



Je lichaam na de bevalling

Je lichaam heeft net een topprestatie geleverd. Het is belangrijk om niet alleen voor je baby te zorgen, maar ook voor jezelf.

Het belang van zelfzorg

Misschien zou je graag meteen weer in je oude jeans stappen. Maar wanneer je in de spiegel kijkt, merk je dat je nog moet herstellen van de bevalling. Wees vooral niet te streng voor jezelf. Een klein mensje op de wereld zetten doe je niet elke dag. Gun jezelf deze belangrijke recuperatietijd. En vooral: wees lief voor je lichaam!

Vaginaal bloedverlies

Tot ongeveer zes weken na de bevalling kan je bloed blijven verliezen. Dat is normaal. Gebruik maandverband om het bloed op te vangen, geen tampons. Tampons kunnen een infectie veroorzaken. Na een tijdje neemt het bloedverlies af en verandert het bloed van kleur. Ben je toch bezorgd dat je abnormaal veel bloedt? Contacteer dan je vroedvrouw, gynaecoloog of huisarts.

Contact met water

Was je intieme zone de eerste weken regelmatig alleen met water, niet met zeep. Neem een douche in plaats van een zitbad. Ga nog niet zwemmen, want je bent momenteel extra vatbaar voor infecties.

Je wonde verzorgen

Heb je een knipje of een scheurtje? Dat geneest vanzelf. De hechtingsdraad verteert na 7 à 10 dagen. Ook het ontsmetten van de wonde is niet nodig. Als je beviel met een keizersnede, ga je waarschijnlijk naar huis met de hechtingen of nietjes nog in de wonde. Spreek met je arts af wanneer die verwijderd zullen worden. Dat kan gedaan worden door de vroedvrouw.

Medicatie

Het kan zijn dat je arts je een ijzersupplement voorschrijft. Misschien moet je ook ontstekingsremmers of pijnmedicatie nemen. Bespreek met je gynaecoloog hoeveel je moet nemen en voor hoe lang.

Seks na de bevalling

Geniet van intimiteit, maar wacht nog even met penetratie zolang je nog bloed verliest. Praat hier openlijk over met je partner. Opgelet: je kan opnieuw zwanger worden, ook wanneer je borstvoeding geeft! Bespreek dit dus zeker met je arts. Start zo snel mogelijk weer met anticonceptie als een volgende baby nog niet gewenst is.

Postnatale kinesitherapie

Tijdens de zwangerschap en de bevalling hebben je spieren het extra hard te verduren gehad. Vooral de spieren tussen je schaambeent en je staartbeen. Dat zijn je bekkenbodemspieren. Zijn die verzwakt? Dan kan je last krijgen van urineverlies, lage rugpijn of andere ongemakken. Met postnatale oefeningen, individueel of in groep, (en soms met baby) breng je ze weer in vorm. Vraag zeker een voorschrift voor deze lessen aan je gynaecoloog: dan worden ze terugbetaald door de mutualiteit.

Ontdek postnatale kinesitherapie [[link naar de agenda met activiteiten](#)]

Borstvoeding geven

Borstvoeding geven loopt niet bij iedereen even vlot. Weet dat je hulp kan vragen aan je vroedvrouw of een lactatiedeskundige. Dat is een borstvoedingsspecialist die je professioneel advies en begeleiding geeft over het voeden van je baby.

 Nacontrole 

Wanneer je weer thuis bent, maak je best meteen een afspraak voor een nacontrole na 5 à 6 weken bij de gynaecoloog. Tijdens die afspraak kan je dan de opvolging van je genezing, medicatie en anticonceptie verder bespreken.

[Maak een afspraak](#) →

Zie ook

- [Je wil zwanger worden](#)
- [Je zwangerschap](#)
- [Je bevalling](#)
- [Je verblijf op de Materniteit](#)
- [Naar huis met je baby](#)
- [Mentale gezondheid](#)
- [Praktische checklist](#)

Info ombudsdienst

Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit. Vivamus sagittis lacus vel augue laoreet rutrum faucibus dolor auctor. Integer posuere erat a ante venenatis dapibus posuere velit aliquet.

Verantwoordelijke uitgever

Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit. Vivamus sagittis lacus vel augue laoreet rutrum faucibus dolor auctor. Integer posuere erat a ante venenatis dapibus posuere velit

aliquet.

Source: <https://www.zas.be/diensten/materniteit/je-lichaam-na-de-bevalling>



Je lichaam na de bevalling