

Zorg voor de kraamvrouw

De kersverse moeder leeft in andere sferen. Het is belangrijk dat zij, omwille van de binding met haar kind, daarin zo lang mogelijk mag toeven. Door het licht gedempt te houden, niet in de kleren te gaan, gesprekken over iets anders dan haar nieuwe kind te weren, ook sterke geuren of geluiden weg te houden, wordt deze sfeer behoed.

Dat zij gestrekt ligt, waarbij haar ik slechts zwak verbonden is met haar, vraagt van mij als verzorgster dat ik extra alert ben haar niet van boven naar beneden te bejegenen. Ook stel ik met zorg mijn vragen, zo open mogelijk, zodat zij alle kans houdt haar eigen mening te vormen, ook al gaat dat langzamer dan wanneer zij rechtop zou zijn.

Borstvoeding / Tepelkloven voorkomen

Om tepelkloven te voorkomen is het van belang dat uw kindje goed aangelegd wordt en niet langer aanligt dan noodzakelijk. Wanneer er niet meer gedronken wordt, hetgeen ik u leer herkennen, dan maakt het langdurig zuigen uw tepel onnodig week. Tevens leer ik u, na elke voeding, een druppel moedermelk uit te smeren over uw tepel en deze even aan de lucht te laten drogen, zodat uw tepel sterker wordt.

Hechtingen en kamille

Een veel voorkomend en uiterst vervelende bijkomstigheid van de bevalling zijn de hechtingen van knip of scheurtje. Met name na enkele dagen, wanneer de kraamvrouw denkt het ergste te hebben gehad kan de spanning op de hechtingen heel vervelend opspelen.

Ik maak vanaf de eerste dag kamillethee waarmee na elke toiletgang gespoeld kan worden. Zo blijft de wond schoon en wordt het genezingsproces bevorderd. Tevens stimuleer ik de kraamvrouw zo veel mogelijk te liggen en wel regelmatig even op een harde stoel te gaan zitten.

Spiërpijn na bevalling

Enige tijd na de bevalling kan aan een verkrampde rug of schouderpartij de inspanning van de bevalling alsnog voelbaar worden. Het wordt dan door veel kraamvrouwen als prettig ervaren wanneer ik hen met

borstvoedingsolie (heerlijk milde geur) op rug- en schouderpartij eens lekker inwrijf. Soms gebruik ik ook arnicaolie, wanneer de geboortesfeer al niet meer zozeer behoed hoeft te worden.

Moeilijk inslapen

Soms blijven de gedachten maar door het hoofd malen en komt een kraamvrouw moeilijk tot rust. Als de kraamvrouw het wil, wrijf ik dan haar voeten zorgvuldig in. Hierdoor wordt de aandacht van boven naar beneden geleid en kan de kraamvrouw tot rust komen.

Peuter over de vloer

Een kraamvrouw die al kinderen heeft, is vaak al voldoende ervaren om met kleine hulp zelf haar kindje te verzorgen. Zo komt er dan soms nog tijd vrij om de overige kinderen een stukje te begeleiden zodat zij, eventueel met vader saampjes even geheel kan ontspannen, wetend dat haar kinderen ook aan hun trekken komen. Zo betrek ik graag de oudere kinderen in het wassen, stoffen en huishouden terwijl moeder genietend kan liggen luisteren naar het gekeutel in de andere kamers. Echter, de urenomvang laat steeds minder tijd voor gekeutel.

Goed eten / ijzergebrek

In belang van een goed lichamelijk herstel en een goede borstvoeding moet de kraamvrouw gezond eten en drinken. Mijn ervaring is dat in afnemende mate hierin nog iets van mij wordt gevraagd. Afhankelijk van het aantal uur dat ik in huis ben verzorg ik een gezonde boterham tussen de middag en een fruithap om 11.00 uur en na de middagrust. Naast het kraambed staat altijd fris water en een theekan. En met de mantelzorg bespreek ik de avondmaaltijd. Het is heel verstandig om een soort menulijstje te maken van een aantal gerechten die in huis gegeten worden. Mensen hebben tegenwoordig nu een-maal individuele smaken en het is in ieders belang dat er gegeten wordt zoals men het gewend is, zoals men het lekker vindt. Kraamvrouwen zijn niet blij als ze in het kraambed nog moeten verzinnen wat er gegeten moet worden. Vaders zijn tegenwoordig meestal uitstekend in staat om een goede hap op tafel te zetten.

Gezinnen met 'niet alles lusters' doen er verstandig aan een lijstje te maken van gerechten die door iedereen gegeten worden. In het kraambed krijg je dat niet meer bedacht.

Is er extra versterking nodig dan kan ik u voedingsadviezen geven over appelstroop, floradix of een versterkende soep.

De was

Daar waar de placenta aan de binnenzijde van de baarmoeder vastzat zijn nu kleine open wondjes hetgeen maakt dat moeder extra moet opletten voor infecties. Om die reden wordt in de kraamweek extra zorg besteed aan de hygiëne en wordt het bed vaker verschoond. Zo is er altijd meer was als gewoonlijk. Aan het begin van de kraamtijd overleggen we wie zich verantwoordelijk voor wat stelt, in hoeverre u ook wilt dat er gestreken wordt, of u van de nachtstroom gebruik wilt maken, uithangende was storend vindt of de droger wilt gebruiken etc.

Visite

Apetrots wil moeder natuurlijk ook haar kleine aan de familie en vrienden tonen. Aan de andere kant blijkt dit vaak zeer vermoeiend. Niet iedereen die op visite komt weet dat een half uurtje eigenlijk lang genoeg is. Ik kan hierbij een goede hulp zijn door vriendelijk aan te geven dat moeder moet gaan rusten bijvoorbeeld. Natuurlijk in nauw overleg!