**Aanstaande moeder?**

**Hier wat informatie voor jou….**



Inhoudsopgave

[**Wat is een kraamverzorgende?** 3](#_Toc504644650)

[**Waar is een kraamhulp voor?** 3](#_Toc504644651)

[**Wat zijn de taken van de kraamverzorgende?** 3](#_Toc504644652)

[**Het verloop van de zwangerschap** 4](#_Toc504644653)

[**Houdingen tijdens de ontsluiting** 6](#_Toc504644654)

[**Verschillende houdingen kunnen zijn:** 6](#_Toc504644655)

[**Houdingen tijdens het persen** 7](#_Toc504644656)

[**Borst voeding voordelen en nadelen** 9](#_Toc504644657)

[**Flesvoeding voordelen en nadelen** 10](#_Toc504644658)

[**Voordelen flesvoeding** 10](#_Toc504644659)

[**Nadelen flesvoeding** 10](#_Toc504644660)

[**Reflectie** 11](#_Toc504644661)

****

**Wat is een kraamverzorgende?**

De kraamverzorgende is er voor jou. Je kraamtijd is er om te herstellen van de [bevalling](http://www.anababa.nl/kinderwens/bevalling) en om te leren hoe je met je baby moet omgaan. De kraamverzorgende helpt je daarbij. Zij doet alles om jou die eerste week te ontlasten. Jij bent de kraamvrouw en de kraamverzorgende is er voor jou. Maak daar dus ook gebruik van!

## **Waar is een kraamhulp voor?**

De **kraamhulp** zorgt voor structuur. De eerste week na de bevalling kan best zwaar zijn. Ineens ben je moeder, en je wereld staat helemaal op zijn kop. In die chaos is je kraamverzorgende je rots in de branding. Zij zorgt voor structuur en houvast. Ze zet alles weer op de rails en geeft je tips en advies.

### **Wat zijn de taken van de kraamverzorgende?**

Tijdens de thuisbevalling

* De kraamverzorgende ondersteunt je verloskundige tijdens de thuisbevalling.
* Ze verzorgt jou en je baby meteen na de bevalling.

Tijdens de kraamperiode

* De kraamverzorgende doet iedere dag medische controles bij jou en je baby.
* Ze houdt de medische gegevens over jou en je baby bij in een kraamdossier.
* Ze overlegt met je verloskundige over eventuele problemen.
* Ze verzorgt jou en je baby.
* Ze leert jou en je partner hoe je je baby het beste kunt verzorgen.
* Ze helpt je met het geven van [borstvoeding](http://www.anababa.nl/gezondheid/eten-drinken/baby/melkvoeding/borstvoeding) en/of [flesvoeding](http://www.anababa.nl/gezondheid/eten-drinken/baby/melkvoeding/flesvoeding) aan je baby.
* Ze geeft je advies en informatie over alles wat bij de kraamtijd komt kijken.
* Ze geeft je emotionele steun.

Huishoudelijk werk

* De kraamverzorgende verschoont jouw bed en dat van je baby.
* Ze stofzuigt en neemt stof af in jouw kamer en de babykamer.
* Ze maakt je wc, douche en bad schoon.
* Ze verzorgt je lunch.
* Ze wast af, doet de was en strijkt eventueel.

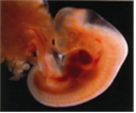
# **Het verloop van de zwangerschap**

Het verloop van de zwangerschap tijdens de 9 maanden zwangerschap en de bevalling

Week 1 en 2, vanaf de eerste dag van je menstruatie tot aan je eisprong, ben je nog niet zwanger, maar rijpt de eicel. De eicel, die na je eisprong bevrucht wordt, nestelt zich in week 3 in, in het baarmoederslijmvlies.

WEEK 4

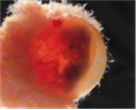
Het embryo heeft zichtbaar De hersenen ontwikkelen zich en ook de ruggengraat is bezig zijn vorm aan te nemen. De staart het bevat de beginselen van de toekomstige wervels.

WEEK 5

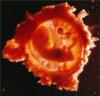
De ogen, neus en mond beginnen zich te ontwikkelen. De ogen zijn al zo ver ontwikkeld dat het netvlies zich begint te vormen. Ook het gehoorkanaal en trommelvliezen worden gevormd. De ledematen ontwikkelen zich.

WEEK 6

Het embryo is inmiddels gegroeid tot 15 mm. Het transformeert langzaam tot een herkenbare menselijke vorm. Het hoofd begint ook al duidelijke sporen van een gezicht te vertonen. De neus, oogjes en mond zijn duidelijk herkenbaar in de embryo. Het oor is zich behoorlijk aan het ontwikkelen, zo wordt o.a. het gehoorkanaal aangelegd

WEEK 8

Het embryo is behoorlijk gegroeid en is nu zo’n 4 cm lang. Alle organen zijn nu aanwezig. Ze kunnen nog niet functioneren. De ingewanden beginnen te groeien. De foetus zweeft nu vrij rond in het vruchtwater. De spieren beginnen te werken. De foetus kan armen en benen een beetje bewegen. De vingers gaan los van elkaar. Het zenuwstelsel begint zich te vormen door zenuwcellen.

3 MAANDEN / WEEK 13

De foetus is nu ongeveer 8 cm en weegt zo'n 28 gram. De lever, de milt en het beenmerg hebben de taak van de dooierzak overgenomen, de bloedlichaampjes worden nu zelfstandig aangemaakt. De spieren van de foetus zijn inmiddels zo sterk dat het met de beentjes kan schoppen, het hoofdje kan draaien en de handjes samen kan knijpen tot een vuist. De groei van de nagels op handjes en voetjes is begonnen. Vanaf week 12 is het hartje te horen.

4 MAANDEN / WEEK 16

De foetus is 15 cm groot en weegt ongeveer 125 gram. Vanaf deze maand wordt de foetus bedekt met een laagje donzig haar. De schedelbeenderen zijn ook al ver ontwikkeld. Ze zijn echter nog niet verbonden met elkaar. De oorschelp is nu duidelijk te zien, maar deze bevat nog geen gehooropening. De foetus kan dus nog maar nauwelijks horen. Vanaf de vierde maand zijn de geslachtsorganen ontwikkeld.

5 MAANDEN / WEEK 21

De moeder kan haar kindje nu duidelijk gaan voelen. De kracht waarmee de foetus schopt en zich draait, is zo sterk toegenomen dat het voor de moeder voelbaar is. Ook kan de foetus vanaf nu zintuiglijke reacties maken, Het kan reageren op geluiden, op licht en op lichamelijke inspanning van de moeder. De foetus is nu ongeveer 23 cm lang en weegt 380 gram.

6 MAANDEN / WEEK 26

De foetus is nu zo’n 35 cm en weegt ongeveer 720 gram. In deze maand gaan de neusgaten open. De ademhaling is volledig ontwikkeld. Foetus oefent alleen af en toe zijn ademhaling. Vanaf de 6e maand kan de foetus op de duim zuigen. Door het bewegen van de handjes raakt het soms de lippen even aan. Op deze beweging volgt de zuigreflex. Het kloppen van het hartje is vanaf nu ook voor de buitenwereld te horen. Het herkent de stem van de moeder, die zorgt voor ontspanning.

7 MAANDEN / WEEK 30

De ruimte in de baarmoeder wordt krapper, en de hoeveelheid vruchtwater neemt relatief gezien af. Het gewicht van de foetus neemt in deze periode met 100 tot 200 gram per week toe.

8 MAANDEN / WEEK 35 ½

De foetus is nu 40 cm groot. en weegt zo'n 2500 gram. Het groeit nu vrij snel. Het is volledig ontwikkeld. De foetus ligt nu bijna voortdurend met het hoofd omlaag. Het kan nog wel om zijn as draaien

9 MAANDEN / 40 WEKEN

Aan het eind van de zwangerschap, weegt de gemiddelde foetus 3400 gram. Het wachten is nu op de bevalling. Wanneer de bevalling begint, dat weten we niet precies, maar zo'n 93% van de zwangere bevalt tussen de 37 en 42 weken.

# **Houdingen tijdens de ontsluiting**

Tijdens de eerste weeën hoef je meestal nog niet een bepaalde houding aan te nemen om de weeën op te vangen. Probeer dan zoveel mogelijk je normale gang te gaan, ga bijvoorbeeld nog wat strijken of als je al nachten niet geslapen hebt, probeer nog wat uit te rusten. Pas als de weeën verergeren is het prettig om een houding te zoeken waarin je ze het beste op kunt vangen. Een goede houding en een rustige plek, dit is wat je zoekt. Voor iedere barende zal dit verschillend zijn. De één kan uren op de wc zitten, terwijl de ander het liefst hangt tijdens een wee.

## **Verschillende houdingen kunnen zijn:**

* Ga met je knieën op een kussen, voor de bank (of het bed) zitten en hang, tijdens een wee, met je bovenlichaam op de bank. Na de wee ga je recht op zitten en rust je uit
* Zitten op een stoel met een hoge rugleuning, waarbij je ‘andersom’ op de stoel zit en op de rugleuning een kussen legt, waar je je hoofd op kunt leggen. Je partner kan zo ook achter je gaan zitten en je rug masseren
* Hangen om de nek van je partner
* Zijligging in bed, vooral het laatste stukje van de ontsluiting is dit vaak prettig. Leg een kussen tussen je benen, dit ligt comfortabeler
* De wc is een heel comfortabele plek om je terug te trekken, bovendien is dit de plek waar je vaak het makkelijkst alles los kunt laten

Iedere barende is anders en het is vaak even zoeken naar de juiste houding voor jezelf.

# **Houdingen tijdens het persen**

Veel vrouwen kiezen ervoor om liggend in bed te bevallen. Als je ligt is je bekken iets kleiner en je hebt geen medewerking van de zwaartekracht. Hartslag van de baby controleren, maar dit ging eigenlijk alleen maar als de vrouw ging liggen. Uit onderzoek is gebleken dat het persen in zittende of staande houding vlotter verloopt. Dit komt omdat de zwaartekracht meewerkt en omdat het bekken net iets ruimer is als je zit of staat.

**Hurkzit**

Tijdens de wee zak je door je knieën en kantel je je bekken iets naar voren. Steun van je partner is hierbij noodzakelijk. Die kan op een stoel achter je gaan zitten, zodat je als je op je hurken gaat zitten met je armen op zijn benen kan steunen. Veel vrouwen kunnen niet zo goed op de hurken zitten en zeker niet als dat wat langer duurt. Buiten een wee kun je gewoon weer gaan staan en in het begin van het persen hoef je ook niet zo diep door de knieën te gaan. Pas als het hoofdje voor een klein stukje zichtbaar is zak je zoveel mogelijk door je knieën en kantel je het bekken naar voren. Deze houding zorgt ervoor dat de bekkenuitgang iets groter wordt.

**Tip** 1: als je moeite hebt met het op je hurken zitten, kan het helpen om een paar schoenen aan te doen met een klein hakje. Door het hakje worden de kuitspieren minder opgerekt en hou je het langer vol. Neem wel een paar oude schoenen, want de kans is groot dat er vruchtwater of bloed op komt.

**Tip** 2: leg van tevoren een kussen klaar waar de baby op wordt opgevangen. Doe om een kussen een vuilniszak en dan een kussensloop. Dit ter bescherming van het kussen.

**Baarkruk**

Eigenlijk is dit dezelfde houding als de hurkzit, maar je hebt steun van de baarkruk. Als je wat langer moet persen (vooral bij een eerste kind) gaat de baarkruk op een gegeven moment ook ongemakkelijk zitten. De randen gaan zeer doen in je billen. Om dit te voorkomen is het handig om tussen de weeën door iedere keer even te staan. Als je dan wat wiebelt met je heupen, wordt je onderlichaam ook beter doorbloed waardoor je minder snel kramp krijgt.

**Op de wc**

De wc is een prima plek om te persen. De houding is heel natuurlijk en je geneert je minder omdat je gewend bent om daar te gaan zitten drukken. Bovendien kun je de eventuele ontlasting die meekomt tijdens het persen, gelijk wegspoelen. Het overgrote deel van het persen kun je op de wc doen. Pas als het hoofdje bijna geboren wordt moet je van de wc af, want de verloskundige heeft daar onvoldoende ruimte om de baby aan te pakken. De wc is vooral geschikt bij een eerste kind, bij een tweede of volgende gaat het persen vaak zo snel, dat er geen tijd is om van plek te veranderen en is het risico te groot dat de baby in de wc geboren wordt.

**In bad bevallen**

Het is ook mogelijk om in bad te bevallen, echter de meeste huis-, tuin- en keukenbaden zijn hier niet geschikt voor. Wel kan er een bad gehuurd worden. Warmte heeft een ontspannend effect, echter je moet er niet te vroeg in gaan want dan is de werking tegengesteld. Ook moet de temperatuur niet te warm (> 38 c) zijn, in verband met oververhitting van de barende vrouw.

**Op je knieën**

Door op je knieën te zitten werkt de zwaartekracht ook mee. Belangrijk is dan wel dat je de billen laag houdt. Dus niet op handen en knieën gaan zitten. Deze houding kan heel goed in bed. Je partner gaan met zijn rug tegen het hoofdeind van het bed zitten met een kussen in zijn rug om zo lekker mogelijk te zitten. Jij gaat op je knieën met je gezicht naar hem toe zitten. Zo hou je contact met je partner en kan je tussendoor met je hoofd in zijn schoot rusten en lekker tegen hem of haar aanhangen.

**Liggend in bed**

Vooral als je erg moe bent kan het fijn zijn om in bed te gaan liggen. Hoewel de zwaartekracht dan niet meewerkt, zijn er al miljoenen baby’s op deze manier geboren. In het begin van het persen is het beter om de voeten in bed te laten staan. Als je de benen helemaal naar je toetrekt, verklein je de bekkeningang iets en wordt het moeilijker voor de baby om dieper te komen. Pas als de baby flink is ingedaald is het zinvol om de benen helemaal naar je toe te trekken, hierdoor wordt de bekkenuitgang iets groter waardoor het hoofdje makkelijker geboren kan worden.

# **Borst voeding voordelen en nadelen**

**Voordelen borstvoeding**

Het geven van borstvoeding heeft een aantal duidelijke voordelen boven de 'fles'. In de eerste plaats is het de samenstelling van de borstvoeding die altijd goed is, maar ook de juiste temperatuur heeft. In de fabriek zijn niet alle stoffen die in moedermelk zitten precies na te maken. Er zijn verder geen problemen met het bewaren en de voeding is altijd gereed. De baby bepaalt zelf hoeveel hij nodig heeft en krijgt daardoor niet teveel of te weinig binnen. Verder kan moedermelk niet bederven en de kosten van flesvoeding heb je niet. Krachtig zuigen, nodig bij het drinken uit de borst, is goed voor de ontwikkeling van de mond en kaken van de baby en door deze klus slaapt de baby beter. Natuurlijk is het fysieke contact tussen moeder en baby een ander voordeel en bevordert en intensiveert de band. Borstvoeding kent daarnaast nog het voordeel dat het een bescherming geeft tegen allergieën en astma en ook bevat het antistoffen tegen diverse infectieziekten. Terwijl de baby drinkt wordt er **oxytocine** in de hersenen geproduceerd en dat heeft een gunstige invloed op de baarmoeder. Deze trekt samen laat de kraamzuivering vlotter verlopen. Al met al is borstvoeding een prijzenswaardig staaltje van de natuur.

**Nadelen borstvoeding**

Een belangrijk nadeel van borstvoeding is dat niemand het eventjes van je kan overnemen en dit geldt vooral in de eerste weken als er nog nachtvoedingen zijn. Je bent met borstvoeding meer aan huis gebonden en een vaste baan buitenshuis is dus niet zo praktisch. Borstvoeding is na een maand of drie niet helemaal 'volledig' meer en moet dan worden aangevuld met fruit- en groentehapjes zodat de baby de benodigde vitaminen en ijzer binnenkrijgt. Ook vitamine K komt er met borstvoeding wat bekaaid vanaf en moet in de vorm van druppels in de eerste weken worden bijgegeven. Borstvoeding geven kan in een enkel geval ook leiden tot een borstontsteking, maar een goede hygiëne kan dit voorkomen. Tepelkloven is ook een kwaal die door borstvoeding kan ontstaan en vanzelfsprekend geen pretje is. Dat de borsten slapper worden na de borstvoedingsperiode is een veelgehoorde angst of klacht, maar dit ontstaat niet door het geven van borstvoeding, maar door het wegvallen van de zwangerschap zelf.

# **Flesvoeding voordelen en nadelen**

## **Voordelen flesvoeding**

Flesvoeding betekent eerder af zijn van het geven van nachtvoedingen en dat anderen je kunnen aflossen. Zo kan je man ook meer betrokken raken bij de baby. Als je werk buitenshuis hebt kun je 's morgens de voedingen voor de hele dag klaarmaken zodat deze door een ander kunnen worden gegeven. Flesvoeding geeft daarnaast een veilig gevoel want je ziet immers precies of de baby de fles wel of niet heeft leeg gedronken, ook al blijft er wel eens een restje achter zonder dat dit direct tot ongerustheid hoeft te leiden. Risico's op borstontstekingen en tepelkloven bestaan niet, en flesvoeding is zo uitgekiend dat bijvoeden met vitaminen niet noodzakelijk is.

## **Nadelen flesvoeding**

De positieve invloed die borstvoeding op de darmwerking van de baby en de bescherming tegen bepaalde ziekten worden met flesvoeding gemist. Ook is er geen intiem contact tussen moeder en kind hoewel dit met de fles nog wel enigszins te benaderen is. Fles gevoede kinderen zijn vaak wat molliger dan die de borst krijgen, omdat de flesvoeding vaak ruim bemeten wordt. De baby bepaalt dus niet helemaal zelf wat hij drinkt, maar de arts bepaalt het en geeft een voedingsschema. Het vloeien duurt bij flesvoeding langer omdat er geen natuurlijke samentrekking van de baarmoeder plaatsheeft, zoals bij borstvoeding het geval is.

**Reflectie**

Ik ben op tijd begonnen met informatie verzamelen en mooie afbeeldingen vinden.

Een deel van de informatie zijn van eerdere opdrachten en de rest is op website zoals 24baby en Wikipedia.

Ik vind persoonlijk mijn folder er netje en professioneel uit zien. Mijn doel was de aanstaanden ouder informatie te geven over alles rond om het baby/ongeboren kind. Die is mij gelukt, er staat veel informatie over verschillende manieren/houdingen om te bevallen, voor en na delen van bost of flesvoeding en het verloop van de groei van het ongeboren kind.