



INFORMATIE voor de patiënt

## U mag de kraamafdeling verlaten



We wensen u graag een prettige terugkeer naar huis toe. In deze brochure vindt u nog een aantal praktische tips voor de eerstvolgende weken. Uiteraard kan u ook nog steeds contact met ons opnemen voor meer informatie.

**Kraamafdeling:** ☎ 02 477 77 25  
**Consultatie Gynaecologie:** ☎ 02 477 60 20

**UZ Brussel**  
Brussels Health campus  
Laarbeeklaan 101  
1090 Jette  
tel: 02 477 41 11  
www.uzbrussel.be  
info@uzbrussel.be



### Hoe lang duurt het bloedverlies?

U mag rekenen op een 4-tal weken bloedverlies na ontslag uit het ziekenhuis. Gebruik in deze tijd geen tampons en neem best nog geen zitbaden.

Ook vaginale spoelingen zijn af te raden en met zwemmen wacht u beter tot er geen bloedingen meer zijn. Uitzonderlijk kan het bloedverlies langer duren. Neem dan contact op met uw gynaecoloog.

### Wanneer mag u terug seksuele betrekkingen hebben?

U wacht liefst een 3-tal weken na de bevalling. Betrekkingen voordien kunnen pijnlijk zijn als de knip nog niet helemaal geheeld is. Tevens bestaat er een risico op infectie van de baarmoeder.

### Moet er nog iets gebeuren met de knip?

Als de episiotomie goed geneest, zijn er geen uitgebreide zorgen meer nodig. Na stoelgang kan u nog spoelingen blijven doen maar verder houdt u de schaamstreek best goed droog. Ververs ook regelmatig het maandverband. Indien de hechting met verteerbare draad gebeurde, is het normaal dat u soms nog stukjes draad verliest.

Het litteken kan in het begin nog wat trekken en pijn doen bij de eerste betrekkingen.

### Welk voorbehoedsmiddel gaat u gebruiken?

- Indien u flesvoeding geeft, zal de gynaecoloog u bij ontslag de pil voorschrijven die u vroeger nam. Begin de inname binnen de week na ontslag. Thuis zal het de eerste weken immers erg druk zijn waardoor u het later misschien vergeet.

Wil u geen pil nemen, gebruik dan best een condoom. Een spiraal kan binnen 3 maanden geplaatst worden, tijdens de controle bij de gynaecoloog.

- Indien u borstvoeding geeft, zal de gynaecoloog u bij ontslag de minipil voorschrijven. Borstvoeding en minipil bieden zo goed als 100 % bescherming. Zonder pil is de bescherming 98 %, op voorwaarde dat u nog geen maandstonen hebt en volledig de borst geeft.

Neem de minipil binnen de week na ontslag. Thuis zal het de eerste weken immers erg druk zijn waardoor u het later misschien vergeet. U moet ze wel elke dag stipt op hetzelfde uur innemen, anders is de werking onvoldoende.

Na enkele weken, als de borstvoeding goed op gang gekomen is, mag u zonder te onderbreken overschakelen op de gewone pil.

Wacht u liever nog met inname, gebruik dan best een condoom. Een spiraal kan na 3 maanden geplaatst worden, tijdens de controle bij de gynaecoloog.

### Wanneer moet u terug op onderzoek komen?

De gynaecoloog ziet u graag voor controle terug na 6 à 10 weken. U kan nu al de afspraak maken.

### Wanneer mag u met postnatale kine beginnen?

De bekkenbodemoefeningen die u gedurende uw verblijf aangeleerd hebt zijn van groot belang om verzakkingen te voorkomen. Doe ze minstens 4 keer per dag (zie onze onthaalbrochure p. 16).

Met buikspieroefeningen en postnatale kine wacht u best 6 weken. Indien er bij deze oefeningen onwillekeurig urineverlies optreedt, verwittig dan zeker uw gynaecoloog en kinesitherapeut.

### En wat nog?

- Maak tijd voor u en uw baby maar ook voor u en uw partner.
- Probeer overdag voldoende met uw baby mee te slapen, de nachten zijn kort genoeg.
- Laat het huishouden voorlopig iets minder perfect zijn.



INFORMATIONS pour le patient

## Vous quittez la maternité



A cette occasion, nous vous présentons encore toutes nos félicitations et vous souhaitons un bon retour à la maison. Nous avons encore quelques conseils pour les semaines qui suivent et restons à votre entière disposition pour de plus amples renseignements. Bonne chance !

Maternité: ☎ 02 477 77 25  
Consultation Gynécologie: ☎ 02 477 60 20

UZ Brussel  
Brussels Health campus  
Laarbeeklaan 101  
1090 Jette  
tél: 02 477 41 11  
www.uzbrussel.be  
info@uzbrussel.be



### Combien de temps durent les pertes de sang ?

Vous pouvez encore perdre du sang pendant environ 4 semaines. Durant cette période, n'employez pas de tampons et ne prenez pas de bain. Les rinçages vaginaux sont déconseillés et il est préférable d'éviter les baignades pendant cette période. Si les pertes de sang durent plus que 4 semaines il est conseillé de contacter votre gynécologue.

### Quand peut-on à nouveau avoir des rapports sexuels ?

Nous vous conseillons d'attendre au moins 3 semaines avant d'avoir des rapports. Des rapports plus précoces peuvent être douloureux, suite à l'épisiotomie ou à la déchirure qui n'est pas encore entièrement cicatrisée. Il y a aussi un risque d'infection de la matrice avant 3 semaines.

### Faut-il encore soigner la plaie ?

Il n'y a plus de soins particuliers à faire au niveau de la plaie, si celle-ci est bien guérie. Si vous le désirez, vous pouvez continuer les rinçages après les selles. Il est important de garder la vulve au sec: changez régulièrement de bandes hygiéniques.

Si la suture a été réalisée avec un fil résorbable, il est normal que vous perdiez encore des petits morceaux de ce fil. Au début, la cicatrice peut encore tirailler et peut gêner lors des premiers rapports.

### Faut-il employer un moyen de contraception ?

- Si vous donnez le biberon, le gynécologue vous prescrira la pilule que vous avez employée avant la grossesse. Commencez la prise sans tarder, pour ne pas vous en rappeler trop tard. Une protection contre une grossesse est ainsi obtenue dès le début des rapports.

Si vous ne désirez pas prendre la pilule, il est préférable d'employer un préservatif.

Un stérilet peut être placé lors de la consultation chez le gynécologue après l'accouchement.

- Si vous allaitez, le gynécologue vous prescrira une « minipilule ». L'allaitement, combiné avec cette minipilule, vous protège à environ 100 % contre une éventuelle grossesse. L'allaitement seul ne vous protège qu'à 98 % jusqu'aux premières règles et si vous allaitez plus de 6 fois par jour.

Commencez donc la prise sans tarder: il est indispensable de prendre la minipilule chaque jour et à la même heure, sinon son efficacité est moindre. Après quelques semaines, lorsque l'allaitement est bien installé, vous pouvez reprendre sans interruption votre pilule habituelle.

Si vous ne désirez pas prendre la pilule, il est préférable d'employer un préservatif. Un stérilet peut être placé lors de la consultation chez le gynécologue après l'accouchement.

### Faut-il prévoir une consultation de contrôle ?

Une consultation chez votre gynécologue dans 6 à 10 semaines est recommandée. Vous pouvez prendre rendez-vous dès maintenant.

### Quand peut-on commencer la kiné postnatale ?

Les exercices périnéaux que l'on vous a appris durant votre séjour à l'hôpital ont une grande importance dans la prévention de descente des organes. Faites-les au moins 4 fois par jour (voir notre brochure d'accueil, p. 16).

Pour les exercices des muscles abdominaux et la kiné postnatale, il est préférable d'attendre 6 semaines. Si lors de ces exercices vous perdez de l'urine, rapportez le à votre gynécologue ou au kinésithérapeute.

### Et entre-temps, n'oubliez pas de :

- prendre du temps pour vous et votre bébé, mais aussi pour votre partenaire,
- dormir quand votre bébé dort durant la journée, les nuits seront assez courtes,
- ne pas être obstinée par votre ménage.