Behandeling

Bevalling, belangrijke informatie na ontslag

In deze folder vindt u informatie en adviezen als u weer thuis bent na uw bevalling in het ziekenhuis.

Hier vindt u alle belangrijke informatie

Adviezen voor thuis

Na de bevalling heeft uw lichaam tijd nodig om te herstellen. Deze adviezen helpen u daarbij:

- Zorg voor goede hygiëne: douche regelmatig en verschoon uw ondergoed en kraamverband regelmatig.
- Ga regelmatig plassen. Dit helpt uw baarmoeder om goed samen te trekken.
- Spoel bij het plassen. U kunt tijdens of na het plassen spoelen met het spoelflesje. U mag ook onder de douche plassen. Dit kan prettiger aanvoelen.
- De hechtingen lossen vanzelf op. Deze hoeven niet verwijderd te worden.
- Heeft u pijn door de hechtingen? Dan kunt u een maandverband nat maken en in een plastic zakje in de vriezer leggen. Daarna kunt u het in een washandje tegen de pijnlijke plek leggen.
- Gebruik geen tampons. Wacht hiermee tot uw eerste menstruatie na de bevalling.
- Zolang u helderrood vloeit, mag u niet zwemmen. In bad gaan in uw eigen bad mag wel.
- Wacht met vrijen (geslachtsgemeenschap) tot 4-6 weken na de bevalling.

Meer informatie

Lees in de volgende folder meer informatie over:

- Borstvoeding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gynaecologie-en-verloskunde/zwangerschap-bevalling/uw-verblijf-in-het-ziekenhuis-na-de-bevalling/borstvoeding)
- Verzorging van uw kindje (https://afdelingen/gynaecologie-en-verloskunde/zwangerschap-bevalling/uw-verblijf-in-het-ziekenhuis-na-de-bevalling/verzorging-van-uw-kindje)

Vragen of problemen na ontslag

Uw zorg gaat na de bevalling weer over naar uw eigen verloskundige praktijk. Krijgt u onverwachte klachten in het kraambed? Neem dan contact op met uw verloskundige. Zo nodig neemt uw verloskundige contact op met de gynaecoloog.

Voor niet-dringende vragen of het maken van een afspraak kunt u tijdens kantoortijden bellen naar de polikliniek Gynaecologie,

(073) 553 62 50.

Betrokken afdelingen

Gynaecologie en Verloskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gynaecologie-en-verloskunde)

Code GYN-326

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis