



Van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw kindje!

In deze folder geven wij u informatie over de zorg voor uzelf en uw baby in de eerste uren thuis.

Aandachtspunten en adviezen voor moeder en baby voor de eerste avond en nacht

De eerste nacht na de bevalling kan intensief zijn. U kan moe zijn van de bevalling en uw baby zal gaan wennen aan de eerste nacht buiten de baarmoeder.

Dit kan ervoor zorgen dat het meer energie kost om uw slaap te onderbreken en geduld op te brengen. Probeer rustig te blijven.

De zorg voor u, als kraamvrouw

• Plassen

Het is belangrijk om goed te drinken. Wij raden u aan om na de bevalling om de 3 uur en het liefst vóór de voeding van uw kind te plassen, ook zonder aandrang. Met een lege blaas kan de baarmoeder zich namelijk beter samentrekken. Dit is nodig om het bloedverlies te stoppen. Spoelt u voor en na het plassen uw vagina met lauwwarm water om infecties en een branderig gevoel bij het plassen tegen te gaan. Dit kan met een fles of bidon op de wc of u kunt onder de douche plassen. Zorg voor een goede handhygiëne voor en na ieder toiletbezoek.

• Bloedverlies

U kunt de eerste dag na de bevalling vrij veel bloed verliezen, vergelijkbaar met een flinke menstruatie. Verschoon het maandverband om de 2 á 3 uur. Het is normaal dat uw kraamverband elke 3 uur helemaal doordrenkt is met bloed. Ook kunt u af en toe een bloedstolsel verliezen ter grootte van een vuist. Dit is normaal de eerste 24 uur. Als er binnen een half uur 2 kraamverbanden doordrenkt zijn, dan dient u de verloskundige te bellen.

• Naweeën

U kunt na de bevalling last hebben van naweeën. Naweeën zijn nuttig: ze zorgen ervoor dat de baarmoeder samentrekt, kleiner wordt en weer de oude vorm terugkrijgt. Naweeën voelen als menstruatie-achtige pijn. U kunt hiervoor twee tabletten paracetamol van 500 mg nemen met tussenpozen van 6 uur. Dit mag u ook innemen wanneer u veel pijn van de hechtingen ervaart.

• Hechtingen

Het is mogelijk dat u na de bevalling hechtingen hebt gekregen na een ruptuur of knip. Hygiëne, regelmatig verschonen van kraamverband en spoelen van de wond zijn belangrijk.

De baby

Als u borstvoeding geeft

- Wast u eerst uw handen.
- Let erop dat uw kind een grote hap neemt bij het aanhappen en dat de lipjes naar buiten gekruld zijn, wangetjes moeten bol zijn en niet ingetrokken.
- Voeden op verzoek, ieder uur of iedere twee tot drie uur, ook 's nachts. Als uw kind genoeg heeft gedronken zal hij/zij vanzelf loslaten of in slaap vallen.
- Meldt uw kind zich niet vaak genoeg uit zichzelf, dan zal hij/zij eerder wakker gemaakt moeten om de drie uur. Zorg voor minimaal acht voedingsmomenten per 24 uur. Geef één borst totdat uw kind klaar is, leg hem/haar dan aan de andere kant aan.



- Als het aanleggen niet lukt, is dit niet erg. Leg hem/haar opnieuw aan bij het vertonen van voedingssignalen (handje zoeken of smakken).
- Bij onrust na de voeding van uw kind, opnieuw aanleggen of bij u houden.
- Borstvoeding kan gevoelig zijn maar hoort geen pijn te doen. Heeft u wel pijn, dan kan het mogelijk zijn dat uw kind niet goed heeft gehapt. Haal uw kind van de borst door met uw pink het vacuüm te verbreken en probeer opnieuw te laten aan happen.

Als u kunstvoeding geeft

- Wast u eerst uw handen.
- De voeding kunt u klaarmaken volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Op een eerste dag drinkt uw kind 10-20 cc per voeding, maximaal 8 keer per 24 uur.
- Druppel enkele druppels melk op de binnenkant van uw pols en voel of de voeding niet te warm is.
- Zorg ervoor dat de speen steeds gevuld is met voeding zodat uw kind niet te veel lucht binnenkrijgt.
- Als uw kind genoeg heeft van het drinken of het flesje leeg heeft, kunt u hem rechtop tegen u aanhouden zodat uw kind een boertje kan laten.
- Het is niet erg als uw kind de eerste 24 uur een voeding niet wil doordat hij misselijk is of blijft slapen. Probeer het gewoon na 3 uur opnieuw, gebruik hierbij nieuwe voeding.

Misselijk

Uw kindje kan door de bevalling wat misselijk zijn en wat bloed of slijm spugen. Schrik niet wanneer uw kind moet kokhalzen of spugen. Draai uw kind even op de zijde of houd uw kind rechtop.

Verschoenen

Verschoon uw kind voor iedere voeding en schrijf in het onderstaande schema of uw kind geplast of gepoept heeft. Laat dit schema aan de kraamverzorgende zien wanneer zij bij u komt. U kunt de luier ook bewaren zodat de kraamverzorgende er nog even naar kan kijken. Het naveltje van uw kind kan nog wat nabloeden. Mocht dit meer zijn dan 2 centimeter doorsnede op huid of kleertjes, neemt u dan even contact op met uw verloskundige.

Temperatuur

- Meet bij thuiskomst de temperatuur van uw kind. Vaak koelt uw kind af tijdens de rit naar huis. De temperatuur van uw kind moet tussen de 36,5 en 37,5 °C zijn. Handjes en voetjes voelen vaak koud aan, dit is normaal.
- In de tabel vindt u informatie over de kruik. Leg de kruik in een kruikenzak tussen twee lagen dekentjes met de dop naar beneden. U mag de kruik nooit rechtstreeks tegen uw kind aanleggen, maar er moet een handbreedte ruimte tussen zitten.
- Meet de temperatuur van uw kind als u de luier verschoont met een rectale thermometer.



Een lage temperatuur (onder de 36,5°C)	Temperatuur tussen de 36,5 en 36,8°C	Een hoge temperatuur (boven de 37,5°C)
Uw kind bloot op uw blote borst leggen en toedekken met een omslagdoek	Mutsje opdoen	Mutsje afdoen
Twee kruiken geven	Eén kruik geven	Een kruik weghalen
Een extra dekentje geven		Een dekentje weghalen
Extra kleertjes aandoen		Wat kleertjes uitdoen
Mutsje opdoen		
Uw kind voeding geven		

Belangrijk: Kies niet meer dan één van bovenstaande punten tegelijk. Controleert u één uur nadat u iets hebt veranderd opnieuw de temperatuur. Overleg bij aanhoudend lage of hoge temperatuur met uw verloskundige!

Veilige slaaphouding

- Houd u baby bij u op de kamer en leg de baby op de rug in het wiegje/ledikant.
- Slaap niet samen met uw kind in uw eigen bed.
- Leg geen knuffels van zachte, gevulde stof of plastic in het bedje.
- Maak het bedje dan zo kort mogelijk op, zodat uw kind met de voetjes bijna bij het voeteneinde ligt. Dan kan hij met zijn hoofdje niet onder het dekentje komen. Vouw het lakentje of dekentje stevig om de zijkanten en onderkant van de matras.
- Niet roken in huis, roken is voor de baby gevaarlijk en kan wiegendoed veroorzaken.

Wie kunt u thuis bellen als u thuis bent en u maakt zich zorgen?

Als u nog vragen heeft of u maakt zich zorgen over uw kind dan mag u altijd contact opnemen met uw eigen verloskundige.

Bij het onderstaande **moet** u altijd contact opnemen met uw eigen verloskundige:

- Indien het bloedverlies meer is dan een vol kraamverband per half uur of als u plotseling erg veel bloed of stolsels verliest.
- Als u koorts > 38,0 heeft.
- Indien u niet kunt plassen.
- Als u aanhoudend erg veel buikpijn heeft.
- Als uw kind een bleke kleur heeft.
- Als de temperatuur van uw kind niet wil dalen (bij temp >37,5) of stijgen (bij temp <36,5) een uur na het volgen van het bovenstaande schema.
- Als uw kind kreunende geluiden maakt en *benauwd lijkt te zijn*.
- Als u zich zorgen maakt.



Tips

Voor het eerst alleen met je pasgeboren baby, dat is vaak hartstikke spannend. Bijvoorbeeld als je net thuis bent uit het ziekenhuis of je eerste nacht alleen met je baby. Om je op weg te helpen, hebben we een aantal tips op een rijtje gezet.

NL



EN



Vragen

Heeft u nog vragen, stelt u deze dan aan uw verloskundige of kraamverzorgende. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

1. _____?
2. _____?
3. _____?

Opstarten thuis zonder kraamzorg

Tijd	Temperatuur	Urine	Ontlasting	Voeding	Borst links/rechts

Wij wensen u een goede nacht en prettige kraamtijd toe!

Eigen verloskundige en telefoonnummer: