

Gefeliciteerd met de geboorte van jullie kindje en welkom thuis!

Om de eerste avond/ nacht thuis goed door te komen hebben we wat belangrijke informatie voor jullie op een rijtje gezet. Onze kraamverzorgende zal indien gewenst telefonisch met u de lijst bespreken. Wanneer u dit wenst kunt u ons 24/7 bellen op telefoonnummer 0900-5593555.

Op onze website zijn ook instructie-filmpjes te bekijken

<https://www.zorgboog.nl/kraamzorg/voorlichtingsfilmpjes>

Aandachtspunten voor de eerste 24 uur na de bevalling

Moeder

Bloedverlies: Het is normaal dat je de eerste dagen nog vloeit, de kleur is dan nog helderrood. Ook kun je stolsels verliezen zo groot als een vuist, schrik hier niet van. Als er te veel bloedverlies is (binnen een half uur 2 kraamverbanden helemaal doorweekt), twijfel dan niet, maar bel de verloskundige.

Urineren: Probeer om de twee à drie uur te gaan plassen, ook als er geen aandrang is. Door het regelmatig plassen kan de baarmoeder goed samentrekken en beperk je het bloedverlies. Voor de hygiëne en om de pijn/branderigheid te verlichten raden wij je aan om tijdens of na het plassen (na) te spoelen met lauw water. Het is verstandig om de eerste dag na je bevalling niet alleen naar het toilet te gaan. Je kunt namelijk duizelig worden of flauwvallen. Laat je begeleiden door je partner of iemand anders.

Naweeën: Je kunt na de bevalling last krijgen van naweeën, dit is het samentrekken van de baarmoeder. Je mag hiervoor 1 tablet paracetamol nemen (maximaal 4 keer per etmaal). Paracetamol kan geen kwaad voor de Borstvoeding maar verlicht wel de pijn. Dit is altijd in overleg met de verloskundige.

Slapen: Het is heel normaal dat je de eerste nacht niet of nauwelijks slaapt. Door de bevalling krijgt je een stoot extra energie waardoor je heel "waaks" wordt.

De baby

Slapen: na de bevalling moet je baby bijkomen van de bevalling. Het is mogelijk dat hij veel zal slapen. Baby's hebben voldoende reserves om de eerste 24 uur zonder voeding door te komen.

Temperatuur: baby's zijn nog niet in staat om hun eigen temperatuur te regelen, daarom hebben ze vaak nog een kruikje in bed nodig. Leg de kruik met de dop naar beneden (om verbranding te

voorkomen) op de deken met daar overheen een extra deken of omslagdoek (voor aanvullende informatie over gebruik van kruiken zie website kinderveigheid.nl)

De temperatuur van een baby behoort tussen de 36.5 en de 37.5 graden te zijn. Controleer bij elke voeding de temperatuur (rectaal) met een digitale thermometer.

<36.0°C

Bel de verloskundige, huid-op-huidcontact waarbij de baby alleen een luier aanheeft en een mutsje opheeft en dek de baby en de ouder toe.

Of leg de baby in de wieg met een kruik (geen kokend water, maar heet water uit de kraan) Leg de kruik op de deken met daar overheen een extra deken of omslagdoek met de dop naar beneden (om verbranding te voorkomen).

Doe de baby een mutsje op en kleed warmer aan.

Controleer na ongeveer een uur of de baby zijn temperatuur normaliseert.

<36.5°C

Huid-op-huidcontact waarbij de baby alleen een luier aanheeft en een mutsje opheeft en dek de baby en de ouder toe.

Of leg de baby in de wieg met een kruik (geen kokend water, maar heet water uit de kraan) Leg de kruik op de deken met daar overheen een extra deken of omslagdoek met de dop naar beneden (om verbranding te voorkomen).

Doe de baby een mutsje op en kleed warmer aan.

Meet na een uur opnieuw de temperatuur.

Als deze temp niet met 0,5°C is gestegen de verloskundige bellen.

>36.5°C en <37.5°C

Leg een kruik bij de baby in de wieg (geen kokend water, maar heet water uit de kraan) Leg de kruik op de deken met daar overheen een extra deken of omslagdoek met de dop naar beneden (om verbranding te voorkomen).

Zet eventueel een mutsje op.

>37.5°C

Warmte afbouwen

Mutsje af en kleding uitdoen.

Kruik weghalen.

>38.0°C

Verwijder de warmtebron en meet na 1 uur opnieuw. Is temperatuur niet gezakt bel dan de verloskundige.

Plassen/ontlasting: Binnen 24 uur moet de baby geplast hebben en ontlasting hebben gehad. In de eerste plasluiers kan een oranje gekleurde neerslag voorkomen. De eerste ontlasting van een baby heet meconium en is zwart van kleur en is erg kleverig. Verschoon regelmatig de luier, bijv. bij elke voeding.

Spugen /Misselijkheid: Het is mogelijk dat jullie baby de eerste 24-48 uur misselijk is. De oorzaak hiervan kan zijn, het inslikken van bloed/vruchtwater tijdens de geboorte. Schrik dus niet als jullie

baby gaat kokhalzen of spugen, dit kan bruin van kleur zijn dit is namelijk oud bloed van de bevalling. Als dit gebeurt draai de baby dan even op zijn/haar zij zodat het slijm beter kan worden afgevoerd.

Ligging: Leg je baby op de rug te slapen. Zorg dat de kamer tussen de 18°C en 20 °C is. Laat je baby bij voorkeur bij jou in de kamer slapen, echter niet in jouw bed.

Navelstomp: Het navelstompje kan een klein beetje nabloeden, dit is normaal. Als er meer bloedverlies is (druppelsgewijs), bel je onmiddellijk de verloskundige.

Borstvoeding: Voor het aanleggen eerst zelf even plassen, dit vermindert de naweeën. Om de Borstvoeding goed op gang te laten komen, mag je gerust vaak aanleggen, dit bevordert de melkproductie. De melkproductie moet nog helemaal op gang komen, er zal dus de eerst 2 dagen niet veel uitkomen. Er komt alleen colostrum uit de borsten, dit bevat vele goede antistoffen. Jullie baby heeft genoeg reserves om deze periode te overbruggen. Het kan zijn dat de baby na een langdurige of vermoeide geboorte de eerste nacht door slaapt, hier niet van schrikken. Let op dat de baby de tepel goed pakt (tepel en tepelhof helemaal in de mond).

Kunstvoeding: Om de 3 à 4 uur 10 à 15 cc kunstvoeding per voeding aanbieden. 's Nachts mag er meer tijd tussen de voeding zitten (niet langer dan 6 uur). Controleer de temperatuur van de melk alvorens deze aan te bieden aan je baby. Jullie baby kan misselijk zijn in de eerste 24-48 uur na de geboorte en zal dan ook niet veel trek hebben in voeding, niet aandringen maar aanbieden.

Huilen: Doordat je baby gewend is dicht bij je te zijn kan hij onrustig zijn en huilen. Probeer hem te troosten door hem tegen je aan te houden. Als hij blijft huilen controleer dan of hij honger heeft, een natte/vieze luier heeft of het te koud/warm heeft.

Wanneer neemt u contact op met de verloskundige:

- In geval van nood of serieuze twijfel kan en mogen jullie op elk moment de verloskundige bellen, ook 's nachts.
- Wanneer de kraamvrouw een temperatuur van 38 of hoger heeft.
- Bij ruim bloedverlies (binnen een half uur 2 kraamverbanden helemaal doorweekt).
- Wanneer je baby kreunt.
- Wanneer je baby zijn/ haar temperatuur onder de 36.5 of boven de 38.0 is.

Wij wensen u een fijne kraamtijd.

