

## Tips voor thuis voor moeder en pasgeboren baby

Informatie voor de eerste uren thuis

Gefeliciteerd met de geboorte van uw baby.

### De eerste uren thuis

U mag naar huis met uw baby. Als er geen indicatie (aanwijzing) is voor avond- nachtzorg, komt de kraamverzorgende de volgende ochtend. Het blijft natuurlijk een beetje spannend om zo'n eerste nacht alleen thuis te zijn. Wij geven u de belangrijkste instructies/informatie mee, zodat u weet waar u op moet letten en u met een gerust gevoel de avond en de nacht doorkomt. Als u vragen heeft, dan kunt u uiteraard bellen met de eigen kraamzorgorganisatie.

### Na de bevalling gaat u naar huis

Als u bevallen bent, is het van belang om in de eerste uren erna contact te leggen met uw kraamzorgorganisatie. U kunt dan overleggen over het moment waarop u naar huis komt en over wanneer de kraamverzorgende kan starten. In deze folder vertellen wij u waar u op moet letten als u thuis bent zonder kraamverzorgende.

### Waar moet u op letten als u naar huis gaat?

*Zorg voor de moeder na de bevalling*

1. Het is belangrijk dat u binnen 4 tot 6 uur na de bevalling geplast heeft. Wij raden u daarom aan om na de bevalling normaal te drinken. Probeer ook zonder aandrang te plassen, ongeveer om de 3 uur en het liefst vóór de voeding van uw kind. Met een lege blaas kan de baarmoeder zich namelijk

beter samentrekken. Dit is nodig om het bloedverlies te verminderen.

2. Spoelt u na het plassen uw vulva met lauw warm water om infecties tegen te gaan. Dit kan met een fles of bidon op de wc. Ook kunt u onder de douche plassen.
3. U kunt de eerste dag na de bevalling vrij veel vloeien, vergelijkbaar met een flinke menstruatie. Het is normaal dat uw kraamverband elke 3 uur helemaal doordrenkt is met bloed. Verschoon uw kraamverband elke keer dat u naar het toilet gaat. Ook kunt u af en toe een bloedstolsel verliezen ter grootte van een vuist. Dit is normaal. Als u 2 keer binnen het halfuur uw maandverbanden moet verschonen, neemt u contact op met de verloskundige.
4. U kunt na de bevalling last hebben van naweeën. Naweeën zijn nuttig: ze zorgen ervoor dat de baarmoeder 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.

### Zorg voor uw kind na de bevalling.

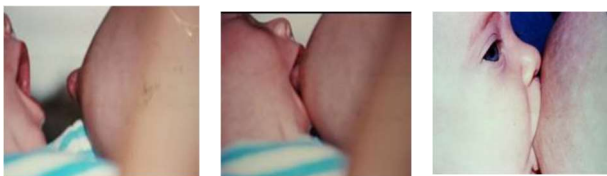
*Als u borstvoeding geeft*

1. U mag uw kind zo vaak en zo lang als hij wil laten drinken aan de borst. Dit kan ieder uur zijn of iedere 2 tot 3 uur, ook 's nachts. Dit noemen we 'voeden op verzoek'. Als uw kind genoeg heeft gedronken, zal het vanzelf loslaten of in slaap vallen.
2. Meldt uw kind zich niet vaak genoeg uit zichzelf, dan zal hij eerder wakker gemaakt moeten worden. Uw kind

heeft 7 tot 8 voedingsmomenten per dag nodig.

Dit betekent dat u uw kind na 3 uur moet wakker maken. Geef één borst totdat uw kind klaar is, dan de andere kant.

3. Als het aanleggen niet lukt, is dit niet erg. Probeer het opnieuw als uw kind huult of na 3 uur.
4. Is uw kind onrustig na de voeding, dan kunt u hem opnieuw aanleggen aan de borst die u het laatst gegeven heeft. Borstvoeding kan gevoelig zijn bij het aanleggen; dat trekt snel weg. Heeft u 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.



Afb.: Kraamzorgorganisatie Cigogna.

### Als u flesvoeding geeft

1. De voeding kunt u klaarmaken volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. De voeding doet u in een uitgekookte fles. Op een eerste dag drinkt uw kind 10 tot 20 cc per voeding.
2. Druppel enkele druppels melk op de binnenkant van uw pols en voel of de voeding niet te warm is.
3. Zorg ervoor dat de speen steeds gevuld is met voeding, zodat uw kind niet te veel lucht binnenkrijgt.
4. Als uw kind genoeg heeft van het drinken of het flesje leeg heeft gedronken, kunt u hem recht tegen u aanhouden. In deze houding kan uw kind een boertje laten.
5. Het is niet erg als uw kind de eerste 24 uur een voeding niet wil, omdat hij misselijk is of blijft slapen. Probeer het gewoon na 3 uur opnieuw.

### Verschon

Verschoon uw kind voor iedere voeding en schrijf in het schema hiernaast of uw kind geplast of gepoept heeft. Laat dit schema

aan de kraamverzorgende zien als zij bij u komt.

Als u twijfelt over of uw kind geplast heeft, kunt u de luier ook bewaren. De kraamverzorgende kan er dan nog even naar kijken.

Tijd:	Temp.:	Plasluier:	Poepluier:	Voeding:

### Temperatuur van de baby

Meet de temperatuur van uw kind elke keer dat u de luier verschoont. Dit doet u met een rectale thermometer (een thermometer waarmee u via het poepgatje de temperatuur meet). Meet bij thuiskomst de temperatuur van uw kind. Vaak koelt uw kind namelijk 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.

### Kruikgebruik

Gebruik alleen een kruik om het bedje voor te verwarmen. U mag geen kruik gebruiken in het autostoeltje, kinderwagenbak of een kleine wieg/co-sleeper. U kunt een kleine wieg of co-sleeper eventueel wel voorverwarmen met een kruik. Zo nodig gebruikt u een extra deken.

### Instructie

Bekijk voordat u de kruik gebruikt, eerst het instructiefilmpje 'kruikgebruik' op YouTube of in de app 'BabyManager'.

Controleer een kruik altijd op lekken. Doe de kruik in een kruikenzak, wikkel de kruik daarna in een hydrofielluier of molton en maak deze aan de zijkant van de kruik vast met een knoop.

Vouw beddengoed dat te groot is onder de matras, om warmtestuwing te voorkomen.

Maak een groot bedje in de breedte op. Maak een diepe plooi in de deken. Leg de kruik(en) in L-vorm op de deken, met de knoop naar de baby toe. Zorg ervoor dat er een handbreedte afstand tussen uw kind en de kruik zit. Komt uw kind niet goed op temperatuur en gebruikt u de deken overdwars? Dan kunt u een deel van de deken over de kruik leggen.

**Let op!** Leg heet waterkruiken op de dekens met de dop naar het voeteneind gericht. Zo voorkomt u verbranding. U mag de kruik nooit rechtstreeks tegen uw kind aanleggen. Er moet altijd een handbreedte ruimte tussen zitten.



### **Wat doe je bij een te hoge of te lage temperatuur van de baby?**

#### **Laag: onder de 36,5 °C:**

- 2 kruiken geven;
- Een extra dekentje geven;
- Extra kleertjes aandoen;
- Mutsje op doen;
- Voeding geven;
- Baby bloot op uw blote borst leggen en toedekken met een omslagdoek.

#### **Tussen 36,5 en 36,8 °C:**

- 1 kruik weghalen;
- 1 deken weghalen;
- Wat warme kleertjes uitdoen;
- Mutsje af doen.

**Belangrijk: Kies niet meer dan 1 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.**

### **Algemene richtlijn voor kamertemperatuur baby**

Zorg voor een kamer/omgevings-temperatuur tussen de 18 °C en 20 °C (WHO-richtlijn) zolang de pas geboren baby niet op temperatuur is. Heeft de pasgeboren baby een mooie, constante balans in temperatuur? Dan kan de omgevingstemperatuur verlaagd worden naar 16 °C tot 18 °C.

### **Misselijk**

Tijdens de bevalling kan er wat bloed en slijm in de mond en maag van uw kind komen. Uw kind spuugt dit vaak weer uit. Deze spuug is meestal bruinig van kleur. Uw kind kan hier de eerste 24 uur misselijk van zijn. Schrik niet als uw kind moet kokhalzen of spugen. Draai uw kind even op de zijde of houd uw kind rechtop.

### **Veilige slaaphouding**

Het is belangrijk dat uw kind zo veilig mogelijk kan slapen.

Leg uw kind altijd op de rug te slapen. Leg uw kind vanaf de geboorte op zijn rug in bed. Doordat het gezichtje dan vrij ligt, kan uw kind goed ademen.

Uw kind slaapt het veiligst in een wieg of bedje.

### **Kleur**

Uw kind is roze van kleur. De eerste dag heeft uw kind vaak wat lichtblauwe handjes en voetjes. Dit is normaal.

### **Na een kunstverlossing**

Na een geboorte met behulp van een vacuümpomp of tang kan uw kind hoofdpijn hebben of misselijk zijn. Wij adviseren u om uw kind dan zo veel mogelijk rust te geven. Leg uw kind zo veel mogelijk in zijn eigen bedje of bij u of uw partner op de borst.

Beperk het bezoek. Zo nodig mag uw kind de eerste 24 uur een zetpil paracetamol van 60 mg krijgen, met tussenpozen van 8 uur.

### **Naveltje**

Het naveltje kan nog wat nabloeden. Mocht dit veel zijn en u vertrouwt het niet,

neemt u dan even contact op met uw verloskundige.

### **Wie kunt u bellen als u thuis bent en er is iets mis?**

Als u naar huis gaat in de avond en nacht en als u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met uw eigen kraamzorgorganisatie. Van uw kraamzorgorganisatie heeft u waarschijnlijk tijdens uw zwangerschap al advies gekregen over het gebruik van een app (zie hiernaast) en van informatiefilmpjes. Ook heeft u waarschijnlijk een zorgplan of kraamgids gekregen voor de kraamzorg. Hierin kun u ook veel informatie vinden.

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

1. Als het vloeien meer is dan een vol kraamverband per half uur of als u plotseling erg veel bloed of stolsels verliest.
2. Als u aanhoudend erg veel buikpijn heeft.
3. Als u een temperatuur van 38 °C of hoger hebt.
4. Als u niet binnen 4 tot 6 uur na de bevalling kunt plassen.
5. Als uw kind een bleke kleur heeft of als de lippen, tong en binnenkant van de mond een blauwpaarse kleur hebben.
6. Als de temperatuur van uw kind een uur na het volgen van het bovenstaande schema niet daalt of stijgt.
7. Als uw kind kreunende geluiden maakt, of als het benauwd of kortademig is bij het drinken of huilen.

### **Vragen**

Heeft u nog vragen, stelt u deze dan de volgende dag aan uw verloskundige of aan de kraamverzorgende.

Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

Uw kraamzorgorganisatie kan met u afspreken dat u bij thuiskomst even met hen belt. Zij spreken dan nog even de nacht met u door.

Daarnaast zijn er op YouTube veel filmpjes te vinden die laten zien hoe bovenstaande instructies in de praktijk eruitzien. De kraamzorg organisatie wijst u waarschijnlijk ook op de app 'BabyManager'.

Op de app van het Groene Hart Ziekenhuis kunt u ook informatie vinden voor u en uw baby. Download de app via Play Store of App store:

1. Patient Journey;
2. GHZ;
3. Zwangerschap.



Voor meer informatie kunt u terecht op onze website: [www.ghz.nl/verloskunde](http://www.ghz.nl/verloskunde)

### **Adres**

Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda  
Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

### **Contact**

Algemeen telefoonnummer Groene Hart Ziekenhuis (GHZ): (0182) 50 50 50

### **Colofon**

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie: Marketing & Communicatie  
mei 2023  
08.05.001