

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. De kraamverzorgende komt de volgende dag. 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.

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 vagina 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 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.

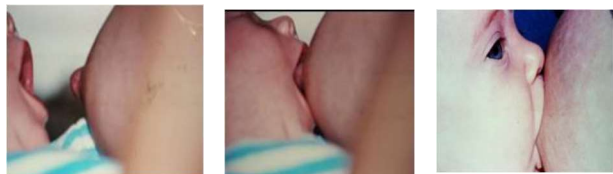
4. U kunt na de bevalling last hebben van naweeën. Naweeën zijn nuttig: ze zorgen ervoor dat de baarmoeder weer de oude vorm terugkrijgt. Naweeën voelen als menstruatie-achtige pijn. U kunt hiervoor twee tabletten paracetamol van 500 mg nemen, met tussenpozen van 6 uur.

Zorg voor uw baby na de bevalling.

Als u borstvoeding geeft

1. U mag uw baby 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 baby genoeg heeft gedronken, zal het vanzelf loslaten of in slaap vallen.
2. Meldt uw baby zich niet vaak genoeg uit zichzelf, dan zal hij eerder wakker gemaakt moeten worden. Uw baby heeft 7 tot 8 voedingsmomenten per dag nodig. Dit betekent dat u uw baby na 3 uur moet wekken. Geef één borst totdat uw baby klaar is, dan de andere kant.
3. Als het aanleggen niet lukt, is dit niet erg. Probeer het opnieuw als uw baby wakker wordt of na 3 uur.
4. Is uw baby 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 aanhoudende pijn, dan kan het mogelijk zijn dat uw baby niet goed heeft gehapt. Haal uw baby 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 uitgekookte fles. (volg hiervoor de gebruiksaanwijzing van de fabrikant) Op een eerste dag drinkt uw baby 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 baby niet te veel lucht binnenkrijgt.
4. Als uw baby genoeg heeft van het drinken of het flesje leeg heeft gedronken, kunt u hem rechtop tegen u aanhouden. In deze houding kan uw baby een boertje laten.
5. Het is niet erg als uw baby de eerste 24 uur een voeding niet wil, omdat hij misselijk is of blijft slapen. Probeer het gewoon na 3 uur opnieuw.

Verschonen

Verschoon uw baby 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 baby geplast heeft, kunt u de luier ook bewaren. De kraamverzorgende kan er dan nog even naar kijken.

Tijd:	Temp.:	Plasluier:	Poepluier:	Voeding:

Kamertemperatuur babykamer

De baby kan een lage temperatuur krijgen door een koude omgeving. Baby's hebben snel last van afkoeling. Dat gebeurt vaak 's nachts. Zorg dat de babykamer-/omgevingstemperatuur minimaal 18 °C is en de kamer tochtvrij is. Plaats zonnodig een extra kacheltje in de ruimte.

Zorg er ook voor dat de baby warm genoeg gekleed is en het bedje voorverwarmt is met een kruik, zie de instructie hieronder.

Temperatuur van de baby

Meet bij thuiskomst de temperatuur van uw baby. Vaak koelt uw baby namelijk af tijdens de rit naar huis. Meet de temperatuur van uw baby elke keer dat u de luier verschoont. Dit doet u met een rectale thermometer (een thermometer waarmee u via het poepgaatje de temperatuur meet, let erop dat de gehele metalen punt van de thermometer niet meer zichtbaar is).

De temperatuur van uw baby moet tussen de 36,5 en 37,5 °C zijn. Handjes en voetjes voelen vaak koud aan. Dit is normaal.

Scan de QR code voor meer informatie of ga naar:

www.youtube.com/watch?v=9leMGetLvoM



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

Te laag: lager dan 36,0 °C:

- Bel direct de verloskundige.
- Leg uw baby bloot op uw blote borst
Pas huid op huid contact toe, zie hieronder.

Tussen de 36,0 – 36,5 °C:

- Pas huid op huid contact als volgt toe:
Ga samen met uw baby lekker warm in bed liggen.
Leg uw baby bloot op uw blote borst (huid op huid contact). Laat de luier om en doe de baby een mutsje op.
Dek goed toe met warme dekens.
- Geef uw baby voeding.
- Meet na één uur opnieuw de temperatuur.
Is de temperatuur niet gestegen naar minimaal 36,5 °C? **Bel dan de verloskundige.**

Normaal: Tussen 36,5 – 37,5 °C

Dit is een goede temperatuur. U hoeft niets extra te doen.

Te hoog: Tussen 37,6 en 38 °C:

- 1 deken weghalen.
- Mutsje af doen.
- Meet na één uur de temperatuur nogmaals. Blijft hij te hoog? **Bel dan de verloskundige.**

Bedje voorverwarmen met kruik

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

Instructie vullen kruik:

Bekijk voordat u de kruik vult, eerst het instructiefilmpje 'kruikgebruik' op YouTube of in de app 'BabyManager'.
Scan onderstaande QR-code of ga naar www.youtube.com/watch?v=oiwWm3YUi-8



Controleer de kruik altijd op roestplekken en op lekken. Vul de kruik met heet water (geen kokend water) en doe de kruik in een kruikenzak. Wikkel de kruik daarna in een hydrofiele luier of molton en maak deze aan de zijkant van de kruik vast met een knoop.

Gebruik een kruik bij de baby alléén op advies van de verloskundige of kraamverzorgende. Zij zal vertellen hoe u de kruik dan gebruikt.

Misselijk

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

Veilige slaaphouding

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

Leg uw baby altijd op de rug te slapen. Leg uw baby vanaf de geboorte op zijn rug in bed. Doordat het gezichtje dan vrij ligt, kan uw baby goed ademen. Uw baby slaapt het veiligst in een wieg of bedje.

Bekijk een filmpje over een babybedje opmaken door onderstaande QR code te scannen of ga naar:

<https://www.youtube.com/watch?v=58PWt7beVwM>



Kleur

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

Na een kunstverlossing

Na een geboorte met behulp van een vacuümpomp of tang kan uw baby hoofdpijn hebben of misselijk zijn. Wij adviseren uw kind dan zoveel mogelijk rust te geven. Leg uw kind zoveel mogelijk in

zijn eigen bedje of bij u of uw partner op de borst.

Beperk het bezoek. Zo nodig mag uw baby 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.

Heeft u vragen in de avond en nacht?

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

Wanneer moet u altijd bellen met de verloskundige?

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

Uzelf

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 uur na de bevalling kunt plassen.

Uw baby

1. Als uw baby een temperatuur van 36°C of lager heeft of als de temperatuur van uw baby een uur na het volgen van het bovenstaande schema niet daalt of stijgt.
2. Als uw baby een temperatuur van 38°C of hoger heeft.

3. Als uw baby een bleke kleur heeft of als de lippen, tong en binnenkant van de mond een blauwpaarse kleur hebben.
4. De baby maakt een suffe indruk, is stil, kijkt niet rond en drinkt niet krachtig.
5. Als uw baby kreunende geluiden maakt, of als het benauwd of kortademig is bij het drinken of huilen.

Overige vragen

Heeft u nog vragen, stelt u deze dan de volgende dag aan uw verloskundige of kraamverzorgende. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet. De meeste kraamzorgorganisaties bieden ook digitale opstartzorg aan. Uw kunt bij thuiskomst even met hen bellen of chatten. 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 kraamzorgorganisatie wijst u mogelijk ook op het activeren van de app voor digitale ondersteuning zoals '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

Scan de QR code voor meer informatie of ga naar www.ghz.nl/verloskunde



Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
juli 2025
08.05.001

