

Gefeliciteerd met de geboorte van uw baby.

De eerste uren thuis.

U mag naar huis met uw baby. Als er geen indicatie 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 mee zodat u weet waar u op moet letten en met een gerust gevoel de avond en de nacht doorkomt.

Mochten er vragen zijn dan kunt u uiteraard bellen met de eigen kraamzorgorganisatie.

Wanneer u bevallen bent, is het van belang om in de eerste uren erna contact te leggen met uw kraamzorgorganisatie om te overleggen op welk moment u naar huis komt en de kraamverzorgende kan starten.

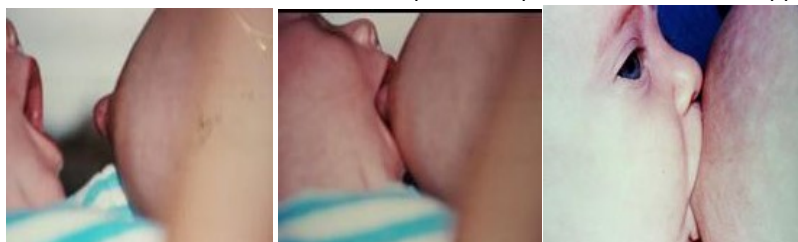
In deze folder vertellen wij u waar u op moet letten als u thuis bent zonder kraamverzorgende.

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 of u kunt 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. Verschoont u 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. Indien 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 menstruatieachtige 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; Houdt er wel rekening mee dat de tepels nog moeten wennen. 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 7-8 voedingsmomenten per dag nodig. Dit betekent dat u uw kind na 3 uur moet wekken. 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 huilt 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.



Bron: Kraamzorgorganisatie Cigogna (met toestemming)

Als u flesvoeding geeft

1. De voeding kunt u klaarmaken volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Op een eerste dag drinkt uw kind 10-20 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, kunt u hem rechttop tegen u aanhouden zodat uw kind een boertje kan laten.
5. 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.

Verschonen

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

Tijd:	Temperatuur :	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. 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 en gebruik een kruik bij de pasgeborene in bed alleen in overleg met de kraamverzorgende of verloskundige.

Er wordt geen gebruik gemaakt van een kruik in het autostoeltje, kinderwagenbak of kleine wieg/co-sleeper. U kunt een kleine wieg of co-sleeper evt. voorverwarmen met een kruik. Zo nodig kan een extra deken gebruikt worden.

Instructie [bekijk eerst het instructiefilmpje kruikgebruik op YouTube of in de app.](#)

Controleer een kruik altijd op lekken. Doe de kruik in een kruikenzak, wikkel de kruik daarna in een hydrofiel luier 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 en leg de kruik(en) in L-vorm met de knoop naar de baby toe op de deken met een handbreedte afstand ertussen. Wordt de deken overdwars gebruikt dan kan je een deel van de deken over de kruik leggen als een kind niet goed op temperatuur komt. **Let op!** Heet waterkruiken op de dekens met de dop naar het voeteneind gericht om verbranding te voorkomen. U mag de kruik nooit rechtstreeks tegen uw kind aanleggen, maar er moet een handbreedte ruimte tussen zitten.



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

Laag: onder de 36,5 graden	Tussen 36,5 en 36,8 graden	Hoog: boven de 37,5 graden
2 kruiken geven	1 kruik geven	1 kruik weghalen
Een extra dekentje geven	Mutsje opdoen	1 deken weghalen
Extra kleertjes aandoen		Wat warme kleertjes uitdoen
Mutsje opdoen		Mutsje afdoen
Voeding geven		
Baby bloot op uw blote borst leggen en toedekken met een omslagdoek.		

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 t.a.v. de kamertemperatuur baby

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

Misselijk

Tijdens de bevalling kan er wat bloed en slijm in de mond en maag van uw kind komen. Dat wordt vaak weer uitgespuugd en is meestal bruinig van kleur. Uw kind kan er de eerste 24 uur misselijk van zijn. Schrik niet wanneer 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. Dat is het veiligst.

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 kan uw kind 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 en 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 vertrouwd 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 nog vragen heeft kunt u contact opnemen met uw eigen kraamzorgorganisatie. De kraamzorgorganisatie heeft u waarschijnlijk al advies gegeven in de zwangerschap

voor het gebruik van een app en informatie filmpjes. U heeft een zorgplan of kraamgids gekregen voor de kraamzorg, daarin kun u ook veel informatie vinden.

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

1. Indien 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 graden of hoger hebt.
4. Als u niet binnen 4 uur na de bevalling kunt plassen.
5. Als uw kind een bleke kleur heeft of de lippen, tong en binnenkant van de mond een blauwpaarse kleur hebben.
6. Als de temperatuur van uw kind niet wil dalen of stijgen een uur na het volgen van het bovenstaande schema.
7. Als uw kind kreunende geluiden maakt, 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 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, dan spreken zij nog even de nacht met u door.

Daarnaast zijn er op YouTube al veel filmpjes te vinden die laten zien hoe bovenstaande instructies in de praktijk eruitzien. En de kraamzorg organisatie zal u wijzen op de app "baby manager". [Uitleg van de BabyManager app](#)

Op de APP van het Groene Hart Ziekenhuis kunt u ook informatie vinden. Download de app via

Play Store of App store: 1. Patient Journey 2. GHZ 3. Zwangerschap

