
Verloskunde
Verpleegafdeling B2
Kraamzorg/Verloskunde



Patiënteninformatie

De eerste dagen na de bevalling



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

U bent bevallen in het ziekenhuis. In deze folder vindt u adviezen voor de eerste dagen na de bevalling.

Voeding

Voedingssignalen

Wanneer uw kindje voedingssignalen laat zien, is dat het beste moment om uw kindje te laten drinken. Voedingssignalen zijn onrustig slapen of onrustig wakker worden, zoekgedrag met de mond of handen, smakken en/of huilen.

Voorafgaand aan de voeding

Was voorafgaand aan de voeding altijd uw handen. Zorg voor een rustige omgeving en neem voldoende tijd voor het voeden. Als uw kind nog slaapt als u hem/haar wilt voeden, kunt u uw kind eerst verschoenen. Hij/zij wordt dan goed wakker.

Borstvoeding

Uw kind kan acht tot twaalf keer per dag om voeding vragen. U kunt uw kind dan aan de borst leggen. Als u gaat voeden, biedt u altijd beide borsten aan. U begint met de borst waar uw kind de vorige keer als laatste aan gedronken heeft. Na drie à vier dagen is de melkproductie goed op gang. Uw kind heeft dan zeven tot tien voedingen per dag nodig.

Let er bij het voeden op dat uw kind de tepel en een groot gedeelte van de tepelhof in de mond heeft. De lippen horen naar buiten gericht te zijn en uw kind heeft bolle wangen tijdens het drinken. Als uw kind zuigt, ziet u de kaak bewegen. Meestal laat uw kind de tepel vanzelf los als het voldoende heeft gedronken. Wilt u uw baby van uw borst halen als het nog aan uw borst ligt? Dan moet u eerst het vacuüm opheffen. Dit doet u door uw pink in de mondhoek van uw kind te stoppen.

Als u borstvoeding geeft, is het belangrijk om zelf voldoende te rusten en veel te drinken.

In de folder 'Praktische zaken bij de start van borstvoeding' vindt u meer informatie over het geven van borstvoeding. Deze ontvangt u, indien van toepassing, van de verpleegkundige. In deze folder kunt u ook bijhouden wanneer u uw kindje gevoed heeft.

Ook heeft borstvoedingorganisatie La Leche League een handige website ontwikkeld waar u meer informatie kunt vinden:

www.lalecheleague.nl/borstvoeding-abc

Flesvoeding

De eerste dagen heeft uw kind minimaal zeven keer per dag (om de drie à vier uur) flesvoeding nodig, met daarnaast eventueel een nachtvoeding. Met deze richtlijn kunt u soepel omgaan, afhankelijk van de behoefte van uw kind. Op de verpakking van de voeding kunt u lezen hoe u de voeding klaarmaakt. Voor het bereiden van de voeding kunt u meestal gewoon kraanwater gebruiken. U hoeft het water niet te koken; verwarmen is genoeg.

De voeding dient handwarm te zijn. Controleert u dit door een druppel melk op de binnenkant van uw pols te laten vallen. Als dit lauwwarm aanvoelt, is dit voor uw baby ook goed. Kook de flessen en de spenen iedere 24 uur uit.

Voor uitgebreide informatie kunt u de folder 'flesvoeding' raadplegen. Deze ontvangt u, indien van toepassing, van de verpleegkundige.

Temperatuur meten

Het is belangrijk dat uw kind het niet te koud heeft. Meet de temperatuur zodra u thuis bent én voor iedere voeding. De normale temperatuur ligt tussen 36,5 °C en 37,5 °C. Heeft uw kind een temperatuur van rond de 36 °C? Leg dan twee kruiken in het bedje. Ook kunt u een mutsje opdoen. Bij een temperatuur van ongeveer 36,5 °C is één kruik voldoende. Bij 37 °C is een kruik niet nodig.

Voor de kraamverzorgster is het prettig als u het tijdstip en de temperatuur van uw kindje opschrijft.

Kruik

Gebruik altijd een (aluminium) kruik als uw kind het niet warm genoeg heeft, dus geen warmwaterzak. De kans dat deze gaat lekken is groter. Controleer voor gebruik of de rubberring van de kruik niet uitgedroogd is.

Als u de kruik vult, doet u eerst een kopje koud water in de kruik. Vul de kruik daarna met kokend water. Leg de kruik een handbreed van uw kind af, met de dop naar het voeteneind gericht. Leg de kruik op de deken zodat uw kind niet tegen de kruik kan komen te liggen. Dit om verbranding te voorkomen.

Navelstomp

Controleer de eerste avond en nacht bij iedere verschoning of de navel van uw kind niet bloedt. Bloedt de navel wel, waarschuw dan uw verloskundige. Houd het naveltje altijd goed droog, de navelstomp droogt dan in. Na vijf tot veertien dagen valt de navelstomp er vanzelf af.

Hielprik

De verloskundige komt tussen de vierde en de zevende dag na de geboorte voor de hielprik. Met dit onderzoek kunnen meerdere aandoeningen worden opgespoord. Voor verdere informatie zie: www.rivm.nl.

Bilirubine (geelzien)

De eerste dagen na de geboorte kan uw kind er geel uitzien. Dat komt omdat uw kind de stof bilirubine net na de geboorte nog niet goed kan afbreken. Indien nodig, neemt de verloskundige of huisarts bloed af uit het hielkje van uw kind om te kijken of het bilirubinegehalte te hoog is. Is dit het geval, dan wordt uw baby opgenomen in het ziekenhuis en onder een speciale blauwe lamp gelegd (fototherapie). Dit licht zorgt ervoor dat de bilirubine sneller wordt afgebroken.

Meer informatie over fototherapie vindt u in de folder 'Geelzucht en fototherapie bij uw pasgeboren kindje'. Deze folder vindt u op www.slingeland.nl (zie: Patiënteninfo > Folders).

Plassen

24 uur na de geboorte moet uw kind een keer hebben geplast. Het is normaal als uw kind na een week vijf à zes plasluiers heeft per 24 uur.

Mogelijk ziet u een roestbruin vlekje in de luiers zitten, dit zijn urinekristallen. U hoeft hier niet van te schrikken.

Ontlasting

De eerste ontlasting van uw kind noemen we 'meconium'. Deze ontlasting is zwart, kleverig en taai. De meconium hoort binnen 48 uur na de geboorte te komen. Tijdens het verschonen kunt u de billen invetten met vaseline zodat deze makkelijker schoon te maken zijn. Na de meconium volgt een bruine overgangsluier en daarna de gewone poepluier.

Als u borstvoeding geeft, kan uw kind juist heel veel poepluiers hebben (bijvoorbeeld acht poepluiers op een dag) of juist heel weinig (bijvoorbeeld een keer per week). Deze ontlasting kan dun zijn en ziet er groen/geel uit.

Krijgt uw kind flesvoeding, dan heeft het gemiddeld één tot drie poepluiers per dag. Deze ontlasting is vaster en ziet er gelig en korrelig uit.

Spugen

De eerste 24 uur kan uw kind erg misselijk zijn omdat het tijdens de bevalling mogelijk vruchtwater en/of bloed heeft ingeslikt. Als uw baby spuugt, kan het braaksel een bruine/rode kleur hebben. U hoeft hier niet van te schrikken. Mocht uw kind spugen, draai het dan op de zij of houd hem/haar rechtop en klop zachtjes op de rug.

Veilig slapen

Wij vinden het belangrijk dat uw kindje veilig slaapt, zonder dat het zich kan bezeren:

- Een baby slaapt het veiligst in eigen wieg of ledikant.
- Slapen in het ouderlijk bed raden wij af. Voor een baby is het vaak te warm om te slapen bij de ouders in bed. Ook kunnen baby's makkelijk onder de dekens of het dekbed terechtkomen.
- In het ziekenhuis mag uw baby niet bij u in bed liggen als u slaapt.
- Als u na de bevalling nog niet in staat bent om zelf uw baby uit de wieg te halen, helpt de verpleegkundige u graag.
- Een baby kan tijdens het voeden en knuffelen gerust bij de ouders in bed liggen.

Meer informatie over veilig slapen vindt u ook op www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen/veilig-slapen-tips.

Vallen voorkomen

Verschillende maatregelen kunnen een val van een baby voorkomen:

- Laat uw baby nooit alleen achter op het verzorgingskussen.
- Pak de baby alleen op wanneer u zelf stabiel staat.
- Zorg dat de hoogte van het babybed en uw eigen bed op elkaar zijn afgestemd wanneer u de baby vanuit uw bed wilt oppakken.
- Wanneer uw baby bij u in bed ligt, dan moet de zijkant van het bed omhoog aan de kant waar de baby ligt. Naast/achter de baby legt u een matras of kussen zodat uw kindje niet uit bed kan vallen.

Huilen

Als uw baby huilt, kan het zijn dat hij/zij:

- het te koud of te warm heeft;
- voeding nodig heeft;
- een boertje moet laten;
- een vieze luier heeft;
- krampjes heeft;
- niet lekker ligt;
- geknuffeld wil worden.

Soms is er niets aan de hand. U kunt uw kindje troosten door het (met opgetrokken beentjes) bij u op de buik te leggen of op uw pink te laten zuigen.

In bad

Wij raden u aan om uw kind niet meteen na een voeding in bad te doen. Het kan misselijk worden en gaan spugen. Neem ruim de tijd om uw kind te baden. Temperatuur uw baby van tevoren omdat uw kind kan afkoelen. Is de temperatuur lager dan 36,5 °C, dan kunt u beter wachten. Zorg ervoor dat de ruimte waar u uw kind in bad doet lekker warm is. Zet alles vóór het baden klaar zodat u uw kind niet alleen hoeft te laten omdat u nog iets moet pakken. Laat uw kind nooit alleen achter op de commode.

Tip: wikkel de kleertjes van tevoren om een kruik zodat deze lekker warm zijn als u uw kind weer aankleedt.

Aandachtspunten voor de moeder

Hygiëne

Omdat uw weerstand is verminderd en u bloed verliest, bent u gevoelig voor infecties. Let daarom goed op uw hygiëne. Douche regelmatig en verschoon regelmatig uw ondergoed en kraam- of maandverband. Zolang u vloeit, mag u niet in bad.

Bloedverlies

U heeft een wond in uw baarmoeder omdat de placenta is losgekomen van de baarmoederwand. De wond heelt door samentrekkingen van de baarmoeder. Hierbij verliest u meestal bloed, eventueel met stolsel. Deze stolsels kunnen klein of groot zijn (zelfs zo groot als een vuist). Verliest u veel bloed (twee kraamverbanden binnen een uur)? Neem dan contact op met uw verloskundige. Als de samentrekkingen pijnlijk zijn, kunt u één of twee tabletten paracetamol nemen.

Plassen

De baarmoeder kan niet goed samentrekken als u een volle blaas heeft. Plas daarom regelmatig, bij voorkeur voorafgaand aan iedere voeding. Plassen geeft vaak een schrijnend gevoel. U kunt tijdens het plassen spoelen met water (bijvoorbeeld met behulp van een spuitflesje/bidon). Dit vermindert het schrijnende gevoel. Eventueel kunt u onder de douche plassen. Spoel na het plassen altijd na met water.

Lukt het niet om binnen 6 uur na de bevalling te plassen? Neem dan contact op met uw verloskundige.

Temperatuur

De kraamverzorger temperatuurt u twee keer per dag. Zo kan een infectie tijdig worden opgespoord.

Hechtingen

Als u gehecht bent en deze hechtingen pijnlijk zijn, kunt u een natgemaakt maandverband invriezen in een plastic boterhamzakje. Leg het vervolgens, met een washandje eromheen, tegen de pijnlijke plek. De hechtingen lossen vanzelf op.

Tillen en rekken

De banden van de baarmoeder zijn uitgerekt door de zwangerschap. Geef deze de tijd om te herstellen. Wees voorzichtig met tillen en rekken.

Anticonceptie

U kunt snel na de bevalling weer zwanger worden. Bespreek daarom de anticonceptie met uw verloskundige of (huis)arts. Zeker bij kunstvoeding of bijvoeding. Maar ook bij borstvoeding bent u niet volledig beschermd.

Emoties

Iedere vrouw verwerkt een bevalling (zowel lichamelijk als emotioneel) op een andere manier. Luister goed naar uw lichaam en neem voldoende rust. Vrouwen die pas zijn bevallen, zijn emotioneel vaak wat labiel. Het kan zijn dat u sneller huilt of overgevoelig reageert. Dit gaat na een aantal dagen vanzelf weer over.

Koortslip

Voor pasgeboren baby's kan een koortslip erg gevaarlijk zijn. Als u vóór de zwangerschap al vaker een koortslip heeft gehad, heeft u uw kindje al tijdens de zwangerschap antistoffen meegegeven. Het kind is dan zeer waarschijnlijk beschermd. Uw kind kan wel door u worden besmet als u voor het eerst een koortslip heeft op het moment van de bevalling of vlak na de bevalling. Voorkom dat uw kindje in contact komt met de koortslip. Was regelmatig uw handen en draag een mondkapje.

Andere mensen met een koortslip kunnen uw kindje ook besmetten. Het is raadzaam om mensen met een koortslip niet op kraamvisite te laten komen en in ieder geval de baby niet te zoenen, knuffelen of aan te raken. Gezinsleden met een koortslip moeten steeds hun handen wassen voor ze de baby aanraken en direct contact met de koortslip vermijden. Meer informatie vindt u in de folder 'Koortslip'. Deze folder is te raadplegen op www.slingeland.nl.

Vragen

Bij dringende vragen of als u ongerust bent, kunt u bellen met de verloskundige die de nacontroles doet. Dit is een verloskundige bij u uit de buurt en geen verloskundige uit het ziekenhuis. Het is handig om haar telefoonnummer bij de hand te hebben.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl