

De eerste uren met je baby thuis

De eerste nacht met je pasgeborene kan heel spannend zijn. In deze folder vind je de belangrijkste instructies en adviezen voor de eerste 24 uur met je kindje thuis.

Voor jou als kraamvrouw

- De eerste 24 uur is helderrood bloedverlies normaal. Bel de verloskundige als twee of meer kraamverbanden binnen een uur doordrenkt zijn met bloed.
- Je kunt bloedstolsels verliezen zo groot als een vuist. Bel de verloskundige als je twee of meer vuistgrote stolsels verliest.
- Probeer elke drie uur te plassen, liefst voordat je voeding geeft. Na het plassen spoel je na met een spoelflesje of de douche. Je kan ook tijdens het plassen spoelen. Dit kan de pijn bij het plassen verminderen.
- Ga niet alleen onder de douche of naar het toilet. Je kan soms duizelig of onwel worden.
- Wanneer hechtingen pijnlijk zijn, kan het helpen om naast de pijnstilling ook gebruik te maken van een coldpack. Leg dit niet direct tegen de huid, maar doe er een washand omheen.
- Indien nodig mag je paracetamol slikken. Gebruik 2 tabletten van 500 mg per keer, maximaal 4 keer per dag.

Voor de baby

- Was goed je handen vóór iedere verzorging van je kindje
- Je baby poept en plast de eerste 24 uur vaak maar één keer. De ontlasting is zwart van kleur en lijkt op teer. Gebruik billenzalf om de babyhuid te beschermen en de billen makkelijker schoon te maken.
- Verschoon de luier van de baby vóór iedere voeding. Bewaar de luiers voor de kraamverzorgster, zodat zij deze kan controleren
- Er kan oranje tot roze afscheiding in de luier zitten. Dit zijn uraten, een normaal verschijnsel vlak na de geboorte.
- Bij meisjes kan wat bloed of wit slijm in de luier zitten. Dit is pseudo-menstruatie en wordt veroorzaakt door de hormonen van moeder. Ook dit is een normaal verschijnsel.
- Je kindje kan bruin vocht opgeven/spugen. Het inslikken van vruchtwater of bloed kan hiervan de oorzaak zijn. Bel de verloskundige als je je zorgen maakt.

Temperatuur

Een pasgeboren baby kan moeite hebben om zich op temperatuur te houden. Zorg ervoor dat de baby een mutsje opheeft, tenzij door de zorgverlener anders is geadviseerd. Maak daarnaast gebruik van een omslagdoek, als de baby niet in bed ligt.

Het is belangrijk dat je de eerste 24 uur, voor iedere voeding de temperatuur meet, tenzij de verloskundige of verpleegkundige anders adviseert. Meet de temperatuur rectaal voor iedere

voeding (thermometer in de billen). De temperatuur moet tussen de 36,5 en 37,5 zijn.

Noteer de voedingstijden, temperatuur en aantal keren poepen en plassen als de kraamverzorgster er niet is.

Wat te doen bij

- 38,0 C of hoger: Bel de verloskundige voor overleg. Mutsje af, Verwijder de kruik(en)
- Tussen de 37,5 C en 38 C: Mutsje af, kruik(en) verwijderen, na 1 uur opnieuw temperaturen
- Tussen de 37 C en 37,5 C: 1 kruik met heet kraanwater
- Tussen 36,5 C en 37 C: Mutsje op, 2 kruiken met heet water
- Lager dan 36,5 Mutsje op, huid op huid in bed bij ouder of in bedje met 2 kruiken met heet kraanwater. Na 1 uur opnieuw temperaturen. Bel met de verloskundige als de temperatuur niet stijgt.

Kruik maken

De eerste tijd helpt een kruik je kindje op temperatuur te blijven. Het gebruik van een kruik is niet zonder risico's. Controleer altijd of de dop (inclusief rubberen plaatje) goed vast zit en de kruik niet lekt.

- Doe de kruik in een kruikenzak en knoop ook nog een hydrofiele doek om de kruik heen.
- Plaats de kruik altijd tussen 2 dekens of lagen beddengoed of eventueel bovenop de deken, als je maar 1 laag beddengoed gebruikt.
- Plaats de dop richting het voeteneind.
- Plaats de knoop van de hydrofiele doek richting je kindje.
- Houd ongeveer een handbreedte afstand tussen de kruik en je kindje.
- Gebruik je 2 kruiken, gebruik ze dan in een L-vorm.
- Verwijder afgekoelde kruiken uit bed, want die kunnen zorgen voor onderkoeling.

Borstvoeding

- Probeer je kindje vaak aan te leggen, minimaal iedere 3 uur, zodat de borstvoeding goed op gang komt. Let hierbij op voedingssignalen.
- Tip voor het aanleggen: lig met je kindje buik tegen buik, bovenlip bij de tepel. Let erop dat je baby een grote hap neemt, met de tong naar beneden. Je kindje heeft niet alleen de tepel, maar ook een deel van de tepelhof in de mond.
- De lippen van je kindje zijn naar buiten gekruld en de gehele kaaklijn beweegt mee tijdens het drinken.
- Noteer de tijden waarop je kindje drinkt.

Flesvoeding

- Voed je kindje bij voedingssignalen. Houdt minimaal 2 uur en maximaal 4 uur aan tussen 2 voedingen. De eerste 24 uur drinkt je kindje 10 tot 20 cc voeding per keer. Noteer de tijden en hoeveelheden die je kindje drinkt.

- Voor het bereiden van de kunstvoeding volg je de stappen op de verpakking. Maak de fles en de speen voor het eerste gebruik schoon. Volg hierin de instructies van de fabrikant.
- Spoel na gebruik de fles om met koud water. Daarna reinigen met warm water en afwasmiddel. Spoel alles goed na en bewaar op een droge en schone plaats.

Het is niet erg als je kindje de eerste 24 uur een voeding niet wil, doordat hij/zij misselijk is of blijft slapen.

Huilen

Baby's communiceren o.a door te huilen. Dit betekent niet altijd dat ze honger hebben. Je leert de behoeften van je kindje steeds beter kennen. Verschillende huilgeluiden kunnen verschillende betekenissen hebben.

- Je kindje heeft honger
- Je kindje heeft last van darmkrampjes of een vastzittende boer
- Je kindje ervaart ongemak, bijvoorbeeld van een natte luier
- Je kindje is moe of overprikkeld
- Je kindje wil bij jou zijn

Voorkom overmatig huilen door te voorzien in de behoefte van je kindje. Stel je kindje gerust door hem bij je te nemen, zachtjes te praten of te zingen.

Veilig slapen

- Laat je kindje altijd slapen in een eigen bed, liefst bij jou op de slaapkamer.
- Maak het bedje kort op, zodat de voeten van de baby tegen het voeteneinde aan liggen.
- Zorg voor ademend beddengoed en slaapmateriaal, dus geen plastic zeiltjes in bed. Een matrasbeschermer met ventilerende toplaag wordt tijdens de kraamtijd afgeraden, zolang je een kruik in bed gebruikt.
- Zorg ervoor dat je kindje vrij kan ademen, dus geen knuffeltjes of kussentjes in het bedje.
- Rook niet in huis, want dit verhoogt de kans op wiegendood.
- In principe slaapt je kindje op de rug

Heb je zorgen, bel dan de verloskundige. Voor alle vragen en onzekerheden kun je terecht bij je kraamverzorgende.

Wanneer bel je de verloskundige?

Voor moeder

Bloedverlies

- Als 2 of meer kraamverbanden binnen een uur doordrenkt zijn met bloed
- Als je binnen 24 uur 2 stolsels zo groot als een vuist verliest

Plassen

- Als je zes uur na de bevalling nog steeds niet kunt plassen
- Als je aandrang hebt, ook al heb je net geplast
- Bij druppeltjes plassen

Koorts

- Temperatuur hoger dan 38,0 C

Pijn

- Erge pijn, die met paracetamol niet over gaat

Voor de baby

Temperatuur

- Temperatuur lager dan 36,5 C
- Temperatuur 37,5 C of hoger
Bellen als maatregelen na een uur niet geholpen hebben

Kleur

- Blauwe teint huid, tong of lippen (blauwe handjes en voetjes zijn de eerste 24 uur normaal)
- Bleek/grauw zien
- Geel zien **en** niet willen drinken en/of niet alert zijn

Ademhaling

- Als je baby moeite heeft met ademen, benauwd is of kreunt
- Als de ribben lijken in te trekken
- Als de neusvleugels wijd uitstaan bij het inademen

Urine/ontlasting baby

- Witte of grijze ontlasting

Braken

- Wanneer de baby helderrood bloed of slijm braakt

Bij ongerustheid altijd bellen!