



De eerste uren thuis met je baby

Hieronder vind je informatie en handige tips

Rust

Voor jou en je baby is het belangrijk om voldoende rust te nemen. Gun jezelf en je baby de tijd om aan elkaar te wennen.

Plassen

Het is belangrijk dat je binnen 6 – 8 uur na de bevalling plast. Door een volle blaas kan je baarmoeder niet goed samentrekken en verlies je meer bloed. Probeer daarom om de 3 – 4 uur te plassen. Ook als je geen aandrang voelt. Spoel je vagina en het gebied tussen de vagina en anus na met veel lauw water. Ga de 1^e nacht niet alleen naar het toilet. Je kunt onwel worden.

Bloedverlies

Het is normaal dat je na de bevalling bloed verliest. Het is te vergelijken met een heftige menstruatie. Dit kan erger worden tijdens het geven van borstvoeding, bij het opstaan, als je last hebt van naweeën of bij een volle blaas. De eerste 24 uur kun je ook bloedstolsels verliezen (ter grootte van een vuist), dit is normaal. Bij ruim vloeien (= 2 kraamverbanden doordrenkt in een uur) of 2 grote bloedstolsels in 1 uur, **moet** je contact opnemen met de verloskundige.

Naweeën

Je kunt naweeën krijgen, vooral tijdens de borstvoeding. Probeer eerst te plassen, daarna mag je gerust een paracetamol nemen tegen de pijn (maximaal 8 tabletten van 500 mg per dag).

Hechtingen

Hechtingen kunnen pijnlijk zijn. Een ijskompres of cool pack in een washandje kan verlichting geven. Spoel meerdere keren per dag de hechtingen schoon, zeker na het plassen.

Borstvoeding

Als je borstvoeding geeft, is “voeden op verzoek” het uitgangspunt. Dit betekent dat je zo vaak mag voeden als de baby aangeeft. In ieder geval mag er niet meer dan 3 uur tussen iedere voeding zitten. Het is niet erg als de borstvoeding een keertje niet lukt. Je hoeft geen andere voeding erbij te geven, tenzij anders is afgesproken. Zodra je baby op de vuistjes sabbelt, smakgeluidjes maakt of het tongetje naar buiten brengt, kun je de baby de borst aanbieden. Geef geen fopspeen.

Aanleggen

Goed aanleggen is bij borstvoeding heel belangrijk. Zorg dat de baby naar je toegedraaid is (buik tegen buik). Hoofd en lijfje moeten in een rechte lijn zijn. Probeer een druppeltje melk uit de tepel te knijpen om je baby gretig te maken. Pak je borst in de zogenaamde C-greep, waarbij vier vingers van een hand onder de borst worden geplaatst en een duim op de borst. Zorg dat je duim en vingers uit de buurt zijn van je tepel en tepelhof. Je kindje moet rondom de tepel vrij kunnen happen zodat de tepel optimaal in het mondje kan komen. Strijk met je tepel langs de lipjes van de baby. De baby zal zijn mondje dan wijd opendoen en je kunt de tepel goed in het mondje doen. Trek tegelijkertijd de baby dicht tegen je aan, zodat de baby goed kan aanhappen. Het eerste zuigen mag even pijn doen, daarna moet dit wegebben. Houdt de pijn aan, verbreek dan het vacuüm, door je eigen pink in het mondje van de baby te doen en leg opnieuw aan. Als de baby goed drinkt zijn de lipjes naar buiten gekruld en hoor je de baby slikken.

Flesvoeding

Maak de voeding zoals staat beschreven op de verpakking. De 1^e dag geef je 10 ml per voeding. Geef de kunstvoeding op redelijk vaste tijden, maximaal om de 3 tot 4 uur. Het is niet erg als de kunstvoeding een keertje niet lukt. De eerste tijd mag je baby 's nachts niet langer dan 4 uur achtereen slapen omdat de bloedsuikerspiegel dan teveel kan dalen. Kook voor het eerste gebruik de fles 10 minuten en de speen 3 minuten uit in kokend water. Maak daarna de fles en de speen goed schoon met een sopje. Verwarm de voeding tot lichaamstemperatuur en controleer of de voeding niet te heet is door op je pols 1 of 2 druppels voeding te laten druppelen.

Verslikken en spugen

De baby kan de eerste uren na de bevalling misselijk zijn (wat braken, benauwd overkomen of bellenblazen). Neem de baby bij je op de schouder of leg de baby op de zij. Wrijf of klop rustig over de rug tot de baby gestopt is met huilen. De misselijkheid komt vaak door ingeslikt bloed/vruchtwater of na een vacuümverlossing. De baby kan slijm en soms oud bloed spugen. Blijf regelmatig proberen of je baby wat wil drinken.

Hygiëne

Hygiëne is erg belangrijk. Was je handen vóór iedere handeling bij de verzorging van je baby en van jezelf.

Verschonen

Verschoon je baby regelmatig, in ieder geval voor elke voeding. Bewaar de luiers, zodat de kraamverzorgende deze de volgende dag kan zien. De eerste ontlasting is taai en zwart gekleurd. Maak de billetjes schoon met een billendoekje of nat washandje. Smeer daarna vaseline of vette crème op de billetjes.

De verzorging van de navel

De navelstrengstomp mag nog een paar druppels nabloeden. Als er rond het naveltje een grote kring bloed zichtbaar is, moet je verloskundige direct waarschuwen. Zij bindt de navelstreng dan opnieuw af.

Temperatuur

Meet telkens bij het verschonen de temperatuur van de baby met een digitale thermometer (liefst een nieuwe) in de anus van de baby (ongeveer 1,5 cm). Een normale temperatuur ligt tussen de 36,5 en 37,5 graden. Handjes en voetjes voelen vaak wat koud aan.

Lager dan 36,0°C

Zat de thermometer diep genoeg? Zo niet? Meet opnieuw. Temperatuur lager dan 36°C? Bel de verloskundige.

Tussen 36,0 - 36,5°C

Ga samen lekker warm in bed liggen. Ontbloot je eigen bovenlichaam en leg je kindje bloot op je borst. Laat de luier om en doe de baby een mutsje op. Dek goed toe met warme dekens. Als dit niet lukt, leg de baby in het bedje, met een extra dekentje en een mutsje. Als je een kruik gebruikt, draai deze stevig dicht en controleer of het rubber niet lekt. De kruik rol je in een hydrofiele luier en knoopt deze dicht. Je legt de knoop in de richting van de rug van de baby maar er niet tegenaan en nooit onder de dekens. De dop richting voeteneind met een handbreed ruimte tussen de baby's rug en de kruik. Meet de temperatuur dan na een uur nogmaals. Is hij niet gestegen, bel dan de verloskundige.

Tussen 37,5 – 38,0°C

Doe het mutsje af. Leg de baby boven de dekens of kleed de baby wat koeler. Meet dan de temperatuur na een uurtje nogmaals. Blijft hij te hoog? Bel dan de verloskundige.

Hoger dan 38,0°C

Bel direct de verloskundige.

Veilig slapen

Voorkom wiegendood en leg je baby altijd op de rug in het bedje. Maak het bedje laag op, zodat de baby bijna met zijn voetjes tegen het voeteneind ligt. Laat je baby het eerste halfjaar bij je op de kamer slapen in het eigen bedje en niet bij jullie in bed.

Huilen

Pasgeborenen hebben maar 1 manier waarop zij kunnen laten merken dat hen iets niet bevalt of dwarszit: huilen. Mogelijke oorzaken zijn: een vieze luier, krampjes, honger, zuigbehoefte, een boertje dat dwars zit, niet lekker liggen of de baby moet nog wennen aan de nieuwe omgeving. Als je je baby dicht bij je neemt (lekker bloot op je blote borst) zal je geur, hartslag en stem de baby een vertrouwd gevoel geven. Let wel op dat je baby niet afkoelt. Aarzel niet om aan te leggen als je borstvoeding geeft, ook niet als je dit een uur geleden hebt gedaan. Baby's hebben vlak na de geboorte nog geen regelmaat.