



Instructies en adviezen voor de eerste nacht met uw baby thuis

De kraamvrouw

- De eerste 24 uur is helderrood bloedverlies normaal. Als u meer dan twee kraamverbanden in een half uur tijd doordrenkt heeft met bloed, is dat een reden om de verloskundige te bellen.
- U kunt vuistgrote stolsels verliezen. Wanneer u vannacht meer dan 2 vuistgrote stolsels verliest, is dat een reden om de verloskundige te bellen.
- Het is belangrijk om regelmatig (elke 3 uur) te gaan plassen, ook als u geen aandrang voelt. Doe dit voor iedere voeding. Als de blaas leeg is kan de baarmoeder makkelijker samentrekken, wat een gunstig effect heeft op het bloedverlies. Dat kan ook onder de douche, de eerste 24 uur onder begeleiding douchen en naar het toilet.

Als u binnen 6 uur niet goed geplast heeft, moet u contact opnemen met de verloskundige.

- U kunt last krijgen van naweeën (vaak als de baby gevoed wordt), Paracetamol kan de pijn verlichten. Zie instructie op de verpakking.

De baby

- Voor de verzorging van uw baby altijd eerst uw handen wassen!!
- Uw baby hoeft in de eerste 24 uur maar een keer te plassen en te poepen. De ontlasting is zwart van kleur en teerachtig, dit heet meconium. Door een beetje zalf op de billetjes te doen, gaat de plakpoep er makkelijker af.
- Er kan een oranje/roze afscheiding in de luier zitten, dit zijn uraatkristallen, dit is normaal.
- Het kan zijn dat er bij meisjes wat bloed of wit slijm in de luier zit, ook wel pseudomenstruatie genoemd. Dit komt door de hormonen van de moeder en is normaal.
- Kijk bij het verschonen ook naar de navel; deze mag niet te veel nabloeden. Een plek zo groot als een 2 euromunt is normaal. Bij meer bloedverlies de verloskundige bellen.

- Het is mogelijk dat uw baby de eerste 24 uur misselijk is en wat bruin vocht opgeeft. Het inslikken van bloed en/of vruchtwater kan hiervan de oorzaak zijn. Dit is normaal.

Temperatuur

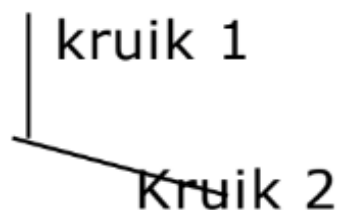
- Verschoon iedere 3 uur de luier van de baby en meet dan rectaal (in de billen) de temperatuur op. De temperatuur van uw baby moet tussen de 36,5 en 37,5 graden zijn.

- **38.0 of hoger** mutsje afdoen, kruik verwijderen, verlaag eventueel de kamertemperatuur en/of kleding uitdoen. Wanneer de temperatuur na de actie na 1 uur niet is gezakt, contact opnemen met de verloskundige.
- **Hoger dan 37.5** mutsje af en geen kruik, na 1 uur opnieuw temperaturen. Contact opnemen met de verloskundige.
- **Tussen 37.0 en 37.5** mutsje op en 1 kruik met warm kraanwater.
- **Tussen 36.6 en 36.9** mutsje op en 1 kruik met kokend water.
- **Lager dan 36.5** mutsje op en 1 kruik met kokend water en 1 warmwaterkruik. Evt. kangoeroeën (ontbloot huid op huidcontact bij mama, wollen dekentje over de baby) Meet na 1 uur opnieuw de temperatuur, de temperatuur moet dan een 0.5 graad gestegen zijn, zo niet, contact opnemen met de verloskundige.
- **Lager dan 36.5 en hoger dan 38.0** altijd contact opnemen met de verloskundige.

- Kruik vullen:

De lege kruik in de gootsteen zetten, 1 kopje koud water erin doen. Daarna geheel vullen met gekookt water of warm water uit de kraan totdat de kruik overloopt. De dop stevig aandraaien en controleren op lekkage. Trek een afsluitende kruikenzak over de kruik en wikkel in een hydrofiele luier. Leg een knoop in de luier. Zodat de kruik niet kan rollen.

- Maak een diepe plooi in de onderste deken in de lengterichting naast de billen en het been van de pasgeborene. Leg de kruik met de sluiting naar beneden op de deken. Er moet er een handbreedte tussen de kruik en de baby zijn. Let goed op dat een baby in rugligging ook met zijn armpjes/ handjes of beentjes/voetjes niet bij de kruik kan komen.
- Een eventuele tweede kruik kunt u bij de voetjes leggen (L- vorm), tussen de 2 dekentjes met een plooi in de onderste deken. In een wiegje of kinderwagenbak is er geen ruimte voor een tweede kruik.



- Een kruik gevuld met gekookt water blijft 8 uur warm.
- Een koude kruik ervaart de baby als een ijsklont. Dus niet bij de baby laten liggen.



Veilig slapen

- Houd uw baby bij u op de kamer en leg de baby op de rug in het bedje te slapen.
- Dek het bedje kort op, de baby moet met de voetjes tegen het voeteneind aan liggen.
- Zorg ervoor dat er geen plastic zeiltje of aeropsleeper in het bedje van de baby ligt.
- Niet roken in huis, roken is voor de baby gevaarlijk en kan wiegendood veroorzaken.

Borstvoeding

- Probeer uw baby zo vaak mogelijk aan te leggen, in ieder geval elke 3 uur, zodat de borstvoeding op gang kan komen.
- Moeder en baby leren elkaar zo kennen en kunnen samen "oefenen". Zorg dat uw baby buik tegen buik ligt bij het voeden en een grote hap neemt (tong naar beneden) bij het aanleggen. Uw baby moet niet alleen de tepel, maar ook een gedeelte van de tepelhof in de mond nemen en de lipjes altijd naar buiten gekruld, De gehele kaaklijn beweegt als uw baby goed aan de borst drinkt.
- Na de wakkere periode (net na de bevalling) valt uw baby vaak voor 4 a 5 uur in slaap. Daarna zal de baby zich regelmatig melden voor de voeding.

Flesvoeding

- Bied elke 3 uur 10cc voeding aan. Maak u de eerste 24 uur geen zorgen als uw baby nog niet wil drinken.
- Voor het **eerste** gebruik van de flessen en spenen, deze eerst uitkoken (volgens de gebruiksaanwijzing).
- Spoel direct na het voeden de fles en speen om met koud water.
- Was ze daarna in de vaatwasser op minimaal 55 °C of in heet sop met een speciale flessenborstel.
- Spoel de fles en speen na met warm water om zeepresten te verwijderen.
- Laat de fles en speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.
- De schoongemaakte flessen en spenen op een schone, droge plaats bewaren.
- 1 afgestreken maatschepje poeder op 30cc water handwarm water (37°). Water mag worden opgewarmd in de magnetron, flessenwarmer of waterkoker (doe er dan koud water bij). Gebruik de fles om het water af te meten en doe daarna de poeder erbij. Draai voorzichtig rondjes met de fles om de poeder goed op te lossen. Controleer altijd of de voeding niet te warm is. Dit doet u door een paar druppels voeding op de binnenkant van de pols te laten vallen. Na gebruik de fles en speen omspoelen met warm water, daarna koud water, fles en speen droog wegzetten. De eerste 24 uur mag de baby 10 á 20cc per voeding.



Huilen

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom uw baby huilt:

- Uw baby heeft het te koud of te warm
- Uw baby wil een schone luier
- Uw baby heeft zuigbehoefte, (bij borstvoeding dan aanleggen)
- Uw baby wil bij u zijn: neem hem/haar tegen u aan

Samenvatting verzorging van uw baby

- Ga bij borstvoeding altijd voor het voeden eerst naar het toilet.
- Na toiletbezoek handen wassen
- Uw babytemperaturen en luier verschonon
- Biedt iedere 3 uur uw babyvoeding aan (of probeer aan te leggen)
- Noteer in het zorgdossier dat u van de kraamzorgorganisatie heeft gekregen: tijdstip, temperatuur baby, plas- of poepluier, aantal kruiken, hoeveelheid flesvoeding/1 of 2 borsten en spugen.

U kunt ook dit schema gebruiken:

Tijdstip	borstvoeding	Aantal cc kunstvoeding	Urine	Ontlasting	Temperatuur	Bijzonderheden (kruiken, spugen)
	<input type="checkbox"/> links <input type="checkbox"/> rechts		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee		
	<input type="checkbox"/> links <input type="checkbox"/> rechts		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee		
	<input type="checkbox"/> links <input type="checkbox"/> rechts		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee		

Bij ongerustheid en andere zaken mag u altijd de verloskundige of de kraamzorgorganisatie bellen.

Telefoonnummer verloskundige:

Telefoonnummer kraamzorgorganisatie:

