



Instructies en adviezen voor de
eerste 24 uur met uw baby thuis

annature
geboortezorg

Direct bij thuiskomst

- De baby uit de Maxi-Cosi halen
- Kruik in bed leggen
- De baby temperaturen

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 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. Maximaal 2 tabletten Paracetamol van 500 mg om de 6 uur.

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. Bewaar de luiers voor de kraamverzorgende.
- 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

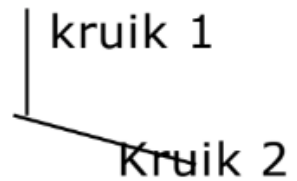
- Verschoon iedere 3 uur de luijer van de baby en meet dan rectaal (in de billen) de temperatuur op. De temperatuur van uw baby moet tussen de 36,5 en 37,5 graden zijn.

- **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.
- **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, stijgt de temperatuur 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 of wikkel in een hydrofiele luijer. Leg een knoop in de luijer. 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 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 weghalen bij de baby, want dit voelt voor de baby aan als een ijsklont.



Veilig slapen

- Houd uw baby bij u op de kamer en leg de baby op de rug in het eigen 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 aerosleeper 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 à 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
- Kunstvoeding klaarmaken: Was de fles en speen voor 1e gebruik af met een sopje en spoel na met koud water. 1 afgestreken maatschepje poeder op 30cc 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 koud en daarna met warm 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 heeft honger
- Uw baby wil bij u zijn: neem hem/haar tegen u aan

Samenvatting verzorging van uw baby

- Ga 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 krukken, hoeveelheid flesvoeding/1 of 2 borsten gedronken en spugen.

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

Of gebruik dit schema:

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		
	<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		