



Gefeliciteerd met de geboorte van jullie baby en welkom thuis!

Om de eerste nacht thuis goed door te komen hebben we wat belangrijke informatie voor jullie op papier gezet. In dit document vind je een uitgebreide uitleg per onderwerp.

Stel Kraamzorg De Ervaring alvast op de hoogte van jullie thuiskomst, dan kan de planning op tijd contact opnemen met de kraamverzorgende om naar jullie toe te komen in de ochtend. Je hoeft niet midden in de nacht te bellen als er geen spoed is, maar tussen 7:00 en 8:00 in de ochtend is ook op tijd. Bij ernstige zorgen of dringende vragen kun je contact opnemen met je verloskundige.

- Zorg dat het in huis niet te koud is (+/- 20 graden) en gebruik een omslagdoek om de baby warm te houden als de baby niet in bed ligt.
- Ga zelf voor iedere voeding naar het toilet en verschoon je verbanden
- Voor iedere voeding ga je de baby verschoonen en temperaturen
- Na de voeding leg je de baby in het bedje, met het juiste aantal kruiken
- Kindjes kunnen de eerste dagen nog misselijk zijn en hebben vaak koude/blauwe handjes, dit is normaal.

Verzorging kraamvrouw

- Zorg dat je regelmatig gaat plassen, bij voorkeur vóór iedere voeding. Met een lege blaas kan de baarmoeder beter samentrekken. Dit is belangrijk omdat daardoor het wondoppervlak (van waar de placenta zat) kleiner wordt en er minder bloedverlies is.
- Spoel tijdens/na het plassen met een flesje / bidon / kannetje water. Dit kan helpen tegen het branderige van de hechtingen, maar het is ook vanwege de hygiëne.
- Verschoon je verband(en)
- Was je handen
- Ga de eerste 24 uur niet alleen naar het toilet en doe de deur nooit op slot.
- Je kunt de eerste dagen nog licht in je hoofd worden als je naar het toilet gaat of gaat douchen. Het is belangrijk dat er dan iemand in de buurt is en dat diegene je ook kan komen helpen als er iets aan de hand is.
- Je kunt stolsels verliezen. Deze kunnen zo groot zijn als een kleine sinaasappel. Als je meer dan twee grote stolsels verliest, neem je contact op met de verloskundige.
- Ook als het bloedverlies meer is dan twee volle verbanden in een half uur dan neem je contact op met je verloskundige.

Verschoonen van de baby

- Vóór iedere voeding verschoon en temperatuur je de baby
- Trek de broek uit en open de romper. Zorg dat je de kleding goed omhoog doet, zodat het makkelijker is om de nieuwe luier straks aan te doen.
- Open de luier, maar laat hem wel onder de billen van de baby liggen. Let op: vooral jongens willen nog wel eens gaan plassen tijdens het verschoonen!
- Poets de billen met billendoekjes en leg de vieze doekjes in de luier.

Kraamzorg De Ervaring • Raam210 B • 5403 TJ Uden • www.kraamzorgdeervaring.nl

info@kraamzorgdeervaring.nl • 0613204260 • KVK 67672949

- Temperatuur je baby rectaal
- Haal de vieze luier weg en leg hem aan de kant. Schuif de nieuwe luier onder de billen van de baby.
- Smeer de billen de eerste dagen in met vaseline. Zo kun je de eerste, plakkerige ontlasting, meconium, makkelijker afvegen.
- Doe de luier dicht en controleer of hij niet te strak of te los zit. Als er twee vingers tussen de luier en de buik van de baby kunnen dan is het goed. Zorg dat de randjes van de luier goed naar buiten zitten.
- Kleed de baby weer aan, ruim alles op en was je handen.
- Noteer plas- en poepluiers in het kraamdossier.

In de eerste dagen kan de urine nog geconcentreerd zijn, omdat de baby nog niet zo veel voeding binnenkrijgt. Hierdoor kan het voorkomen dat er uraten in de luier zitten. Dit zijn urinezuurkristallen die je in de luier ziet als oranje/rode vlekjes.

Meisjes hebben vrijwel altijd witte of doorzichtige afscheiding. Deze veeg je alleen weg wanneer het aan de buitenkant van de vagina zit. Meisjes kunnen door het wegvallen van hormonen ook een zogenaamde pseudomenstruatie krijgen. Dit betekent dat er een klein beetje vaginaal bloedverlies kan zijn. Als je twijfelt over wat je in een luier ziet, bewaar hem dan tot de kraamverzorgende komt.

Temperaturen van de baby

- Het is belangrijk dat de baby een goede temperatuur heeft. Een baby die te koud is, zal veel energie verbruiken om zichzelf warm te houden. Daardoor is er minder energie om goed wakker te zijn, goed te eten en te groeien. In de baarmoeder is de temperatuur 37° C, dus zelfs in de zomer wanneer wij het warm hebben zullen de meeste kindjes kruiken of een muts nodig hebben om op temperatuur te blijven.
- Zet de thermometer aan en zorg dat de thermometer een stukje voorbij het ijzeren puntje bij de billetjes naar binnen gaat.
- Wacht tot je een piepje hoort (of totdat de thermometer stopt met knipperen).
- Leg de thermometer aan de kant en maak hem schoon nadat je de baby weer aangekleed hebt. Dit doe je met een stukje watten en de alcohol die beiden in het kraampakket zitten. De schone thermometer doe je terug in het hoesje.
- Noteer de temperatuur in het kraamdossier.
- Als je borstvoeding op verzoek geeft, hoef je niet bij iedere voeding te temperen. 2 keer in een nacht is voldoende, tenzij de baby een hele lage of hoge temperatuur heeft. Dan temperen je wel iedere 2-3 uur.

Borstvoeding

- Voed de baby op verzoek met overdag maximaal 3 uur tussen de voedingen. 's Nachts mag er één keer 5 uur tussen zitten.
- Bied beide borsten aan en begin iedere voeding met de borst waarmee je geëindigd bent.
- Na de voeding noteer je deze in het kraamdossier.

Aandachtspunten bij het aanleggen

- Zorg dat je ontspannen en goed ondersteund zit.
- Leg de baby buik tegen buik en zorg dat de baby zo ligt dat de tepel ter hoogte van de bovenlip/neus zit.
- Laat de baby een grote hap nemen. De baby moet dus niet alleen de tepel maar ook een deel van het tepelhof in de mond hebben.
- Als de baby goed aan de borst ligt, zie je dat de neus vrij ligt van de borst.
- De lippen zijn naar buiten gekruld en de baby heeft bolle wangen. Je hoort geen geluid, behalve slikken en ademen.

Flesvoeding

- Zorg voor een schone fles. Was je handen.
- Volg de gebruikshandleiding die op de verpakking staat.
- Check de temperatuur van de melk op je pols. Liever iets te koud dan te

warm.

- Bied de hoeveelheid melk aan die je door hebt gekregen van het ziekenhuis OF bied aan op vraag van je baby (let op: huilen is niet altijd een teken van honger). Dit is meestal 10 ml op dag 1, 20 ml op dag 2, 30 ml op dag 3, enz. Teveel voeding geven in de eerste uren geeft ook nogal eens buikpijn.
- Laat je baby boeren door hem rechtop te houden.
- Het restant van de melk gooi je weg.
- Noteer in het kraamdossier hoeveel de baby gedronken heeft

Fles schoonmaken direct na gebruik

- Haal de fles helemaal uit elkaar en spoel alle onderdelen af met koud water.
- Was alles af met warm water en afwasmiddel. Gebruik hiervoor een flessenborstel.
- Spoel na met warm water.
- Zet alle onderdelen ondersteboven op een schone theedoek of in een flessenrekje.

In de ochtend bespreek je het voedingsbeleid met je verloskundige en/of kraamverzorgende.

Babybedje

- Het bedje wordt laag opgemaakt, zodat de baby niet onder de deken terecht kan komen. Gebruik hiervoor een lakentje en een deken (geen dekbed).
- Leg onder het hoofd een in een driehoek gevouwen hydrofiele luier en stop deze goed in. Als de baby spuugt hoeft alleen de hydrofiele doek vervangen te worden.
- Leg de baby op de rug in het bedje en leg het gezichtje afwisselend naar links en naar rechts. Dit doe je om een voorkeurshouding te voorkomen en om te zorgen dat de baby geen afgeplat hoofd krijgt.
- Het babybedje staat bij voorkeur in de kamer van de ouders.

Misselijkheid

De eerste 48 uur na de geboorte kan een baby nog erg misselijk zijn. Het kan gebeuren dat de baby moet kokhalzen of spugen. Schrik hier niet van! Je kunt de baby eventueel rustig op de zij leggen als de baby moet spugen en het spuug wegvegen met een doek of gaasje. Het kan gebeuren dat de baby zo misselijk is dat de baby niet wil drinken. Dit is de eerste dag nog niet erg en de kraamverzorgende zal daar uitleg over geven. Spuug is meestal doorzichtig of wit/geel. Dit is afhankelijk van de voeding van de baby. Soms kan spuug ook bruin zijn, dan zit er een beetje bloed bij. Dit is normaal, schrik hier niet van.

Kruik maken

- Zet de kruik in de gootsteen.
- Vul de kruik helemaal met heet water, het gebruik van kokend water alleen op advies van arts, verloskundige of kraamverzorgende.
- Lucht in de kruik geeft meer kans op lekken, dus zorg dat hij echt helemaal gevuld is.
- Draai de dop een stukje tegen de klok in, tot hij in het schroefdraad valt. Daarna draai je hem met de klok mee dicht. Gebruik een droge theedoek om de dop goed vast te draaien en raak de kruik nooit met blote handen aan!
- Droog de kruik af en leg hem op zijn zij op het aanrecht om te controleren of de kruik niet lekt.
- Zet de kruik rechtop en doe van bovenaf de kruikenzak eroverheen. Maak de kruikenzak dicht.

Kruik in bed leggen

- Kruiken liggen altijd op een handbreedte van de baby. Gebruik hiervoor een moltondoek die je in drieën vouwt en oprolt. Het rolletje leg je tussen de kruik en de baby.
- Leg de kruiken altijd BOVEN de deken en bedek ze met een tweede dekentje of omslagdoek. Zo gaat de warmte niet de lucht in, maar gaat deze richting de baby.
- Bij het gebruik van twee kruiken, de kruiken in een L-vorm leggen.
- Een normale temperatuur van je baby ligt tussen 36,5°C en 37,5°C.
- Mocht je een Aerosleep matrasje in het bedje hebben liggen dan moet dit uit het bedje gehaald worden als de baby kruiken nodig heeft. In het uitzonderlijke geval dat de kruiken lekken kan het water niet weg op een Aerosleep. Ook zorgt het Aerosleep matrasje voor meer ventilatie en daardoor voor meer koude lucht onder de baby.

In het onderstaande schema kun je zien of er kruiken bij de baby in bed moeten liggen en hoeveel.

| | |
|---------------------|--|
| < 36°C | Opnieuw meten ter controle en altijd verloskundige bellen |
| 36° - 36,5°C | Mutsje op en bij voorkeur huid-op-huid contact. Of in bed mutsje op en extra kleren aan. Ledikant twee warme kruiken, in een wiegje één warme kruik. Na één uur opnieuw de baby temperaturen. Nu moet de temperatuur een halve graad gestegen zijn. Zo niet, de verloskundige bellen. |

| | |
|---------------------|--|
| 36,5° - 37°C | Bedje voorverwarmen met kruik. In bed mutsje op en goed sluitende kleding. Bij volgende voeding opnieuw temperaturen. |
| 37° - 37,5°C | Mutsje af in bed. |
| 37,5° - 38°C | Mutsje af, deken minder, minder kleertjes, geen kruiken. Na één uur je baby opnieuw temperaturen. Blijft de temperatuur dan boven de 37,5°C, dan de verloskundige bellen. |
| > 38°C | Altijd de verloskundige bellen. |

Koude/blauwe handjes

Bij pasgeboren baby's is de doorbloeding nog niet zo goed. Daardoor hebben ze vaak koude handen en voeten. Ze kunnen er ook een beetje blauw uitzien. Het is niet nodig om de handjes onder de deken te stoppen. De meest ontspannen houding voor een baby is met de handen naast/boven het hoofd.

Bel de verloskundige direct als je baby:

- sufheid, slapheid, een kreunende/snelle/onregelmatige ademhaling vertoont
- een grauwe of bleke kleur van het gelaat of lichaam heeft