

**Praktische informatie voor ouders**

**De eerste uren thuis met uw baby**

**KRAAMZORG EN VERLOSKUNDIGE**

U bent na de geboorte van uw baby weer thuis. Als u niet onder begeleiding van uw eigen verloskundige bevallen bent, meldt het ziekenhuis de geboorte van uw baby aan uw verloskundige. Zodra het mogelijk is neemt u contact op met het kraamcentrum om de kraamzorg te regelen. De studentverloskundige en uw eigen verloskundige komen de eerste week thuis regelmatig bij u langs.

**BEZOEK EN RUST**

Als u thuis bent is het verstandig om in bed te gaan liggen tijdens het bezoek van uw familie en vrienden. Voor u en uw baby is het belangrijk om voldoende rust te nemen. Gun uzelf en uw baby tijd om aan elkaar te wennen.

**URINEREN**

Het is belangrijk dat u binnen 8 -10 uur na de bevalling plast. Door een volle blaas kan uw baarmoeder zich niet goed samen-trekken en verliest u meer bloed. Probeer daarom om de drie à vier uur te plassen. Ook als u niet voelt dat u plassen moet. Spoel daarbij met veel lauwwarm water. Als u genoeg drinkt en toch na 8 -10 uur nog niet kan plassen, neem dan contact op met uw eigen verloskundige, tenzij anders met u besproken is.

**BLOED- EN STOLSELVERLIES**

Na de bevalling is het bloedverlies te vergelijken met een heftige menstruatie. Het kan de eerste dag geen kwaad als uw kraamverband elke twee uur met bloed doordrenkt is. Ook van één of twee grote stolsels hoeft u niet te schrikken. Een stolsel is een samenklontering van bloed en kan behoorlijk groot zijn. U moet dan denken aan de grootte van een tennisbal. Verliest u meer bloed neem dan contact op met uw verloskundige.

**NAWEEËN**

Door het samentrekken van de baarmoeder worden de bloedvaten die met de placenta verbonden zijn geweest samengedrukt en blijft het bloedverlies beperkt. Bij pijnlijke naweeën kunt u, nadat u heeft geplast, gerust een paracetamol nemen tegen de pijn.

Ook als u borstvoeding geeft. Bij borstvoeding geven reageert uw baarmoeder op de prikkel van de zuigende baby door samen te trekken.

**ALS U BORSTVOEDING GEEFT**

Als u borstvoeding geeft is voeding op verzoek het uitgangspunt. De baby bepaalt zelf hoelang er gedronken wordt en hoe vaak. Standaard is dat overdag om de drie à vier uur wordt gevoed. 's Nachts mag er zes uur tussen de voedingen zitten.

Slaapt de baby en is het tijd voor een voeding dan maakt u de baby wakker door de luier te verschonen. Na de voeding de baby zo nodig laten boeren, door de baby rechtop te houden. Het gebruik van een fopspeen en het geven van bijvoeding overlegt u met uw eigen verloskundige.

**AANLEGGEN**

Goed aanleggen is bij borstvoeding geven heel belangrijk. Zorg dat het hoofdje en het lijfje in één lijn liggen. (hoofdje niet naar links of rechts). Als u de tepel langs het mondje beweegt, dan zal de baby de tepel pakken en gaan drinken. Borstvoeding geven mag na het aanleggen even gevoelig zijn, maar hoort geen pijn te doen. Als het pijn doet kunt u de baby het beste opnieuw aanleggen.

**DRINKEN IN DIE EERSTE UREN**

Soms heeft de baby nog geen behoefte om te drinken. Oorzaken kunnen zijn:

- de baby kan de eerste dag(en) erg misselijk zijn door ingeslikt vruchtwater;
- de baby is moe. Geboren worden is voor een baby een vermoeiende gebeurtenis;

In de eerste uren niet goed drinken is geen reden tot ongerustheid.

**ALS U FLESVOEDING GEEFT**

Als u flesvoeding geeft kunt u de voeding klaarmaken volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verwarm de voeding en controleer of de voeding niet te heet is door op uw pols een of twee druppels voeding te laten druppelen. U mag uw baby om de drie à vier uur 10 à 20 cc voeding geven.

## VERSLIKKEN EN SPUGEN

Tijdens de bevalling kan er wat bloed en slijm in de maag en het mondje terechtkomen. Dat wordt vaak weer uitgespuugd. Bij verslikken of spugen kan uw kind benauwd worden en gaan kokhalzen. Leg uw kind dan op de zij en klop zachtjes op de rug.

## LUIERS VERSCHONEN

Uw baby heeft voor of na iedere voeding een schone luier nodig. Houdt een lijstje bij hoeveel keer en wanneer uw baby geplast of gepoept heeft.

## 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 u uw verloskundige direct waarschuwen. Zij bindt de navelstreng dan opnieuw af.

## DE TEMPERATUUR VAN DE BABY

Het is belangrijk dat een pasgeborene op temperatuur blijft. Een normale temperatuur ligt tussen de 36,5 en 37,5 graden Celsius. Handjes en voetjes voelen vaak wat koud aan, de temperatuur voelt u het best in het nekje van de baby of door met de thermometer de temperatuur te meten.

## WAT KUNT U DOEN BIJ EEN HOGE TEMPERATUUR VAN DE BABY?

- een dekentje weghalen;
- minder kleertjes aandoen;

## WAT KUNT U DOEN BIJ EEN LAGE TEMPERATUUR VAN DE BABY?

- een extra dekentje geven;
- extra kleertjes aandoen;
- de baby een mutsje aandoen;
- de baby bij u in bed nemen. Ga echter niet slápen met de baby in je eigen bed!
- een warme kruik geven. Na het vullen van de kruik de dop met het rubber stevig dicht draaien en controleren of de kruik lekt. De kruik moet aan de rugzijde van de baby liggen met de dop naar beneden. Doe een opgerolde molton of handdoek tussen de baby en de kruik in.

Na een uur controleert u weer de temperatuur van de baby. Als de temperatuur ondanks deze maatregelen nog te hoog of te laag is, neem dan contact op met uw verloskundige. U kunt volstaan met thuis één keer de temperatuur van de baby te controleren, tenzij anders met u is afgesproken.

## VEILIG SLAPEN

Laat de baby niet bij u in bed slapen. Dit wordt afgeraden tot zeker vier maanden na de geboorte. Door vermoeidheid kunt u niet meer goed beoordelen of uw kind wel veilig ligt. Voor de eerste twee weken is het verstandig uw baby op de zij in het wiegje te leggen, met een molton in de rug ter ondersteuning. Daarna mag de baby op zijn rug slapen. Voor een baby mag de buikligging **niet** meer gebruikt worden.

## WAT TE DOEN ALS DE BABY HUILT

Pasgeborenen hebben maar één 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 erg wennen aan de nieuwe omgeving. Als u uw baby dicht bij u neemt zal uw geur, hartslag en stem de baby een vertrouwd gevoel geven.

## VERZEKERING

De baby moet in de eerste weken worden aangemeld bij uw verzekering of ziekenfonds.

## Nacontrole

Als u onder begeleiding van de gynaecoloog bevallen bent, bv na een vacuümextractie of een keizersnede én wanneer u gehecht bent door de gynaecoloog, dan kunt u een afspraak voor een nacontrole op de polikliniek verloskunde, tel: 020 – 512 5118. Doorgaans vindt deze controle 6 weken na de bevalling plaats.

Als u onder begeleiding van een verloskundige van het ziekenhuis bevallen bent en u wenst hier met haar/hem over na te praten dan kunt u een afspraak maken voor een nacontrole via de afdelingssecretaresse, tel: 020 – 512 5118, ('s ochtends tussen 10 – 11 uur).

De desbetreffende verloskundige belt u terug om een afspraak te maken. De controle bij de verloskundige is vrijwillig.

## TOT SLOT

Als u, na het lezen van deze folder, nog vragen heeft dan is het verstandig deze op te schrijven. Tijdens de eerste kraamvisite kunt u de vragen aan de verloskundige voorleggen.

Namens de medewerkers van afdeling Verloskunde wensen u een prettige kraamtijd.