

Gynaecologie / verloskunde

# WEER THUIS MET UW BABY



Deze folder is bedoeld om u de eerste dagen op weg te helpen na de geboorte van uw baby.

## **WAAR MOET U BIJ UZELF OP LETTEN**

### **Plassen**

Belangrijk is dat u na de bevalling goed drinkt, in principe moet u binnen zes uur na de bevalling geplast hebben. Lukt dit niet en hebt u wel aandrang, bel dan de verloskundige voor advies.

Het is belangrijk dat u uw blaas regelmatig goed leegplast, door een volle blaas kan de baarmoeder niet zo goed samentrekken en is er een grotere kans om flink te gaan vloeien. Het plassen kan pijnlijk zijn i.v.m. de eventuele knip of inscheuring van de vagina. U kunt eventueel onder de douche plassen en de straal water gebruiken om de urine direct weg te spoelen van het wondgebied. U kunt ook een kan water gebruiken, dan laat u het water tijdens het plassen over de vagina lopen, hierbij bereikt u hetzelfde effect als onder de douche.

### **Vloeien**

Het is heel normaal dat u na de bevalling vloeit. Dit is de eerste dag na de bevalling meer dan de dagen erna. Het vloeien wordt geleidelijk wat minder. Een goede leidraad voor de hoeveelheid dat u mag vloeien direct na de bevalling is het kraamverband dat u draagt. Normaal is, dat u bij iedere toiletgang 1 tot 2 kraamverbanden nodig hebt. Als u tussendoor vaker moet verschonen en dus meer dan 1 tot 2 kraamverbanden per uur nodig hebt dan moet u contact opnemen met de verloskundige. U moet niet schrikken als u bij het plassen een bloedstolsel verliest. Deze kan behoorlijk groot zijn. Blijft u na een paar uur steeds stolsels verliezen dan moet u ook contact opnemen met uw verloskundige.

Gebruik geen tampons! In verband met infectiegevaar is het niet verstandig om uitgebreid in bad te zitten. Hygiëne is erg belangrijk voor u en uw baby. Was dus na elke toiletgang goed uw handen en ga zolang u nog vloeit 2 à 3 keer per dag onder de douche om u onderkant goed schoon te spoelen. Alleen met water is voldoende. Niet met zeep.

## **WAAR MOET U OP LETTEN BIJ UW BABY**

### **Temperatuur**

De temperatuur is normaal als hij tussen de 36,5 en 37,5 °C is. Een temperatuur gemeten met een digitale thermometer in de anus is betrouwbaarder dan een oorthermometer. Het zilveren puntje van de thermometer moet helemaal in de anus zitten dan meet hij op de juiste manier de temperatuur. Als de temperatuur lager is dan 36,5°C leg er dan een extra kruikje bij (let u erop om de kruik niet direct tegen de baby aan te leggen, maar altijd een dekentje ertussen te leggen). Als de temperatuur hoger is dan 37,5 °C, haal dan 1 of 2 kruikjes weg. Temperatuur uw baby de eerste 24 uur bij elke voeding. De temperatuur kan namelijk bij een pasgeborene erg wisselen. Als de temperatuur daalt tot onder de 36 °C dan legt u er 2 kruikjes en een extra dekentje bij en dan moet u na 1 uur weer temperatuur nemen. Wil de temperatuur dan nog niet stijgen, neem dan contact op met de verloskundige. Het voelen van koude handjes zegt niets over de temperatuur van de baby.

### **Plassen**

Een pasgeborene baby plast nog niet zoveel. In principe moet hij/zij binnen 24 uur 1 x geplast hebben. Als u twijfelt of er wel urine in de luier zit, bewaar deze dan voor de kraamverzorgende of verloskundige.

### **Ontlasting**

De eerste ontlasting (meconium) van de baby ziet wat zwart/groenig van kleur en is erg taai. De baby zal vaak de eerste 24 uur de eerste ontlasting lozen, soms duurt dit een dagje langer.

### **Slapen**

Zorg dat het bedje van de baby al door kruikjes is voorverwarmd. Maak het bedje 'kort op' zodat de baby niet onder de dekentjes kan glijden. Kruikjes nooit direct tegen de baby aanleggen. Uw baby slaapt op zijn/haar rug. Let er hierbij wel op dat u per voeding het hoofdje wisselt van zijde. Als u het prettig vindt kunt u uw kindje ook in zijn wieg, ledikant of reiswieg op u kamer zetten zodat u hem/haar goed in de gaten kunt houden.

## **Borstvoeding**

Als u uw baby borstvoeding geeft dan kunt het beste uw baby voeden als hij/zij erom vraagt. Als uw baby aangeeft honger te hebben dan legt u uw baby aan de borst. Tekenen van honger zijn: op handjes sabbelen, wat smakkende geluidjes maken en huilen. Het beste is om erg hard huilen vóór te zijn dan gaat over het algemeen het aanleggen wat beter. Het is heel normaal dat uw baby vaak, bv. om de 2 uur aangeeft te willen drinken. Wel is aan te raden uw baby niet langer dan 3,5 tot 4 uur zonder voeding te laten liggen. Dus dan de baby toch wakker maken voor een voeding. U moet er op letten dat de borstvoeding nog op gang moet komen, er komt dus maar een minimale hoeveelheid uit de borst. Deze eerst dikke voeding heet colostrum en is erg rijk aan voedingsstoffen. Uw baby heeft hieraan genoeg. Het is ook normaal dat de baby de eerste dagen afvalt. Dit mag tot 10% van zijn lichaamsgewicht zijn. Een baby moet minimaal 6 voedingen per 24 uur krijgen.

## **Flesvoeding**

Als u uw baby flesvoeding geeft, dan heeft u als het goed is deze voeding al in huis. Op het blik van de voeding staat precies hoe u de voeding klaar moet maken. Zorg dat de fles en speen uitgekookt zijn voordat u ze gebruikt. In principe kunt u uw baby om de 3 à 4 uur voeden. Het kan zijn dat uw baby de ene keer na 2,5 uur voeding wil en de andere keer na 3,5 uur. Dit is normaal. Ook bij flesvoeding geldt om niet langer dan 3,5 uur tot 4 uur tussen de voedingen in te laten zitten. Een baby moet minimaal 6 voedingen per 24 uur krijgen. De eerste dag krijgt uw baby 10-20 cc voeding per keer. De 2e dag 20-30cc per keer en zo wordt dit per dag met 10 cc verhoogd. U kunt de voeding verwarmen in een flessenwarmer of in de magnetron. Let er op dat de voeding niet te heet is! Test dit door de voeding na verwarming even te schudden en een druppeltje op de binnenkant van de pols te laten vallen. Als u niets voelt is de voeding goed van temperatuur, voelt u het prikkelen, dan is het te heet. U kunt dan de fles met voeding onder de koude kraan houden om de voeding af te laten koelen.

U hebt van de kraamzorg al een kraamwijzer gekregen. Hierin staat alles duidelijk vermeld met aanwijzingen en foto's. Neem deze erbij en lees hem door!

## **Een hele fijne kraamtijd toegewenst**

*Team kraamafdeling Ziekenhuis Rivierenland*



Heeft u nog vragen dan kunt u  
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911  
 info@zrt.nl  
[www.ziekenhuisrivierenland.nl](http://www.ziekenhuisrivierenland.nl)

