

Naar huis met je baby

Je mag naar huis met je baby. Als er geen (medische) indicatie is voor avond- en nachtzorg, komt de kraamverzorgende de volgende dag in de ochtend. Het blijft natuurlijk een beetje spannend om zo'n eerste nacht alleen thuis te zijn met je baby, daarom geven we de belangrijkste instructies mee via deze kaart zodat je weet waar je op moet letten en je met een gerust gevoel de rest van de avond en de nacht door komt. Mochten er vragen of onduidelijkheden zijn dan mag je ons natuurlijk altijd bellen.

Voor je baby

Misselijk: De eerste 48 uur kan je kindje misselijk zijn en daardoor wat spugen en niks willen drinken. De natuur heeft de baby zo uitgerust dat hij extra energie bij zich heeft om deze eerste dagen door te komen. Noteer alle voedingen voor de kraamverzorgende.

Verschoenen: Voor iedere voeding verschoon je de baby. Het is belangrijk om de plas- en poepluiers in de gaten te houden. De meeste luiers hebben een indicatiestreepje. Als dit blauw kleurt zit er plas in. Mocht je twifelen bewaar je de luier tot de kraamverzorgende er is, dan kan ze het nakijken. Noteer alles.

Ontlasting: Je kindje verliest de eerste dagen zwarte, plakkerige ontlasting, de meconium. Smeer de billetjes van je kindje eventueel in met vaseline, zodat je de billen makkelijker kunt poetsen.

Temperatuur: Controleer de temperatuur van de baby direct bij thuiskomst. Controleer dit verder bij elke verschoning. Een normale temperatuur is tussen 36,5 en 37,5 graden. Soms is het de eerste dagen voor je kindje nog moeilijk om de temperatuur stabiel te houden, daarom worden er kruiken gebruikt. Je kunt heetwaterkruiken gebruiken of de elektrische kruik Zensy. Als de temperatuur van de baby 36,6 of 36,7 graden is gebruik je 2 kruiken, of 1 Zensy. Vanaf 36,8 tot 37,1 graden gebruik je 1 kruik. Laat het mutsje altijd op.

<https://www.24baby.nl/baby/gezondheid/temperatuur-baby/>

Kruik: Zet de heetwaterkruik in de spoelbak. Kook water en vul kruik tot aan de rand (water staat bol), daarna klein beetje koud water erover laten lopen. Controleer altijd of de kruik niet lekt. Rol de kruik in een hydrofiel luier en maak de luier met een platte knoop dicht. Leg de kruik naast de baby (ter hoogte van de stuit) tussen 2 dekentjes met de knoopsluiting naar de baby toe en een handbreedte ruimte (dop naar beneden). Leg een eventuele tweede kruik bij de voetjes. Gebruik nooit een kruik zonder omhulling. Leg geen zeiltje onder de baby, je mag wel een moltononderlegger zonder zeil onder zijn billetjes leggen.

<https://www.babybalance.nl/video/kruik-vullen/>

Kangoeroeën: Als de temperatuur 36,5 of lager is, start je met kangoeroeën. Dit doe je door de baby bloot, bij een van de ouders, op ontbloot bovenlijf, in bed te leggen. Mutsje, sokjes, luier aan laten, deken erover heen leggen. Zorg ervoor dat het hoofdje goed vrij is, en de baby goed kan ademen. Blijf dan wel wakker en ga niet slapen met de baby op je buik. Na anderhalf uur temperatuur je opnieuw. Als de temperatuur niet is gestegen bel je de verloskundige.

Rust: Ook als de temperatuur goed is zal je baby huid op huid contact heerlijk vinden en er rustig van worden. Laat de baby niet te veel van hand tot hand gaan. Baby's kunnen hier snel oververmoeid van raken en eerder huilerig en prikkelbaar van worden.

Veilig slapen: je kindje slaapt het veiligst op de rug in een wieg of eigen bedje. Zorg ervoor dat het bedje kort is opgemaakt zodat de baby met de voetjes tegen de onderkant van het bedje ligt en niet onder het dekentje of lakentje kan komen.

<https://www.babybalance.nl/video/het-ledikantje-kort-opmaken/>; <https://www.babybalance.nl/video/het-wiegje-en-co-sleepbedje-opmaken/>

Belangrijk

- Noteer hoe vaak de baby heeft geplast & gepoept
- Noteer de temperatuur van de baby voor de voeding
 - De baby moet elke 3 uur gevoed worden
- Bij teveel vloeien contact opnemen (zie ommezijde document)

Kijk nog meer goede filmpjes op <https://www.babybalance.nl/category/je-kraamtijd/>. Je moet dan een account aanmaken. De meeste zorgverzekeraars geven hiervoor een vergoeding (CZ/VGZ niet).

Voeding voor je baby

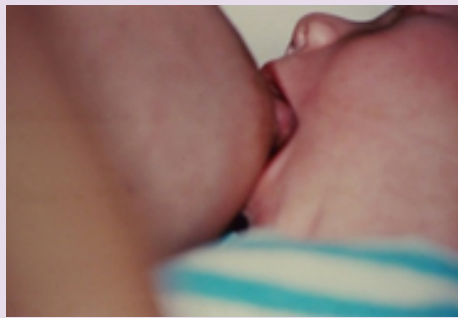
Voedingssignalen: Let op de voedingssignalen bij de baby. Als je baby honger heeft kun je dat zien aan zijn gedrag: minder diep slapen/wakker worden, zoekbewegingen met hoofd of mond, smakgeluiden, handen of vingers sabbelen, om zich heen kijken of geluidjes maken. Merk je deze signalen op, wacht dan niet tot je baby echt onrustig wordt en overstuur raakt, maar probeer de voeding te geven op het moment dat je baby daarom vraagt. Er is continue toevoer van suikers naar hersenen nodig, een baby heeft een kleine maagcapaciteit en zal daarom frequent kleine voedingen willen drinken.

<https://www.babybalance.nl/video/voedingssignalen/>

Borstvoeding: Probeer minimaal iedere 3 uur de baby aan de borst te leggen. Ook als je kindje onrustig is mag je altijd tussendoor aan de borst leggen. Hoe vaker aanleggen, hoe beter. Het zuigen van je kindje aan de borst en je kindje bij je houden is goed voor het op gang komen van de borstvoeding. Het is niet erg als je kindje niet ieder voeding goed zuigt. Een paar minuten drinken per borst is prima voor de eerste 24 tot 48 uur. Laat je kindje niet langer dan 10-15 minuten per borst drinken.

Flesvoeding: Probeer je baby iedere 3 uur een fles aan te bieden. Net als bij borstvoeding mag je flesvoeding ook op verzoek aan je baby geven. Bied de eerste nacht 10-15cc in het flesje aan. Was je handen voor het klaarmaken van de fles. Vul het flesje met koud kraanwater (30cc). Verwarm de fles in een flessenwarmer, pannetje met warm water of magnetron. Voeg 1 afgestreken schepje melkpoeder toe. Rol de fles rustig heen en weer tussen 2 handen tot de poeder volledig opgenomen is en controleer de temperatuur. Controleer de temperatuur door een druppeltje melk op de binnenkant van je pols. Dit mag niet warmer of kouder aanvoelen dan je pols. Giet overtollige melk weg, maximaal 15 cc aanbieden. Het kan zijn dat je kindje niet alles opdrinkt, dit geeft niet. Spoel de fles na gebruik goed af met koud water en plaats deze in de ijskast.

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/borstvoeding-en-flesvoeding/flesvoeding-geven/hoe-maak-ik-de-fles-klaar-.aspx>



Voor jezelf

Rust: Op de dag van de geboorte van je kindje ben je moe en opgewonden tegelijk. Je verkeert in een soort van roes. Het liefst wil je je kindje aan iedereen laten zien, maar probeer ook veel te rusten en te slapen als de baby slaapt. Toch is het ook niet gek als je dan de slaap juist niet kunt vatten. Lichamelijk ben je misschien wel moe, maar er is zoveel gebeurd dat je klaarwakker bent.

Bloedverlies: door het loslaten van de placenta (moederkoek) ontstaat er een flinke wond in de baarmoeder. Daarom kun je behoorlijk bloedverlies hebben. Je kunt het niet vergelijken met een menstruatie. Stolsels ter grootte van een kleine vuist zijn normaal, schrik hier niet van. Geef het wel altijd door aan de kraamverzorgende de volgende ochtend. Ga nooit in bad direct na de bevalling en gebruik ook geen tampons, dit vanuit hygiënisch oogpunt.

Wanneer verlies je te veel bloed: Indien je gevoel hebt dat er een kraantje open staat, wanneer je meer dan 2 kraamverbanden per uur nodig hebt of wanneer je je duizelig en niet lekker voelt, bel je direct je verloskundige!

Naweeën: Het samentrekken van de baarmoeder is heel normaal maar kan wel pijnlijk zijn. Hoe vaker je bent bevallen, hoe meer en/of heftiger de naweeën zijn. Ook na een snelle bevalling kan het soms best heftig zijn. Je mag altijd paracetamol nemen, ook wanneer je borstvoeding geeft. Overleg met je verloskundige over de maximale dosis die je mag nemen.

Plassen: Zorg dat je iedere 3 uur gaat plassen en probeer nooit je plas op te houden. Als je blaas gevuld is kan je baarmoeder niet goed samentrekken en dit kan extra bloedverlies tot gevolg hebben. Omdat je net bevallen bent en misschien een zwelling, knip of hechtingen hebt kan plassen de eerste dagen eng zijn, steken of prikken. Probeer daarom onder de douche te plassen of gebruik een kannetje en giet dit over je schaamstreek terwijl je plast. Spoel altijd na en dep daarna droog. Gebruik na ieder toiletbezoek schone kraamverbanden.

Ontlasting: Ook ontlasting moet je laten gaan als het kan. Soms heb je na de bevalling het gevoel dat je moet, maar komt er niets of heb je last van winderigheid. Geneer je niet. Meestal duurt het enkele dagen voor je echt ontlasting hebt. Je hoeft niet bang te zijn dat hechtingen knappen, dit zit echt stevig gehecht.