

DE EERSTE UREN THUIS MET JE BABY

Om de eerste nachten thuis te ondersteunen hebben we een korte samenvatting gemaakt met belangrijke informatie van de zorg voor jezelf en de baby.

Stel je kraamzorgorganisatie alvast op de hoogte van jullie thuiskomst (ook in de nacht). Bij zorgen of dringende vragen kun je contact opnemen met je verloskundige. Zorg dat het in huis niet te koud is (+/- 20 °C) en gebruik een omslagdoek om je baby warm te houden buiten het bed. Noteer alle plas- en poepluiers, de temperatuur en voeding in het kraamzorgplan dat je van de kraamzorgorganisatie gekregen hebt.

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. Noteer alle voedingen voor de kraamverzorgende.

Borstvoeding: probeer minimaal iedere 3 uur de baby aan de borst te leggen. Ook als je baby onrustig is mag je altijd tussendoor aan de borst leggen. Hoe vaker aanleggen, hoe beter. Het zuigen van je baby aan de borst en je baby bij je houden is goed voor het op gang komen van de borstvoeding. Het is niet erg als je baby niet ieder voeding goed zuigt. Een paar minuten drinken per borst is prima voor de eerste 24 uur. Laat je baby niet langer dan 15-20 minuten per borst drinken.

Flesvoeding: zorg ervoor dat de fles goed gereinigd is. Dit mag in een vaatwasmachine of de fles mag uitgekookt zijn. Probeer je baby iedere 3 uur een fles aan te bieden. Bied de eerste nacht 10-15cc in het flesje aan. Volg de aanwijzingen op de verpakking van de voeding voor het klaarmaken. 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 baby niet alles opdrinkt, dit geeft niet. Spoel de fles na gebruik goed af met koud water en laat deze ondersteboven drogen op een schone, droge doek.

Misselijk: de eerste 48 uur kan je baby misselijk zijn en daardoor spugen en niet willen drinken. Dit is niet erg en stopt vanzelf.

Huilen: huilen is een normaal gedrag van een baby. Het is hun enige communicatiemiddel. Soms is daar een reden voor, dit is niet altijd het geval. Baby's kunnen huilen als ze honger hebben, een vieze luier, te hoge temperatuur of geborgenheid zoeken. Als je dit allemaal hebt gecontroleerd en de baby nog huilt, pak de baby dan bij je en troost hem/haar.

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. Het kan zijn dat er oranje/rode vlekjes in de luier zitten. Dit zijn urinezuurkristallen, zogenaamd uraten. Dit gaat vanzelf weer over. Bewaar de luiers totdat de kraamverzorgende er weer is, zij kan het dan nakijken. Noteer alles.

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

Baby bedje: maak het bedje zo op dat je kindje met zijn voetjes vrij dicht bij het voeteneinde ligt en het beddengoed tot zijn schouder reikt.



Afb. 1.

Temperatuur: de temperatuur van een baby behoort tussen de 36,7 en 37,5 graden te zitten. Is deze afwijkend volg dan onderstaande tabel. Gebruik een thermometer om te temperatueren. De thermometer moet tot het zilveren/gouden uiteinde geheel in de biljetjes, voor een betrouwbare meting. Maak deze elke keer schoon nadat je je baby weer aangekleed hebt. Dit doe je met een stukje watten en de alcohol die beiden in het kraampakket zitten. De schone thermometer berg je altijd op in het hoesje.

Bij pasgeboren baby's is de doorbloeding nog niet zo goed. Daardoor hebben ze vaak koude handen en voeten. Daardoor hebben ze vaak koude en wat blauwe handen en voeten.

Kruiken: vul de kruik met warm water, draai de dop goed dicht, controleer of de kruik niet lekt. Wikkel de kruik in een hydrofiele luier of maak gebruik van een kruikenzak. Zorg ervoor dat de kruik altijd bovenop de deken ligt en de dop naar het voeteneind is gericht.

Temperatuur van de baby

Onder de 36 °C	Opnieuw meten ter controle en de verloskundige bellen.
36 tot 36,5 °C	Mutsje op en bij voorkeur huid-op-huid contact. Of in bed met de mutsje op, extra kleren aan, twee warme kruiken (opnieuw vullen). Na één uur je baby opnieuw temperatueren. Nu moet de temperatuur een halve graad gestegen zijn. Zo niet, de verloskundige bellen.
36,5 tot 37,0 °C	Bedje voorverwarmen met een kruik. In bed mutsje op en goed sluitende kleding. 1 kruik in bed (boven op de dekens). Bij de volgende voeding opnieuw temperatueren.
37,0 tot 37,5 °C	Mutsje af in bed. Geen kruiken in bed.
37,5 tot 38,0 °C	Mutsje af, deken minder of minder kleertjes, geen kruiken. Na één uur je baby opnieuw temperatueren. Blijft de temperatuur dan boven de 37,5 °C, dan de verloskundige bellen.
Boven 38,0 °C	Altijd de verloskundige bellen.

Voor de moeder

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. Neem contact op als het meer dan twee stolsels per dag zijn of meer dan twee volle kraamverbanden in één uur.

Plassen: zorg dat je regelmatig gaat plassen, bij voorkeur vóór iedere voeding. Lukt het niet om te plassen binnen zes uur na de bevalling, bel dan je verloskundige. Het kan fijn zijn om onder de douche te plassen of te spoelen met water. Dit zorgt ervoor dat het minder brand.

Naweeën/hechtingen: als je last heb van naweeën of eventuele hechtingen mag je elke 6 uur, 2 paracetamols nemen van 500 mg.

Bron afbeelding 1: www.kinderveiligheid.nl/adviezen/tips-en-advies/de-4-van-veilig-slapen