

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 op de hoogte van jullie thuiskomst (tot 22.00 uur of vanaf 7.00 uur). 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 je baby aan de borst te leggen. 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 iedere 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 10-15 cc 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.

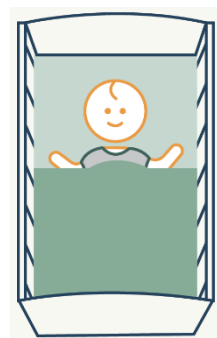
Misselijk: de eerste 48 uur kan je baby misselijk zijn en daardoor spugen en niet willen drinken. Dit is niet erg en stopt vanzelf. Bij groen braaksel is het advies de verloskundige te bellen.

Huilen: huilen is 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.



Oktober 2024

Temperatuur: de temperatuur van een baby tussen de 36,5 en 37,5 graden is ideaal. Is deze afwijkend volg dan onderstaande tabel. Gebruik een thermometer om de temperatuur te meten. De thermometer moet tot het zilveren/gouden uiteinde geheel in de billetjes, 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 en/of blauwe handen en voeten.

Kruiken: vul de kruik met **heet** 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	Bel de verloskundige; volg adviezen verloskundige op.
36 tot 36,5 °C	Voorkeur huid-op-huid contact* of doe je baby een mutsje op en kleed warmer aan. Leg je baby in de wieg met 2 opnieuw gevulde hete kruiken. Na één uur opnieuw temperatuur meten. Nu moet de temperatuur een halve graad gestegen zijn. Zo niet, bel de verloskundige.
36,5 tot 37,5 °C	Dit is een goede temperatuur. Ga door met huidige warmtezorg. Als dit met voorverwarmd bedje is, warm het bed dan opnieuw voor. Houdt kleding en eventuele muts of aantal kruiken hetzelfde en meet temperatuur bij volgende voeding opnieuw.
37,5 tot 38,0 °C	Muts af, deken minder, kleding laag minder, minder of zelfs geen kruik. Na één uur opnieuw temperatuur meten. Blijft de temperatuur dan boven de 37,5 °C, bel de verloskundige.
Boven 38,0 °C	Bel de verloskundige.

***Huid-op-huid contact:** Kleed je kindje helemaal uit. Laat de luier aan en de muts op. Leg je kindje op je blote borst. Leg er een celstof matje of dekentje over. Zorg ervoor dat je baby vrij kan ademen en dat je zelf niet in slaap valt.

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.

Tips van je verpleegkundige
