

Gefeliciteerd met de geboorte van jullie baby en welkom thuis!

Het kan spannend zijn om voor het eerst met een pasgeboren baby thuis te zijn. In dit document staat een aantal adviezen en schema's om je/jullie hierbij te ondersteunen.

Adviezen voor moeder

- Doe rustig aan en drink voldoende. Drink in ieder geval elk voedmoment een groot glas water.
- Was je handen voor en na de verzorging van jezelf en de baby.
- Verwissel na ieder toiletbezoek je kraamverband. Het is normaal dat je kraamverband elke 3 uur helemaal vol is met bloed. Naast helderrood bloedverlies kun je mogelijk ook stolsels verliezen zo groot als een vuist. Dit mogen er maximaal twee zijn. Indien je het idee hebt dat je meer bloed verliest dan dit, bel dan je verloskundige.
- Ga voor iedere voeding plassen. Spoelen met lauw water tijdens en na het plassen kan de pijn verzachten. Lukt plassen niet? Bel dan je verloskundige.
- Hechtingen kunnen pijnlijk of gevoelig zijn. Een ijskompres of cool pack kan verlichting geven. Leg dit nooit direct op de huid. Gebruik hiervoor een washandje om het ijskompres of cool pack heen alvorens dit tegen de huid te plaatsen.
- Heb je pijnlijke naweeën of last van hechtingen dan kun je 2 tabletten paracetamol van 500mg innemen met tussenpozen van 6 uur.
- Probeer de eerste dagen ook overdag wat te slapen tussen de voedingen door.
- Meet elke dag je temperatuur, het liefst rectaal. Indien $>38^{\circ}\text{C}$, bel dan je verloskundige

Adviezen voor de baby

Temperatuur:

- Meet de temperatuur van de baby bij iedere verschoning van de luier. De temperatuur van de baby moet tussen de $36,5^{\circ}\text{C}$ en $37,5^{\circ}\text{C}$ zijn.
 - Is de temperatuur:
 - $36,5^{\circ}\text{C}$ of lager: dan warm je baby op door huid-op-huid contact toegedekt met (wollen) dekentjes en een muts op, of geef 2 kruiken en zet een mutsje op en meet na een uur opnieuw de temperatuur. Als deze dan nog te laag is, bel je de verloskundige;
 - $36,6^{\circ}\text{C} - 37^{\circ}\text{C}$: dan geef je 1 kruik en zet een mutsje op;
 - $37,1^{\circ}\text{C} - 37,5^{\circ}\text{C}$: dan geef je geen kruik, geen mutsje;
 - $37,5^{\circ}\text{C}$ of hoger: dan neem je warmtebron weg en meet na een uur opnieuw de temperatuur. Als deze dan nog te hoog is, bel je de verloskundige.
- Leg je baby op zijn/haar zij en zet de thermometer aan. Via de anus van je baby dient de gehele zilverkleurige punt van de thermometer voorzichtig te worden ingebracht en daarna nog een klein stukje verder. Wacht totdat de thermometer klaar is met meten en noteer de temperatuur in het schema hieronder.
- Weeg de baby elke dag. Kies hier een vast moment op de dag voor en kleed de baby helemaal uit. Indien je geen kraamverzorgende hebt is het belangrijk dat je hier een weegschaal voor huurt. Geef dan ook elke dag het gewicht door aan de verloskundige.

Hoe maak je een kruik klaar?

Zet de metalen kruik in de gootsteen en vul daarna de kruik tot het overloopt met gekookt water. Draai de dop er stevig op. En pas op: HEET! Rol de kruik op een theedoek heen en weer en controleer op lekken. Doe de kruikenzak er van bovenaf op. Leg de kruik ALTIJD bovenop het dekentje op handbreedte van je baby af. Op deze manier zorg je ervoor dat een kindje niet tegen de kruik aan kan komen. Bedek met een omslagdoek zodat de warmte goed in het bedje blijft.

Voedingen:

- De eerste 24 uur heeft een baby nog voldoende reserves vanuit de baarmoeder dus is voeding vaak nog niet nodig. Wel is het erg belangrijk dat je start met het aanbieden van borstvoeding of kunstvoeding.
- Als je borstvoeding geeft; voed op verzoek, leg je baby in ieder geval iedere 2 à 3 uur aan, dit bevordert de borstvoedingsproductie. Lukt het niet om aan te leggen, probeer dan met je hand je borsten te stimuleren. Indien je het idee hebt dat er onvoldoende productie is voor je baby, overleg dan met je verloskundige.
- Als je kunstvoeding geeft; geef je dit ook op verzoek en geef je de eerste dag 10 ml per keer. De tweede dag geef je 20 ml per keer etc. Volg de instructies op de verpakking om de voeding klaar te maken. Druppel enkele druppels melk op de binnenkant van je pols en voel of de voeding niet te warm is.
- Probeer na iedere voeding de baby te laten boeren door de baby rechtop te houden op je schouder en zachtjes over de rug te wrijven of te kloppen.
- Je baby kan door de bevalling flink misselijk zijn. Soms braakt het (roestbruin) slijm op. Dit kan geen kwaad. Je kunt je baby dan even rechtop houden of leg de baby even in zijligging zodat je baby het slijm beter kwijt kan. Een baby die misselijk is, heeft soms minder trek in voeding. Dit is niet erg, maar blijf wel regelmatig proberen of de baby wil drinken.

Opmaken van bedje

- Leg je baby altijd in het eigen bedje dat kort is opgemaakt, op de rug te slapen en draai het hoofdje opzij om verslikking te voorkomen. Kort opmaken houdt in dat:
 - de voeten van het kindje dichtbij het voeteneinde liggen
 - de lakens tot de schouder van de baby reiken en het hoofd vrij is
- Zorg dat de temperatuur van de kamer tussen de 18 °C en 20 °C is. Wij adviseren het bedje bij jou op de kamer te zetten. Zet geen ramen open of ventilator/airco aan als de baby in de kamer is.

Verschoenen van luiers

- Verschoon bij elke voeding de luier. Als een luier schoon is gebleven hoeft hij niet per se vervangen te worden.
- Als een baby geplast heeft kan je dit zien aan dat de gele streep op de luier die blauw verkleurt. Aan het begin kan de plas nog geconcentreerd (donkergeel) zijn en later wordt deze plas meer helder. Soms kan je ook kleine oranje/rode stipjes in de luier zien. Dit zijn uraten en deze zijn ook normaal de eerste dagen. Meisjes kunnen de eerste dagen een klein beetje vaginaal bloed verliezen, dit noemen we de pseudomenstruatie en is niet zorgelijk.
- Poep van een baby verkleurt gedurende de kraamweek in verschillende kleuren. De eerste dag/dagen is het zwart, daarna groen, bruin en later mosterdgeel. De kleur van de poep geeft informatie over hoe goed een kindje drinkt. Schrijf daarom de kleur van de poep ook op.
- Verschoon bij elke voeding de luier en bewaar de luiers en noteer dit in de volgende tabel. Schrijf ook op hoeveel of hoe goed je kindje gedronken heeft. Bijgevoegd een aantal schema's voor de eerste dagen.

Vochtbalans

Tijdstip	Temperatuur	Plas en kleur van de plas	Poep en kleur van de poep	Voeding

Wanneer bel je de verloskundige?

Als:

- Je baby een temperatuur heeft onder 36,5 °C of boven de 37,5 °C; en je de tips hierboven al toegepast hebt en deze niet helpen;
- Je baby na 24 uur nog steeds niet geplast of gepoept heeft;
- Je baby druppelsgewijs of meer bloed verliest uit de navelstomp;
- Je baby aanhoudend, klagerig kreunt;
- Je baby een bleke kleur heeft of de lippen, tong en binnenkant van de mond een blauwpaarse kleur hebben;
- Je baby zowel in het gezicht als over het hele lijf een gele kleur krijgt (een vleugje geel mag wel)
- Je baby braakt en dit een groene kleur heeft
- Je baby met een boogje braakt en het braaksel een stuk verder belandt (projectielbraken)

Wanneer bel je de verloskundige voor jezelf? Als:

- Je 6 uur na de bevalling nog niet hebt kunnen plassen;
- Je 2 volle maandverbanden met bloedverlies hebt binnen een half uur en/of 2 stolsels, vuist grootte in 1/2 tot 1 uur;
- Aanhoudende onderbuik pijn;
- Je koorts hebt boven de 38,0 °C;
- Je hevige pijn hebt of je zorgen maakt;
- Je een rode plek op je been ziet, of als je ene been er heel anders uit ziet dan het andere been
- Je pijnlijke, rode, harde plekken in je borst hebt.

Dag 1

Tijdstip	Temperatuur	Plas en kleur van de plas	Poep en kleur van de poep	Voeding

Dag 2

Tijdstip	Temperatuur	Plas en kleur van de plas	Poep en kleur van de poep	Voeding

Dag 3

Tijdstip	Temperatuur	Plas en kleur van de plas	Poep en kleur van de poep	Voeding

Dag 4

Tijdstip	Temperatuur	Plas en kleur van de plas	Poep en kleur van de poep	Voeding

Dag 5

Tijdstip	Temperatuur	Plas en kleur van de plas	Poep en kleur van de poep	Voeding

Dag 6

Tijdstip	Temperatuur	Plas en kleur van de plas	Poep en kleur van de poep	Voeding