

De eerste uren thuis met je baby

Tips voor ouders na de ziekenhuisbevalling in de avond of nacht

Om de eerste nacht thuis door te komen hebben we een korte samenvatting gemaakt met belangrijke informatie van de zorg voor jezelf en je 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 zorgplan.

Verzorging moeder

- Zorg dat je regelmatig gaat plassen, bij voorkeur vóór iedere voeding. Verschoon je verbanden en was je handen. Lukt het je niet om te plassen binnen zes uur na de bevalling, bel dan je verloskundige.
- Ga de eerste 24 uur niet alleen naar het toilet en doe de deur nooit op slot. Je kunt de eerste dagen nog licht in je hoofd worden als je naar het toilet gaat. Het is belangrijk dat er dan iemand in de buurt is om te helpen.
- Je kunt stolsels verliezen, ze kunnen zo groot zijn als een kleine sinaasappel. Als je meer dan twee grote stolsels verliest, neem je contact op met de verloskundige. Neem ook contact op als het bloedverlies meer is dan twee volle verbanden in een half uur.

Temperaturen baby

- Temperaturen: Het is belangrijk dat je baby een goede temperatuur heeft. Een baby die te koud is, zal veel energie verbruiken om te proberen zichzelf warm te houden. Daardoor is er minder energie om goed wakker te zijn, goed te eten en te groeien. In de baarmoeder is de temperatuur 37° C, dus zelfs in de zomer wanneer wij het warm hebben zullen de meeste kindjes kruiken of een muts nodig hebben om op temperatuur te blijven.
- Geef je baby goed sluitende, passende kleding aan.
- Gebruik een thermometer om te temperatueren. 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.
- Als je borstvoeding op verzoek geeft, hoef je niet bij iedere voeding te temperatueren. Twee keer in een nacht is voldoende, tenzij je baby een hele lage of hoge temperatuur heeft. Dan temperatuur je wel iedere twee à drie uur.
- Laat je baby bij het verschonen zo kort mogelijk bloot liggen en verschoon je baby niet bij ieder klein vlekje in de kleding. Zo voorkom je warmteverlies bij je baby.

Borstvoeding

Voed je baby op verzoek om de twee à drie uur, maximaal vier uur tussen de voedingen. Bied beide borsten aan en begin iedere voeding met de borst waarmee je geëindigd bent.

Aandachtspunten bij het aanleggen:

1. Zorg dat je ontspannen en goed ondersteund zit.
2. Leg je baby buik tegen buik en zorg dat je baby zo ligt dat de tepel ter hoogte van de bovenlip/neus zit.
3. Laat je baby een grote hap nemen. Je baby moet dus niet alleen de tepel maar ook een deel van het tepelhof in de mond hebben.
4. Als je baby goed aan de borst ligt, zie je dat de neus vrij ligt van de borst. De lippen zijn naar buiten gekruld en je baby heeft bolle wangen. Je hoort geen geluid, behalve slikken en ademen.

Flesvoeding

- Zorg voor een schone fles. Was je handen.
- Volg de gebruikshandleiding die op de verpakking staat.
- Check de temperatuur van de melk op je pols. Liever iets te koud dan te warm.
- De eerste nacht/dag bied je je baby 30 cc voeding aan, of bied je aan op vraag van je baby, of je houd de hoeveelheid melk aan die je door hebt gekregen van het ziekenhuis.
- Je baby zal stoppen met drinken als je baby klaar is. Het restant van de melk gooi je weg.
- Maak direct na elk gebruik de fles of speen goed schoon. Haal de fles helemaal uit elkaar en spoel alle onderdelen af met koud water. Was alles af met warm water en afwasmiddel. Gebruik hiervoor een flessenborstel. Spoel na met warm water. Zet alle onderdelen ondersteboven op een schone theedoek of in een flessenrekje. In de ochtend bespreek je het voedingsbeleid met je verloskundige en/of kraamverzorgende.

Verschonene baby

Vóór iedere voeding verschoon en temperatuur je jouw baby. Het kan voorkomen dat er oranje/rode vlekjes in de luier zitten. Dit zijn urinezuurkristallen, zogenaamd uraten. Bij meisjes kan er ook een beetje vaginaal bloedverlies en/of witte of doorzichtige afscheiding zijn. Dit is normaal, je hoeft je geen zorgen te maken. Bij twijfel bewaar de luier tot de kraamverzorgende komt.

Bedje

- Het bedje wordt laag opgemaakt, zodat je baby niet onder de deken terecht kan komen. Gebruik hiervoor een laken en een deken (geen dekbed). Gebruik geen Aerosleep.
- Leg onder het hoofd een, in een driehoek gevouwen, hydrofiele luier en stop deze goed in. Als je baby spuugt hoeft alleen de hydrofiele doek vervangen te worden.
- Leg de baby op de rug in het bedje en leg het gezicht afwisselend naar links en naar rechts. Wissel de positie van het hoofd na iedere voeding. Dit doen we om een voorkeurshouding te voorkomen en om te zorgen dat je baby geen afgeplat hoofd krijgt.
- Het babybedje staat bij voorkeur in de kamer van de ouders.

Kruiken

- Zet de kruik in de gootsteen.
- Vul de kruik helemaal met heet water.

- Kokend water kruiken mogen alleen gebruik worden op advies van een arts, verloskundige of kraamverzorgende anders alleen heet water kruiken gebruiken.
- Lucht in de kruik geeft meer kans op lekken, dus zorg dat hij echt helemaal gevuld is.
- Draai de dop een stukje tegen de klok in, tot hij in het schroefdraad valt. Daarna draai je hem met de klok mee dicht. Gebruik een droge theedoek om de dop goed vast te draaien en raak de kruik nooit met blote handen aan, zodat je je vingers niet verbrand.
- Droog de kruik af en leg hem op zijn zij op het aanrecht om te controleren of de kruik niet lekt. Zet de kruik rechtop en doe van bovenaf de kruikenzak eroverheen. Maak de kruikenzak dicht.

Kruik in bed leggen

- Kruik in bed leggen op de deken, een handbreedte van je baby af.
- Bij gebruikt twee kruiken, de kruiken in een L-vorm leggen.
- Advies: wikkel de kruik (met kruikenzak) in een hydrofiel luier. Maak deze vast met een dubbele knoop.
- De dop is altijd naar het voeteneinde gericht.
- Leg de kruiken altijd bovenop de deken en bedek ze met een tweede dekentje of omslagdoek. Zo gaat de warmte niet de lucht in, maar gaat deze richting je baby.
- Een normale temperatuur van je baby ligt tussen 36.5° C en 37.5° C.

In het onderstaande schema kun je zien of er kruiken bij de baby in bed moeten liggen en hoeveel.

Onder 36 °C	Opnieuw meten ter controle, huid-op-huidcontact en altijd verloskundige bellen.
36 tot 36,5 °C	Mutsje op en bij voorkeur huid-op-huid contact. Of in bed mutsje op en extra kleren aan, twee warme kruiken in een groot bed en in een wieg maar één kruik erbij leggen. Let op: Na één uur je baby opnieuw temperaturen. Nu moet de temperatuur een halve graad gestegen zijn. Zo niet, de verloskundige bellen.
36,5 tot 37 °C	Eén warme kruik in voorverwarmd bedje, mutsje op en goed sluitende kleding. Bij volgende voeding opnieuw temperaturen.
37 tot 37,5 °C	Bedje voorverwarmen met kruik. In de nacht mag een warme kruik in bed.
37,5 tot 38 °C	Mutsje af, deken minder, minder kleertjes, geen kruiken. Na één uur je baby opnieuw temperaturen. Blijft de temperatuur boven de 37,5 °C, dan de verloskundige bellen.
Boven 38 °C	Altijd de verloskundige bellen.

Observeren van je baby

- Kindjes kunnen de eerste dagen nog misselijk zijn. Het kan gebeuren dat je baby moet kokhalzen of spugen. Schrik hier niet van, maar leg je baby rustig op de zij en veeg het spuug weg met een doek.
- Bij pasgeboren baby's is de doorbloeding nog niet zo goed. Daardoor hebben ze vaak koude handen en voeten. Ze kunnen er ook een beetje blauw uitzien. Het is niet nodig om de handjes onder de deken te stoppen. De meest ontspannen houding voor een baby is met de handen naast/boven het hoofd.
- Bel je verloskundige als je baby de volgende symptomen vertoont:
 - sufheid, slaphed, een kreunende/snelle/onregelmatige ademhaling
 - een grauwe of bleke kleur van het gelaat of lichaam