

## Van harte gefeliciteerd met jullie baby, fijn dat jullie naar huis mogen!

Wij hebben de belangrijkste informatie voor jullie in dit bericht gezet zodat jullie de eerste nacht vol vertrouwen doorkomen.

Morgen zal de kraamverzorgende op het afgesproken tijdstip aanwezig zijn, als er vannacht iets dringends is of je voelt je onzeker neem dan contact op met je verloskundige.

- De temperatuur in huis mag rond de 20 graden zijn, gebruik een omslagdoek als je baby niet in bed ligt.
- Voed je baby elke 3 uur. Voor het voeden je baby verschonen en temperaturen.
- Zorg voor warme kruiken in wieg of bed. Na het voeden mag de baby bij jou liggen of in eigen bed. *Niet bij jullie in bed laten slapen!*
- Baby's mogen koude handen en voeten hebben, dit is normaal. Ook kunnen ze de eerste dag nog misselijk zijn.
- Voor iedere voeding ga je zelf naar het toilet en verschoon je het verband.
- Na de voeding eet je zelf iets en drink je een glas water of liever een warme thee, zodat je lichaam voldoende energie heeft om voeding aan te maken en/of te herstellen.



### Informatie voor moeder:

#### *Rust*

- Na de bevalling kan er een gevoel van onrust ontstaan (door adrenaline) waardoor het lijkt dat je energie over hebt: neem toch je rust, dit is belangrijk voor je herstel.

#### *Urineren*

- De eerste 24 uur, onder begeleiding naar douche of toilet, je kan duizelig worden. Probeer voor iedere voeding van de baby eerst zelf te plassen.
- Tijdens toiletgebruik de hechtingen met lauw water spoelen, ter voorkoming van infectie.
- Na het plassen het kraamverband verschonen. als je na 6-8 uur niet het hebt geplast: **VERLOSKUNDIGE BELLEN.**

### Bloedverlies

- Het verlies van bloed en grote stolsels (tennisbal groot) is normaal.
- Twee kraamverbanden in een half uur of 3 stolsels in 24 uur is teveel, ook als je duizelig bent: **VELOSKUNDIGE BELLEN**

### Duizeligheid

- Komt vaak voor door bloedverlies tijdens of na de bevalling.
- Kom langzaam omhoog, ga even op de rand van het bed zitten, sta dan voorzichtig op.
- Partner mee laten lopen naar toilet of douche.
- Doe de deur niet op slot.

### Temperatuur

- Bij buikpijn of algehele malaise > temperatuur opnemen. Is de temperatuur boven de 38.0: **VERLOSKUNDIGE BELLEN**.

### Borstvoeding

- De baby geeft zelf aan hoe vaak zij/hij wil drinken, probeer het aanleggen elke 3 uur.
- Duur van de voeding is naar behoefte.
- Beide borsten aanbieden, de borst waarmee je eindigt wordt de eerste bij de volgende voeding
- Aanleggen: zorg voor een ontspannen houding, buik tegen buik, baby laten zoeken, tepel ter hoogte van bovenlip-neus, hoofd is iets in de nek, hoofd gaat naar de borst. Laat de baby een grote hap nemen zodat ook een deel van het tepelhof in de mond komt. Zorg dat de lippen naar buiten gekruld zijn, de wangen tegen de borst. Je hoort geen geluid behalve slikken en ademen.
- Huid op huid is positief voor de productie, kleding ligt dan over de kruik onder de dekens.



### Kunstvoeding

- Handen wassen voordat je start met voeding maken.
- Volg de instructies op de verpakking.
- Verwarm de hoeveelheid water en voeg poeder toe volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking, check de warmte op je pols.
- Bied de hoeveelheid voeding aan volgens het advies van het ziekenhuis, is 10 ml per voeding op dag 1, 20ml op dag 2, 30 ml op dag 3. Voedt de baby iets rechtop en de fles horizontaal zo dat je baby zelf de snelheid van het drinken kan bepalen. Laat je baby even rechtop zitten voor boertje.
- Voeding mag 1 uur na het maken nog gegeven worden, **niét** 2x opwarmen.

### *Fles schoonmaken*

- Draai de fles uit elkaar en spoel alle onderdelen af met koud water.
- Was alles met warm water en een afwasmiddel met de flessenborstel.
- Spoel na met warm water en droog af met een gestreken theedoek of een hydrofiele doek, zet droog weg.

### Informatie voor de baby.

Vóór iedere voeding en verzorging van je baby, altijd eerst je handen wassen!!!!

### *Temperatuur*

- Zorg ervoor dat je baby de hele dag een muts op heeft.
- Voor elke voeding verschonen en rectaal temperaturen. Zet de thermometer aan en breng tot net voorbij het ijzeren puntje naar binnen. Wacht tot je het geluidsignaal hoort. Leg de thermometer aan de kant en maak na het verschonen schoon met een stukje watten met alcohol uit het kraampakket. Noteer de temp in het dossier
- Tussen de 36.5C en 37.5C is de temperatuur van de baby goed. Bij 36.5C tot 36.9C, 1 kruik

### *Temp tussen de 36.0C en 36.5C*

- Opnieuw temperaturen ter controle.
- Extra warmte geven: liefst huid-op-huid contact met muts op en luier aan of met 2 warme kruiken in bed. Na 1,5 uur nogmaals temperaturen. Géén verbetering: VERLOSKUNDIGE BELLEN

### *Temp 36.5C en 36.6C*

- Twee warme kruiken

### *Temp tussen de 36.7C en 37.0C*

- Een warme kruik

### *Temp tussen de 37.0C en 37.5*

- Warmte verminderen: muts af in bed na een uur opnieuw temperaturen

### *Temp tussen de 37.5C en 38.0C*

- Muts af, broek en trui uit, deken minder en geen kruiken. Na een uur opnieuw temperatuur opnemen. Géén verbetering: VERLOSKUNDIGE BELLEN



### *Misselijkheid*

- De eerste 48 uur kan je baby nog misselijk zijn. Spugen en of kokhalzen is normaal, schrik hier niet van. Leg je baby rustig op de zij en poets het spuug of slijm weg met een gaasje.
- De baby kan ook niet willen drinken de eerste 24 uur, dit is niet erg. De baby heeft nog reserves.
- Spuug is meestal wit en of geel, soms kan het spuug een beetje bruin zijn, dan zit er een beetje bloed bij, dit is normaal, je hoeft hiervoor niet naar de verloskundige te bellen. Leg het spuugdoekje of gaasje ter controle opzij.

### *Verschon*

De eerste dagen kan de plas nog geconcentreerd zijn omdat de baby nog niet veel voeding binnenkrijgt kunnen er uraten in de luier zitten. Dit zijn urinekristallen, ze zien eruit als rode/oranje vlekken. Meisjes hebben witte slijmerige afscheiding en ze kunnen pseudomenstruatie krijgen, dit komt door het wegvallen van de hormonen. Je ziet een beetje bloedverlies in de luier, schrik hier niet van. Dit is normaal, luier mag je bewaren voor de kraamverzorgende.

- Vóór elke voeding verschoon en temperatuur je de baby.
- Broek uit en romper openen, romper ver naar boven doen zodat je makkelijk een nieuwe luier kan verwisselen.
- Laat de vieze luier liggen tijdens het temperatuur, baby's kunnen plassen tijdens het verschoon.
- Gebruik billendoekjes om de billen schoon te poetsen, leg deze in de vieze luier.
- Temp de baby.
- Vieze luier weghalen en snel een schone onder de billen.
- Het meconium, de eerste plakkerige poep, is moeilijk weg te poetsen. Smeer na het schoonmaken een crème of vaseline op de billen zodat het poetsen makkelijker gaat.
- Luier dichtdoen, er mag 1 vinger tussen de luier en het buikje kunnen, zorg dat de randjes naar buiten zitten.
- Baby aankleden, luier opruimen. **HANDEN WASSEN!!!**
- Plas en of poepluier en temp noteren in het zorgdossier.

## Bed opmaken

- Het bed laag opmaken met laken en deken, voeten van de baby moeten als ze gestrekt zijn tegen het voeteneind komen, zodat de baby niet onder de deken kan komen.
- Leg onder het hoofd een hydrofiele doek (ingestopt) in een driehoek gevouwen. Zodat je bij spugen niet het hele bed hoeft te verschoneren.
- Leg de baby op de rug in bed met het gezicht afwisselend naar rechts en links. Dit tegen een voorkeurshouding en afgeplat hoofd.
- Bed staat op de ouders-slaapkamer.



## Kruik maken

- Zet de kruik in de gootsteen.
- Vul de kruik helemaal met heet water.
- Lucht geeft kans op lekken, vul de kruik helemaal tot er een “bolletje” op staat, de lucht wordt er dan uitgedrukt.
- Draai de dop een stukje tegen de draadrichting van de kruik zodat hij in de schroefdraad valt. Draai daarna de dop goed vast, gebruik hiervoor een theedoek.
- Droog de kruik af en rol hem over het aanrecht om te controleren of de kruik niet lekt.
- Zet de kruik rechtop en trek de kruikenzak eroverheen. Maak de kruikenzak dicht.

## Kruik in bed leggen

- Er mag géén zeiltje in het baby-bed liggen bij kruikgebruik.
- Een Aerosleep mag niet in het baby-bed omdat het water niet weg kan als de kruik lekt en omdat er koude lucht door het bedje stroomt door de ventilerende honingraten.
- Leg de kruiken tussen twee lagen dekens in of met een extra hydrofiele doek erover in een punt gevouwen met een dubbele knoop die naar de baby gericht is, tussen laken en deken.
- Kruiken liggen altijd op een handbreedte van de baby. 2 kruiken liggen in een L-vorm, 1 aan het voeteinde, 1 tegen de zijkant van het bed.



## Koude/blauwe handen

De doorbloeding is bij pasgeboren baby's nog niet optimaal. Daardoor zijn de handen en voeten van je baby vaak koud en of blauw. Als baby's ontspannen zijn zullen ze met de handen naast of boven het hoofd slapen, probeer niet om ze onder de dekens te stoppen.

### VERLOSKUNDIGE BELLEN:

- Sufheid, slapheid, een kreunende ademhaling.
- Grauwe of bleke kleur in het gezicht of op het lichaam.
- Bij vragen en of twijfel.

Op [zizorabant.nl](http://zizorabant.nl) staat ook informatie over de eerste uren thuis

On the site [zizorabant.nl/ik-ben-zwanger](http://zizorabant.nl/ik-ben-zwanger), you can find all the information about the first hours with your baby at home.