Geboortezorg Salland

Als de kraam-verzorgende er nog niet is

Gynaecologie / Verloskunde

Je mag naar huis met je kindje. Als de kraamverzorgende er nog niet is, is dat natuurlijk spannend. In deze folder vind je handige informatie en tips. Als je vragen hebt of er is iets niet duidelijk, dan bel je je eigen verloskundige.

Voor je kindje

TEMPERATUUR
Controleer de temperatuur van je kindje direct bij thuiskomst. Controleer dit verder bij elke verschoning. Een normale temperatuur is tussen 36,5 en 37,5 graden. Kijk verder bij het schema op bladzijde 6.

KRUIK
In het bedje is een kruik nodig. Kijk verder op bladzijde 7.

MISSELIJK
De eerste 48 uur na de bevalling kan je kindje misselijk zijn. Hierbij kan hij of zij wat spugen en niks willen drinken. Uw kindje heeft van nature extra energie om deze eerste dagen door te komen.
LET OP: het is wel belangrijk dat je iedere 3 uur voeding aanbiedt.

VERSCHONEN
Voor iedere voeding verschoon je je kindje. Het is belangrijk om de plas- en poepluiers bij te houden. Mocht je twijfelen, bewaar dan de luier tot de kraamverzorgende er is, zodat ze het kan nakijken. Noteer alle plas- en poepluiers.

ONTLASTING
Je kindje verliest de eerste dagen zwarte, plakkerige ontlasting, dit heet meconium. Smeer de billetjes van je kindje eventueel in met vaseline, zodat je de billen makkelijker kunt schoonmaken.

RUST
Je kindje vindt huid op huid contact heerlijk en wordt er rustig van. Probeer te voorkomen dat er teveel van hand tot hand gegaan wordt. Je kindje kan snel oververmoeid raken (huilerig en prikkelbaar) als iedereen het vast gaat houden.

VEILIG SLAPEN
Je kindje slaapt het veiligst op zijn rug in een wieg of eigen bedje. Maak het bedje zo op dat je kindje

met de voetjes tegen de onderkant van het bedje ligt, zodat het niet onder het dekentje of lakentje kan komen. Laat je kindje niet in de Maxi-Cosi of het ouderlijk bed slapen zonder toezicht.

HUILEN

Als je kindje huilt en je kunt geen oorzaak vinden (luier schoon, voeding gehad, boertje gedaan, temperatuur goed) dan heeft hij of zij behoefte aan troost. Neem je kindje tegen de borst, zodat hij je hart hoort kloppen. Dat maakt je kindje rustig. Geef je (schone) pink om op te zuigen, daar heeft je kleine soms ook behoefte aan. Lukt het niet, overleg met je verloskundige.

Voeding

VOEDINGS-SIGNALEN

Let op: als je kindje honger heeft kun je dat zien aan het gedrag:

- Minder diep slapen / wakker worden
- Zoek bewegingen met hoofd of mond
- Smakgeluiden maken
- Op handen of vingers sabbelen.

Merk je dit op, wacht dan niet tot je kindje onrustig wordt of erg huilt, maar geef de voeding op het moment dat je kindje erom vraagt.



BORSTVOEDING

Je kindje mag zo vaak drinken aan de borst als het wil. Probeer minimaal iedere 3 uur aan de borst te leggen. Hoe vaker je kindje wordt aangelegd, hoe beter (mits het voor jou niet pijnlijk is). Het zuigen van je kindje aan de borst en je kindje bij je houden is goed voor het op gang komen van de borstvoeding. Het is niet erg als je kindje niet iedere voeding goed zuigt. Een paar minuten drinken per borst is prima voor de eerste 24 tot 48 uur. Let op dat je kindje regelmatig en goed drinkt/zuigt en niet alleen maar sabbelt aan de borst. De meeste baby's zijn na 20 minuten aan beide borsten wel moe en voldaan.

TIPS VOOR HET GEVEN VAN BORSTVOEDING

- Was je handen met water en zeep voordat je je kindje borstvoeding geeft.
- Ga rechtop zitten of ga liggen. Zorg bij zitten voor ondersteuning in je rug en onder je arm. Als je nog niet zo ervaren bent, is liggend aanleggen wat moeilijker. Leg je kindje zo dat je kindje met zijn buik tegen jouw buik ligt. Het neusje bij je tepel
- Zorg dat je kindje goed kan happen. Wacht tot het mondje goed open gaat. Als je kindje dat niet uit zichzelf doet, kun je dat stimuleren door voorzichtig met je tepel over zijn mondje en kin te gaan. Zorg bij het aanleggen dat je kindje een grote hap neemt. Zodoende komt de tepel én (een deel van) de tepelhof in zijn mond. Het eerste zuigen kan een wat stekend gevoel geven, maar als je kindje goed is aangelegd mag het drinken geen pijn doen
- Controleer of je kindje goed aan de borst ligt. Hoor je smakgeluidjes of doet het pijn haal hem of haar van je borst. Verbreek het vacuüm dan voorzichtig (haal je tepel voorzichtig uit het mondje) met je pink in zijn mondhoek en probeer het opnieuw.
- Je kindje laat vanzelf los als hij genoeg heeft gehad. Je kan dan verschonen en de andere borst aanbieden. Deze voeding duurt meestal minder lang.

Flesvoeding

KLAARMAKEN FLESVOEDING

- Was je handen met water en zeep voor je de fles klaarmaakt.
- Belangrijk: de fles, speen en andere benodigdheden moeten hygiënisch schoon zijn.
- Zet alles op een schone theedoek of hydrofiele luier klaar op het aanrecht.
- Volg de adviezen op vanuit het ziekenhuis en/of je verloskundige over de hoeveelheden en bereiding.
- Doe de voorgeschreven hoeveelheid koud kraanwater in de fles.
- Verwarm het water in een flessenwarmer (automatisch ingesteld), magnetron of in een pannetje met water op het fornuis.
- Voeg de voeding toe: gebruik daarvoor altijd het meegeleverde maatschepje dat bij de voeding hoort en houd je aan de voorgeschreven hoeveelheid voeding.
- Roer de voeding rustig door.
- Controleer altijd de temperatuur met een druppeltje op de binnenkant van je pols!

FLESVOEDING GEVEN

- Probeer iedere 3 uur een fles aan te bieden. Je kindje krijgt zo’n 8 keer voeding per 24 uur.
- Je mag flesvoeding ook op verzoek aan je kindje geven met een maximale tussenpauze van 4 uur.
- Bied de eerste nacht 10-15 ml in het flesje aan.

- De eerste paar dagen geef je 30ml flesvoeding aan je kindje. Drinkt je kindje het allemaal op, mag je het ophogen naar 60ml. Je kindje kan dan zelf drinken en bepalen wat hij/zij nodig heeft.
- Giet overtollige melk weg. Het geeft niet als je kindje niet alles opdrinkt.
- Spoel de fles na gebruik goed af met koud water.

Bij twijfel kun je bellen met de verloskundige.



Temperatuur van je kindje

De temperatuur van je kindje kan de eerste dagen schommelen. Onderweg naar huis kan hij of zij afkoelen. De eerste 24 uur moet de temperatuur om de 3 à 4 uur, dus bij iedere voeding, gecontroleerd worden. Dit doe je met een rectale thermometer (via het poepgaatje van de baby). Daarna is 3 keer per 24 uur voldoende.



EEN TEMPERATUUR TUSSEN DE 36.5 EN 37.5 IS GOED.

Bij een lagere temperatuur dan 36,5 ˚C of hoger dan 37,5 ˚C bel je altijd, volgens onderstaand schema, met je verloskundige.

Temperatuur	**Wat moet je doen**
Lager dan 36˚C	Check of de thermometer diep genoeg zit. Zo niet, meet opnieuw. Inderdaad lager dan 36˚C: bel de verloskundige.
Tussen 36,0 - 36,5˚C	Ga samen met je kindje huid-op-huid lekker warm in bed liggen. Ontbloot je eigen bovenlichaam en leg je kindje bloot op je borst. Laat de luier om en doe een mutsje op. Dek goed toe met warme dekens. Meet de temperatuur dan na een uur nogmaals. Is hij niet gestegen, bel dan de verloskundige.
Tussen 36,5 – 36.7˚ C	De temperatuur is goed, maar wel een beetje laag. Doe je kindje een mutsje op en eventueel iets warmere kleertjes aan. Geef 2 warme kruiken.
Tussen 36,7 – 37,5˚ C	Dit is een goede temperatuur. Je hoeft niets te doen. Mutsje wel op!
Tussen 37,5 – 38,0˚C	Doe het mutsje af, leg je kindje boven de dekens of kleed hem wat koeler. Meet dan de temperatuur na een uurtje nogmaals. Blijft het te hoog, bel dan de verloskundige.
Hoger dan 38,0˚C	Bel de verloskundige.

Telefoonnummer verloskundige: ……

Klaarmaken van een kruik

Als je een elektrische kruik hebt, bijvoorbeeld een Zensy, laad deze dan op volgens de gebruiksaanwijzing en let altijd op of er geen lekkage is.

Een heet waterkruik maak je als volgt klaar:

- Controleer de kruik voor ieder gebruik, let hierbij vooral op het rubbertje wat in de dop zit. De kruik is alleen waterdicht als het rubbertje nog goed is.
- Vullen van de kruik: In de kraamweek gebruik je kokend water in de kruik. Zet de kruik in de gootsteen als je de kruik volledig vult met kokend water.
- Draai de dop goed recht en stevig op de kruik. Controleer op lekken door de kruik eerst af te drogen en vervolgens over een droog aanrecht te rollen. Houd hem daarna nog even schuin op zijn kop om zeker te zijn dat hij niet lekt.
- Doe de kruik in de kruikenzak en vervolgens knoop je er een katoenen luier om. Zorg ervoor dat de kruik altijd met de dop naar beneden in de wieg ligt met de knoop van de katoenen luier tussen je kindje en de kruik. Leg vervolgens een dekentje over de kruiken heen, zodat de warmte bij je kindje komt en niet verdwijnt in de ruimte.

Filmpje kruik klaarmaken

Voor jezelf

RUST
Op de dag van de geboorte van je kindje ben je moe en opgewonden tegelijk. Je verkeert in een soort van roes. Het liefst wil je je kindje aan iedereen laten zien, maar probeer ook veel te rusten en te slapen als je kindje slaapt.

BLOEDVERLIES
Door het loslaten van de placenta (moederkoek) ontstaat er een wond in de baarmoeder. Daarom kun je veel 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. Ga nooit in bad direct na de bevalling en gebruik ook geen tampons; dit vanuit hygiënisch oogpunt.

Als je het gevoel hebt dat er een kraantje open staat, wanneer je meer dan 2 kraamverbanden per 30 – 60 minuten nodig hebt, bij verlies van meer dan 2 stolsels of wanneer je je duizelig en niet lekker voelt, **bel je direct je verloskundige**!

NAWEEËN
Het samentrekken van de baarmoeder is heel normaal maar kan wel pijnlijk zijn. Hoe vaker je bent bevallen, hoe meer en/of heftiger de naweeën zijn. Ook na een snelle bevalling kan het soms best heftig zijn. Je mag altijd paracetamol nemen, ook wanneer je borstvoeding geeft. Je mag om de 6 uur 2 paracetamol nemen, maximaal 6-8 paracetamol per 24 uur.

PLASSEN
Zorg dat je iedere 3 uur gaat plassen en probeer nooit je plas op te houden. Als je blaas gevuld is kan je baarmoeder niet goed samentrekken en dit kan extra bloedverlies geven. Omdat je net bevallen bent en misschien een zwelling, knip of hechtingen hebt, kan plassen de eerste dagen eng zijn, of pijn doen. Probeer daarom onder de douche te plassen of gebruik een kannetje en giet dit over je schaamstreek terwijl je plast. Spoel altijd na en dep daarna droog. Gebruik na ieder toiletbezoek schone kraamverbanden.

ONTLASTING
Ook ontlasting moet je laten gaan als het kan. Soms heb je na de bevalling het gevoel dat je moet, maar komt er niets of heb je last van winderigheid. Geneer je niet. Meestal duurt het enkele dagen voor je echt ontlasting hebt.

Wanneer neem je contact op met de verloskundige?

Neem in de volgende gevallen altijd contact op met je verloskundige:

- Temperatuurproblemen bij je kindje
- Ademhalingsproblemen bij je kindje
- Als de huid van je kindje blauw/grauw wordt
- Koorts bij jou (>38 ˚C)
- Ruim bloedverlies

Vertrouw je het niet? Neem dan contact op met je verloskundige. Dat kan 24 uur per dag.

Telefoonnummer verloskundige: ……

Meer informatie

Geboortezorg Salland
www.geboortezorgsalland.nl

Naviva kraamzorg
www.naviva.nl

Geboortezorg Salland

www.geboortezorgsalland.nl