

Zorg voor moeder en kind na ontslag

U bent bevallen in Ziekenhuis Amstelland en gaat met uw baby naar huis. In deze folder informeren wij u over de kraamperiode en de verzorging van uw baby.

Adviezen voor de kraamvrouw

Bloedverlies

Na de bevalling is de kleur van het bloedverlies helderrood en verliest u meer bloed dan bij een gewone menstruatie. Verliest u in een half uur meer dan één kraamverband vol of meer dan twee grote stolsels (ter grootte van een vuist), dan adviseren wij u contact op te nemen met uw eigen verloskundige. Totdat de kraamzorg of verloskundige arriveert, kunt u deverbanden en stolsels bewaren, zodat deze beoordeeld kunnen worden.

Urineren

Een lege blaas is belangrijk, omdat dit de baarmoeder ruimte geeft om samen te trekken, waardoor u minder bloed verliest. Het advies is om de blaas minimaal eens in de 3 uur te legen, bijvoorbeeld vóór iedere voeding van de baby. Neem de tijd om goed uit te plassen, zodat er geen urine achterblijft. Na of tijdens het toiletbezoek spoelt u uw onderkant met lauwwarm water en gebruikt u daarna een schoon verband. Eventueel kunt u onder de douche plassen om een branderig gevoel te verminderen.

Als het niet lukt om uw blaas (volledig) te legen, adviseren wij u contact op te nemen met uw eigen verloskundige.

Pijn

Heeft u last van naweeën of pijn rond de wond/hechtingen, dan adviseren wij om paracetamol te nemen. Iedere 6 uur mag u 1000 mg paracetamol innemen, tenzij anders is afgesproken.

Hechtingen

De hechtingen lossen vanzelf op. Bij pijn en/of zwelling rond de hechtingen kan een ijskompres verlichting bieden. Een ijskompres kunt u zelf maken door een maandverband nat te maken en in de vriezer te leggen. Belangrijk voor het gebruik is om iets tussen de huid en het ijskompres te leggen, zoals een washandje.

Als u veel last heeft van de hechtingen, neem dan contact op met uw eigen verloskundige. De kraamverzorgende zal uw perineum (het gebied tussen de anus en vagina) dagelijks controleren en indien nodig actie ondernemen.

Koorts

Meet uw temperatuur (bij voorkeur rectaal) tweemaal per dag, gedurende de eerste 5 dagen na de bevalling. Bij een temperatuur hoger dan 38,0°C moet u direct contact opnemen met uw eigen verloskundige.

Rust

De eerste dagen na de bevalling is het belangrijk om rust te nemen en huishoudelijke taken uit handen te geven. Hierdoor kunt u herstellen van de bevalling.

Adviezen voor de baby

Temperatuur

De juiste temperatuur van de baby is tussen 36,5°C en 37,5°C. De temperatuur kunt u vóór elke voeding meten door een thermometer volgens de bijbehorende instructies te gebruiken. In de eerste dagen raden wij aan om de baby een mutsje te geven.

- Temperatuur < 36,0°C: neem contact op met uw eigen verloskundige.
- Temperatuur < 36,5°C: zorg voor extra warmte. Dit kan door de verwarming aan/hoger te zetten, voeding te geven, het bedje op te warmen met een kruik (gebruik **géén** kruik in het bedje als de baby erin ligt) of een extra deken te geven. Tevens kan huid-op-huidcontact de temperatuur verhogen (zie folder 'Huid-op-huidcontact'). Meet een uur na de maatregelen de temperatuur opnieuw. Als de temperatuur dan niet is gestegen, adviseren wij u contact op te nemen met uw eigen verloskundige.
- Temperatuur > 37,5°C: zorg voor verkoeling. Dit kan door kruiken uit de wieg te nemen, de baby minder warm aan te kleden, het mutsje af te doen en het dekentje weg te halen. Meet een uur na de maatregelen de temperatuur opnieuw. Als de temperatuur dan niet is gedaald, adviseren wij u contact op te nemen met uw eigen verloskundige.
- Temperatuur > 38,0°C: neem contact op met uw eigen verloskundige.

U kunt op de laatste pagina van deze folder bijhouden wat de temperatuur van de baby is.

Verschonen

Wanneer u de temperatuur meet, kunt u direct de luier verschonen. De eerste ontlasting van de baby heet meconium; dit is zwarte en kleverige ontlasting. Eventueel kunt u vaseline of Bepanthen-zalf op de billen smeren om ze

makkelijker schoon te maken. Totdat de kraamzorg arriveert, kunt u de luiers bewaren, zodat de kraamzorg deze kan beoordelen. Eventueel kunt u de tijden op de luiers schrijven. U kunt op de laatste pagina bijhouden of er urine of ontlasting in de luier zit.

Slapen

- Leg de baby altijd op de rug te slapen.
- Laat de baby slapen in zijn eigen bed.
- Leg de baby met de voeten bij het voeteneinde van de wieg of het bedje en maak dat kort op, zodat de baby niet onder een deken of laken kan schuiven. Met kort opmaken wordt bedoeld dat de baby onderaan in het bed ligt, waarbij de deken of het laken wel tot aan de schouders reikt.
- Leg geen knuffels of andere losse objecten in het bedje.
- Gebruik kruiken alleen om het bedje op te warmen. Haal de kruiken uit het bedje als de baby erin gaat, om verbranding te voorkomen.
- Rook niet in het bijzijn van uw baby. Voor meer informatie, raadpleeg de richtlijn van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid: www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/preventie-wiegendood

Borstvoeding

U kunt borstvoeding geven volgens de instructies die u in het ziekenhuis heeft gekregen. De baby mag drinken op verzoek. Probeer de baby in ieder geval iedere 3 uur te voeden. Het is normaal dat u samen met de baby moet oefenen. Baby's hebben een reserve als ze geboren worden en een paar druppels voeding is al genoeg.

Tijdens de borstvoeding is het belangrijk dat het neusje te allen tijde vrij is, zodat de baby kan blijven ademen. U kunt op de laatste pagina bijhouden hoe vaak de baby heeft gedronken.

Flesvoeding

De baby mag elke 3 uur kunstvoeding. De eerste 24 uur is dat 10 ml voeding per keer, tenzij anders afgesproken. Kook flessen en spenen voor het eerste gebruik uit en maak de voeding klaar volgens de instructies op de verpakking. U kunt op de laatste pagina bijhouden hoe vaak de baby heeft gedronken. Belangrijk is om restjes voeding altijd weg te gooien.

Kleur en gedrag

Het is belangrijk dat de baby mooi roze is. Als de baby geel ziet, adviseren wij u contact op te nemen met uw eigen verloskundige. Als de baby bleek of blauw ziet, slap wordt en/of gaat kreunen of andere rare geluiden maakt, moet u 112 bellen.

Misselijk

De eerste 24 uur na de bevalling kunnen baby's misselijk zijn. Dit komt doordat een baby tijdens de bevalling soms vruchtwater en/of bloed inslikt. Dit kan leiden tot kokhalzen of braken. U kunt de baby tijdens het braken helpen door hem of haar rechtop te zetten of op de zij te draaien.

De kleur van het braaksel is meestal bruin. Mocht dit helderrood bloed zijn, neem dan contact op met uw eigen verloskundige.

Tot slot

Bij vragen, ongerustheid of problemen kunt u contact opnemen met uw eigen verloskundige. Bel bij een levensbedreigende situatie direct 112.

Wij wensen u een fijne kraamtijd toe!

Afdeling Verloskunde, Ziekenhuis
Amstelland

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl

