

Gynaecologie  
040 286 4820

## Inleiding

Gefeliciteerd met de geboorte van jullie baby en welkom thuis!

Om de eerste nacht thuis door te komen hebben we wat belangrijke informatie voor jullie op papier gezet. Hieronder zie je een korte samenvatting van de zorg voor jezelf en je baby. In deze informatie vind je een uitgebreide uitleg per onderwerp (**zie de dikgedrukte teksten**).

Stel de kraamzorgorganisatie alvast op de hoogte van jullie thuiskomst (ook in de nacht), dan kan men op tijd contact opnemen met de kraamverzorgende om naar jullie toe te komen in de ochtend.

Bij ernstige zorgen of dringende vragen kun je contact opnemen met je verloskundige.

- Zorg dat het in huis niet te koud is ( $\pm 20\text{ C}^\circ$ ) en gebruik een omslagdoek om de baby warm te houden als hij niet in bed ligt.
- Ga zelf voor iedere voeding naar het toilet en verschoon je verbanden (Verzorging kraamvrouw).
- Voor iedere voeding ga je de baby verschoonen en **temperaturen**.
- Daarna krijgt de baby **borstvoeding** of **flesvoeding**.
- Na de voeding leg je de baby in zijn **bedje**, met het juiste aantal kruiken.
- Kindjes kunnen de eerste dagen nog **misselijk** zijn en hebben vaak **koude/blauwe handjes**, dit is normaal.

## Verzorging kraamvrouw

- Zorg dat je regelmatig gaat plassen, bij voorkeur vóór iedere voeding. Met een lege blaas kan de baarmoeder beter samentrekken. Dit is belangrijk omdat daardoor het wondoppervlak (van waar de placenta zat) kleiner is en er minder bloedverlies is.
- Spoel na het plassen met het flesje uit het ziekenhuis of een bidon/ kannetje water.
- Verschoon je verband(en).
- Was je handen.
- 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 of gaat douchen. Het is belangrijk dat er dan iemand in de buurt is en dat diegene je ook kan komen helpen als er iets aan de hand is.
- Je kunt stolsels verliezen. Deze kunnen zo groot zijn als een kleine sinaasappel. Als je meer dan twee grote stolsels verliest, neem dan contact op met de verloskundige.
- Ook als bloedverlies meer is dan twee volle verbanden in een half uur dan neem je contact op met de verloskundige.

## Verschoonen

- Vóór iedere voeding verschoon en temperatuur je de baby.
- Trek de broek (of de onderkant van het pakje) uit en open de romper. Zorg dat je de kleding goed omhoog doet, zodat het makkelijker is om de nieuwe luier straks aan te doen.
- Open de luier, maar laat hem wel onder de billen van de baby liggen. Let op: vooral jongens willen nog wel eens gaan plassen tijdens het verschoonen! Eventueel kun je een doekje of hydrofiel washandje over het piemeltje leggen.
- Poets de billen met billendoekjes en leg de vieze doekjes in de luier.
- Temperatuur de baby (zie hieronder uitleg).
- Haal de vieze luier weg en leg hem aan de kant. Schuif de nieuwe luier onder de billen van de baby.
- Smeer de billen de eerste dagen in met vaseline. Zo kun je de eerste, plakkerige ontlasting er makkelijker afvegen.

- Doe de luier dicht en controleer of hij niet te strak of te los zit. Als er twee vingers tussen de luier en de buik van de baby kunnen dan is het goed. Zorg ervoor dat de navelklem boven de rand van de luier uitsteekt.
- Kleed de baby weer aan.
- Ruim alles op en was je handen.
- Noteer plas- en poepluiers in het kraamdossier.

In de eerste dagen kan de urine nog geconcentreerd zijn, omdat de baby nog niet zo veel voeding binnenkrijgt. Hierdoor kan het voorkomen dat er uraten in de luier zitten. Dit zijn urinezuurkristallen die je in de luier ziet als oranje/rode vlekjes.

Meisjes hebben vrijwel altijd witte of doorzichtige afscheiding. Deze veeg je alleen weg wanneer het aan de buitenkant van de vagina zit. Meisjes kunnen door het wegvallen van hormonen ook een zogenaamde pseudomenstruatie krijgen. Dit betekent dat er een klein beetje vaginaal bloedverlies kan zijn. Als je twijfelt over wat je in een luier ziet zitten, bewaar hem dan tot de kraamverzorgende komt.

## Temperaturen

- Het is belangrijk dat de 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.
- Zet de thermometer aan en zorg dat de thermometer een stukje voorbij het ijzeren puntje naar binnen gaat.
- Wacht tot je een piepje hoort (of totdat de thermometer stopt met knippen).
- Leg de thermometer aan de kant en maak hem schoon nadat je de baby weer aangekleed hebt. Dit doe je met een stukje watten en de alcohol die beiden in het kraampakket zitten. De schone thermometer doe je terug in het hoesje.
- Noteer de temperatuur in het kraamdossier.
- Als je borstvoeding op verzoek geeft, hoef je niet bij iedere voeding te temperen. 2 keer in een nacht is voldoende, tenzij de baby een hele lage of hoge temperatuur heeft. Dan temperen je wel iedere 2-3 uur.
- Een normale temperatuur ligt tussen 36.5°C en 37.5°C.

## Flesvoeding

- Zorg voor een schone fles. Was je handen.
- Warm 30 ml koud water uit de kraan op in de magnetron. Het water moet op lichaamstemperatuur zijn (37°C).
- Voeg 1 afgestreken schepje voeding toe en zwenk de fles of roer zacht met een vorkje. Niet schudden, want dat zorgt voor extra lucht in de melk. De verhouding water/melkpoeder is altijd 30 ml op 1 schepje (zie verpakking voor juiste dosering). Gebruik nooit halve schepjes.
- Check de temperatuur van de melk op je pols. Liever iets te koud dan te warm.
- Bied de hoeveelheid melk aan die je hebt gekregen van het ziekenhuis of bied aan op vraag van je baby (let op: huilen is niet altijd een teken van honger). Dit is meestal 10 ml op dag 1 en 20 ml op dag 2, 30 ml op dag 3 enz. Teveel voeding geven in de eerste uren geeft ook nogal eens buikpijn.
- Laat je baby boeren door hem rechtop te houden.
- Het restant melk gooi je weg.
- Noteer in het kraamdossier hoeveel de baby gedronken heeft.

## Fles schoonmaken

- 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.

## Borstvoeding

- Voed de baby op verzoek met overdag maximaal 3 uur tussen de voedingen. 's nachts mag er een keer 5 uur tussen zitten.
- Bied beide borsten aan en begin iedere voeding met de borst waarmee je geëindigd bent.
- Na de voeding noteer je deze in het kraamdossier.

## Aandachtspunten bij het aanleggen

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

## Bedje

- Het bedje wordt laag opgemaakt, zodat de baby niet onder de deken terecht kan komen. Gebruik hiervoor een lakentje en een deken (geen dekbed).
- Leg de baby op zijn rug in het bedje en leg het gezichtje afwisselend naar links en naar rechts. Je kunt een klein knuffeltje aan het voeteneinde leggen om te onthouden hoe de baby gelegen heeft.
- Wissel de positie van het hoofdje en de positie van het knuffeltje na iedere voeding. Dit doen we om een voorkeurshouding te voorkomen en om te zorgen dat de baby geen afgeplat hoofd krijgt.
- Het babybedje staat bij voorkeur in de kamer van de ouders.

## Kruiken

### Kruiken maken

- Zet de kruik in de gootsteen.
- Doe een bodempje koud water in de kruik.
- Vul de kruik helemaal met gekookt water. 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!
- 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.

### Hoeveel kruiken?

- In het onderstaande schema kun je zien of er kruiken bij de baby in bed moeten liggen en hoeveel.
- Kruiken liggen altijd op een handbreedte van de baby. Gebruik hiervoor een moltendoek die je in drieën vouwt en oprolt. Het rolletje leg je tussen de kruik en de baby.
- Leg de kruiken altijd boven de deken en bedek ze met een tweede dekentje of omslagdoek. Zo gaat de warmte niet de lucht in. Maar gaat deze richting de baby.
- Een normale temperatuur ligt tussen 36.5°C en 37.5°C.

Temperatuur in °C	Actie
36.0 of lager	Minimaal 1 uur kangoeroën. Huid op huid met passend mutsje en luier aan. Leg een doek over de baby. Neem contact op met verloskundige.

Muts op.	
36.6 - 36.7	1 kook kruik in bed (voeteneinde) met passend mutsje.
36.8 - 37.2	Met mutsje in bed. Voor de nacht eventueel bed voorverwarmen met warmwaterkruik.
37.3 - 37.4	Zonder muts in bed.
37.5 - 37.9	Baby uitkleden, met romper aan onder dunne deken.
38.0 of hoger	Baby uitkleden, met romper aan onder dunne deken. Neem contact op met de verloskundige.

- Bij een temperatuur onder 36,5°C leg je 2 kruiken in het bed. Een ligt bij het voeteneind en een naast de baby. Leg altijd een dekentje of moltondoek (opgerold) tussen de kruik en de baby. De kruik leg je met de dop richting het voeteneind.
- Mocht je een Aerosleep matrasje in het bedje hebben liggen dan moet dit uit het bedje gehaald worden als de baby kruiken nodig heeft. In het uitzonderlijke geval dat de kruiken lekken kan het water niet weg op een Aerosleep. Ook zorgt het matrasje voor meer ventilatie en daardoor meer koude lucht onder de baby.

### Misselijkheid

De eerste 48 uur na de geboorte kan een baby nog erg misselijk zijn. Het kan gebeuren dat de baby moet kokhalzen of spugen. Schrik hier niet van!

Je kunt de baby eventueel rustig op de zij leggen als hij moet spugen en het spuug wegvegen met een doek of gaasje. Het kan gebeuren dat de baby zo misselijk is dat hij niet wil drinken. Dit is de eerste dag nog niet erg en de kraamverzorgende zal daar uitleg over geven. Spuug is meestal doorzichtig of wit/geel. Dit is afhankelijk van de voeding van de baby. Soms kan spuug ook bruin zijn, dan zit er een beetje bloed bij. Dit is normaal, schrik hier niet van.

### Koude/blauwe handjes

Bij pasgeborenen 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.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/gyn019-de-eerste-uren-thuis-met-je-baby/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/gyn019-de-eerste-uren-thuis-met-je-baby/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GYN019  
16-05-2022