

Informatie voor de eerste uren thuis zonder kraamhulp

Zorg kind

voeding

- **Als u borstvoeding geeft**

U kunt uw kindje altijd aan de borst leggen, bijvoorbeeld wanneer het onrustig is of huilt. Als uw kind langere tijd rustig is kunt u het na 3 à 4 uur proberen aan te leggen. >s Nachts mag er 6 uur tussen zitten.

In principe mag u uw kind na 10 minuten aan de andere borst leggen, maar dit hoeft niet! Als het aanleggen niet lukt, is dit niet erg. Probeer het als uw kind huilt of anders na 3 à 4 uur weer.

Blijft uw kindje onrustig na de borstvoeding, dan kunt u wat afgekookt water geven op kamertemperatuur (10-15 °C).

- **Als u flesvoeding geeft:**

De voeding dient u klaar te maken volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. U geeft uw kind om de 3 à 4 uur 10-20 cc voeding.

Druppel enkele druppels melk op de binnenkant van uw pols en voel of de voeding niet te heet is.

!! Kinderen kunnen de 1e dag erg misselijk zijn en spugen. Dit is niet abnormaal. Als uw kindje zich verslikt, legt u het dan op de zij en klopt zachtjes op het ruggetje.

Verzorging

- **Verschoning**

Geef uw kindje een schone luier voor of na iedere voeding en houd het onderstaande lijstje bij.

- **Navelverzorging**

Als het gaasje rond het navelstompje nat is, moet u deze verwisselen. U kunt er dan weer een droog gaasje omheen doen. Als u dit voorzichtig doet, kunt u niets verkeerd doen. Mocht het vastzitten, week het dan eerst even los met wat water.

- **Temperatuur**

Het is belangrijk dat uw kindje op temperatuur blijft. U kunt dit controleren door te voelen of uw kindje geen koude voeten heeft of door te temperen. Als uw kind koude voeten heeft, of de temperatuur is beneden de 36,5 °C, legt u er dan een kruik bij. De kruik mag nooit direct tegen het kindje aanliggen, leg een molton tussen uw kind en de kruik.

Zorg moeder

urineren

Het is belangrijk dat u binnen 6 uur na de bevalling geürineerd heeft. Dit moet een voor u normale hoeveelheid zijn. Wij raden u daarom aan na de bevalling goed te drinken! Probeer ook zonder aandrang toch te plassen. Als u ondanks genoeg gedronken te hebben, toch na 6 uur nog niet geürineerd heeft, neem dan contact op met uw verloskundige.

vloeien

U kunt de eerste uren / dag na de bevalling vrij veel vloeien, vergelijkbaar met een flinke menstruatie. Ook kunt u af en toe een stolsel(tje) verliezen. Dit is normaal. Indien het beduidend meer is, kunt u beter even contact opnemen met de verloskundige.

Wie te bellen wanneer

Bij dringende vragen/problemen kunt u >s avonds en >s nachts de verloskundige bellen die ook uw kraambed verzorgt. Ook bij het volgende dient u de verloskundige te bellen:

- indien u niet geplast heeft
- als u veel bloedverlies heeft
- bij heftige buikpijn
- als uw baby een temperatuur heeft < 36,5 °C of > 37,5 °C

Uw andere vragen kunt u bewaren voor de kraamverzorgster of voor de verloskundige de volgende dag.

Geheugensteun

Het hiernavolgende schema kunt u invullen; het geeft de kraamverzorgster snel overzicht van de afgelopen uren.

tijdstip	hoeveelheid voeding	plassen	poepen	bijzonderheden

