

De eerste uren thuis zonder kraamzorg



Wilhelmina Kinderziekenhuis
Geboortecentrum

Als je bevallen bent en je mag naar huis is er niet altijd kraamzorg thuis direct aanwezig. Waar moet je opletten en wanneer moet je contact opnemen met een professional. Wij hebben geprobeerd dit kort te beschrijven zodat je de eerste uren zonder kraamzorg thuis kan zijn. Heb je toch nog meer informatie nodig dan raden wij je aan om op onze website te kijken.

www.hetwzk.nl/geboortecentrum

Links in de menubalk klikken op de digitale brochures en de brochure "Weer thuis na de bevalling". Hier vind je meer informatie over de periode na de bevalling.

Zorg kind

Voeding

- Als je borstvoeding geeft

Je kunt je baby altijd aan de borst leggen, zeker wanneer het onrustig is of huilt.

Is je baby langere tijd rustig is kun je het na 3 à 4 uur proberen wakker te maken om aan te leggen. In de eerste nacht mag er maximaal 5 uur tussen de voedingen zitten.

In principe mag je wanneer je baby 10 minuten aan de eerste borst ligt, de baby aan de andere borst leggen, maar dit hoeft niet!

Als het aanleggen niet lukt, is dit niet erg. Als het niet lukt, omdat bijvoorbeeld de baby te slaperig is, probeer het dan een uur later weer.

- Als je flesvoeding geeft:

De voeding maak je klaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Je geeft je kind om de 3 à 4 uur 10-20 cc voeding. (eerste dag)

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

Baby's kunnen de 1e dag erg misselijk zijn en spugen. Dit is niet abnormaal.

Als je baby zich verslikt, leg het dan op de zij en klop zachtjes op het ruggetje.

Verzorging

- Verschoning

Geef je baby een schone luier voor of na iedere voeding en houdt het bijgevoegde lijstje bij.

- Navelverzorging

De navelstomp heeft geen extra verzorging nodig, tenzij deze ontstoken lijkt te raken, de verloskundige of kraamverzorgende kan je hier meer over vertellen.

- Temperatuur

Het is belangrijk dat je baby op temperatuur blijft. Je kunt dit controleren door te temperen met een thermometer via de anus, als de temperatuur beneden de 36,5 °C is, leg er dan een kruik (in een kruikenzak) bij. De kruik mag nooit direct tegen je baby aanliggen, leg een molton tussen je baby en de kruik.

Zorg moeder

- Urineren

Het is belangrijk dat je binnen 6 uur na de bevalling geürineerd hebt. Dit moet een voor jou normale hoeveelheid zijn. Wij raden je daarom aan na de bevalling goed te drinken! Probeer zonder aandrang toch te gaan plassen.

Als je ondanks genoeg gedronken te hebben na 6 uur nog niet geürineerd hebt, neem dan contact op met de verloskundige.

- Vloeien

De eerste uren / dag na de bevalling kan je vrij veel vloeien, vergelijkbaar met een flinke menstruatie. Ook kan je af en toe een stolsel(tje) verliezen. Dit is normaal.

Indien het beduidend meer is, kun je beter even contact opnemen met de verloskundige.

Wie te bellen wanneer

Bij dringende vragen/problemen kan je 's avonds en 's nachts de verloskundige bellen die ook jouw kraambed verzorgt. Ook bij het volgende is het verstandig om de verloskundige te bellen:

- indien je niet geürineerd hebt.
- als je veel bloedverlies hebt
- bij heftige buikpijn
- als je baby een temperatuur heeft lager dan 36,5 °C en niet hoger krijgt met een kruik of wanneer de temperatuur hoger dan 37,5 °C is en deze niet omlaag krijgt als je een deken weghaalt. Binnen een uur moet de temperatuur opnieuw gemeten worden als deze lager is dan 36.5 °C of hoger dan 37.5 °C.

Uw andere vragen kun je bewaren voor de kraamverzorgende of voor de verloskundige de volgende dag.

- **Geheugensteun**
- Het hiernavolgende schema kunt u invullen; het geeft de kraamverzorgende snel overzicht van de afgelopen uren.

Tijdstip	Hoeveelheid voeding	plassen	poepen	Bijzonderheden

Ruimte voor aantekeningen: