

Tips voor de eerste 24 uur



Gefeliciteerd met je baby! Wat nu?

Het is spannend om de eerste nacht alleen met je baby thuis te zijn. Van de verloskundige en/of kraamverzorgende heb je belangrijke instructies ontvangen. In deze folder kun je de informatie nog eens rustig nalezen zodat je weet waar je op moet letten. Bij vragen, twijfel of ongerustheid mag je altijd de verloskundige bellen!

Baby

Misselijkheid & Spugen

Je baby kan door de bevalling flink misselijk zijn. Soms braakt het roestbruin slijm op. Dit kan geen kwaad. Je kunt je baby dan even rechtop houden of leg de baby even in zijligging zodat je baby het slijm beter kwijt kan. Een baby die misselijk is, heeft soms minder trek in voeding. Dit is niet erg, maar blijf wel regelmatig proberen of de baby wil drinken.

Borstvoeding

Probeer je baby iedere 3 uur de borst aan te bieden. Het is niet erg als de borstvoeding een keertje niet lukt. De baby heeft voldoende reserves. Je hoeft niet bij te voeden, tenzij anders is afgesproken.

Flesvoeding

Start met het geven van 10 ml kunstvoeding, iedere 3 uur. De voeding kun je klaarmaken volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Controleer altijd de temperatuur van de melk alvorens deze aan te bieden aan je baby. Ook bij flesvoeding kan het zijn dat je baby niet wilt drinken omdat het nog moet bijkomen van de geboorte of misselijk is. Probeer na iedere voeding de baby te laten boeren door de baby rechtop te houden op je schouder en zachtjes over de rug te wrijven of te kloppen.

Temperatuur

Controleer bij iedere voeding de temperatuur (rectaal) van de baby met een digitale thermometer.

De temperatuur van de baby moet tussen de 36,5 °C en 37,5 °C zijn.

Baby's zijn nog niet goed in staat om hun eigen temperatuur te regelen, daarom hebben ze vaak nog een kruikje in bed nodig. Leg indien nodig de kruik(en) altijd op de dekens, met de dop naar beneden. Zorg dat een handbreedte afstand is tussen de baby en de kruik.

Is de temperatuur:

- 36,5 °C of lager: dan warm je baby op door huid-op-huid contact of geef 2 kruiken en zet een mutsje op en meet na een uur opnieuw de temperatuur. Als deze dan nog te laag is, bel je de verloskundige;
- 36,6 °C – 37 °C: dan geef 1 kruik en zet een mutsje op;
- 37,1 °C – 37,5 °C: dan geef geen kruik, geen mutsje;
- 37,5 °C of hoger: dan neem je warmtebron weg en meet na een uur opnieuw de temperatuur. Als deze dan nog te hoog is, bel je de verloskundige;

Slapen

Na de bevalling moet je baby bijkomen van de geboorte. Het is mogelijk dat de baby veel zal slapen. Leg je baby op de rug te slapen. Zorg dat de kamer tussen de 18 °C en 20 °C is. Laat je baby bij voorkeur bij jou op de kamer slapen.

Huilen

Doordat je baby gewend is dicht bij je te zijn, kan de baby onrustig zijn en huilen. Probeer je baby te troosten door het tegen je aan te houden. Als de baby blijft huilen, controleer dan of het honger heeft, een natte/vieze luier heeft of het te koud/warm heeft.

Plassen & Poepen

De baby hoeft in de eerste 24 uur maar 1 keer te plassen en te poepen. De eerste urine kan rood/oranje zijn van kleur door urinekristallen. De eerste babyontlasting is meconium en ziet er zwart als teer uit. Bij elke voeding kun je de luier verschonen.



Bewaar de luiers als de kraamverzorgende er niet is en noteer dit in de volgende tabel:

Vochtbalans

Tijdstip	Temperatuur	Plas	Poep	Voeding

Moeder

Hygiëne

In de kraamperiode is hygiëne erg belangrijk. Was voor iedere handeling je handen, zowel bij de verzorging van je baby als bij jezelf.

Bloedverlies

De eerste 24 uur verlies je helderrood bloed en mogelijk ook stolsels. Deze stolsels kunnen zo groot zijn als een vuist.

Verwissel bij ieder toiletbezoek het kraamverband.

Naweeën

Je kunt na de bevalling last hebben van naweeën. Het zorgt ervoor dat je baarmoeder weer de oude vorm terugkrijgt en helpt het bloedverlies na de bevalling verminderen. Mocht het pijnlijk zijn, dan kun je 2 tabletten paracetamol innemen met tussenpozen van 6 uur.

Bij vragen of twijfel

Wanneer bel je de verloskundige voor je baby? Als:

- Je baby een temperatuur heeft onder 36,5 °C of boven de 37,5 °C;
- Je baby na 24 uur nog steeds niet geplast of gepoept heeft;
- Je baby druppelsgewijs of meer bloed verliest uit de navelstomp.

Plassen

Het is belangrijk om regelmatig te plassen, om de 2 à 3 uur. Door het regelmatig plassen kan de baarmoeder goed samentrekken en beperk je het bloedverlies na de bevalling. Tijdens het plassen is het raadzaam om met een kan lauwwarm water te spoelen om het branden van de urine langs de wond te verminderen. Het is verstandig om de eerste dag na de bevalling niet alleen naar het toilet te gaan. Je kunt namelijk duizelig worden of flauwvallen. Laat je begeleiden door je partner of iemand anders.

Hechtingen

Hechtingen kunnen pijnlijk zijn. Een ijskompres of cool pack kan verlichting geven. Leg dit nooit direct op de huid. Gebruik hiervoor een washandje om het ijskompres of cool pack in te doen alvorens dit tegen de huid te plaatsen.

Wanneer bel je de verloskundige voor jezelf? Als:

- Je 6 uur na de bevalling nog niet hebt kunnen plassen;
- Je 2 doordrenkte maandverbanden met bloedverlies hebt binnen een half uur;
- Je koorts hebt boven de 38,5 °C;
- Je hevige pijn hebt of je zorgen maakt.

