




**GEFELICITEERD  
MET DE GEBOORTE  
VAN JULLIE BABY!**

**KRAAMZORG DE WAARDEN**  
**GELUKKIG NIEUW LEVEN**



# DE EERSTE NACHT.....



Dit is de eerste avond en nacht met je baby thuis en als het niet nodig is om direct avond- en nacht zorg te geven komt de kraamverzorgende morgenochtend.

Het is heel begrijpelijk als je zo'n eerste nacht alleen thuis als een beetje spannend ervaart. Met deze eerste tips en adviezen hopen we je op weg te helpen zodat je weet waar op gelet moet worden en met een gerust gevoel de avond en de nacht doorkomt.

Mochten er vragen zijn mag je ons uiteraard altijd bellen op 088- 130 17 18.

# LUIER VERSCHONEN

Als je baby poept zal dit taai en zwart zijn, dit heet meconium. Om dit te verwijderen kun je wattenbolletjes met water of lotiondoekjes gebruiken.

Na het schoonmaken temperatuur je je baby. Hiervoor leg je je baby op de linkerzijde. **Let op! Alleen de zilveren tip in brengen.**



## Handig om te weten:

- De urine van je baby kan iets donkerder/oranje gekleurd zijn, dit komt van afvalstoffen uit de nieren en is normaal.
- Bij meisjes kan er een klein beetje bloed bij de urine zitten, dit heet pseudomenstruatie en is normaal.
- Een laagje vaseline op de billen zorgt er voor dat de meconium makkelijker te verwijderen is.
- Het indrogen van de navelstomp verloopt beter wanneer de luier aan de voorkant is omgeslagen en de navelstomp boven de luier uitkomt.

Meer informatie over de luier verschonen vindt je op pagina 10 en 11 van het zorgplan.



# VOORBEREIDING VOOR HET SLAPEN

Het is belangrijk om het bedje kort op te maken. Je baby kan op deze manier niet onder het dekentje terecht komen en kan zich beter op temperatuur houden.

## Kort opmaken doe je als volgt:

- Leg een molton (zonder plastic laagje) over het matrasje.
- Doe een hoeslaken over de molton en het matrasje.
- Dek het voeteneinde van het bedje met een laken en een deken (niet hoger dan de lengte van je baby).
- Leg een dubbelgevouwen hydrofiele luier in het bedje op de plek waar het hoofd van je baby komt te liggen, als je baby gaat spugen hoeft niet het hele bedje verschoond te worden.
- Leg geen knuffels naast het hoofdje van je baby en plaats geen kussens of hoofdbeschermers in het bedje.



## DE TEMPERATUUR VAN JE BABY

Baby's kunnen hun temperatuur vaak nog niet zo goed zelf regelen. Het is daarom belangrijk om de temperatuur goed in de gaten te houden.

Meestal zal je een kruik gebruiken bij je baby. Je temperatuurt je baby bij elke verschoning. Een normale temperatuur ligt tussen de **36.5°C en 37.5°C**

## TEMPERATUUR

## WAT MOET JE DOEN?

Lager dan 36,5°C

- 2 kruiken
- Leg je baby op je blote huid (huid-op-huid)
- Extra dekentje/celstofmatje
- Mutsje op

36.5°C - 37°C

- 1 kruik op het dekentje
- Mutsje op

37°C

- Geen kruik  
(is je baby jonger dan 24 uur, dan 1 kruik)
- Mutsje op

Hoger dan 37.5°C

- Mutsje af
- Je baby minder kleding aandoen
- Opnieuw temperatuur opnemen



**Bel de verloskundige bij een temperatuur lager dan 36.5°C of hoger dan 38°C.**

In het zorgplan staat op pagina 11 beschreven hoe je de kruik kunt vullen.

### Let op:

- Controleer goed op lekkage!
- Leg de kruik nooit zonder kruikenzak en hydrofiele luier en altijd op het dekentje in het bedje!
- Houd een handbreedte ruimte in het bedje tussen je baby en de kruik.

# JE BABY NAAR BED

De eerste periode adviseren we je om je baby op jullie kamer te laten slapen in een eigen bedje of wiegje (niet in het ouderlijk bed).

- Verwarm de kruik volgens de richtlijn van de fabrikant.
- Wikkel de kruik in een hydrofiel luier of molton en maak deze aan de zijkant van de kruik vast met een dubbele knoop.
- Verwarm het bedje voor door de hete kruik onder de dekens te leggen. Als je je baby in bed gaat leggen, haal je de kruik weg en leg je deze even apart.
- Leg je baby niet in buikligging maar in rugligging te slapen en dek hem/haar toe met een laken en een deken.
- Plaats de kruik(en) op het dekentje in het bedje met een handbreedte tussen de kruik en je baby. Leg 1 kruik bij het ruggetje en 1 kruik aan het voeteneind. In een wiegje leg je alleen een kruik aan het voeteneind. Leg hierbij de kruik met de knoop naar de baby toe. De knoop zorgt ervoor dat de kruik op afstand blijft. Als je je baby uit bed haalt, kan je de warme kruik onder de deken leggen om het plekje warm te houden.
- Let op: leg geen 2 hete kruiken tegelijk in het bedje.

Meer informatie over kruiken en slapen vindt je op pagina 11 en 12 van het zorgplan

# VOEDEN VAN JE BABY

Welke voeding ga je je baby geven, fles- of borstvoeding?

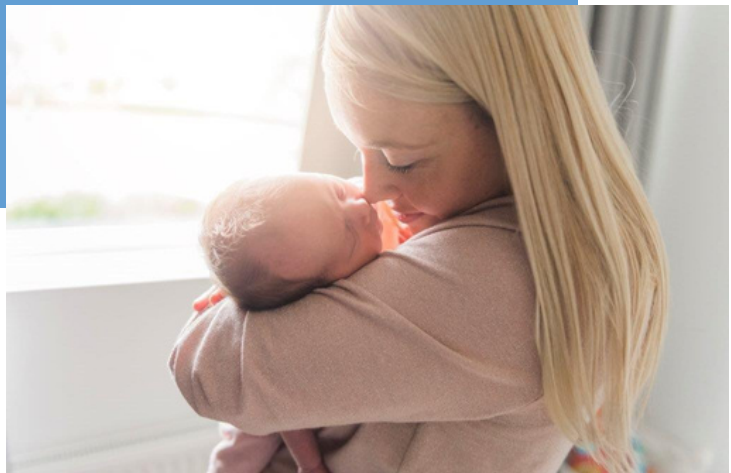
## **Flesvoeding**

Je baby krijgt de eerste dagen 6 tot misschien wel 10 voedingen per dag. De verlos- of verpleegkundige heeft je verteld hoeveel je baby mag drinken per keer. Lees voor de bereiding altijd de aanwijzingen op de verpakking en ga hygiënisch te werk. De kraamverzorgende zal je helpen met het opbouwen van de voedingen in de eerste week.

### Fles uitkoken/ schoonmaken en bereiden

Begin voor het allereerste flesje met het uitkoken van de fles, hierna is het schoonmaken van de fles na elke voeding en 1 keer per dag mee in de vaatwasser voldoende.

Zie pagina 15/16 in het zorgplan voor het schoonmaken en uitkoken van de fles en bereiden van de voeding.





# VOEDEN VAN JE BABY

## **Borstvoeding**

De eerste dagen kan je baby wel 8 tot 12 keer per dag komen om te drinken.

Huid-op-huid contact tussen jou en je baby stimuleert bij jou als moeder hormonen die nodig zijn voor de melkproductie, en zo blijft je baby lekker warm. Leg je baby aan zodra hij/zij wakker wordt, gaat smakken of sabbelen op de handjes, dit zijn voedingssignalen. Bied bij elke voeding beide borsten aan, wissel als je baby de eerste borst loslaat of erop gaat sabbelen. Bevredig elke zuigbehoefte aan de borst (dus geen speentje en niet op de vingers laten zuigen). De kraamverzorgende zal je verder helpen bij het op gang brengen van de borstvoeding.

Meer informatie over de borstvoeding en een aanleg-stappenplan zie pagina 13 in het zorgplan.  
[Contact maken/Huilen/ Hongersignalen](#)  
Zie pagina 10, 12 en 13 van het zorgplan.



# SPUGEN



Je baby kan nog misselijk zijn van de bevalling en kan daardoor wat voeding teruggeven door te spugen. Soms kan dit ook wit slijm, groen slijm (door gekleurd vruchtwater) of bloed (van de moeder dat je baby tijdens de bevalling heeft binnengekregen) zijn.

Houd je baby dan wat schuin voorover en veeg met een gaasje het slijm uit het mondje.

# ADVIEZEN VOOR MOEDER

Net bevallen, moe of misschien wel energiek, toch is het belangrijk te gaan rusten. Je lichaam heeft een flinke prestatie geleverd en moet hiervan herstellen.

- Een goede hygiëne is van belang, was voor en na een handeling je handen. Dit geldt zowel bij jezelf als bij je baby.
- Het is van belang dat je met regelmaat probeert te plassen. Als je blaas goed leeg is kan je baarmoeder goed samentrekken waardoor er minder kans is op veel bloedverlies. Ga de eerste nacht na de bevalling niet alleen naar het toilet. Als het plassen pijn doet, bijvoorbeeld door hechtingen, kan je ook onder de douche plassen of spoelen met lauwwarm water.
- Ga altijd plassen voor een voeding. Tijdens borstvoeding trekt je baarmoeder samen en het is prettig als je blaas dan leeg is.
- Het verliezen van stolsels is normaal, de grootte hiervan kan verschillen.
- Naweeën zijn niet prettig maar wel functioneel, de baarmoeder trekt hierdoor samen.

Op de pagina's 8 en 9 van het zorgplan staan alle tips en adviezen voor jou als kraamvrouw.



# WANNEER BEL JE DE VERLOSKUNDIGE?

In bepaalde gevallen is het belangrijk om contact op te nemen met je verloskundige.

- Soms kan het zijn dat je baby door het kokhalzen benauwd is en wat blauw aanloopt. Leg je baby iets naar voren en maak het mondje schoon met een gaasje. Blijft je baby benauwd, bel dan je verloskundige.
- De normale kleur van je baby is roze/ rood. Bel je verloskundige wanneer je baby blauw aanloopt, blauwe lipjes krijgt bij het drinken of geel kleurt. Maar ook wanneer je baby kreunt, tijdens het slapen of bij het drinken aan de borst of bij het krijgen van flesvoeding. Je verloskundige zal n.a.v. gerichte vragen actie ondernemen.
- Bel je verloskundige als de temperatuur van je baby lager dan  $36.5^{\circ}\text{C}$  en bij hoger is dan  $38^{\circ}\text{C}$ .
- Heb je last van buik- of hoofdpijn, duizelingen, koorts ( $38^{\circ}\text{C}$  of hoger) of ga je meer vloeien (2 doordrenkte kraamverbanden in een half uur) neem dan contact op met je verloskundige, zij kan je n.a.v. gerichte vragen een goed advies geven of actie ondernemen.

**We wensen jullie een hele fijne eerste nacht toe en zien jullie graag morgenochtend!**