

# KRAAM

## Geachte (aanstaande) ouders,

U heeft één van de delen van de GroeiGids in handen. De GroeiGids bestaat uit een serie van zeven boekjes\* en een verzamelbox:

- Kinderwens
- Zwanger
- Kraam
- Borstvoeding
- 0-4 jaar
- Basisschoolkind
- Puberteit

In de GroeiGids vindt u veel informatie over de zwangerschap en over de ontwikkeling, verzorging en opvoeding van uw kind in de verschillende levensfasen. Ook kunt u praktische tips vinden voor de soms lastige en moeilijke momenten in de opvoeding. De GroeiGids kan daarnaast dienst doen als een vraagbaak bij veel kleine en grote twijfels of zorgen waarmee alle ouders in de praktijk te maken krijgen. Door de overzichtelijke inhoudsopgave en de trefwoordenlijst bent u snel bij het onderwerp waarover u meer wilt weten.

Achterin de verschillende delen van de GroeiGids kunnen onderzoeksgegevens worden genoteerd. Zo heeft u die altijd bij de hand. Elk deel biedt ook ruimte voor uw eigen aantekeningen en voor het opbergen van vaccinatiepapieren en voor berichten, notities of verslagen van andere instellingen waarmee uw kind te maken krijgt.

\* Mist u een deeltje en wilt u deze zelf aanschaffen? Dat kan bij de drukkerij via [www.groeiuids.nl/boekenbestellen](http://www.groeiuids.nl/boekenbestellen). De eerste 5 delen zijn ook in het Engels verkrijgbaar.

Om de GroeiGids prettig leesbaar te houden, is besloten om in de tekst niet telkens zowel 'hij' als 'zij' te gebruiken als het over uw kind gaat. Een kind duiden we daarom consequent met 'hij' en 'hem' aan. Vanzelfsprekend bedoelen we daarmee net zo goed de meisjes. Waar in dit boekje 'verloskundige' staat mag u ook 'huisarts' lezen.

In deze GroeiGids zijn formulieren en invoerlijsten opgenomen. Aan het einde van de kraamzorgperiode draagt de kraamverzorgende de zorg over aan de Jeugdgezondheidszorg door middel van het Overdrachtsformulier Kraamperiode en Borstvoeding.

Op het consultatiebureau weten ze dan hoe uw kraamperiode is verlopen en u kunt er terecht met vragen over de borstvoeding. Deze overdrachtsformulieren kunt u vinden op pagina's 122-126.



Bent u na de bevalling in het ziekenhuis of een geboortecentrum, doe deze GroeiGids Kraam dan in de ziekenhuistas.

Iedere gemeente heeft vanaf 2012 een Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Het CJG kan in uw gemeente een andere naam hebben zoals Jong-in, Oké-punt, OKC of anders. Het CJG is een plek waar u als ouders, toekomstige ouders, opvoeders/verzorgers voor alle vragen rondom gezondheid, opvoeden en ontwikkeling van kinderen terecht kunt. De CJG's hebben meestal ook een website met informatie over cursusaanbod, openingstijden en lokaal nieuws. Zoekt u maar eens via internet op: CJG<naam van uw gemeente>!

Deze GroeiGids is van: \_\_\_\_\_ (naam kindje)

Naam van ouder(s): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Verloskundige(n): \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

Kraambureau: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

Kraamverzorgende(n): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Huisarts: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

Consultatiebureau/Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG)

Telefoon: \_\_\_\_\_

# Inhoud

<b>De komst van de baby in uw gezin</b>	<b>9</b>
Oog in oog met uw kind	9
Vlak na de bevalling	9
<b>De eerste uren alleen met uw baby</b>	<b>11</b>
Onrust	11
Huid-op-huidcontact	11
Baby is misselijk	11
Borstvoeding	12
Speen of fopspeen	12
Kunstvoeding	12
Te koud of te warm	13
De eerste ontlasting	13
De navelklem	13
<b>De eerste uren als moeder</b>	<b>14</b>
Naweeën	14
De eerste tijd als partner/ouder	14
Plassen	14
Bloed- en stolselverlies	15
Wat kan de baby meteen na zijn geboorte	15
Praten, knuffelen en aankijken	16
Een 'goed gesprek' met uw baby	16
Huilen	17
Waarom is het gevaarlijk om een baby door elkaar te schudden?	18
Het dag-nachtritme van de baby	19
Ademhaling	19
De baby bij u op de slaapkamer	19
Kruik in bed	20
Veilig opgemaakt bedje	20
Aangifte doen	21
Hielprik	23
Geen garantie	25
Sikkelcelziekte en dragerschap	25
Privacy	26
Hielprikbloed blijft bewaard	26

Gehoortest	26
<b>Dagelijkse controle van de baby</b>	<b>28</b>
Temperatuur	28
Urine	28
Gewicht en weegbeleid	29
Navelstompje	30
Geel zien	30
<b>De verzorging van de baby</b>	<b>31</b>
Luier verwisselen	31
In bad	33
Huidsmeer	34
Smetplekken	34
Luieruitslag	34
Ogen	35
Oren en neus	35
Nagels	37
Opgezette borstjes	37
Ingedaalde balletjes	37
Geslachtsdelen	38
Fontanellen	38
Vlekjes en bultjes	39
Spruw	39
De babyhuid	40
Vitamine K en D	41
<b>Een moeder moet herstellen</b>	<b>42</b>
Stand van de baarmoeder	42
Vloeien	42
Perineum en hechtingen	43
Herstel na een keizersnede	43
Hoofdpijn	44
Borsten	44
Tepelkloven	44
Bekkenpijn	45
Oefenen na de bevalling	45
Aambeien	45

Opstaan en bewegen	46
Tillen	46
Sierpijn	46
Kraamtranen	47
Ontzwangeren: hormonale veranderingen	48
Rust	48
Afvallen?	48
Roken, drugs en alcohol	48
<b>In contact met anderen</b>	<b>51</b>
Bezoek in de kraamtijd	51
Koortslip	51
Huisdieren	52
Baby veilig vervoeren	52
<b>Als de baby slaapt</b>	<b>55</b>
Hoe ligt de baby	55
Commode of aankleedtafel	56
Temperatuur	56
<b>Afsluiten kraamzorg</b>	<b>58</b>
<b>Meer informatie op internet</b>	<b>59</b>
<b>Colofon</b>	<b>62</b>
<b>Werkbladen:</b>	
Bevallingsverslag	64
Vochtbalans	66
Aantekeningen lactatiekundige en verloskundige	73
Controle na de bevalling	76
Checklist	116
Overdracht Kraamperiode	120
Borstvoedingsoverdracht	122
Trefwoordenlijst	128

# Opnieuw kennismaken

De komst van een kind is iedere keer opnieuw een wonder. U en uw baby hebben elkaar al tijdens de zwangerschap leren kennen, maar nu het kindje in de wieg ligt is alles toch weer anders. Voor het eerst kijken uw kind en u elkaar in de ogen. Het is het begin van een hernieuwde kennismaking. Dat is heerlijk, en dat is wennen.

De eerste 8 tot 10 dagen na de bevalling wordt u, als u thuis bent of thuis bent gekomen uit het ziekenhuis, begeleid door een kraamverzorgende. Zij verzorgt de bevallen vrouw. Ze helpt beide ouders om zo snel mogelijk zelfstandig voor hun kind te kunnen zorgen. In dit gedeelte van de GroeiGids vindt u informatie over het eerste contact van u met uw baby, het herstel van uw lichaam na de bevalling, over de aanpassing van de baby aan het leven buiten de baarmoeder en over de verzorging van uw kind.



Maak op [www.groeingids.nl](http://www.groeingids.nl) of via de GroeiApp een digitaal dossier aan voor uw kind. Print een eigen boekje van uw kind uit, compleet met groeicurve, vaccinaties en andere mijlpalen van uw kind!





# De komst van de baby in uw gezin

## Oog in oog met uw kind

Direct na de bevalling is de baby vaak een poosje heel alert. Dit is een prachtig moment voor een eerste kennismaking buiten de buik, in de echte wereld. De baby 'weet' bij wie hij hoort. Hij herkent uw stem en die van uw partner. Dit waren de stemmen die hij tijdens de zwangerschap het meeste hoorde. Ze klinken buiten de buik wel iets anders dan erbinnen, maar hij herkent ze feilloos aan het ritme en het afwisselen van de toonhoogte. Het is heerlijk voor hem om vastgehouden, geknuffeld en gekoesterd te worden nu hij er zo'n grote prestatie op heeft zitten. Hij vindt het fijn om, huid op huid, dicht tegen u of uw partner aangehouden te worden.

Kijk op [www.groeigids.nl/filmpjes](http://www.groeigids.nl/filmpjes) naar een leuk informatief filmpje over hechting en kennismaking.



## Vlak na de bevalling

Kort na de bevalling is een goed moment om de baby bloot op de borst te leggen. Meestal vindt de baby binnen één à anderhalf uur zelf de borst. Vlak na zijn geboorte is de baby heel alert en bekijkt alles om zich heen. Zo leert u elkaar alvast kennen. Als u uw kind vasthoudt en zachtjes streelt, voelt hij zich op zijn gemak in de nieuwe situatie.



# De eerste uren alleen met uw baby

U heeft van de kraamverzorgende of vanuit het ziekenhuis uitgebreide instructies gekregen. Toch is alles zo nieuw, dat u zich onzeker kunt voelen of 'alles wel goed gaat'. We zetten hier wat punten op een rij, waar kersverse ouders vaak vragen over hebben.

## **Onrust**

Sommige baby's zijn erg onrustig en willen graag bij u zijn. Hiervoor zijn verschillende oorzaken: stress van de bevalling, alle nieuwe indrukken, een vieze luier, zuigbehoefte of beginnende honger, het te koud of te warm hebben.

## **Huid-op-huidcontact**

Een baby vindt het fijn om met de blote huid op uw blote huid of die van uw partner te liggen (leg wel een dekentje over de baby heen). Hij zal er rustiger van worden, omdat hij zo prettig op temperatuur komt, uw geur ruikt en geniet van knuffelen, strelen en uw stem. Dit bevordert de hechting.

## **Baby is misselijk**

Als de baby tijdens de geboorte vruchtwater en/of bloed van de moeder heeft ingeslikt, kan hij zich de eerste 24 uur misselijk voelen. Zeker wanneer hij ook nog hoofdpijn heeft van het (langdurig) persen. Het kan voorkomen dat de baby moet kokhalzen en spugen. Dit kan van helder tot roodbruin zijn. Schrik niet als hij daar ook even blauw bij ziet. De baby kleurt snel weer bij. Draai de baby op de zij en klop zachtjes op de rug. U kunt proberen hem aan de borst te leggen, maar waarschijnlijk heeft hij weinig behoefte om te drinken.

## Borstvoeding

Leg uw baby minimaal elke drie uur aan. Hij kan heel vaak willen drinken, soms wel 12 keer per dag, maar door misselijkheid en/of vermoeidheid van de geboorte kan de baby de eerste 24 uur niet willen drinken. De baby kan ook juist heel veel willen slapen, dit is niet erg. Als de baby wakker wordt uit zijn diepe slaap, of wat geluidjes maakt, leg hem dan gerust aan. Maak u niet bezorgd als u denkt dat hij niks binnenkrijgt. De eerste moedermelk (colostrum) is geconcentreerd en voedzaam. Een heel klein beetje colostrum vult het kleine maagje al. Lukt borstvoeding niet meteen? Geef de baby de eerste 24 uur geen bijvoeding of vocht tenzij u uit het ziekenhuis of van de verloskundige andere instructies heeft. Bent u toch ongerust, bespreek dat dan met de kraamverzorgende of verloskundige. Kijk ook op pagina 66 en lees verder in de GroeiGids Borstvoeding. Een instructiefilmpje over afkolven met de hand vindt u onder aan de internetpagina [www.borstvoeding.com/kolven/afkolven1.html#6](http://www.borstvoeding.com/kolven/afkolven1.html#6)

## Speen of fopspeen

Als u borstvoeding geeft en u wilt uw baby een speentje geven, wees er dan van bewust dat u de beginnende voedingssignalen van uw kind misschien minder goed herkent. Dit is een reden om borstgevoede kinderen geen fopspeen te geven tot de borstvoeding goed op gang is gekomen. Er is dan ook geen sprake meer van tepel-speenverwarring bij uw baby.

## Kunstvoeding

Bied uw baby elke drie uur een flesje aan met de hoeveelheid voeding die de verloskundige adviseert.

### **Te koud of te warm?**

Een normale temperatuur van een pasgeborene ligt tussen 36,5 en 37,5 graden. Handjes en voetjes zijn geen graadmeter, deze voelen vaak kouder aan. Leg uw vinger in het nekje van de baby. Voelt dit warm aan dan is de temperatuur van de baby goed. Ook kunt u met de thermometer de temperatuur opnemen. De punt van de thermometer moet ongeveer 1.5 cm in het rectum ingebracht worden, anders geeft hij een te lage temperatuur aan. Om op temperatuur te blijven, zet u de baby (ook in de zomer) een mutsje op tot de temperatuur stabiel is. Het hoofd van een baby is relatief groot en via de hoofdhuid verliest hij daardoor veel warmte. In sommige gevallen kan een kruik nodig zijn. Zie hiervoor pagina 20 en de tip op pagina 57. Ook door huid-op-huidcontact kan u uw baby op temperatuur houden.

### **De eerste ontlasting**

De eerste ontlasting van de baby (meconium genoemd) is heel donker van kleur en plakt aan de billen. Met wat olie op een watje is het makkelijker te verwijderen. Als u de baby verschoont, bewaar dan de luiers en schrijf de tijd op voor de kraamverzorgende. Zij kan dan goed zien of de baby genoeg heeft geplast en gepoept.

### **De navelklem**

Hier hoeft u niets mee te doen. Komt er wat bloed uit het navelstompje, laat dan weten aan de verloskundige of kraamverzorgende. De navelklem kan soms worden verwijderd door de kraamverzorgende of verloskundige.

# De eerste uren als moeder

Hoe de bevalling ook verlopen is, het is normaal als u de eerste nacht geen oog dicht doet. De flinke dosis hormonen, die na de bevalling vrijkomt, zorgt dat u heel wakker en alert bent!

## Naweeën

Naweeën kunnen nogal pijnlijk zijn. Naweeën zijn na tweede en volgende bevallingen vaak heftiger dan na een eerste bevalling. U kunt de naweeën op dezelfde manier opvangen als de weeën tijdens de bevalling. Bij heftige pijn kunt u paracetamol nemen. In de bijsluiter staat hoeveel paracetamol u veilig kunt innemen.

## De eerste tijd als partner/ouder

Voel u niet schuldig als u na de bevalling in een diepe slaap valt. Deze slaap heeft u hard nodig, omdat er de komende tijd veel op de schouders terechtkomt. Zorg er wel voor dat u uw pasbevallen partner steeds naar het toilet begeleidt; ze kan duizelig worden. Probeer gebruik te maken van de kennis van de kraamverzorgende en de verloskundige, die de eerste week nog een paar keer langskomt. De meeste kraamvrouwen kunnen zich door de vermoeidheid en de hormonen slecht concentreren. Zij kunnen daardoor moeilijk informatie opnemen. U als partner kunt goed helpen door voorlopig het grootste deel van het verschonen en verzorgen op u te nemen.

## Plassen

Het is belangrijk dat u binnen 4-6 uur na de bevalling plast. Een volle blaas zorgt ervoor dat de baarmoeder niet goed kan samentrekken. Daardoor kunt u meer bloed verliezen. Het is goed om elke 3-4 uur te gaan plassen, ook als u geen aandrang

heeft. Als u niet kunt plassen, bel dan met de verloskundige. Zie ook hieronder.

### **Bloed- en stolselverlies**

Het bloedverlies na de bevalling is te vergelijken met een heftige menstruatie. Het is normaal als het kraamverband de eerste dag elke twee uur doordrenkt is. Schrik niet van een of twee sinaasappelgrote stolsels, ook dat is normaal. Verliest u meer bloed, waarschuw dan de verloskundige.

### **Wanneer moet u de verloskundige bellen?**

U mag altijd bellen als u zich ergens ongerust over maakt, maar u **MOET** bellen als:

- de baby kreunend ademhaalt
- de baby een temperatuur heeft onder 36,5°C of boven 37,5°C
- u zichzelf ziek voelt
- u na 6 uur nog niet heeft geplast
- u te veel bloed verliest

### **Wat kan de baby meteen na zijn geboorte?**

Na de geboorte kijkt de verloskundige of gynaecoloog naar de reflexen van de baby. Reflexen zijn bewegingen die een mens instinctief maakt. Je hebt er zelf geen controle over. Sommige reflexen blijven een leven lang bestaan. Andere verdwijnen zodra een kind in staat is om zijn bewegingen zelf aan te sturen.

- De **zoekreflex** is zichtbaar als de baby honger heeft. Hij gaat dan met zijn mondje driftig op zoek naar de plek waarvan hij weet dat er voeding op hem wacht. Strijkt u met de tepel langs zijn lipjes, dan zal hij zijn mond wijdopen doen en zijn tong een beetje uitsteken.

- De **zuig- en slikreflex** van een baby zorgt ervoor dat hij drinkt aan de borst of met de speen en de melk doorslikt.
- De **grijpreflex** van de baby maakt dat hij stevig uw vinger vastgrijpt als u de binnenkant van zijn hand aanraakt.
- Wordt de baby onder zijn armpjes rechtop gehouden en staan zijn voetjes op een ondergrond, dan wordt de **loopreflex** zichtbaar. Met zijn beentjes maakt hij lopende bewegingen. De loopreflex verdwijnt ongeveer 6 weken na de geboorte.

### Praten, knuffelen en aankijken

Alle kinderen, en vooral pasgeboren baby's, vinden het heerlijk om aangeraakt, gestreeld, vastgehouden en geknuffeld te worden. Ze vinden het niet alleen heel fijn, ze hebben het ook echt nodig. Contact (door aan te raken, aan te kijken en met hem te praten) is net zo belangrijk als goede voeding en verzorging. Een baby voelt zich veilig en geliefd. Dat veilige gevoel heeft hij heel hard nodig om te kunnen groeien en zich te ontwikkelen. Bovendien leert hij door dit contact niet alleen zijn ouders kennen maar ook zijn eigen lichaam. Door bijvoorbeeld zijn beentjes en zijn voetjes te strelen of te wrijven, voelt hij uw aanraking op die plek. Zo gaat hij beseffen wat er allemaal bij hem hoort. Hij merkt niet alleen dat u er voor hem bent, maar leert ook zichzelf kennen.

### Een 'goed gesprek' met uw baby

Het duurt nog wel een tijd voordat uw kind in woorden met u kan praten. Maar dat wil niet zeggen dat er geen communicatie mogelijk is. Integendeel! De baby reageert op uw stem, uw geur, het ritme van uw ademhaling en de manier waarop u hem aanraakt. Zelf 'zegt' hij ook al een heleboel. Bijvoorbeeld met zijn gezichtsuitdrukking en zijn lichaamshouding: die kan gespannen zijn, of slap, maar ook stevig en ontspannen. Ook



met zijn armen en benen drukt de baby uit hoe hij zich voelt: beweegt hij kalm en geconcentreerd, of houdt hij z'n beentjes strak gespannen; trappelt hij wild? Het huilen omdat hij honger heeft (dat wilt u eigenlijk voor zijn) klinkt heel anders dan huilen omdat hij in slaap probeert te komen, of huilen omdat hij zich eenzaam voelt en vastgehouden wil worden. Als u goed oplet leert u vanzelf om te reageren op de verschillende signalen waarmee uw baby zijn behoeftes uit. Dat is ongelooflijk belangrijk, nu en voor de rest van zijn leven. In de eerste dagen zet hij met uw hulp een belangrijke stap bij het opbouwen van vertrouwen in zichzelf ('ik kan laten merken wat ik nodig heb') en in zijn ouders ('ze begrijpen me en zorgen voor me'). Kijk maar: uw baby luistert als u met hem praat en hij kijkt u ook aan, alle aandacht is op u gericht! Het is goed om veel met hem te praten. U kunt bijvoorbeeld vertellen wat u aan het doen bent. Ook al is hij nog zo klein, veel praten met uw kind is uitstekend. U bouwt een band met hem op en het is goed voor zijn ontwikkeling.

## Huilen

Huilen is baby's belangrijkste vorm van communicatie. Het is heel gewoon als u en uw partner even tijd nodig hebben om uw baby goed te begrijpen. U leert eigenlijk van uw baby wat zijn bedoeling is door verschillende dingen uit te proberen. Wat zou hij willen? Het is even lastig als dat niet meteen duidelijk is, maar heerlijk als zowel u als de baby weer tevreden zijn. Hij wilde drinken; hij wilde getroost worden; hij had het koud; hij had last van een vieze luier; hij wilde slapen... Dat was het dus! In de eerste dagen en weken na de geboorte huilt de baby als hij honger heeft, moe is, contact wil, buikpijn heeft of zich niet lekker voelt. De darmpjes van de baby moeten na de geboorte nog wat verder rijpen. Hierdoor kan uw baby darmkrampjes krijgen.

Troost en warmte helpen. Er is geen medicatie voor. Het rijpen van het maagdarmsstelsel is een natuurlijk proces, krampjes gaan naar verloop van tijd vanzelf over. Soms is het huilen niet op te lossen. Troost en rust zijn dan vaak het beste wat u aan uw baby kunt geven, hoe moeilijk het misschien ook is om te zien en te horen dat zijn ongemak daarmee niet helemaal is verdwenen. De gemiddelde baby huilt ongeveer twee uur per dag, maar er zijn ook baby's die veel meer uren huilend doorbrengen.

De 'top' van het huilen ligt bij de leeftijd van ongeveer zes weken. Een ouder kan zich behoorlijk machteloos voelen en zelfs boos worden. Het helpt soms om op uw horloge te kijken en op te schrijven hoe lang de baby huilt. Het lijkt vaak langer te duren dan het is werkelijkheid is. Laat het nooit zover komen dat u de baby uit boosheid en onmacht door elkaar gaat schudden: dat kan gevaarlijk zijn. U kunt altijd hulp vragen aan een medewerker van de Jeugdgezondheidszorg wanneer het huilen te erg wordt. Het is hoe dan ook goed om te weten dat jonge baby's nog niet verwend kunnen worden. Haal hem niet bij elk geluidje uit bed, maar doe dat gerust als hij wat langer huilt.

### **Waarom is het gevaarlijk om een baby door elkaar te schudden?**

Het hoofdje van een baby is erg groot en zwaar in vergelijking met de rest van zijn lijfje. Als het hoofdje niet ondersteund wordt, dan wiebelt het heen en weer omdat de nekspieren nog niet sterk genoeg zijn om het stil te houden. Door de baby door elkaar te schudden, beweegt het hoofdje met grote kracht heen en weer. Hierdoor kunnen hele kleine bloedvaatjes in de hersenen van de baby scheuren, met de volgende gevolgen: blindheid, doofheid, stuipen, leermoeilijkheden, hersenbeschadiging of zelfs de dood (Shaken baby syndroom).



### **Belangrijk advies**

Zelfs als het erop lijkt of een baby gestopt is met ademen, schudt hem dan toch niet door elkaar. Dokters geven het advies om een tikje onder de voetzooltjes te geven, de wieg heen en weer te schommelen of de baby op te pakken waarbij u niet moet vergeten de nek te ondersteunen.

### **Het dag-nachtritme van de baby**

In de baarmoeder was de baby vaak 's nachts actief omdat u dan rustte. Op dat moment had hij voldoende ruimte om zelf in beweging te komen. Na de bevalling moet een baby dit ritme zien om te draaien. U kunt hem daarbij een handje helpen door bijvoorbeeld 's nachts de gordijnen te sluiten en overdag niet. U kunt ook overdag wel met hem 'praten' en knuffelen en 's nachts minder. Daar staat tegenover dat sommige ouders het juist heel gezellig vinden om zo rustig en intiem contact te hebben met hun baby, nu het zo rustig is in huis. Zij genieten van deze intieme momenten samen, terwijl de rest van het huis in diepe rust is.

### **Ademhaling**

Pasgeboren baby's halen onregelmatig adem. U kunt de baby zelfs vaak even horen 'zuchten'. Dat is niets anders dan een diepe teug lucht. Die onregelmatige ademhaling heeft te maken met de longen, die nog klein en niet helemaal volgroeid zijn. Zolang de baby een gezonde, normale huidskleur houdt, is er met zijn ademhaling niets aan de hand.

### **De baby bij u op de slaapkamer ('rooming in')**

Met het oog op de veiligheid van de baby (risico van wiegendood) wordt geadviseerd om uw baby de eerste zes maanden van zijn leven niet op een eigen kamertje te laten slapen, maar in zijn

eigen veilig opgemaakte bedje bij u op de ouderslaapkamer. Hij krijgt daar minder kans om heel diep te slapen en dat is in deze eerste periode beter voor hem. Bovendien leert u, doordat de baby dichtbij is, de signalen dat hij voeding nodig heeft goed kennen. Neem de baby om veiligheidsredenen niet bij u in bed. Als u of uw partner vast slaapt, bestaat de kans dat u zich boven op de baby draait. Ook bestaat het risico dat de baby onder het dekbed terechtkomt of het veel te warm krijgt. Een eigen bedje is veel veiliger.

### **Kruik in bed**

Een pasgeboren baby kan zichzelf nog niet goed op temperatuur houden. Het kan nodig zijn om het bedje (voor) te verwarmen met een kruik. Een elektrische of metalen kruik met schroefdop is de beste keus. Controleer (zeker bij een wat oudere kruik) of het rubber in de dop nog goed is en de kruik dus niet lekt. Vul de kruik tot de rand met heet water, sluit hem goed en leg hem in een kruikenzak, met de dop naar beneden, bóven op de deken(s) in het babybed. Haal de kruik eruit als de baby in bed wordt gelegd, tenzij de verloskundige of kraamverzorgende anders adviseert. Zorg er in dat geval voor dat er een handbreedte ruimte blijft tussen de baby en de kruik.

### **Veilig opgemaakt bedje**

Een wieg en zeker een ledikant is groot voor een (pasgeboren) baby. Om ervoor te zorgen dat de baby niet onder de dekens raakt (risico op wiegendood!), kunt u het bed het best 'kort opmaken'. Dat wil zeggen dat het hoofdeinde van het bed vrij blijft en u de baby met de voeten tegen het voeteneinde in bed legt. Laken en deken vouwt u zo onder het matras dat de bovenkant ervan tot de schouders van de baby komen. Stop de deken lekker in, zodat de baby stevig ligt. Als armen en benen