

# Bevallen in het Spaarne Gasthuis Hoofddorp

**Je gaat bevallen in één van de verloskamers van het Spaarne Gasthuis Hoofddorp. In deze folder vind je praktische informatie over hoe een bevalling in het Spaarne Gasthuis Hoofddorp gaat. Ook vind je in deze folder informatie over de eerste dagen na je bevalling als je weer thuis bent.**

Het Spaarne Gasthuis Hoofddorp organiseert regelmatig informatieavonden over bevallen onder begeleiding van de gynaecoloog of verloskundige. Meer hierover vind je achterin deze folder. Achter in deze folder staat ook een lijst met belangrijke telefoonnummers en instructies wat je moet doen als je denkt dat de bevalling is begonnen.

## Vorbereiding

Tijdens je zwangerschap moet je een aantal dingen regelen.

- Zo moet jij je laten inschrijven bij een kraamzorgcentrum voor de kraamzorg bij je thuis na de bevalling.
- Ook moet je contact opnemen met een verloskundige bij jou in de buurt. Om na de bevalling bij jou thuis de kraambedcontroles te krijgen van een verloskundige.
- Ga je flesvoeding geven? Zorg er dan voor dat je deze voeding en de flessen al in huis hebt voordat je naar het ziekenhuis gaat. Zo kun je altijd beginnen met voeden.

## Wat neem je mee naar het ziekenhuis

Zet een koffertje/tas klaar met daarin:

- Gemakkelijk hemd, T-shirt.
- Twee nachthemden (liefst korte).
- Ochtendjas.
- Sokken.
- Pantoffels of slippers.
- Toiletartikelen (je hoeft geen handdoeken of washandjes mee te nemen).
- Voldoende onderbroeken (bij voorkeur een grote maat of een paar 'netbroekjes', waar kraamverbanden goed in passen). Dus geen strings.
- Strakke bh (zonder beugel) als je flesvoeding wilt geven of een voedings-bh als je borstvoeding wilt geven.
- Muntstuk van 2 euro om het kluisje op je kamer af te sluiten.

- Inschrijfkarta van je ziektekostenverzekering zowel van jezelf als van je (eventuele) partner. Totdat je je kindje aangemeld hebt bij de ziektekostenverzekering wordt hij ingeschreven in het ziekenhuissysteem onder jouw verzekeringsnummer.
- Een geldig legitimatiebewijs.

Als je wilt kun je meenemen:

- Spelletjes, tijdschriften, boek (voor tijdens de ontsluitingsperiode).
- Fototoestel en/ of videocamera (denk aan reserve batterijen).
- Cd's als je je eigen muziek wilt horen.
- Mobiele telefoon.

Voor de baby neem je mee

- Twee setjes kleertjes maat 56: rompertje, truitje, broekje of boxpakje.
  - Mutsje.
  - Omslagdoek of deken.
  - Autostoeltje met een slaapzak of een dekentje. Wij adviseren je om al van tevoren te bekijken hoe het autostoeltje in de auto geïnstalleerd moet worden. Het is jouw eigen verantwoordelijkheid om de baby goed en veilig te vervoeren.
- Je hoeft geen luiers mee te nemen.

Laat waardevolle spullen zoals geld en sieraden thuis. Het ziekenhuis is niet aansprakelijk voor eventueel verlies of diefstal.

## Naar het ziekenhuis

### Contact opnemen met de verloskamers

Als de uitgerkende datum van de bevalling dichterbij komt. Is het fijn om te weten wanneer je naar het ziekenhuis moet komen. De gynaecoloog, verloskundige in dienst van het ziekenhuis, de arts-assistent of de verpleegkundige van het verpleegkundig spreekuur heeft al met je besproken wanneer je contact moet opnemen met de verloskamers.

Je belt met de verloskamers wanneer je:

- Vruchtwater verliest.
- Bloed verliest.
- Regelmatige weeënactiviteit hebt, dat wil zeggen:
  - weeën om de 4 à 5 minuten gedurende 30-60 minuten als je je **eerste kind** verwacht
  - weeën om de 7 minuten gedurende één uur als je je **tweede of volgende kind** verwacht
- Minder leven voelt.
- Je onzeker voelt, of vragen hebt.
- Weeën vóór de 37e zwangerschapsweek hebt.

Je bespreekt dan met de verpleegkundige of je naar het ziekenhuis komt, of nog even thuis kunt blijven. Je kunt bellen:

- De verloskamers (rechtstreeks) (023) 224 02 82
- Het Spaarne Gasthuis (vragen naar de verloskamers) (023) 224 00 00

Meestal kun je met eigen vervoer naar het ziekenhuis komen. Soms is het medisch nodig dat je met de ambulance komt. Dit wordt geregeld door de verpleegkundige van de verloskamers.

Dit is nodig:

- Als je veel bloed verliest. Telefonisch overleg met de verpleegkundige van de verloskamers is in zo'n geval zeker noodzakelijk.
- Wanneer de arts dit in de zwangerschap met je heeft besproken.

### Aankomst in het ziekenhuis

Nadat je telefonisch contact hebt gehad met de verloskamers, mag je dag en nacht via de afdeling Spoedeisende Hulp Hoofddorp het ziekenhuis binnenkomen. De verpleegkundige met wie je contact hebt gehad waarschuwt in dat geval de beveiliging zodat je de slagboom kunt passeren. De verloskamers bevinden zich op de tweede etage

(volg route F2). Je auto kan niet bij de afdeling Spoedeisende Hulp blijven staan. Nadat je op de verloskamers bent aangekomen moet diegene die jou heeft gebracht de auto parkeren naast de hellingbaan van de afdeling Spoedeisende Hulp in de parkeervakken.

### **De verloskamers**

Bij aankomst op de verloskamers worden bij jou de temperatuur, polsslag en bloeddruk gemeten. Er wordt een CTG gemaakt. Dit is een hartfilmpje van de baby. Ook de (eventuele) regelmaat van de weeënactiviteit kan hiermee gemeten worden. In het elektronisch patiëntendossier (epd) wordt door de verpleegkundige het verloop van je zwangerschap, of je een bepaald dieet hebt en of je medicijnen gebruikt genoteerd. Ook vraagt de verpleegkundige of je borst- of flesvoeding gaat geven, bij welk kraamcentrum je staat ingeschreven en welke verloskundige het kraambed thuis zal begeleiden. Dit moet je vooraf geregeld hebben (zie voorbereiding voor een poliklinische bevalling).

### **Aanwezigen in de verloskamer**

Het Spaarne Gasthuis is een opleidingsziekenhuis. Tijdens de bevalling kunnen daarom de volgende personen in de verloskamer aanwezig zijn:

- Een arts-assistent gynaecologie (een arts in opleiding voor gynaecoloog).
- Een klinisch verloskundige (een verloskundige in dienst van het ziekenhuis).
- Een co-assistent (een arts in opleiding).
- Een gespecialiseerd verpleegkundige, soms samen met een verpleegkundige die de opleiding verloskunde/gynaecologie volgt.
- Een gynaecoloog (afhankelijk van de omstandigheden).

In overleg met de verpleegkundige mag er behalve jouw partner nog iemand anders bij je bevalling aanwezig zijn. Het liefst niet meer dan één persoon extra.

### **De bevalling**

De bevalling is op te splitsen in een drietal perioden:

- De ontsluitingsperiode
- De uitdrijvingsperiode
- De periode van de nageboorte

### **De ontsluitingsperiode**

Tijdens de ontsluitingsperiode kun je de weeën opvangen zoals jij dat prettig vindt. De verpleegkundige kan je daarbij advies geven. Het is daarbij heel belangrijk dat je zelf aangeeft wat voor jou prettig is. Alleen als het medisch gezien noodzakelijk is, moet je op bed blijven. Als dit niet het geval is kun je wat rondlopen, zitten, staan of liggen, net wat voor jou aangenaam is. Je kunt bijvoorbeeld een douche nemen. Afhankelijk van jouw medische indicatie wordt bepaald hoe vaak en hoelang het CTG is aangesloten tijdens de ontsluitingsfase.

De verpleegkundige zal tijdens deze periode jou en je baby controleren en je ondersteunen bij het opvangen van de weeën en het ontspannen. Ook is er voor jou en je partner eten en drinken aanwezig.

Tegen het einde van de ontsluitingsperiode zet de verpleegkundige een tafeltje klaar met steriele instrumenten die nodig (kunnen) zijn bij de bevalling. De kleertjes voor de baby worden klaargelegd en de wieg wordt alvast verwarmd.

### **De uitdrijvingsperiode**

Als de arts-assistent, de gynaecoloog of de (klinisch) verloskundige vaststelt dat je volledige ontsluiting hebt en mag gaan meepersen, dan krijgt je daarbij instructies en aanwijzingen. Er zijn diverse houdingen mogelijk om te bevallen, de meest voorkomende houding is op bed. Bespreek de door jou gewenste houding van tevoren met je verloskundige of arts. Op de verloskamers zijn een baarkruk en een skippybal beschikbaar.

De verpleegkundige heeft tijdens deze periode een ondersteunende functie. Zij houdt een verslag van de bevalling bij in de computer die op elke verloskamer staat. Tijdens de uitdrijvingsperiode is het CTG aangesloten.

Als je dat wilt, kun je de geboorte van je baby zien door in de spiegel mee te kijken.



Direct na de geboorte wordt je baby bij je gelegd. De verpleegkundige maakt de mond van de baby goed schoon, droogt de baby af en dekt de baby warm toe. De arts of verloskundige navelt je baby af: twee klemmen komen op de navelstreng. Hierna mag jij of je partner de navelstreng doorknippen. Hier voelt de baby niets van. Als je het wilt kan de verpleegkundige hiervan een foto maken, vergeet dus je fototoestel niet! Soms heeft een baby direct na de geboorte wat meer zorg nodig. Dit gebeurt in een kamer vlakbij de verloskamer. Je baby wordt hier nagekeken en krijgt hier de extra zorg die hij nodig heeft. Als het nodig is komt de (assistent) kinderarts jouw baby nakijken. Je baby wordt als dat kan zo snel mogelijk weer bij je gebracht.

### **De periode van de nageboorte**

Na de geboorte van je baby wordt er een bakje op je bed gezet om de placenta (moederkoek) in op te vangen. Na de geboorte van je baby wordt een injectie toegediend die ervoor zorgt dat de placenta sneller geboren wordt en dat je minder bloed verliest. Meestal is het nodig nog een keer mee te persen om de placenta geboren te laten worden. Deze wordt vervolgens nagekeken door de arts.

Als je ingescheurd of ingeknipt bent tijdens de uitdrijving van je kindje wordt je gehecht. Je krijgt hiervoor een plaatselijke verdoving. Na het hechten wordt je bed verschoond. Ga jij je baby borstvoeding geven? Dan is dit het moment om je baby aan te leggen. Als de conditie van je baby en die van jou het toelaat blijft je baby tot tenminste een uur na de geboorte bloot bij je op de buik. Je baby wordt nagekeken door de arts-assistent of de co-assistent. Je baby krijgt een naambandje om. Je baby gaat niet altijd meer in bad na de geboorte. Je baby wordt gewogen, gemeten en de temperatuur wordt opgenomen. Je baby krijgt vitamine K. Dit gebeurt bij jou op de kamer.

Hierna krijg jij je baby weer bij je en kun je samen met je partner even tot rust komen. Je krijgt beschuit met muisjes en wat te drinken. Je mag op de verloskamers gebruik maken van je mobiele telefoon.

Ondertussen worden er door de verpleegkundige en de arts formulieren over je bevalling en het ontslag klaar gemaakt. Afhankelijk van je medische indicatie en hoe je bevalling is gegaan wordt het tijdstip van ontslag met je besproken.

Wanneer je het tijdstip van ontslag weet kun je contact opnemen met je kraamcentrum. Het kraamcentrum geeft aan welke hulp zij op dat moment aan je kunnen bieden.

### **Het voeden van je baby**

In het eerste uur na de geboorte streven wij naar direct huid op huid contact van je baby met jou of je partner. Wanneer je borstvoeding gaat geven proberen wij om je baby binnen één uur na de geboorte voor het eerst aan de borst te leggen. De zorg rond borstvoeding is goed geregeld op de afdeling verloskunde. Alle verpleegkundigen zijn getraind in optimale zorg rondom borstvoeding. Daarnaast kan de lactatiekundige altijd bij je langskomen voor extra aandacht en tips. Het Spaarne Gasthuis heeft hierdoor het borstvoedingscertificaat.

Ga je flesvoeding geven? Dan kun je zelf je baby de fles geven. De flesvoeding is aanwezig op de afdeling.

### **Verzorging van de kraamvrouw**

Nadat je wat bent uitgerust van de bevalling controleert de verpleegkundige (uitwendig) hoe de stand van je baarmoeder is, hoe groot het bloedverlies is en zij meet je temperatuur, polsslag en bloeddruk. Je kunt de familie bellen (het gebruik van een mobiele telefoon is toegestaan op de verloskamer). Afhankelijk van hoe jij je voelt en hoe de bevalling is verlopen kun je nadat je iets hebt gegeten en gedronken onder de douche. Als dit niet kan wordt je op bed gewassen. Na het wassen krijg je een schoon bed en de verpleegkundige brengt je naar de afdeling of je gaat naar huis. Het wiegje met je baby staat dag en nacht naast je bed op de verpleegafdeling. Op de verpleegafdeling worden jij en de baby volledig verzorgd.

### **Bezoek**

De bezoektijden op de afdeling verloskunde/gynaecologie zijn anders dan die op andere afdelingen in het ziekenhuis. Je partner mag de gehele dag op bezoek komen behalve



tijdens het rustuur van 12.30 tot 14.30 uur. Na 22:00 uur moet je partner ook je kamer verlaten zodat je kunt slapen.

Voor ander bezoek dan je partner gelden de volgende bezoektijden:

- 10.30 uur – 12.30 uur
- 14.30 uur – 20.00 uur

Wil je buiten deze tijden bezoek ontvangen? Overleg dit dan met de verpleegkundige die voor je zorgt. Wij realiseren ons dat je graag je naaste omgeving wil laten deelnemen in je geluk. Neem alleen wel voldoende tijd voor jullie samen om te wennen aan de nieuwe gezinssituatie en geef je lichaam de tijd en de rust om te herstellen van de bevalling.

### **Anders dan verwacht**

Het is niet mogelijk om precies te voorspellen hoe je bevalling zal verlopen. Soms verloopt de bevalling niet zoals verwacht werd. Als zo'n situatie zich bij jou voordoet krijg je uitgebreide voorlichting van de arts en verpleegkundige. Soms is het nodig dat je baby na de bevalling wordt opgenomen op de afdeling Neonatologie.

### **Kun je bij je baby blijven?**

Je baby kan nog niet naar huis omdat er nog onderzoek of behandeling nodig is. Heeft je arts je verteld dat er voor jou geen medische noodzaak meer is om in het ziekenhuis te blijven? Soms is het dan mogelijk om toch in het ziekenhuis te blijven. Je verblijft dan op de afdeling Verloskunde/Gynaecologie. Daar zijn kosten aan verbonden, dit heet "het gezonde moeder tarief". Deze kosten brengen wij bij jouw zorgverzekering in rekening. Helaas vergoeden niet alle zorgverzekeringen deze kosten. Soms wordt maar een gedeelte vergoed of zit er een maximum aan het aantal dagen dat vergoed wordt. Neem daarom vooraf contact op met je zorgverzekering en vraag of deze kosten helemaal of voor een deel vergoed worden. Zo voorkomt je verrassingen van een onverwachte rekening.

### **Naar huis**

De arts bespreekt met jou wanneer je naar huis mag. Het is mogelijk om 3 uur na de bevalling naar huis te gaan. Dit hangt af van uw medische indicatie en hoe de bevalling is gegaan.

### **Wat je meekrijgt uit het ziekenhuis**

- Formulier voor de geboorteaangifte.
- Overdracht voor de kraamzorg en de verloskundige. Hierin staat hoe de bevalling is gegaan en informatie voor de eerste kraamdagen en (borst)voeding.
- Recepten (indien nodig).
- Als dit nodig is een afspraak voor controle bij de gynaecoloog of arts-assistent 4 weken na de bevalling.
- Als dit nodig is een afspraak voor uw baby bij de polikliniek kindergeneeskunde.

### **De kraamzorg thuis**

Na ontslag uit het ziekenhuis nemen de verloskundige en de kraamverzorgster de zorg van het ziekenhuis over. Van de kraamzorginstelling heb je een kraamzorgdossier ontvangen. Hier staan tips/adviezen in voor de eerste twee weken. Ook kun je in dit dossier de gegevens van jou en je baby opschrijven.

In het ziekenhuis heb je al contact gehad met je kraamcentrum. Voor ontslag weet je dus of je dezelfde dag nog kraamzorg krijgt. Het is belangrijk dat je direct bij thuiskomst je verloskundige (of huisarts) belt. Je kunt de verloskundige tot 22.00 uur 's avonds bellen of 's ochtends vanaf 08:00 uur.

Heb jij of je baby na ontslag in de avond of nacht acute zorg nodig? Neem dan contact op met de verloskundige of huisartsen(post).

### **Na de opname in het ziekenhuis**

Omdat je mogelijk niet direct kraamzorg krijgt, staan hieronder een aantal adviezen voor de kraamvrouw en voor de verzorging van je baby vermeld. Daarnaast hebben wij een

aantal praktische adviezen voor je op een rijtje gezet. Voor uitgebreide informatie verwijzen wij je naar het kraamzorgdossier, die je hebt gekregen van de kraamzorginstelling.

## Adviezen voor de verzorging van jezelf

### **Rust**

Rust is belangrijk voor een kraamvrouw. Laat je niet verleiden om bij thuiskomst op de bank te gaan zitten, maar ga direct naar je bed. Verdeel het bezoek. Ontvang de eerste dagen je bezoek terwijl je in bed ligt.

### **Hygiëne**

In de kraamperiode is hygiëne erg belangrijk. Het is een goede gewoonte om vóór iedere handeling je handen te wassen. Zowel bij de verzorging van je baby als van jezelf.

### **Plassen**

Na de bevalling en voor het ontslag heb je in het ziekenhuis geplast. Ga iedere 2-3 uur naar het toilet en voor het voeden. Een lege blaas is beter voor het samentrekken van de baarmoeder en voorkomt ruim vloeien. Gedurende de eerste weken adviseren wij je je vagina na het plassen te spoelen met lauw water. Dit helpt infecties te voorkomen. Spoelen met lauw water tijdens het plassen, kan het branderige gevoel de eerste dagen verminderen. Ga de eerste nacht niet alleen naar het toilet, maak je partner wakker. Voor het geval je niet lekker wordt op het toilet.

### **Vloeien**

Bij ruim vloeien (= 2 kraamverbanden binnen 1/2 uur doordrenkt) moet je contact opnemen met de verloskundige. Bewaar in dat geval de verbanden, zodat de verloskundige het bloedverlies goed kan beoordelen. De eerste 24 uur kun je bloedstolsels verliezen (ter grootte van een vuist), dit is normaal. Het bloedverlies is de eerste twee dagen helderrood en wordt geleidelijk aan minder en donkerder van kleur.

### **Naweeën**

Na de bevalling kun je naweeën krijgen. Vooral tijdens de borstvoeding trekt je baarmoeder samen, waardoor je tijdelijk wat meer pijn kunt hebben. Ook na het plassen kun je extra last hebben. Als je baarmoeder goed samen kan knijpen betekent dat ook dat het bloedverlies snel minder wordt. Uiteindelijk zal de baarmoeder na enkele weken weer de oude grootte terugkrijgen. Je kunt paracetamol nemen tegen de pijn (geen aspirine!). Je mag maximaal 4000 mg paracetamol per 24 uur innemen (= 8 tabletten van 500 mg of 4 tabletten van 1000mg).

### **Hechtingen**

Hechtingen kunnen pijnlijk zijn. Een ijskompres kan verlichting geven. Een ijskompres kan gemaakt worden van een kraamverband. Eerst in tweeën knippen, vervolgens nat maken en in een boterhamzakje doen. Leg het verbandje daarna in de vriezer. Voor gebruik in een washandje doen. IJs **nooit** direct op de huid doen! Als het ijskompres bijna is ontdooid, deze verwijderen, anders gaat het broeien. Dit zou een nadelig effect op de wondgenezing hebben. Je kunt gewoon op de hechtingen gaan zitten. Zitten op een zwmband of iets dergelijks wordt afgeraden omdat de zwelling dan vaak juist toeneemt en dus ook de pijn.

### **Borsten**

De eerste dagen na de bevalling kunnen de borsten voller worden en voelen ze warm en gespannen aan (stuwings). Dit komt door de toegenomen bloedvoorziening naar de borsten en de melkproductie die op gang komt. Je temperatuur kan door de stuwings ook wat gaan stijgen. Bij een temperatuur van 38°C en hoger neem je contact op met de verloskundige/huisarts. Als je borstvoeding geeft, draag dan een ondersteunende bh (zonder beugels). Dit mag ook 's nachts als je dat prettig vindt. Gebruik geen ijskompresen. Dit remt de productie van de moedermelk. Rond de 3e - 4e dag komt



vaak de productie van moedermelk op gang. Je hoeft de baby niet bij te voeden, tenzij de verloskundige of kinderarts daar opdracht voor heeft gegeven.

Als je flesvoeding geeft, draag dan dag en nacht een strakke stevige bh (die niet knelt en zonder beugels). Drink niet te veel (maar zeker ook niet te weinig). Zet onder de douche geen hete straal water op de borsten, dit kan de stuwung verergeren. Om de pijn te verlichten kun je ijscompressen maken (zie onder kopje Hechtingen) en zo nodig paracetamol innemen.

## Adviezen voor de verzorging van de baby

### **Veilig slapen**

Leg de baby nooit op de buik te slapen. Een baby slaapt veel in zijn eerste levensjaar. Zowel overdag als 's nachts. Voor veel ouders is slapen een bron van zorgen, vooral vanwege wiegendood. Kijk voor adviezen over veilig slapen in de speciaal hiervoor door experts geschreven folder van de stichting veilig slapen ([www.veiligslapen.info](http://www.veiligslapen.info)). Deze informatie kun je ook op de site van de stichting vinden.

### **Misselijkheid**

De baby kan de eerste uren na de bevalling misselijk zijn. De baby kan dan ook wat braken of benauwd overkomen. Neem de baby bij je op de schouder of leg de baby op de zij. Wrijf rustig over de rug tot de baby gestopt is met huilen. De misselijkheid wordt vaak veroorzaakt door ingeslikt bloed/vruchtwater tijdens de uitdrijving. Ook na een vacuümverlossing komt het vaker voor dat de baby misselijk is. Bellen blazen kan ook een teken van misselijkheid zijn bij de baby.

### **Huilen**

Als je baby huilt, hoeft dit niet altijd te betekenen dat hij honger heeft. Het kan ook zijn dat de baby verschoond moet worden, een kruik nodig heeft, gewoon geknuffeld wil worden, of buikkramp heeft. Neem je baby dan lekker bij je.

### **Temperatuur**

De temperatuur van de baby mag variëren tussen de 36,5°C en 37,5°C. Wanneer de baby een temperatuur heeft van minder dan 36,0°C of bij een temperatuur van 38,0°C en hoger neem je contact op met de verloskundige. Bij een temperatuur van minder dan 36,0°C geef je de baby een mutsje op.

Een kruik legt je altijd in een kruikenzak met de vulopening naar het voeteneinde op de dekens.

Dit voorkomt verbrandingsgevaar bij je baby. De warmte kan het beste worden opgenomen wanneer de baby katoenen kleding draagt. Handjes en voetjes voelen vaak koud aan en zijn de eerste 24 uur vaak ook nog een beetje blauw. Dit is normaal. Bij een hoge temperatuur kun je eerst het dekentje weglaten. De eerste 1-2 dagen adviseren wij je om bij elke voeding/verschoning de temperatuur van de baby op te nemen. Bij thuiskomst kun je de baby in een voorverwarmd bedje leggen of bij je in bed nemen.

Wanneer je zelf gaat slapen is het veilig je baby in het eigen bed te leggen ([www.veiligslapen.info](http://www.veiligslapen.info)).

### **Verschoenen**

Verschoon de baby vóór de voeding. Na de geboorte heeft de baby 24 uur de tijd om voor het eerst te plassen. Het kan zijn dat de baby voor het ontslag nog niet heeft geplast. Veel luiers voor pasgeborene geven een gekleurde streep wanneer de baby geplast heeft. Heb je deze luiers niet, dan kun je een gaasje in de luier doen, of de baby een katoenen luier geven zodat je beter kunt zien of de baby geplast heeft. Je kunt de luiers eventueel bewaren tot de kraamverzorgster bij je thuis is.

De eerste ontlasting heet meconium. Meconium is taai en zwart gekleurd. Je kunt de billetjes het beste schoonmaken met een oliedoekje of een nat washandje. Vaseline of een andere vette crème maakt het schoonmaken van de billetjes makkelijker. Na de geboorte heeft de baby 48 uur de tijd om de eerste ontlasting te hebben.

Wanneer je baby binnen 24 uur niet heeft geplast of binnen 48 uur geen meconium heeft gehad moet je contact opnemen met de verloskundige.

Bij meisjes is soms een wat bloederige afscheiding te zien. Dit noemt men pseudomenstruatie. Dit is het gevolg van een hoge hoeveelheid vrouwelijke hormonen die je hebt meegegeven aan de baby. Het gaat vanzelf over en is niet schadelijk.

### **Navel**

Let tijdens het verschonen van de luier op nabloeden van de navel. Is dit het geval, dan moet je direct contact opnemen met je verloskundige. Het schoonmaken van de navel kun je doen met alcohol 70%. Dit maakt de huid rondom de navel schoon en bevordert het indrogen van de navelstreng. Rond de 6e dag laat het navelstrengstompje meestal los. Een navelbandje om de navel is niet noodzakelijk.

### **Voeding**

- **Algemeen:** Baby's zijn de eerste 4 uur na de geboorte vaak erg wakker. Wij proberen om de baby binnen 1 uur na de geboorte voor het eerst aan de borst te leggen. Verder is de baby vaak de eerste dag slaperig. Ze hebben nog niet veel behoefte aan voeding en kunnen misselijk zijn. Ga regelmatig bij de baby kijken, of leg de baby bij je op de kamer.
- **Borstvoeding:** Voor het op gang komen van de borstvoeding is het belangrijk om de baby zo vaak mogelijk aan te leggen. Zorg ervoor dat er niet meer dan 4 uur tussen twee voedingen zit. Zorg dat de baby minstens zes tot zeven keer per 24 uur aan de borst drinkt. Het is niet erg als de borstvoeding een keertje niet lukt. Je hoeft niet bij te voeden, tenzij anders is afgesproken. Zodra de baby signalen geeft voor (borst)voeding (op vuistje sabbelen, smakgeluidjes of happende bewegingen maken met de mond), kun je de baby de borst aanbieden. Voor het slagen van de borstvoeding is het beter om de eerste 14 dagen geen fopspeen te geven.
- **Flesvoeding:** Kies bij flesvoeding voor redelijk vaste tijden, maximaal om de 4 uur. Zorg voor 6 à 7 voedingen per 24 uur. De eerste tijd mag je baby 's nacht niet langer dan 5 uur achtereen slapen omdat de bloedsuikerspiegel dan teveel kan dalen. Kook voor het eerste gebruik de fles 10 minuten uit in kokend water en de speen 3 minuten. Volg voor het bereiden van de voeding de gebruiksaanwijzing op de verpakking. De eerste dag geeft u de baby 10 ml per voeding. Probeer of de baby na de voeding nog een boertje wil laten. Houd de baby rechtop en wrijf of klop zachtjes op de rug.

### **Aanvullende informatie**

#### **Aangifte**

Omdat je baby in Hoofddorp in de gemeente Haarlemmermeer is geboren, moet hij ook bij de sector Burgerzaken van de gemeente Haarlemmermeer worden aangegeven. Hiervoor kun je ook via internet een afspraak maken via de website van de gemeente Haarlemmermeer: [www.haarlemmermeer.nl](http://www.haarlemmermeer.nl). Je krijgt van de verpleegkundige een aangiftekaart met aan de achterzijde een routebeschrijving naar het Raadhuis in Hoofddorp waar de baby moet worden aangegeven. De baby moet binnen drie werkdagen aangegeven worden, de dag van de bevalling niet meegerekend. Als je hierover meer wilt weten kun je terecht bij je verpleegkundige.

#### **Aanmelding bij zorgverzekering**

Je bent verplicht je baby ook aan te melden bij je zorgverzekering. Je kunt dit direct na de geboorte doen tot uiterlijk 4 maanden na de geboorte. Vergeet je dit, dan moet je de rekeningen van de zorg aan je baby zelf betalen.

Je huisarts krijgt een brief van de gynaecoloog dat je bevallen bent. Bel zelf ook de huisarts om te vertellen dat je baby geboren is. Het is belangrijk voor de huisarts om te weten dat je gezinssituatie veranderd is wanneer je acute zorg nodig hebt van je huisarts.

### **Informatie**

#### **Informatie-avonden "Bevallen"**

Het Spaarne Gasthuis Hoofddorp organiseert 1x per maand een informatiebijeenkomst voor zwangere vrouwen en hun partner die gaan bevallen in het Spaarne Gasthuis Hoofddorp, in het bevalcentrum of thuis. Tijdens deze avonden geven de





verpleegkundige, de gynaecoloog, de anesthesist en de eerstelijns verloskundige uit de regio informatie over pijnbestrijding, bevallen op de verschillende locaties en bijzondere bevallingen. U bent van harte welkom op deze bijeenkomst. Meer informatie hierover en inschrijven voor deze informatieavonden kan

via: <https://spaarnegasthuis.nl/agendaoverzicht>. Heb je nog vragen? Bezoek of bel u dan de afdeling patiëntenvoorlichting in de centrale hal van het Spaarne Gasthuis Hoofddorp (023) 224 20 60.

### **Informatieavonden borstvoeding**

Verloskundigenpraktijken en ook het Spaarne Gasthuis organiseren regelmatig informatieavonden over borstvoeding. Meer informatie hierover kun je krijgen bij de verloskundige praktijk waar je je kraambedcontroles laat doen of via [www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl). Ook is daar informatie te vinden over het Mamacafé, een ontmoetingsplek voor moeders met hun baby.

### **Afdeling Patiëntenvoorlichting**

In de centrale hal van het Spaarne Gasthuis Hoofddorp vindt u de afdeling patiëntenvoorlichting. Je vindt hier uitgebreide informatie over gezondheidszorg, ziektebeelden, voeding, hoe om te gaan met een ziekte, patiëntenverenigingen en patiënten rechten. Ook kun je bij de medewerkers terecht met je vragen. De afdeling patiëntenvoorlichting Hoofddorp is open van maandag tot en met donderdag (023) 224 20 60.

### **Suggesties en klachten**

Wij vinden het belangrijk dat patiënten en bezoekers tevreden zijn. Toch kun je niet tevreden zijn over hoe het in ons ziekenhuis gaat. Heb je klachten over je verzorging, behandeling of hoe er met je wordt omgegaan? Bespreek dit met de persoon om wie het gaat of iemand van de afdeling. Zo kan de klacht of het probleem misschien direct worden opgelost. Ook kun je gebruik maken van onze klachtenregeling. De folder hierover vindt je in het folderrek op de afdeling, bij de receptie, bij de afdeling patiëntenvoorlichting of op [www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl). Hier vind je ook het digitale klachtenformulier. Deze regeling garandeert dat op zorgvuldige wijze aandacht wordt besteed aan je klacht.

### **Websites**

- NVOG  
website van de Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie (informatie over gynaecologie, verloskunde en fertiliteit) [www.nvog.nl](http://www.nvog.nl)
- Consument en Veiligheid  
organisatie die gevaarlijke situaties in kaart brengt en adviseert hoe je deze situaties kunt voorkomen [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)
- Veilig slapen  
[www.veiligslapen.info](http://www.veiligslapen.info)
- Informatie over Borstvoeding  
[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)
- Informatiefolders en inschrijven informatiebijeenkomst "Bevallen"  
[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

### **Telefoonnummers**

Spaarne Gasthuis (vragen naar de verloskamers)	(023) 224 00 00
Verloskamers (rechtstreeks)	(023) 224 02 82
afdeling Verloskunde/Gynaecologie	(023) 224 02 80
polikliniek Verloskunde/Gynaecologie (Hoofddorp en Heemstede)	(023) 224 00 60
Spaarne Gasthuis afdeling Patiëntenvoorlichting Hoofddorp	(023) 224 20 60
Spaarne Gasthuis afdeling Patiëntenvoorlichting Haarlem	(023) 224 10 60
Amstelring (thuiszorgwinkel)	(0900) 18 66



Zorgbalans (thuiszorgwinkel)	(023) 891 89 18
Vegro (thuiszorgwinkel)	(0800) 288 77 66
Kraamzorg De Waarden	(0182) 32 55 55
De Kraamvogel	(088) 778 85 00
ZiN Kraamzorg	(023) 741 00 22
Geboortecentrum PUUR	(023) 564 28 48
Verloskundigenpraktijk Haarlemmermeer	(0252) 674 858
Het ooievaarsnest	(023) 571 44 37
Kraambureau Het kraamkloppertje	(023) 584 19 53
Uw verloskundige	_____
Uw huisarts	_____
Huisartsenpost 's avonds en 's nachts	_____

### Aanbevolen literatuur

- ▶ Bevallen en opstaan - Jetske Spanjer e.a. – 31e druk 2004 - Uitgeverij Contact Amsterdam
- ▶ Yoga en geboorte - Rita Beintema - 1995 - Uitgeverij Ankh-Hermes Deventer
- ▶ 9 maanden dagboek - Marianne Amelink - 2004 – Unieboek Uitgevers Houten
- ▶ Mom's Lexicon van de kraamtijd, van aanleggen tot zwangerschapsverlof – Marianne Amelink & Cora de Vos – 2003 – Unieboek Uitgevers Houten
- ▶ Veilig Zwanger, het complete handboek – Beatrijs Smulders & Mariël Croon - 2005 – Uitgeverij Lifetime Utrecht
- ▶ Zorg voor borstvoeding - Adrienne de Reede-Dunselman - 2000 - Uitgeverij Nijgh en van Ditmar Rijswijk
- ▶ Borstvoeding geven, een antwoord op heel veel vragen - Adrienne de Reede-Dunselman – 2000 - Uitgeverij De Kern
- ▶ Duik in je weeën, een bewuste voorbereiding op je bevalling - Carita Salomé en Juliëtte de Wit - 2003 – Unieboek Uitgevers Houten
- ▶ Veilig Bevallen, het complete handboek – Beatrijs Smulders & Mariël Croon - 2004 – Uitgeverij Lifetime Utrecht
- ▶ The facts of life (a three dimensional study) - Jonathan Miller en David Pelham - 1994 - Uitgeverij Viking Los Angeles