

De eerste nacht alleen thuis met je baby

Je mag naar huis met je baby. Hieronder tips en informatie voor de eerste nacht.

Temperatuur

Meet telkens bij het verschonen de temperatuur van de baby met een digitale thermometer (liefst een nieuwe) in de anus van de baby. Zorg ervoor dat de thermometer voldoende diep zit. Het hele metalen stukje moet in de anus zitten (minstens 2 cm). Gebruik hierbij eventueel wat vaseline op de thermometer. Hieronder staat wat je moet doen bij de verschillende waardes.

➤ Lager dan 36,0°C

Zat de thermometer diep genoeg? Zo niet? Meet opnieuw. Temperatuur lager dan 36°C? Bel de verloskundige.

➤ Tussen 36,0 - 36,5°C

Ga samen lekker warm in bed liggen. Ontbloot je eigen bovenlichaam en leg je kindje bloot op je borst. Laat de luier om en doe de baby een mutsje op. Dek goed toe met warme dekens. Meet de temperatuur dan na een uur nogmaals. Is hij niet gestegen, bel dan de verloskundige.

➤ Tussen 36,5 – 37,5°C

Dit is een goede temperatuur. Je hoeft niets te doen.

➤ Tussen 37,5 – 38,0°C

Doe het mutsje af. Leg de baby boven de dekens of kleed hem wat koeler. Meet dan de temperatuur na een uurtje nogmaals. Blijft hij te hoog? Bel dan de verloskundige.

➤ Hoger dan 38,0°C

Bel direct de verloskundige.

Misselijkheid bij de baby

De baby kan de eerste uren na de bevalling misselijk zijn (wat braken, benauwd overkomen of bellenblazen). 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 komt vaak door ingeslikt bloed/vruchtwater of na een vacuümverlossing. De baby kan slijm en soms oud bloed spugen. Blijf regelmatig proberen of je baby wat wil drinken.

Borstvoeding

Voor het op gang komen van de borstvoeding is het belangrijk om de baby zo veel mogelijk aan te leggen. Het mag zo vaak als de baby aangeeft. In ieder geval mag er maximaal niet meer dan 2 tot 3 uur tussen iedere voeding zitten. Het is niet erg als de borstvoeding een keertje niet lukt. Je hoeft geen andere voeding erbij te geven, tenzij anders is afgesproken. Zodra je baby op een vuistje sabbelt, smakgeluidjes of happende bewegingen maakt met de mond kun je de baby de borst aanbieden. Geef geen fopspeen in de eerste 2 weken of geef pas een fopspeen als de borstvoeding goed loopt.

Kunstvoeding

Maak de voeding zoals staat beschreven op de verpakking. De 1^e dag geef je 10 ml per voeding. Geef de kunstvoeding op redelijk vaste tijden, maximaal om de 3 tot 4 uur. Het is niet erg als de kunstvoeding een keertje niet lukt. De eerste tijd mag je baby 's nachts niet langer dan 4 uur achtereen slapen omdat de bloedsuikerspiegel dan te veel kan dalen. Kook voor het eerste gebruik de fles 10 minuten en de speen 3 minuten uit in kokend water. Maak daarna de fles en de speen goed schoon met een sopje.

Huilen

Als je baby huilt heeft hij niet altijd honger. Neem hem lekker bloot op je blote borst bij je. Baby's worden rustig door huid op huid contact. Zorg dat de baby niet afkoelt.

Verschonen

24 Uur na de geboorte moet je baby geplast hebben. 48 uur na de geboorte moet je baby ontlasting hebben gehad. Verschoon je baby regelmatig, in ieder geval voor elke voeding. Is er geen kraamverzorgende aanwezig? Bewaar dan de luiers, zodat de kraamverzorgende deze de volgende dag kan zien. De eerste ontlasting is taai en zwart gekleurd. Maak de billetjes schoon met een billendoekje of nat washandje. Smeer daarna vaseline of vette crème op de billetjes.

Veilig slapen

Voorkom wiegendood en leg je baby altijd op de rug in het bedje. Maak het bedje laag op, zodat de baby bijna met zijn voetjes tegen het voeteneind ligt. Laat je baby het eerste halfjaar bij je op de kamer slapen in het eigen bedje en niet bij jullie in bed.

Hygiëne

Hygiëne is erg belangrijk. Was vóór iedere handeling je handen. Bij de verzorging van je baby en van jezelf.

Vloeien

Het is normaal dat je na de bevalling bloed verliest. Dit kan erger worden tijdens het geven van borstvoeding, bij het opstaan, als je last hebt van naweeën of bij een volle blaas. De eerste 24 uur kun je ook bloedstolsels verliezen (ter grootte van een vuist), dit is normaal. Bij ruim vloeien (= 2 kraamverbanden doordrenkt in een uur) of 2 grote bloedstolsels in 1 uur, **moet** je contact opnemen met de verloskundige.

Plassen

Je moet binnen 6 uur na de bevalling goed geplast hebben. Ga daarna iedere 2-3 uur naar het toilet en vóór het voeden. Ga de 1^e nacht niet alleen naar het toilet omdat je niet lekker (onwel) kunt worden. Vraag iemand om je te begeleiden.

Naweeën

Je kunt naweeën krijgen. Vooral tijdens de borstvoeding en na het plassen. Je mag maximaal 4000 mg paracetamol per 24 uur nemen (dat is 8 tabletten van 500 mg of 4 tabletten van 1000 mg).

Hechtingen

Hechtingen kunnen pijnlijk zijn. Een ijskompres of coolpack in een washandje kan verlichting geven. Spoel meerdere keren per dag de hechtingen schoon. Dit kan met een kannetje water of sproei met de douchekop.

Rust

Rust is erg belangrijk in het kraambed. Geef je lijf de tijd om te herstellen van de bevalling.