

# Naar huis na de bevalling - Eerste uren thuis zonder kraamzorg

## Inleiding

U bent bevallen in het Haga Juliana Geboortecentrum en u mag met uw baby naar huis. Thuis komen er heel wat nieuwe dingen op u af, zeker als het uw eerste kindje is. De kraamverzorgende gaat u hierbij begeleiden, maar deze is er wellicht nog niet direct bij thuiskomst. In deze folder geven wij u enkele tips mee over waar u op moet letten bij uzelf en bij uw baby.

## Wie leveren uw zorg aan het kraambed?

De eerste 10 dagen nadat u bent bevallen heten 'het kraambed'. In deze periode is de medisch eindverantwoordelijke uw verloskundige die u in de zwangerschap heeft begeleid. Dit kan ook een verloskundige zijn die u heeft aangevraagd voor het kraambed.

De verloskundige is als zorgverlener ook uw eerste aanspreekpunt. Dit geldt als u naar huis gaat, als u in het Haga Geboortehotel verblijft en als uw baby op de afdeling Neonatologie verblijft en u gebruik maakt van rooming in.

Heeft u vragen, stel deze dan aan de verloskundige of de kraamverzorgende.

De kraamverzorgende:

- verzorgt en begeleidt moeder en baby in het kraambed.
- houdt de gezondheid van moeder en baby goed in de gaten.
- voert dagelijks medische controles uit bij moeder zoals, de bloeddruk meten, temperatuur controleren en eventueel hechtingen controleren. Bij de baby wordt onder andere de temperatuur gecontroleerd, de baby wordt gewogen en de voedingsmomenten worden geobserveerd en bijgehouden in het zorgdossier.

De verloskundige komt een paar keer bij u langs, thuis of in het geboortehotel. De verloskundige neemt ook de hielprik af bij uw baby. Dit gebeurt binnen 3 tot 6 dagen na de geboorte bij u thuis.

Als uw kind dan nog in het ziekenhuis verblijft, neemt een verpleegkundige de hielprik af, in overleg met de verloskundige. Als u in die periode op een verpleegafdeling bent opgenomen, doet een verpleegkundige dit.

## **Als u of uw baby in het ziekenhuis moeten blijven**

### **Medische indicatie baby**

Het kan zijn dat uw baby na de geboorte in het ziekenhuis moet worden opgenomen. Als u zelf geen medische indicatie heeft, kunt u toch bij uw baby op de kamer verblijven. Uw zorgverzekeraar vergoedt vanuit de basisverzekering tot en met 27 dagen na de geboorte van uw baby uw verblijf, inclusief alle

maaltijden. Deze vergoeding gaat wel ten koste van uw **eigen risico** .

Als uw baby op de afdeling Neonatologie of Kindergeneeskunde is opgenomen, zorgen de verpleegkundigen van deze afdelingen voor uw kind. De hulpverleners uit het Geboortehotel geven u de kraamzorg die u nodig heeft op de afdeling waar u met uw baby verblijft.

Na de eerder genoemde 27 dagen kunt u nog steeds bij uw kind blijven. Wij zetten uw verblijf dan om in 'rooming in'. Dit betekent dat u als gast gratis kunt blijven overnachten bij uw kind.

's Ochtends krijgt u wel een ontbijt, maar de andere maaltijden moet u zelf betalen.

Vraagt u de verpleegkundige naar de folder 'Rooming-in'.

## **Medische indicatie moeder**

Het kan ook zijn dat u als gevolg van een medische indicatie na de bevalling samen met uw baby op de afdeling Verloskunde moet blijven. De verpleegkundigen van deze afdeling zorgen dan volledig voor u en uw baby.

## **Waar moet u op letten als u thuis bent?**

### **Zorg voor de moeder na de bevalling**

## Rust

Neem thuis uw rust en ga niet te veel doen. Ga op de bank of in bed liggen en probeer het bezoek te beperken.

## Plassen

Het is belangrijk om goed te drinken. Wij raden u aan om na de bevalling om de 3 uur te plassen. Doe dit bij voorkeur vóór de voeding van uw kind en ook als u geen aandrang heeft. Met een lege blaas kan de baarmoeder zich namelijk beter samentrekken. Dit is nodig om het bloedverlies te stoppen.

Spoelt u voor en na het plassen uw vagina met lauwwarm water om infecties en een branderig gevoel bij het plassen tegen te gaan. Op de wc kunt hiervoor een fles of bidon gebruiken. U kunt ook onder de douche plassen. Zorg voor een goede handhygiëne voor en na ieder toiletbezoek.

## Bloedverlies

U kunt de eerste dag na de bevalling vrij veel bloed verliezen, vergelijkbaar met een

flinke menstruatie. Het is normaal dat uw kraamverband elke 3 uur doordrenkt is met bloed. Verschoon uw kraamverband elke keer als u naar het toilet gaat. Ook kunt u af en toe een bloedstolsel verliezen; deze kan wel zo groot als een vuist zijn. Dit is normaal tijdens de eerste 24 uur na de bevalling. Na verloop van een aantal dagen moet het bloedverlies afnemen.

## Naweeën

U kunt na de bevalling last hebben van naweeën. Naweeën zijn nuttig: ze zorgen ervoor dat de baarmoeder samentrekt, kleiner wordt en weer de oude vorm terugkrijgt. Naweeën voelen als menstruatieachtige pijn.

U kunt hiervoor twee tabletten paracetamol van 500 mg innemen met tussenpozen van 6 uur. Dit mag u ook innemen wanneer uw veel pijn van de hechtingen ervaart. Paracetamol heeft geen invloed op borstvoeding.

## Hechtingen

Het is mogelijk dat u na de bevalling hechtingen hebt gekregen als gevolg van een inscheuring (ruptuur) of knip. Hygiëne, regelmatig verschonen van kraamverband en spoelen van de wond zijn belangrijk. De hechtingen zijn van oplosbaar materiaal en hoeven dus niet verwijderd te worden.

Het kan zijn dat u enkele dagen na de bevalling een los draadje of knoopje verliest. Ga zelf nooit aan de hechtingen trekken of knippen. Als u vragen of twijfels heeft over de hechtingen bel dan altijd met de verloskundige.

## Voeding

Een bevalling gaat altijd gepaard met bloedverlies. Daardoor hebt u tekort aan ijzer. Dit kunt u aanvullen met gezonde en ijzerrijke voeding.

Borstvoeding kost u energie. Eet daarom gezonde en voldoende voeding. Pas op met scherpe kruiden, pittig eten of veel citrusvruchten. Uw baby kan hierdoor krampjes krijgen.

## Zorg voor de baby na de bevalling

### Als u borstvoeding geeft

- Was eerst uw handen.
- Let erop dat uw kind een grote hap neemt bij het aanhappen. De lipjes moeten naar buiten gekruld zijn. De wangetjes moeten bol zijn en niet ingetrokken.
- Als uw kind goed drinkt, mag u uw kind zo vaak en zo lang als hij/zij wil laten drinken aan de bors. Dit kan ieder uur zijn of iedere 2 tot 3 uur, ook 's nachts. Dit noemen we voeden op verzoek.  
Als uw kind genoeg heeft gedronken laat hij/zij vanzelf los of valt in slaap.

- Als uw kind zich niet vaak genoeg uit zichzelf meldt, moet u hem/haar wakker maken. Uw kind heeft minimaal 8 voedingsmomenten per 24 uur nodig.

Dit betekent dat u uw kind om de drie uur moet wekken. Laat uw kind één borst helemaal leeg drinken. Laat uw kind een boertje doen en biedt de andere borst aan als uw kind voedingssignalen vertoont, zoals smakken of met het handje zoeken. De andere borst mag uw kind nog drinken, maar dat moet niet. De volgende voeding begint u met de borst die u het laatst hebt aangeboden.

- Is uw kind onrustig na de voeding dan kunt u hem/haar opnieuw aanleggen aan de borst die u het laatst gegeven heeft.

Borstvoeding hoort geen pijn te doen. Heeft u wel pijn, dan is het mogelijk dat uw kind niet goed heeft gehapt. Haal uw kind van de borst door met uw pink het vacuüm te verbreken en probeer opnieuw te laten aanhappen.

### **Als u kunstvoeding geeft**

- Was eerst uw handen.

- De voeding maakt u klaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakkin Op de eerste dag drinkt uw kind 10-20 cc per voeding, maximaal 8 keer per 24 uur.  
Druppel enkele druppels melk op de binnenkant van uw pols en voel of de voeding niet te warm is.  
Zorg ervoor dat de speen steeds gevuld is met voeding zodat uw kind niet te veel lucht binnenkrijgt.
- Als uw kind genoeg heeft van het drinken of het flesje leeg heeft, kunt u hem/haar rechtop tegen u aanhouden zodat uw kind een boertje kan laten.  
Het is niet erg als uw kind de eerste 24 uur een voeding niet wil omdat hij/zij misselijk is of blijft slapen. Probeer het gewoon na 3 uur opnieuw.

### Misselijk

Tijdens de bevalling kan er wat bloed en slijm in de mond en maag van uw kind komen. Dat spuugt uw baby vaak weer uit. Het spuug is meestal bruinig van kleur. Uw kind kan er de eerste 24 uur misselijk van zijn. Schrik niet wanneer uw kind moet kokhalzen of spugen. Draai uw kind even op de zij of houd uw kind rechtop.

### Verschonen

Verschoon uw kind vóór iedere voeding. Schrijf in het onderstaande schema of uw kind geplast of gepoept heeft. Laat dit schema aan de kraamverzorgende zien wanneer zij bij u komt. Als u twijfelt of uw kind geplast heeft, kunt u de luier ook bewaren zodat de kraamverzorgende er nog even naar kan



kijken. In de tabel kunt u bijhouden wanneer uw baby geplast of gepoept heeft.

<b>Tijd</b>	<b>Temperatuur</b>	<b>Urine</b>	<b>Ontlasting</b>	<b>Voeding</b>

### Temperatuur

Meet bij thuiskomst de temperatuur van uw kind. Vaak koelt uw kind af tijdens de rit naar huis. De temperatuur van uw kind

moet tussen de 36,5 en 37,5°C zijn. Handjes en voetjes voelen vaak koud aan, dit is normaal.

In de tabel hieronder vindt u informatie over de kruik. Leg de kruik in een kruikenzak tussen twee lagen dekentjes met de dop naar beneden. U mag de kruik nooit rechtstreeks tegen uw kind aanleggen. Er moet een handbreedte ruimte tussen zitten.

Als u de luiers verschoont meet u de temperatuur van uw kind rectaal (tussen de billen) met een thermometer.

<b>Een lage temperatuur</b>  <b>(onder de 36,5°C)</b>	<b>Temperatuur tussen</b>  <b>de 36,5 en 36,8°C</b>	<b>Een hoge temperatuur</b>  <b>(boven de 37,5°C)</b>
Uw kind bloot op uw blote borst leggen en toedekken met een omslagdoek	Mutsje opdoen	Mutsje afdoen
Twee kruiken geven	Eén kruik geven	Een kruik weghalen
Een extra dekentje geven		Een dekentje weghalen

aandoen		Wat kleertjes uitdoen
Mutsje opdoen		
Uw kind voeding geven		

Belangrijk: kies niet meer dan één van bovenstaande punten tegelijk. Controleer één uur nadat u iets hebt veranderd opnieuw de temperatuur. Overleg bij aanhoudend lage of hoge temperatuur met uw verloskundige!

### Naveltje

Het naveltje kan nog wat nabloeden. Als dit meer is dan 2 centimeter doorsnede op de huid of de kleertjes, neem dan contact op met uw verloskundige.

### Veilige slaaphouding

- Leg uw kind altijd op de rug te slapen.
- Slaap niet samen met uw kind in uw eigen bed.

- Leg geen knuffels van zachte, gevulde stof of plastic in het bedje.
- Maak het bedje zo kort mogelijk op, zodat uw kind met de voetjes bijna bij het voeteneinde ligt. Dan kan hij/zij met het hoofdje niet onder het dekentje komen. Vouw het lakentje of dekentje stevig om de zijkanten en onderkant van de matras.

## Wie kunt u bellen met vragen als u thuis bent?

Als u nog vragen heeft of u maakt zich zorgen over uw kind neem dan contact op met uw eigen verloskundige.

In onderstaande gevallen moet u **altijd** contact opnemen met uw eigen verloskundige:

- het bloedverlies is meer dan een vol kraamverband per half uur;
- u verliest plotseling erg veel bloed of bloedstolsels;
- u heeft meer dan 38,0°C koorts;
- u kunt niet plassen;
- u heeft aanhoudend veel buikpijn;
- uw kind ziet er bleek uit;
- de temperatuur van uw kind wil niet dalen (bij een temperatuur van meer dan 37,5°C) of stijgen (bij een temperatuur van minder 36,5°C) een uur na het volgen van het temperatuurschema;

- uw kind maakt kreunende geluiden;
- u maakt zich zorg

## Wilt u meer informatie?

Voor meer informatie kunt u op de onderstaande websites kijken:

- [www.degynaecoloog.nl](http://www.degynaecoloog.nl)
- [www.allesoverzwanger.nl](http://www.allesoverzwanger.nl)

*Het team Verloskunde van het Haga Juliana Geboortecentrum wenst u een prettige kraamtijd toe!*

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

## Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

## Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

214105092023