

Naar huis zonder kraamzorg opstart

De eerste 24 uur

Allereerst gefeliciteerd met de geboorte van uw baby. In deze folder vindt u een aantal punten waarop u terug kunt vallen als u het thuis even niet meer weet.

De kraamvrouw

Vloeien

- Normaliter vloeien kraamvrouwen na de bevalling ongeveer zoveel als bij een ruime menstruatie. Wanneer het bloedverlies toeneemt, is het raadzaam te gaan plassen omdat de baarmoeder dan beter kan samentrekken.
- Wanneer het bloedverlies hierna niet afneemt, probeer dan zelf de bovenrand van de baarmoeder te vinden en deze door massage/druk samen te laten trekken.
- Waarschuw de verloskundigen indien bovenstaande instructies niet leiden tot vermindering van het bloedverlies.
- Wordt het vloeien ineens heel hevig, bel dan direct de verloskundige. Het kan zijn dat u een flinke stolsel, zo groot als een grapefruit, verliest. Schrik niet, het is normaal als dit één of twee keer gebeurt.

Urineren

- De eerste tijd na de bevalling kan het zijn dat de kraamvrouw geen aandrang heeft om te plassen.
- Om te voorkomen dat de blaas te vol raakt, waardoor de baarmoeder belemmerd wordt om samen te trekken, is het van belang om iedere drie uur naar het toilet te gaan.
- Het is raadzaam om dit voor de voeding van de baby te doen. U kunt dan meteen uw handen wassen en de baby met schone handen verzorgen.
- Na elk toiletbezoek is het noodzakelijk om de hechtingen, indien aanwezig, met schoon lauw kraanwater te spoelen.

De baby

Borstvoeding

Door de baby de eerste dagen en nachten vaak aan te leggen, komt de borstvoeding goed opgang. Een ander voordeel is dat de baby colostrum binnenkrijgt. Daarnaast helpt de laxerende werking bij de eerst ontlasting (meconium). Wanneer de baby 's nachts niet wakker wordt, moet hij/zij elke 3 uur gewekt worden om een voeding aan te bieden. In deze periode is het niet erg als de baby een keer niet wil drinken.

Kunstvoeding

De voeding wordt per keer, met gekookt afgekoeld water, klaargemaakt. Gebruik altijd 1 afgestreken schepje voeding per 30 ml water. Per voeding geeft u 10 à 20 ml maximaal. De tijd

tussen de voeding moet minimaal twee en maximaal vier uur zijn. Dit gerekend vanaf de begintijden van de voeding.

Luierwisselingen

Iedere 3 à 4 uur dient de luier verwisseld te worden. Het is raadzaam om de billen met vette zalf in te smeren om de eerste (teerachtige) ontlasting, meconium, dan gemakkelijker te verwijderen. Bij de urine kan wat donkeroranje gekleurde uraat zitten, dit kan geen kwaad.

Temperatuur

Bij iedere luierwisseling moet de baby getemperatuurd worden. Normaal is de temperatuur tussen de 36,5 en de 37,5°C. Wanneer de temperatuur hiervan afwijkt, neem dan contact op met het kraamzorgbureau of de verloskundige. Leg voor de nacht een nieuwe warme kruik bij de baby, tenzij de baby een temperatuur heeft die hoger is dan 37,5°C.

Navel

Wanneer de navelstomp bloedt, neem dan meteen contact op met de verloskundige.

Misselijk

Soms krijgen baby's tijdens de geboorte vruchtwater binnen, wat kan leiden tot misselijkheid en spugen van helder slijm. Soms is dit slijm zo taai, dat de baby het erg benauwd van krijgt. Dit kan er akelig uitzien. Help de baby door hem rechtop te houden of op zijn buik te leggen met het hoofdje opzij. Met

een gaasje om de wijsvinger kunt u het slijm uit het mondje halen. Daarbij kan de baby zachtjes op zijn rug geklopt worden.

Instructievideo's

Via www.pkzkraamzorg.nl/instructie-videos/ kunt u instructie video's bekijken. Deze staan onder cursus en informatie instructie video's.

Bereikbaarheid

Uw verloskundige is 24/7 bereikbaar voor medische vragen.

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.

538126032024