

Alrijne

Gynaecologie - Verloskunde

De eerste nacht thuis met je baby

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden

Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp

Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn

Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

Je mag naar huis met je baby. Hieronder staan tips en informatie voor de eerste nacht. We adviseren je om de adviezen van je eigen kraamzorg-organisatie ook na te lezen. Ze staan in het zorgplan of het voorlichtingsboekje wat je van hen hebt gekregen.

Bel de verloskundige

Baby

- Bij bloedverlies uit het navelstompje, meer dan ongeveer 10 druppels,
- Bij langere tijd af en toe klagerig kreunen, op een hoge of juist erg lage toon.
- Als je iets niet vertrouwt.

Moeder

- Bij koorts, hoger dan 38,5°C, altijd rectaal (= via het poepgat) gemeten!
- Bij 2 kraamverbanden vol met bloed in ½ uur.
- Bij 2 stolzels, zo groot als een mandarijn in ½ tot 1 uur.
- Bij blijvende pijn in de onderbuik.
- Als je iets niet vertrouwt.

Temperatuur

Een pasgeboren baby kan zichzelf meestal nog niet goed warm houden. Daarom is het belangrijk om de temperatuur van de baby te meten (= te tempereren) als je bent thuisgekomen.

Om veilig rectaal (= via het poepgat) de temperatuur te meten, leg je de baby op de zij. Zet de thermometer aan. Steek voorzichtig de hele zilverkleurige punt van de thermometer in het poepgat.

Is de temperatuur van je baby:

- Lager dan 36,0°C
Zat de thermometer diep genoeg? Zo niet? Meet opnieuw.
Is de temperatuur weer lager dan 36,0°C? Bel dan 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 de 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 nog een keer. Is hij niet hoger? 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 onder een lakentje of kleed hem wat koeler.
Meet dan de temperatuur na een uurtje nog een keer. Blijft de temperatuur te hoog? Bel dan de verloskundige.
- Hoger dan 38,0°C
Bel **direct** de verloskundige!

Adviezen voor de verzorging

Baby

- Iedere 3-4 uur een schone luiers geven (= verschonen). Bewaar de luiers. De eerste ontlasting is kleverig en zwart van kleur.
Bij het verschonen ook de temperatuur van je baby meten.
- Als je borstvoeding geeft, voed je op verzoek (wanneer je baby dat wil).
Leg je baby in ieder geval elke 2-3 uur aan de borst, dit bevordert de melkproductie.
Het is niet erg als de borstvoeding een keertje niet lukt. Je hoeft er geen andere voeding bij te geven, behalve als er iets anders is afgesproken.
- Als je kunstvoeding geeft: maak de voeding klaar zoals op de verpakking staat.
Geef de voeding op redelijk vaste tijden, maximaal om de 3-4 uur.
De eerste dag geef je 10 ml per voeding.
- Laat de baby nooit (even) alleen op de commode liggen.
- Het kan zijn dat je baby de eerste 24-48 uur misselijk is, waardoor hij/zij niet goed wil drinken. Je baby kan misselijk zijn door ingeslikt vruchtwater en bloed. Je baby kan wat roodbruin vocht spugen, door bloed dat tijdens de bevalling is ingeslikt. Neem dan de baby bij je op de schouder of leg de baby op de zij.
- Leg de baby vanaf de geboorte altijd op de rug te slapen. Wij adviseren om je kindje bij je op de kamer te laten slapen, in zijn eigen bedje of wiegje. Laat je baby niet bij jouw in bed slapen, dat is niet veilig.

Moeder

- Doe rustig aan en drink genoeg (minimaal 2 liter per dag).
- Was je handen voor en na het verschonen van jezelf of de baby. En was je handen voor iedere voeding.
- Verschoon regelmatig de kraamverbanden.
- Het verliezen van stolsels is normaal. Verlies je meerdere stolsels achter elkaar die groter zijn dan een mandarijn, neem dan contact op met de verloskundige.
- Je moet binnen 6 uur na de bevalling goed geplast hebben Ga daarna iedere 2-3 uur naar de wc. Ga ook naar de wc voordat je gaat voeden.
Ga de eerste nacht niet alleen naar de wc, want het kan zijn dat je je wat duizelig voelt. Vraag iemand om je te begeleiden.
- Je kunt naweeën krijgen. Vooral tijdens de borstvoeding en na het plassen. Je mag maximaal 4000 mg paracetamol (= 8 tabletten van 500 mg) per 24 uur nemen.
- Hechtingen kunnen pijn doen. Een ijskompres of coolpack in een washandje kan helpen tegen de pijn.

Algemeen

Maak een lijstje met:

- de tijden waarop je voeding hebt gegeven
- de temperaturen van je baby
- of je baby heeft geplast en/of gepoept.

Zo kan de kraamverzorgster de volgende dag zien wat er 's avonds en 's nachts is gebeurd.

Vragen?

Heb je na het lezen van de folder nog vragen? Dan kun je deze stellen aan de gynaecologen, verloskundigen en verpleegkundigen van afdeling B4.