

Gynaecologie

# Weer naar huis na uw bevalling



Deze folder geeft u informatie over zaken die belangrijk zijn als u weer thuis bent.

## **Controles Thuis**

U krijgt thuis kraamzorg, uw kraamverzorgende is verantwoordelijk voor het controleren van u en van uw baby. Zij kan u veel informatie geven over de verzorging van uw baby. Zij zal u thuis begeleiden in de eerste week na de bevalling en zal bij bijzonderheden overleg hebben met uw eigen verloskundige (of huisarts). Uw verloskundige bezoekt u tijdens de kraamweek een aantal keren en is in de kraamweek verantwoordelijk voor de medische controles van u en van uw baby, ook als u onder controle bent geweest van de gynaecoloog of verloskundige in het ziekenhuis. Als bekend is wanneer en hoe laat u naar huis mag, neemt u contact op met uw kraamzorg en uw verloskundige.

## **Werkzaamheden van de kraamverzorgende direct bij thuiskomst 's avonds of 's nachts**

De kraamverzorgende verzorgt bij thuiskomst u en uw baby, doet controles, geeft u de nodige instructies en informatie en schrijft alles op in het zorgplan. Meestal is 2 uur voldoende, bij afwijkende zaken zal zij overleggen met de verloskundige en zo nodig langer blijven.

## **Controles bij uw baby**

### **Temperatuur**

Een normale temperatuur van een baby is tussen de 36,8°C en 37,5 °C Als de temperatuur hoger of lager is, neemt u de volgende acties:

- Als de baby te koud is, kunt u een (extra of een nieuw) kruikje geven of de baby een mutsje op doen. Leg de kruik niet tegen de baby aan, maar op de deken met een dekenplooï of opgerolde luier ertussen.
- Als uw baby te warm is, kunt u eventuele kruiken/dekens weglaten.
- Als de temperatuur van uw baby te hoog of te laag blijft, moet u overleggen met uw verloskundige of kraamverzorgende.

## **Plassen/ontlasting van uw baby**

De eerste ontlasting van uw baby komt vaak binnen 24 uur na de geboorte en is meestal zwart en kleverig. Deze ontlasting wordt meconium genoemd.

De kleur van de ontlasting verandert in de eerste dagen als de baby voeding gehad heeft. Een baby poept meestal 1 tot meerdere keren per dag. Dit is afhankelijk van het soort voeding. (borst- of kunstvoeding)

De eerste dagen zal uw baby niet veel plassen, gemiddeld op

- dag 1: één keer
- dag 2: twee keer
- dag 3: drie keer
- vanaf dag 4: zes kletsnatte luiers per dag. Wanneer uw baby goed drinkt (en de borstvoeding is goed op gang) is dit minimaal 4 x per dag.

## **Kleur**

Uw baby is roze van kleur. De eerste dag heeft uw baby vaak wat lichtblauwe handjes en voetjes. Dit is normaal.

## **Gewicht**

De kraamverzorgende zal het gewicht van uw baby in de eerste week controleren en zo nodig overleg hebben met uw verloskundige. Alle baby's vallen in de eerste dagen na de geboorte af. Dit is normaal. De meeste kinderen hebben zo'n 2-3 weken na de geboorte weer hun geboortegewicht.

## **Voeding**

### **Borstvoeding**

In principe wordt uw baby binnen een uur aangelegd (aan de borst geholpen). Bij thuiskomst kunt u beginnen met 'voeden naar behoefte'. De norm is dat u uw baby minimaal 8 keer per 24 uur aanlegt. De eerste week is dit meestal vaker, omdat de voeding nog op gang moet komen. Door het aanleggen wordt de borst gestimuleerd om voeding aan te maken. Is de voeding eenmaal op gang, dan komt er steeds meer regelmaat in het patroon van de voeding. Het is niet nodig om de baby (tijdelijk) kunstvoeding bij te geven, tenzij dit medisch nodig is. Overleg dit met uw verloskundige. Borstvoeding vraagt in het begin energie en tijd. Voor zowel u als uw baby is het een leerproces. Geef dat de tijd en probeer vertrouwen te hebben/houden in uw baby. Uw kraamverzorgende en verloskundige kunnen u meer vertellen over borstvoeding.

## **Kunstvoeding**

Er zijn verschillende soorten kunstvoeding op de markt.

Kies voor kunstvoeding met de vermelding 'volledige zuigelingenvoeding' op de verpakking. Volg de gebruiksaanwijzing die op de verpakking staat.

Ga altijd na of de voeding de juiste temperatuur heeft voordat u de fles geeft. Dit kunt u doen door een druppel op de binnenkant van uw pols te laten vallen. Uw kraamverzorgende geeft u adviezen over de hoeveelheid voeding. Uw baby heeft per dag 6 tot 8 keer voeding nodig. Dit hangt samen met het gewicht van uw baby.

## **Controles bij u**

### **Bloedverlies**

Veel kraamvrouwen verliezen de eerste dag na de bevalling een bloedstolsel. Een bloedstolsel is een samenklontering van bloed. Meestal komt dit bloedstolsel tijdens het douchen of tijdens het toiletbezoek. Een enkel bloedstolsel of meerdere kleine bloedstolsels is normaal. Wanneer u herhaaldelijk bloedstolsels verliest, overleg dan met uw verloskundige.

- Wanneer u twijfelt over de hoeveelheid bloedverlies overleg dan met uw verloskundige of kraamverzorgende.
- De kraamverzorgende controleert of de baarmoeder goed samentrekt.
- De baarmoeder moet goed hard blijven om het bloedverlies uit de baarmoeder te beperken.

### **Plassen**

Zorg er voor dat u regelmatig plast, ook 's nachts. Als uw blaas leeg is, trekt uw baarmoeder beter samen. Het is belangrijk dat u goed uitplast. Plast u steeds kleine beetjes of kunt u niet plassen, neem dan contact op met uw verloskundige.

### **Temperatuur**

Neem bij koorts (temperatuur boven de 38°C ) contact op met uw verloskundige.

## **Vragen**

De informatie in deze folder is algemeen. Bespreek uw situatie met uw verloskundige en kraamverzorgende en neem bij vragen contact op.

Wij wensen u tot slot een hele fijne kraamtijd toe!

## **Meer informatie**

La Leche League

**W:** [www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)



***Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?***

*Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantonius.nl](mailto:folders@mijnantonius.nl)*