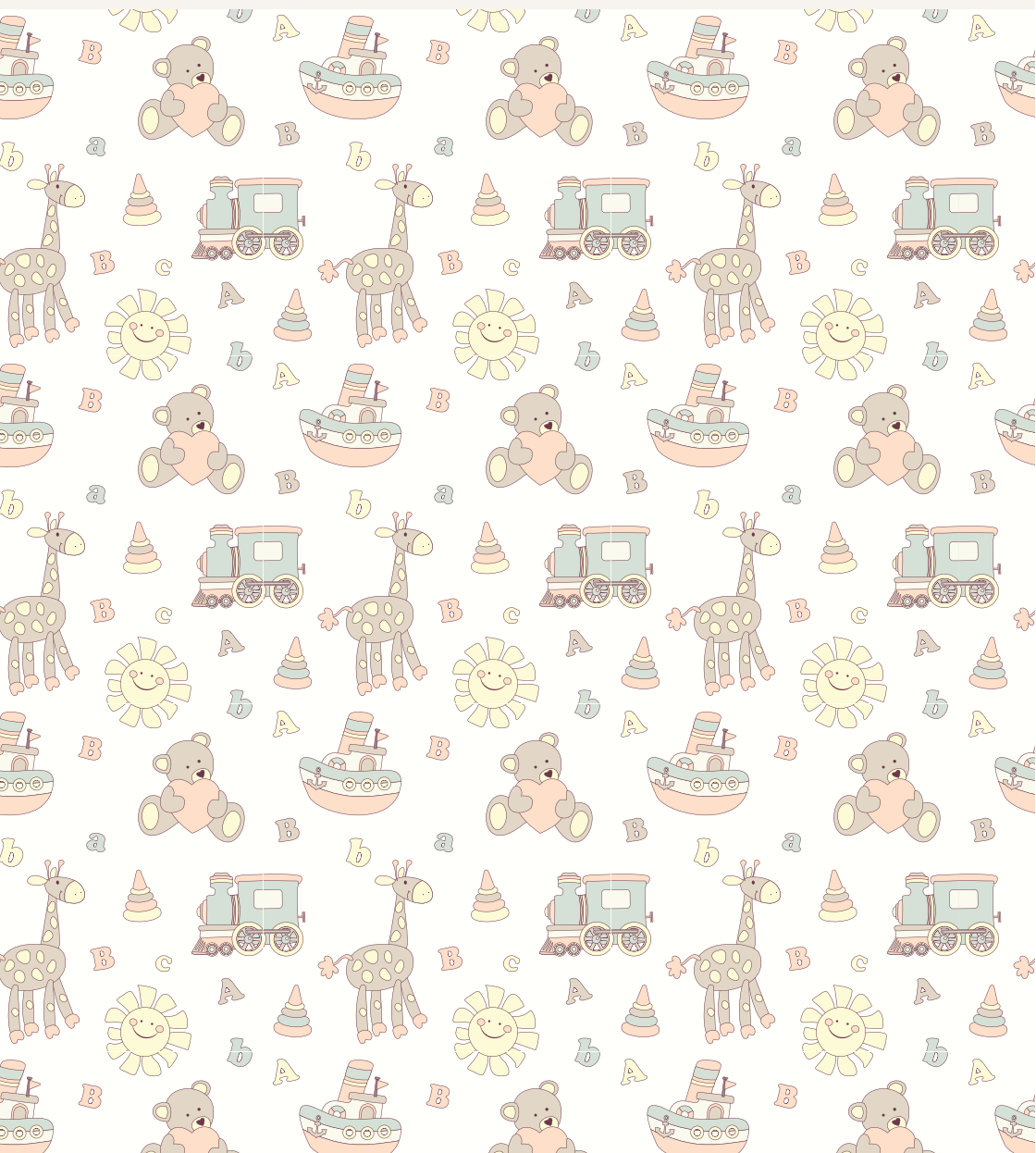


Moeder en baby

Adviezen



Adviezen voor moeder

In deze brochure vindt u adviezen voor thuis. De eerste informatie over uw baby wordt hierin bijgehouden.

Tip: Informeer zo snel mogelijk na de bevalling in het ziekenhuis, de kraamzorg over de geboorte van uw baby.

Naweeën

De baarmoeder trekt na de bevalling krachtig samen om onnodig bloedverlies te voorkomen. Naweeën ontstaan ook vaak tijdens het geven van borstvoeding. Tegen de pijn van naweeën kunt u een warme doek op de buik gebruiken en eventueel 2 tabletten Paracetamol à 500 mg innemen. Als u borstvoeding geeft, mag u geen Paracetamol met codeïne gebruiken. U mag maximaal 6 tabletten per 24 uur gebruiken.

Vloeien

De eerste paar uren na de bevalling is het normaal dat u tot 2 kraamverbanden per 2 uur vloeit. Vervolgens is het normaal dat u de eerste dagen 6 tot 8 volle kraamverbanden verwisselt in 24 uur. Neem contact op met de verloskundige als u meer vloeit dan een kraamverband/per uur. U kunt ook stolsels verliezen. Deze kunnen de grootte hebben van een flinke vuist.

U kunt 4 tot 6 weken na de bevalling blijven vloeien. Zolang u nog vloeit is het niet verstandig om in bad te gaan en te zwemmen; douchen is prima. Tot aan de nacontrole, 5 à 6 weken na de bevalling, is het niet verstandig om tampons te gebruiken.

Hechtingen

Als u hechtingen heeft moet u de wond goed schoonhouden: spoel na elke toiletgang met water of spoel onder de douche. Is de wond erg pijnlijk en

gezwollen, dan kunt u met een ijspakking* de pijn en de zwelling verminderen. Probeer zoveel mogelijk 'gewoon' te zitten (niet op één bil). Let erop dat u regelmatig het kraamverband verschoont.

Bij pijn aan de wond kunt u eventueel 2 tabletten Paracetamol à 500 mg innemen. Als u borstvoeding geeft, mag u geen Paracetamol met codeïne gebruiken. U mag maximaal 6 tabletten per 24 uur gebruiken. De kraamverzorgster controleert uw hechtingen.

*Het maken van een ijspakking: maak een kraamverband flink nat onder de kraan; knijp het overtollige water eruit; stop het natte kraamverband in een plastic zakje in de vriezer.

Plassen

Het is belangrijk dat u binnen 6 uur na de bevalling plast. Lukt dit niet, geef het aan bij de verloskundige. Drink regelmatig, bijvoorbeeld elke 3 uur, een glas water. Ga om de paar uur naar het toilet, ook wanneer u geen aandrang voelt. Wanneer plassen pijnlijk is kunt u de pijn verlichten door te plassen onder de douche en/of te spoelen met water of afgekoelde kamillethee. Kamille is ontstekingsremmend en werkt verzachtend.

Slapen

Het kan zijn dat u de eerste nacht na de bevalling niet kunt slapen door alle opgedane indrukken. Het is normaal dat u minder slaapt. Samen met de kraamverzorgende kunt u zoeken naar een goed evenwicht in uw ritme. Lukt het slapen na enkele nachten niet geef het aan bij de kraamverzorgende en de verloskundige.

Anticonceptie

Vanaf twee weken na de bevalling kunt u alweer zwanger raken, denk aan anticonceptie.

Adviezen voor uw baby

Borstvoeding

Bied de borst aan zodra de baby wakker wordt. Voedingssignalen zijn smakgeluiden, zuigen op handje, bewegen van het tongtje langs de lippen.

- Leg de baby minimaal 8 keer per dag aan de borst. De eerste dagen het liefst 10 tot 12 keer. Maak uw baby eventueel hiervoor wakker.
- Begin de voeding altijd aan de borst waar de vorige voeding het minst uit gedronken is.
- De baby ligt in een goede houding met het buikje tegen uw buik en oortjes, schouders en heupen op één lijn.
- Prikkel met de tepel de bovenlip van de baby, die hierop zijn/haar mond wijd open doet om de borst te pakken.
- De baby is goed aangelegd als de tepel en een gedeelte van de tepelhof omsloten zijn met de mond van de baby. De lipjes zijn naar buiten gekruld en de baby maakt grote zuigbewegingen.
- Laat de baby drinken tot hij/zij de borst zelf loslaat of niet meer actief drinkt. Meestal is de borst nagenoeg leeg na 10-15 minuten. Bied daarna, na eventueel een boertje of een schone luier, de andere borst aan.
- Bijvoeden met kunstvoeding alleen op advies van kinderarts, verloskundige of lactatiekundige.
- Gebruik de eerste week liever geen fopspeen.

Stuwing

De 3de of 4de dag na de bevalling kunt u last krijgen van borststuwing. Hierdoor kunt u temperatuurverhoging krijgen. Tegen de stuwing en verhoging kunt u eventueel 2 tabletten Paracetamol à 500 mg innemen. Als u borstvoeding geeft, mag u geen Paracetamol met codeïne gebruiken. U mag maximaal 6 tabletten per 24 uur gebruiken.

Kunstvoeding

Maak de kunstvoeding klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Advies over hoeveelheid en ophogen krijgt u van uw kraamverzorgende of verloskundige. Hierna geeft het consultatiebureau nieuwe voedingsadviezen. Op dag 7 mag uw baby maximaal 150 milliliter (ml) kunstvoeding drinken per kg lichaamsgewicht per dag.

Zo berekent u voor uw baby de hoeveelheid kunstvoeding per fles.

Formule

1. kunstvoeding X het gewicht in kilo's van uw baby delen door het aantal voedingen per dag = het aantal milliliters voeding per fles

Rekenvoorbeeld

2. $150 \text{ ml} \times 3,4$ (gewicht van uw baby in kilo's): 7 (aantal voedingen per dag) = 64 ml voeding per fles

Na dag 7 hoogt u niet verder op en krijgt u van het consultatiebureau nieuwe voedingsadviezen. Maak de kunstvoeding per voeding klaar. Gebruik de eenmaal opgewarmde voeding niet opnieuw.

De fles en speen schoonmaken

- Flessen en spenen 1 keer per dag uitkoken of reinigen in de afwasmachine.
- Kook de fles de eerste keer 10 minuten uit, waarbij u de laatste 3 minuten de speen meekookt.
- Daarna zowel de fles als de speen 3 minuten uitkoken.
- Er zijn verschillende soorten spenen voor baby's die langzaam of juist heel snel drinken. Kies een speen die bij uw kindje past.

Huilen

Als de baby huilt kan dat verschillende oorzaken hebben: vieze luier, te warm of te koud, honger (aanleggen), zuigbehoefte (geef uw schone vinger met de nagel op de tong), of de baby wil gewoon bij u zijn (knuffelen).

De eerste luier(s)

Of de baby geplast heeft is vaak moeilijk te zien. Rode of oranje plekjes in de luier kunnen duiden op geconcentreerde urine. Meisjes kunnen onder invloed van hormonen van de moeder een beetje vaginaal bloedverlies hebben (pseudo-menstruatie). Dit kan geen kwaad. De eerste ontlasting is meestal zwart en lijkt op teer. Smeer de billetjes in met vaseline of babyolie zodat de billetjes makkelijk schoon te maken zijn. Bewaar de luiers met de tijd erop tot de kraamverzorgster ze gecontroleerd heeft. Volg daarna de instructies van de kraamverzorgende op.

Misselijk

De eerste 24 uur kan de baby nog misselijk zijn door het inslikken van vruchtwater en/of bloed. Schrik niet wanneer de baby moet kokhalzen of spugen, draai de baby op de zij en klop zachtjes op de rug. Het is een goed teken dat de baby een goede hoest- en braakreflex heeft.

Temperatuur van de baby

De temperatuur van de baby moet tussen de 36.5° C en 37.5° C zijn. Meet 1 uur na thuiskomst en voor de nacht de temperatuur.

Dit doet u op de volgende manier:

- Smeer wat vaseline of babyolie op de punt van de thermometer.
- Leg de baby op de zij met de billen naar u toe (zo schopt de baby de thermometer moeilijker weg).
- Doe de thermometer in de anus tot net voorbij het metalen puntje (dit lijkt diep, maar is normaal).

Gebruik een kruik alleen om het bedje te verwarmen

Haal de kruik uit het bed als de baby in bed ligt. Overleg eerst met een arts, verloskundige of kraamverzorgende als u toch een kruik wilt gebruiken wanneer de baby in bed ligt.

Is de temperatuur van de baby onder de 36.5° Celsius?

Warm dan het bedje op met een kruik en leg de baby, zonder kleren maar met muts, huid op huid, bij moeder of vader onder een deken. Haal de kruik uit het bedje en leg de baby weer aangekleed in zijn eigen bedje. Na 1 uur moet de temperatuur weer tussen de 36.5° Celsius en 37.5° Celsius zijn. Blijft de temperatuur onder de 36.5°Celsius, neem dan contact op met uw verloskundige.

Is de temperatuur van de baby hoger dan 37.5° Celsius?

Haal dan een dekentje weg of kleed de baby minder warm aan. Bij 38° Celsius of hoger neemt u contact op met uw verloskundige.

Controleer de kruik voor gebruik

Voor het gebruik van een kruik controleert u of de sluitring niet is uitgedroogd. Vul de kruik eerst met een beker koud water en vul dit aan met gekookt water totdat de kruik overloopt en er geen lucht meer in zit. Draai de dop stevig vast en controleer of de kruik niet lekt. Doe de kruikenzak om de kruik heen en leg deze met de dop schuin naar beneden gericht in het bedje, aan de voetjes van de baby. Leg de kruik op het dekentje en houd een handbreedte ertussen, anders kan het te warm zijn.

Slaaphouding

Geadviseerd wordt om de baby op de rug te leggen omdat de kans bij zijligging bestaat dat de baby doordraait op de buik. De baby mag niet op zijn buik slapen vanwege het risico op wiegendood. Het is verstandig om hem niet altijd op dezelfde kant van zijn hoofdje te leggen. Slaapt de baby diep en ligt het altijd met het hoofdje naar dezelfde kant, draai dan het hoofdje om. Dit om te voorkomen dat uw baby een voorkeur voor een bepaalde houding ontwikkeld en een scheef hoofdje krijgt.

Koortslip

Het virus dat een koortslip veroorzaakt is zeer gevaarlijk voor baby's tot 6 maanden. Wanneer u als ouders zelf een koortslip heeft, is het belangrijk om goede hygiëne in acht te nemen. Knuffel en kus de baby niet en was eerst goed uw handen voor u de baby oppakt. U kunt de blaasjes afdekken, met speciale pleisters, maar dit biedt geen 100% bescherming! Het gebruik van mondklappers en een speciale viruscrème zijn aan te raden. Deze zijn verkrijgbaar bij de apotheek. Wanneer familie of vrienden langskomen met een koortslip, is het verstandig dat zij de baby niet aanraken of vasthouden.

Rust en regelmaat

Rust en regelmaat is niet alleen belangrijk voor uw herstel na de bevalling, maar ook voor uw baby. Luister naar uw lichaam en neem regelmatig tijd om te rusten. Rust en regelmaat voor de baby kan veel huilen voorkomen. Zorg dat de baby in een rustige omgeving kan slapen en vermijd prikkels zoals lawaai, fel licht, steeds optillen en wakker maken.

Zorgen of vragen?

Maakt u zich zorgen of heeft u vragen neem dan contact op met de verloskundige of huisarts, zij zijn uw eerste aanspreekpunt zodra u weer thuis bent. Is de verloskundige of huisarts niet bereikbaar dan kunt u contact opnemen met afdeling verloskunde.met afdeling verloskunde.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie 020 - 634 6346
Afd. Moeder Kind Centrum / Afd. Verloskunde 020 - 634 6320 of 6325

Telefoonnummers verloskundige praktijken

Verloskundige praktijk Liva 020 - 493 1222
06 - 542 923 26 (spoed)
Verloskundige praktijk Terra 020 - 337 2403
06 - 511 971 28 (spoed)
Verloskundige praktijk aan 't IJ 020 - 632 6076
06 - 515 508 99 (spoed)
Verloskundige praktijk Oostelijke Eilanden 06 - 511 999 69
Verloskundige praktijk Waterland Oost 0299 - 457 898
Verloskundigenpraktijk Purmerend 0299 - 373 718
06 - 153 391 88 (spoed)
Geboortecentrum Zaandam Zuid 075 - 614 5410
06 - 280 655 06 (spoed)
Pregnanta geboortezorg 06 - 520 476 10

Telefoonnummers kraamzorg

De Baker 020 - 631 4510
De Kraamvogel – Nummer bekend of anders: 088 - 77 88 500
Babymoon 0299 - 650 203

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres

Statenjachtstraat 1
1034 CS Amsterdam

Postadres

Postbus 37610
1030 BD Amsterdam



BovenIJ ziekenhuis Amsterdam
www.bovenij.nl