INFORMATIE OVER

Moeder en baby: adviezen na ontslag

U en uw baby mogen met ontslag. In deze brochure vindt u adviezen voor thuis.

Gefeliciteerd met de geboorte van uw kind! Informeer zo snel mogelijk na de bevalling de kraamzorg over de geboorte van uw baby. Dan kan het bureau op tijd een kraamverzorgende voor u regelen voor thuis.

Na de bevalling

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 (max. 6 tabletten per 24 uur). Als u borstvoeding geeft, mag u geen Paracetamol met codeïne 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, 4 à 5 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 (max. 6 tabletten per 24 uur). Als u borstvoeding geeft, mag u geen Paracetamol met codeïne 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.

Pijnstilling na een keizersnede

Heeft u een keizersnede gehad dan heeft u thuis nog wat extra pijnstilling nodig. Naast Paracetamol, 3x daags 2 tabletten van 500 mg, kunt u tot 3x daags 25 mg Diclofenac innemen.

U bouwt eerst de Diclofenac af, daarna de Paracetamol. Diclofenac (12,5 mg) is in de drogist verkrijgbaar zonder recept.

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 tongetje 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.

Kolven (zie afbeelding)

Met de hand afkolven:

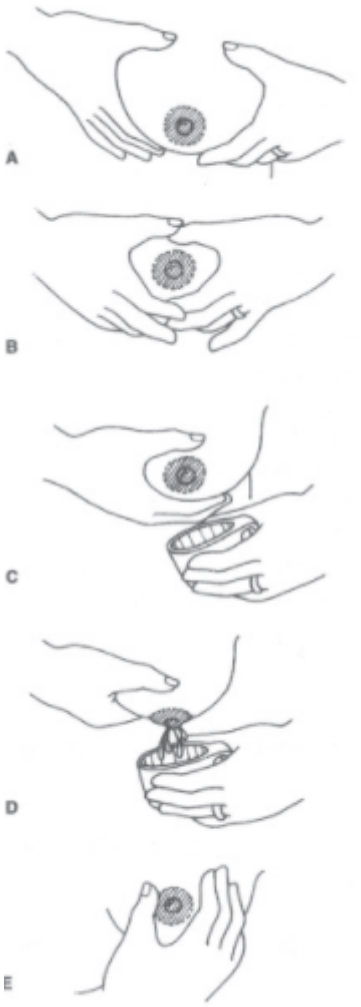
A. Gebruik technieken om de toeschietreflex te stimuleren (borstmassage).

B. Knijp de borst zachtjes met beide handen bijeen, met de handen rollend van de borst naar de tepel.

C. Neem de borst ± 3 cm achter de tepel tussen duim-wijs- en middelvinger. Duw de borst zacht maar stevig naar de borstkas, zonder de vingers uit elkaar te spreiden.

D. Knijp zachtjes met een rollende beweging naar de tepel toe; Ontspan de hand en herhaal deze handeling tot er geen moedermelk meer spuit.

E. Verander de positie van de vingers rond de tepelhof om zoveel mogelijk melk uit alle melkgangen te duwen; binnen 3-5 minuten vermindert de melkstroom en kan de andere borst afgekolfd worden.



Verhuur van kolven in Amsterdam Noord:

De Babywinkel, Buikslotermeerplein 428. Amsterdam, 020-3639830

LIVA Verloskundig Centrum, Zuideinde 455, Amsterdam, 020-4931222

Meer informatie over het geven van borstvoeding vindt u op de website van Borstvoeding Amsterdam Amstelland.

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 (max. 6 tabletten per 24 uur). Als u borstvoeding geeft, mag u geen Paracetamol met codeïne 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 ml kunstvoeding drinken per kg lichaamsgewicht per dag.

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

Formule:

Kunstvoeding X het gewicht in kilo's van uw baby delen door het aantal voedingen per dag = het aantal ml voeding per fles

Rekenvoorbeeld:
150 ml X 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 spenen 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.

Aanvullende vitamines voor uw baby

Bij de geboorte krijgt uw baby van de verpleegkundige of kraamverzorgende 1 mg Vitamine K, deze dosering is een week werkzaam. Na een week begint u zelf met het geven van Vitamine K en D:

Vitamine K

- 1x dgs 150 mcg per lepeltje
- Dosering 8e dag t/m 3 maanden na geboorte.
- Voor u betekent dat starten op .....

- (U geeft geen Vit K als de baby >500cc kunstvoeding per 24 uur drinkt)

Vitamine D

- 1x dgs 10 mcg
- Dosering 8e dag t/m 3 jaar na geboorte.
- Voor u betekent dat starten op .....

Beide vitamines kunt u bij de drogist kopen zonder recept.

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 36.5º C en 37.5º 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 de verloskundige of kraamverzorgende als u toch een kruik wilt gebruiken wanneer de baby in bed ligt.

Is de temperatuur van de baby onder de 36.5º 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 36.5º Celsius en 37.5º Celsius zijn. Blijft de temperatuur onder de 36.5ºCelsius, neem dan contact op met uw verloskundige.

Is de temperatuur van de baby hoger dan 37.5º Celsius?: Haal dan een dekentje weg of kleed de baby minder warm aan. Bij 38º 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 mondmaskers 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 met ons opnemen.

Schema

Ontslaggewicht: ..... gram

Datum	Tijd	Voeding	Temperatuur	Urine	Ontlasting	Bijzonderheden

Afdelingen

Gynaecologie en Verloskunde polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6103
Openings- en bezoektijden	Van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30
Route	18

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/moeder-en-baby-adviezen-na-ontslag/moeder-en-baby-adviezen-na-ontslag
Deze download is gemaakt op 23-11-2026 om 18.06 uur.