

Gynaecologie

Weer naar huis na uw bevalling

Als u na uw bevalling weer naar huis gaat, krijgt u met veel verschillende dingen te maken. Met deze informatie willen we u daarmee op weg helpen.

Controles als u thuis bent

Als bekend is wanneer en hoe laat u naar huis mag, neemt u contact op met uw kraamzorg en uw verloskundige.

- **Kraamzorg**

Uw kraamverzorgende is verantwoordelijk voor het controleren van u en van uw baby. De kraamverzorgende kan u veel informatie geven over de verzorging van uw baby en zal u thuis begeleiden in de eerste week na de bevalling. Bij bijzonderheden heeft de kraamverzorgende overleg met uw eigen verloskundige (of huisarts).

Als u 's avonds of 's nachts naar huis gaat

Als u 's avonds of 's nachts naar huis gaat, verzorgt de kraamverzorgende bij thuiskomst u en uw baby. De kraamverzorgende doet controles, geeft u de nodige instructies en informatie en schrijft alles op in het zorgplan.

Meestal is 2 uur voldoende, bij afwijkende zaken overlegt de kraamverzorgende met de verloskundige en blijft langer als dat nodig is.

- **Verloskundige**

Uw verloskundige bezoekt u tijdens de kraamweek een aantal keren. De verloskundige is in die week 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.

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, kunt u het volgende doen:

- 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 dekenplooi of opgerolde luier ertussen.
- Als uw baby te warm is, kunt u kruiken/dekens weghalen.
- 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: 1 keer
- dag 2: 2 keer
- dag 3: 3 keer
- vanaf dag 4: wanneer uw baby goed drinkt (en de borstvoeding is goed op gang) zijn er 4 tot 6 kletsnatte luiers 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 controleert in de eerste week het gewicht van uw baby en overlegt, als dat nodig is, 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 tot 3 weken na de geboorte weer hun geboortegewicht.

Voeding

Borstvoeding

Meestal wordt uw baby binnen een uur aangelegd (aan de borst geholpen).

Bij thuiskomst kunt u beginnen met 'voeden naar behoefte'.

De regel 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.

Als de voeding op gang is, komt er steeds meer regelmaat in het patroon van de voeding. Het is niet nodig om de baby (tijdelijk) kunstvoeding bij te geven, behalve als dit medisch gezien 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 te koop.

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

Voel altijd, voordat u de fles geeft, of de voeding de juiste temperatuur heeft. 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 uzelf

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 vaker bloedstolsels verliest of als u twijfelt over de hoeveelheid bloedverlies, overleg dan met uw verloskundige of kraamverzorgende.

De kraamverzorgende controleert of de baarmoeder zich goed samentrekt. Als de baarmoeder zich goed samentrekt, verliest u steeds minder bloed.

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

Als u vragen hebt, neemt u dan contact op met uw verloskundige of kraamverzorgende.

Meer informatie

Borstvoedingorganisatie La Leche League

W: <https://www.borstvoeding.nl/>

Wij wensen u tot slot een hele fijne kraamtijd toe!

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

Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantoniushuis.nl