Naar huis met je baby (tips voor ouder en kind)

Wanneer je na de bevalling een tijdje in het ziekenhuis bent opgenomen, krijg je thuis minder of geen kraamzorg meer. Om dit gemis een beetje op te vullen, hebben wij hier een aantal tips voor je op een rijtje gezet.

Allereerst vind je enkele aandachtspunten voor jou als moeder, gevolgd door aandachtspunten voor de verzorging van je baby en als laatste informatie over de voeding. De verpleegkundige neemt alles nog met je door voordat je naar huis gaat.

Meer over naar huis met je baby

Onderstaande adviezen kunnen je helpen bij een voorspoedig herstel na de bevalling.

Vermoeidheid

De kraamtijd is een drukke periode. Je bent aan het herstellen van je bevalling en krijgt veel bezoek. Dit terwijl je ‘s nachts misschien ook nog regelmatig uit bed moet.

Vermoeidheid is dan ook een normaal verschijnsel bij veel moeders. Geef eraan toe en probeer ‘s middags wat te rusten. Rust voor je baby en jou zijn belangrijk, dus geef in het begin echt eerlijk je grenzen aan ten aanzien van bezoek.

Vloeien

‘Het kraambed’ duurt 6 weken. Zo lang kun je ook blijven vloeien. De afscheiding wordt steeds lichter van kleur. Extra hygiëne, bijvoorbeeld door te douchen of te spoelen, is in deze periode heel belangrijk. Zolang je vloeit, kun je in verband met het infectiegevaar beter niet baden of zwemmen en geen tampons gebruiken.

In de volgende gevallen bel je de verloskundige:

- Als de afscheiding een sterk ruikende geur heeft; dit kan duiden op een infectie.
- Als je te veel bloed of vuistgrote stolsels verliest; dit kan duiden op een achtergebleven deel van de placenta (moederkoek) of een volle blaas. Er is sprake van te veel bloedverlies als een groot kraamverband binnen een uur volledig doordrenkt is met bloed.

Vaginawond

Om een infectie te voorkomen, is goede hygiëne van belang. Bij het douchen en nadat je naar het toilet bent geweest, kun je je vagina goed spoelen met water, zonder zeep.

Als de vaginawond gehecht is, zijn deze hechtingen meestal oplosbaar. Heb je pijn door de hechtingen? Je kunt dan paracetamol gebruiken (maximaal 4000 milligram per dag, 4 x 1 gram per 6 uur) of ijskompressen

(maandverband dat je natmaakt en vervolgens invriest).

Keizersnede

Als je een keizersnede achter de rug hebt, moet je het de eerste 6 weken rustig aan doen. Bekijk alvast in het ziekenhuis of je thuis extra hulp nodig hebt. Misschien kun je de hulp inroepen van familie of vrienden.

Til geen zware dingen en buk niet te lang. Zo geneest de wond goed. Als je bukt, probeer dan door je knieën te buigen en niet door je rug. Je mag in deze periode ook geen zware buikspieroefeningen doen. Je kunt gerust douchen na je keizersnede. Verdere instructies hierover krijg je voordat je met ontslag gaat.

St. Antonius Geboortezorg heeft veel informatie op de website over de keizersnede, zoals fysiotherapie na een keizersnede (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie-en-leefregels-na-een-keizersnede).

Anticonceptie

Met vragen over voorbehoedsmiddelen kun je terecht bij je huisarts, je gynaecoloog of de verloskundige.

Aandachtspunten voor je baby

Onderstaande adviezen kunnen je helpen bij de zorg voor je baby*:

Warmte

De temperatuur van de babykamer kan het beste tussen de 16°C en 18°C liggen. Meestal heeft je baby dan geen kruik nodig. Het is geen enkel probleem als je baby koude handjes heeft. Je baby moet de eerste 2 dagen wennen aan de nieuwe omgeving thuis. Daarom adviseren wij jou om hem ‘s ochtends en ‘s avonds te temperaturen, totdat de temperatuur van je kindje niet meer schommelt. De lichaamstemperatuur van de baby moet tussen de 36.5°C en de 37.5°C liggen. Is de temperatuur hoger of lager? Temperatuur de baby dan bij de volgende voeding opnieuw.

- Bij een temperatuur van 36.5°C en lager is het verstandig om een kruik te gebruiken.
- Bij een temperatuur van 37.5°C en hoger is het verstandig om een kruik weg te halen. Blijft de temperatuur lager dan 36.5° C of hoger dan 37.5° C, bel dan de verloskundige.

Rectaal temperaturen

Leg je baby op de zij of de rug, smeer de thermometer in met vaseline en breng de thermometer voorzichtig in, tot iets voorbij de zilveren punt. Daarna de thermometer schoonmaken met een watje met alcohol.

Kruiken

Controleer de metalen kruik voor gebruik op lekken (de rubberen ring mag niet uitgedroogd zijn). Vul de kruik met heet water tot de kruik overloopt (dit voorkomt lekken). Doe vervolgens een kruikenzak om de kruik en leg hem een handbreedte van je baby af, met de dop naar beneden. Eén kruik is meestal voldoende. Je baby mag niet tegen de kruik aanliggen, leg daarom tussen de kruik en je baby 2 dekentjes of andere lagen. Gebruik geen zeiltje of warmwaterzak.

Zorg voor een goede ventilatie in de kamer, maar ook in het bedje zelf. Geen dicht bedje dus en ook geen dikke wiegbekleding of stootrand. Zet af en toe het raam even open voor frisse lucht, zelfs als het koud is. Je kunt het raam openzetten als je kindje bijvoorbeeld uit het bed is voor de voeding. Als het zacht weer is, mag het raam steeds een beetje open blijven. Zorg er wel voor dat de temperatuur in het kamertje tussen de 16°C en 18°C blijft. Wel altijd oppassen voor tocht!

Urine en ontlasting

Urine: je baby moet de eerste 24 uur 1 keer geplast hebben. Als je baby genoeg drinkt, zal deze 2 tot 6 natte luiers per 24 uur hebben.

Ontlasting: je baby heeft binnen 24 uur de eerste ontlasting. Deze ontlasting heet meconium en is groen/zwart en taai.

Kleur en ademhaling

Als je baby zich benauwd voelt, kan hij wat blauw zien. Deze benauwdheid kan veroorzaakt worden door slijm of misselijkheid. Houd je baby op de zij of overeind en klop op het ruggetje. Bij onzekerheid altijd de verloskundige bellen. Als de baby een kreunend geluid maakt, voelt de baby zich niet lekker. Neem contact op met de verloskundige.

Slaaphouding en bedje

Laat je baby vanaf de geboorte altijd op zijn rug slapen, met het hoofdje afwisselend naar links en rechts. Zo ligt je baby met het gezichtje vrij. Dit is de veiligste slaaphouding. Je kunt je baby beter niet op zijn buik laten slapen; dit is een van de grootste risicofactoren voor wiegendood! Je kunt de baby weleens op zijn buik leggen als hij in de box ligt. Zo kan hij zijn nekspieren ontwikkelen. Zorg er wel voor dat je dan in de buurt blijft.

Maak het bedje van je baby zo laag mogelijk op, dat wil zeggen zo dicht mogelijk bij het voeteneind. Dan gebruikt je baby minder energie om op temperatuur te blijven. Bovendien kan je baby dan niet in zijn slaap helemaal onder de dekens kruipen. Gebruik een babyslaapzakje en geen dekbed, dit sluit teveel af en kun je niet instoppen. Je kan ook zeker de eerst maanden een wiegje gebruiken. Leg, om verstikking te voorkomen, geen grote pluchen knuffels in het bedje.

Klik hier(opent in een nieuwe tab)
(https://www.kinderveiligheid.nl/adviezen/tips-en-advies/de-4-van-veilig-slapen) voor meer informatie over veilig slapen.

Rooming-in

Rooming-in betekent dat de baby in de directe nabijheid van de moeder verblijft. Laat de baby als het even kan bij jou op de kamer slapen. Laat je baby ook overdag in jouw nabijheid slapen op een rustige plek. De eerste 5 maanden wordt echter afgeraden om de baby bij jou (en je partner) in bed te laten slapen. Dit verhoogt namelijk het risico op een plotseling onverwacht overlijden van een baby. Je kunt door oververmoeidheid minder alert zijn. Dit risico wordt extra groot als:

- je van tevoren alcohol hebt gedronken;
- je een slaapmiddel hebt gebruikt;

- je overdag hebt gerookt;
- de ouder(s) zwaarlijvig is/zijn.

Baden

Het is handig om vóór het baden alle benodigdheden klaar te zetten. Je hoeft dan niet bij de baby weg te lopen tijdens de verzorging. De omgeving mag tijdens het baden niet te koud zijn. De temperatuur van het water moet ongeveer 37°C zijn. Dit kun je controleren met een badthermometer of door met de elleboog te voelen. Het water moet dan lekker aanvoelen (niet te warm, niet te koud). Shampoo en zeep moeten goed uit de haartjes worden gespoeld om 'berg' te voorkomen (een huidaandoening bij je baby). Twee tot drie keer per week een badje is voldoende als je het gezichtje, de billetjes en de handjes steeds schoonhoudt met een washandje.

Wanneer je baby een erg droge huid heeft, kun je eventueel olie in het badwater doen (bijvoorbeeld medicinale badolie) of zijn huid insmeren met babylotion. De oren, ogen en neus kun je voorzichtig met een nat gaasje schoonmaken (bij de oogjes altijd van buiten naar binnen vegen).

Navelstreng

Het restje van de navelstreng valt er na ongeveer 10 dagen vanzelf af.

Nageltjes

De nagels groeien langzaam en zijn nog zeer dun. Knip ze de eerste 6 weken niet, want de kans op een ontsteking is erg groot. Eventuele haakjes kun je wel bijvijlen met een nagelvijltje. Bij veel krabben kun je het beste de mouwtjes van het pakje of truitje over de handjes doen.

Naar buiten gaan

Wanneer je met je baby naar buiten kunt, is afhankelijk van een aantal factoren namelijk:

- het gewicht van je baby;
- de buitentemperatuur;
- een eventueel advies van de verloskundige/kinderarts.

Als je kind net thuis is, kun je beter een paar dagen wachten voordat je met hem naar buiten gaat. Je kind krijgt dan de kans om te wennen aan de nieuwe omgeving, geluiden en dergelijke. Als je eenmaal naar buiten gaat, kleed je kindje dan net zo warm of koel aan als je jezelf aankleedt. Bescherm het hoofdje met een mutsje en zorg ervoor dat je baby uit de wind blijft. Kinderen verbranden snel in de zon

Daarnaast kan het erg warm worden in de kinderwagen als de zon op de kap schijnt. Bij erg warm weer kun je jouw baby daarom beter in de schaduw zetten met luchtige kleding aan.

Huilen

- Je baby kan om verschillende redenen huilen, bijvoorbeeld:
- door honger;
- door oververmoeidheid;
- door drukte om hem heen;

- omdat hij graag in je nabijheid wil zijn
- omdat hij zich oncomfortabel voelt.

Het volgende kun je doen als je baby huilt:

- je baby voeden;
- je baby bij je dragen;
- je baby laten boeren;
- de luier verschonen;
- kijken of de kleding niet knelt;
- je baby in een omslagdoek wikkelen (inbakeren)
- je baby in een rustige omgeving leggen.

Sommige baby's hebben iedere dag een huiluurtje. Troost je baby dan op jouw eigen manier. Je kunt je baby bij jou op de kamer leggen als hij onrustig of verkouden is. Zo houd je hem goed in de gaten. Je troost de baby door hem bij je in bed te nemen. Zorg er wel voor dat je niet samen in het grote bed in slaap valt. Daarnaast is de kans groot dat onder jouw grote dekbed oververhitting ontstaat. Is de baby rustig, leg hem dan gewoon terug in zijn eigen bedje.

*Voor het gemak spreken wij steeds over je baby in de hij-vorm

Adviezen over voeding

We geven je wat informatie over zowel borst- als flesvoeding. Je vindt hierover veel informatie op onze website.

Borstvoeding

Als je regelmatig aanlegt, zul je merken dat de voeding goed op gang komt. Je kunt je baby het beste voeden als hij daarom 'vraagt'. Het is belangrijk dat je de baby vaak aan de borst legt, de eerste dagen minimaal 8 keer per 24 uur. Als je de baby aan de borst legt op het moment dat de baby hierom vraagt, komt de melkproductie snel op gang. Vanzelf worden de pauzes tussen de voeding langer.

Hoe weet je dat je baby aan de borst wil drinken?

Hieronder enkele signalen.

- sabbelen op een handje;
- smakkende geluidjes maken;
- tong uitsteken en/of
- huilen.

In een normale situatie is het niet nodig de baby bijvoeding te geven. Als je instructie hebt gekregen om bijvoeding te geven, kun je ervan uitgaan dat dit in jouw situatie nodig is.

Houdingen

Aanleggen kan in allerlei houdingen gebeuren. Belangrijk is dat de baby met het lichaam en hoofdje in een rechte lijn ligt: de buik van het kindje ligt in dit geval tegen buik van de moeder. Het mondje ligt iets lager dan de tepel en het hoofdje is iets achterover gebogen. Met je tepel raak je de lipjes van je baby aan. Je baby doet hierdoor

zijn mondje wijd open. Als dit gebeurt, trek je je baby met zijn lijfje dichter naar je toe, zodat hij de tepel en een deel van de tepelhof goed in zijn mondje neemt. In principe doet borstvoeding geven geen pijn. Heb je toch pijn? Dan ligt je baby in de meeste gevallen niet goed aan de borst en kun je het beste de baby van je borst halen en hem opnieuw aanleggen.

Beide borsten

Tijdens iedere voedingsperiode bied je beide borsten aan. De baby mag zo lang drinken als hij wil en zal de borst vanzelf loslaten. Gebeurt dit niet dan kun je de baby van de borst halen. Dit doe je door het vacuüm te verbreken: met je vinger maak je een opening tussen je borst en het mondhoekje van de baby.

De volgende voeding begin je bij de borst waaraan de baby het laatst of niet gezogen heeft.

Nachtelijke voedingen

Het is normaal dat een baby ook 's nachts aan de borst wil drinken. Zorg dat er 's nachts geen langere pauze dan 6 uur tussen de voedingen zit. Als de baby tevreden is en hij heeft vanaf de 4e dag minimaal 6 natte luiers en regelmatig ontlasting, dan kun je ervan uitgaan dat hij voldoende voeding krijgt. Als je twijfelt over de groei, kun je je baby laten wegen op het consultatiebureau. Hiervoor zijn vaak speciale 'weeguurtjes'.

Regeldagen

De baby kan af en toe 'regeldagen' hebben: dagen dat hij meer borstvoeding vraagt dan je hebt. Dit kan komen doordat hij aan een grotere hoeveelheid voeding toe is. Ook kan de voeding wat zijn teruggelopen doordat je zelf weer wat actiever wordt. Door de baby iets vaker aan te leggen en zelf goed te drinken en de nodige rust te nemen, wordt de voeding in hoeveelheid weer aangepast aan de behoefte van de baby.

Huid-op-huidcontact

Huid-op-huidcontact is belangrijk voor je baby. Hierbij wordt je baby bloot met alleen een luier aan, op je blote borst gelegd. Hierdoor voelt je baby zich veilig en geborgen. Een intensief huid-op-huidcontact bevordert het hechtingsproces en brengt ouder en kind dichter bij elkaar. Het is niet alleen een heel fijn moment met de baby, maar levert ook een aantal voordelen:
- De baby wordt ontspannen.
- De baby raakt gewend aan stem en geur van ouders.
- Bij borstvoeding kan de baby beter gaan drinken.
- De moeder maakt meer melk aan.
- De temperatuur, ademhaling en hartslag zijn vaak beter.
- Het helpt bij de ontwikkeling van de hersenen van de baby.

Focus op je baby

Het gebruik van de telefoon en/of social media tijdens het geven van borstvoeding kan ertoe leiden dat je focus niet volledig op je baby ligt en kan zelfs tot nare situaties leiden. Let daarom goed op je baby en geniet van jullie moment samen.

We hebben veel kennis over het geven van borstvoeding (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg/borstvoeding). Vraag hier gerust naar.

Flesvoeding

De voeding die je in het ziekenhuis gebruikt hebt, kun je kopen bij de supermarkt en drogisterij. Je kunt natuurlijk ook voor een andere voeding kiezen. De flesvoeding wordt in het begin om de 3 uur gegeven, 's nachts mag je 1 voeding overslaan.

De hoeveelheid voeding die je moet geven, is afhankelijk van het gewicht van je baby. Iedere dag wordt de voeding met 10 cc per fles verhoogd, totdat de baby 100 cc per voeding krijgt. Hoe je de flesvoeding klaarmaakt, staat duidelijk op het pak voeding aangegeven.

Controleer de temperatuur van de voeding altijd op de binnenkant van je pols.

Zorg dat je baby geen lucht naar binnen krijgt tijdens het drinken. Het mondje moet goed om de speen heen zitten. De speen moet altijd gevuld zijn met voeding.

Probeer je baby tussendoor en na de voeding een boertje te laten maken door hem meer rechtop te houden of tegen de schouder te leggen.

De fles en de speen moeten 1 keer per 24 uur uitgekookt worden; de fles 10 tot 15 minuten en de speen 3 minuten. Spoel ze voor en na het gebruik nog eens om met water. Er zijn verschillende spenen in de handel waaruit je kunt kiezen. Wij raden je aan de spenen 1 keer in de 6 weken te vernieuwen.

Lees meer over flesvoeding (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg/informatie-over-flesvoeding) op onze website.

Spugen

Sommige baby's zijn misselijk en kunnen slijm opgeven, bijvoorbeeld helder/wit met zwarte plekjes. Het zwarte is oud bloed, dat kan geen kwaad. Dit is nog van de bevalling. Sommige baby's spugen makkelijk een mondje voeding terug tijdens het drinken of na het boeren, dit is normaal. Als je baby elke voeding veel spuugt of je maakt je zorgen om het spugen, neem dan contact op met de huisarts of het consultatiebureau.

Hielprik

In de eerste week na de geboorte krijgt je baby de hielprik. Dit kan thuis gebeuren of in het ziekenhuis. Als bewijs van deze prik ontvang je een genummerde witte envelop. Als de uitslag goed is, dan hoor je niets. Is de uitslag afwijkend, dan krijg je binnen 6 weken bericht van je huisarts. Als de uitslag afwijkend is, moet de baby opnieuw geprikt worden. Wil je meer informatie over dit onderwerp, lees dan de folder 'Hielprik bij pasgeborenen' op de website. Je krijgt deze folder ook mee na het aangifte doen op het gemeentehuis.

Wijkverpleegkundige en consultatiebureau

De wijkverpleegkundige komt meestal in de 1e week na de geboorte thuis langs voor de hielprik en een gehoortest. Je krijgt dan het 'groeiboekje' en er wordt met jou een eerste afspraak gemaakt voor het consultatiebureau.

Uiteraard krijg je dan ook het telefoonnummer waarop de wijkverpleegkundige bereikbaar is.

Wanneer bel je de verloskundige?

Neem contact op met de verloskundige

als je zelf:

- niet kunt plassen;
- extreem vloeit en/of heftige buikpijn hebt;
- koorts hebt.

als de baby:

- bij 2 x temperaturen een temperatuur heeft lager dan 36.5°C, nadat er de eerste keer kruiken zijn gegeven;
- bij 2 x temperaturen een temperatuur heeft hoger dan 37.5°C, nadat er kruiken zijn weggehaald;
- als je ongerust bent.

Expertise en ervaring

Expertise & ervaring St. Antonius Geboortezorg

Bij St. Antonius Geboortezorg bieden we alle zorg rondom zwangerschap en geboorte. Onze specialisten en verpleegkundigen staan 24 uur per dag klaar om jou, je baby en je partner de beste zorg te kunnen bieden. Bij St. Antonius Geboortezorg werken zorgverleners als gynaecologen, kinderartsen, verloskundigen en verpleegkundigen zeer nauw samen. Samen zorgen we voor de beste start van het leven.
We werken vanuit de overtuiging dat iedere zwangere vrouw en haar partner centraal staan in een heel bijzondere fase van hun leven waar wij als zorgprofessionals graag een bijdrage aan leveren: zorgzaam, met plezier en respect en zo persoonlijk mogelijk. Wij werken met passie en warmte en willen je graag net dat beetje meer geven. Elke familie en gezin is uniek. Jullie persoonlijke wensen vinden wij belangrijk. We vormen samen met jullie een hecht team en kijken naar welke zorg op welk moment gewenst is, het beste past en mogelijk is.

Meer informatie

Meer informatie over borstvoeding vind je via:

Borstvoedingsorganisatie La Leche League (https://www.borstvoeding.nl/)

Kenniscentrum Borstvoeding (https://borstvoeding.com/)

Bekijk ook onze webinars (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg/een-goede-voorbereiding-webinar-cursus-en-virtuele-rondleiding) over borstvoeding via onze website.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Borstvoeding (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg/borstvoeding)
- Informatie over flesvoeding (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg/informatie-over-flesvoeding)

Specialismen

- Geboortezorg (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg)

Contact Geboortezorg **T 088 320 64 00**