

Weer thuis na de bevalling

Adviezen voor moeder en baby

U bent bevallen in het Universitair Medisch Centrum St Radboud. U gaat nu weer naar huis. In deze folder vindt u adviezen voor de kraamperiode. Als u na het lezen nog dringende vragen heeft of zich ongerust maakt, neem dan contact op met uw eigen verloskundige.

Uw kraambed wordt begeleid door:

Zij zijn te bereiken op telefoonnummer:

Aanvullende adviezen/afspraken:

Uw telefonische nacontrole wordt verricht op:

door:

Adres

Bezoekadres

Afdeling Verloskunde
Ingang UMC St Radboud Centraal
Geert Groteplein 10, route 794
6525 GA Nijmegen

Telefoonnummers

Afdeling Verloskunde 024 - 361 34 01
Verloskamers 024 - 361 66 77 of
024 - 361 47 42

Baby

Temperatuur

Het is belangrijk dat uw baby het niet te koud heeft. Meet daarom thuis gedurende de eerste 24 uur elke drie uur de lichaamstemperatuur (voor de voeding) en daarna in ieder geval drie keer per dag. De normale temperatuur is tussen de 36.5 en 37.5°C. Als uw baby ongeveer 36.0°C heeft, leg dan twee kruiken in het bedje. Bij een temperatuur van ongeveer 36.5°C is één kruik voldoende, en bij 37°C is een kruik niet nodig. Bij een te lage temperatuur kunt u uw baby ook een mutsje opdoen.

Kruik

Controleer de kruik voor gebruik op lekken (de rubberen ring mag niet uitgedroogd zijn). Doe voor het vullen eerst een kopje koud water in de kruik (tegen verbranding). Doe vervolgens een kruikenzak om de kruik en leg hem een handbreed van uw baby af, met de dop naar beneden. Uw baby mag niet tegen de kruik aan liggen. Leg daarom tussen de kruik en uw baby twee dekentjes of andere lagen. Gebruik geen zeiltje of warmwaterzak.

Voeding

Algemeen

- Was altijd eerst uw handen voordat u uw baby gaat voeden of verzorgen. Zo voorkomt u infecties.
- Door uw baby voor de voeding te verschonen, wordt deze goed wakker.
- Trek voldoende tijd uit voor een voeding, zodat u op uw gemak kunt voeden. Zorg voor een rustige omgeving, zeker bij borstvoeding.
- Doe uw baby liever niet in bad na de voeding, hij/zij kan dan misselijk worden en gaan spugen.

Borstvoeding

- Leg uw baby de eerste dagen vaak aan en reageer op signalen. Luister en kijk naar de baby. Wanneer de baby niet meer slaapt, 'pruttelend' beweegt of zuig- en zoekbeweging gaat maken kan hij/zij worden aangelegd.

- De baby moet in het begin minimaal zeven tot acht keer per 24 uur worden aangelegd. Na twee á drie dagen minstens om de twee á drie uur borstvoeding geven.
- Geef bij voorkeur elke voeding beide borsten. Laat de baby zolang hij wil uit de eerste borst drinken (mits goed aangelegd), wacht dan even op een boertje of verschoon de luier en laat hem vervolgens uit de tweede borst drinken. De volgende voeding wordt dan weer begonnen met de borst waaruit het laatst gedronken is. Wanneer de borstvoeding goed verloopt, zal in een normale situatie een voeding niet langer duren dan 30 minuten. Als dit echter regelmatig langer dan een half uur is, kunt u het beste overleggen met de verloskundige of kraamverzorgende.
- Als u uw baby van de borst haalt, heft u eerst het vacuüm op door uw pink in een mondhoekje te doen.
- Als u borstvoeding geeft is het belangrijk dat u voldoende drinkt en rust neemt.
- Tijdens de borstvoeding trekt de baarmoeder samen, deze buikpijn wordt naweeën genoemd. U mag hier zondig een paracetamol voor innemen.
- Een pijnlijke rode plek op de borst en temperatuursverhoging kunnen wijzen op een (dreigende) borstontsteking. Raadpleeg bij deze klachten uw verloskundige of huisarts.
- Bij borstvoeding heeft uw baby extra vitamine K nodig om (zeldzame) bloedingproblemen te voorkomen. Het is de bedoeling dat u hiermee op de achtste dag na de bevalling begint, 150 microgram per dag, gedurende drie maanden. Vitamine K kan rechtstreeks in het mondje worden gedruppeld of met een klein lepeltje worden gegeven.

Stuwning

- De eerste vier dagen na de geboorte komt de melkproductie op gang. De borsten worden zwaarder en gespannen. Bij flinke stuwning zijn ze pijnlijk en hebben soms een glanzende rode huid. Juist dan is het van belang dat er vaak wordt aangelegd. De productie moet worden afgestemd op de behoefte van het kind.
- Vaak voeden in wisselende houdingen en mee masseren tijdens het voeden bevorderen het optimaal leegdrinken van de borst.

- Warme kompressen (kruik, warme luijer) vlak voor de voeding verbeteren de toeschietreflex en verlichten de pijn.
 - Bij een gespannen borst is het moeilijk om de tepel te pakken en bestaat het risico dat de baby geen houvast krijgt op het onderliggende borstweefsel. Dit kan leiden tot beschadiging van de tepels en een huilende baby. De voeding verloopt beter als de tepel vlak voor het aanleggen voorzichtig wordt leeg gemasseerd of afgekolfd.
 - Draag een stevige BH, maar zeker geen afknellende BH.
 - Bij stuwung kan het zijn dat u zich niet lekker voelt en psychisch wat labiel bent.
 - Raadpleeg de kraamverzorgster bij vragen over voeding en stuwung.
- Voor meer informatie over het geven van borstvoeding zie de brochure 'Borstvoeding' van het UMC St Radboud.

Flesvoeding

- Overleg met de verloskundige, kraamverzorgster of wijkverpleegkundige van het consultatiebureau de hoeveelheid voeding die u aan uw baby moet geven. De leidraad is dat u uw baby zes tot acht keer per dag voedt. Tussen twee voedingen mag maximaal vier uur zitten.
- Maak de voeding klaar zoals de fabrikant van de voeding aangeeft. Als richtlijn geldt tot de achtste dag de voeding met 10 ml per dag ophogen. Overleg met de verloskundige, kraamverzorgster of consultatiebureauarts de hoeveelheid voeding die u aan uw baby moet geven.
- Controleer voordat u de fles geeft of de voeding niet te warm is door een druppel voeding op de binnenkant van uw pols te laten vallen. Dit mag niet te warm aanvoelen.

Navelstomp

Het is verstandig om de eerste twaalf uur, bij iedere verschoning, de navel op nabloeden te controleren. Waarschuw bij een navelbloeding de verloskundige. Verder hoeft u het naveltje alleen goed droog te houden.

Urine

Uw baby moet binnen 24 uur na de geboorte een keer geplast hebben. Hierna moet dit oplopen tot vijf à zes plasluiers per 24 uur. In een papieren luier (Pamper) is het moeilijk te zien of uw baby geplast heeft. Door een katoenen doekje (was-handje) in de luier te leggen wordt het wel goed zichtbaar.

Soms zit er een roestbruin vlekje in de luier dat op bloed lijkt, dit zijn urinekristallen.

Meld dit, samen met hoe vaak uw baby geplast heeft, aan de kraamverzorgende.

Ontlasting

De eerste ontlasting wordt meconium genoemd. Dit ziet er zwart, kleverig en taai uit. Door de billetjes bij het verschonen in te vetten met vaseline zijn ze gemakkelijker schoon te maken. Na de meconium komt een bruine 'overgangsluier', daarna komen de gewone poepluiers.

Bij borstvoeding kan uw baby bij elke voeding een poepluier hebben, deze ontlasting kan dun zijn en er groen/gelig uitzien.

Bij kunstvoeding moeten de darmen van uw baby wennen aan de voeding. Het krijgen van ontlasting kan daarom variëren van zes keer per dag tot eenmaal per zes dagen. Mocht uw baby hier last van hebben, dan kunt u met de consultatiebureauarts/ verpleegkundige overleggen wat u kunt doen. De kleur kan variëren van geel tot groen en bruin.

Hyperbilirubinemie (geelzien)

De eerste dagen na de geboorte kan uw baby geelzien omdat bilirubine net na de geboorte nog niet goed kan worden afgebroken.

Als de baby geel ziet dan zal de verloskundige of huisarts, indien nodig, wat bloed uit het hielkje afnemen en dat laten onderzoeken om te kijken of het bilirubinegehalte niet te hoog is. Als het bilirubinegehalte te hoog is, zal uw baby opgenomen worden en onder een speciale (blauwe) lamp worden gelegd, waardoor de afbraak verbetert en het bilirubinegehalte in het bloed afneemt.

Neonatale screening (hielprik)

De verloskundige of een gespecialiseerd verpleegkundige van het kraamcentrum komt tussen de vierde en de zevende dag na de geboorte voor de hielprik. Met

dit onderzoek kunnen meerdere aandoeningen worden opgespoord voordat de baby er schade van krijgt. Voor meer informatie zie: www.rivm.nl/hielprik.

Slapen

Algemeen

Het is raadzaam om de eerste dag/nacht uw baby bij u op de slaapkamer te laten slapen. U kunt het dan goed in de gaten houden. Leg het wel in een eigen wiegje, liever niet bij u in bed.

Houding

Het advies is om baby's niet op de buik of op de zij te laten slapen, maar op de rug. De kans op wiegendood is hierdoor nog kleiner dan het anders is.

Huilen

Als uw baby blijft huilen kan het zijn dat:

- Uw baby het te koud of te warm heeft.
- Uw baby voeding nodig heeft of een boertje moet laten.
- Uw baby een vieze luier heeft.
- Uw baby niet lekker ligt of even geknuffeld wil worden.
- Er gewoon niets aan de hand is.
- Soms kunt u uw baby troosten door deze op uw vinger te laten zuigen.

Bad

- Trek voldoende tijd uit voor het baden van uw baby. U kunt het ook 's avonds doen als uw partner thuis is. Houd er ook rekening mee bij het afspreken van bezoek.
- Zorg er voor dat de badruimte lekker warm is. Zorg ook voor warme kleertjes, bijvoorbeeld door ze om een kruik te wikkelen.
- Zet voor het baden alles klaar zodat u uw baby niet alleen op de commode hoeft te laten liggen.

Moeder

Kraambedcontroles en nacontrole

U bent uit het ziekenhuis ontslagen en zult nu de rest van uw kraamtijd thuis (of in het Ronald McDonaldhuis) doorbrengen. Aldaar zult u worden gecontroleerd door de kraamverzorgende en de verloskundige die in uw regio werkzaam is, voor in deze folder staat vermeld welke verloskundigenpraktijk dit is en op welk nummer zij bereikbaar zijn.

Deze verloskundige zal door ons worden gebeld, de kraamzorg zult u zelf moeten bellen om uw thuiskomst te melden.

Twee tot drie weken na de bevalling vindt een telefonische nacontrole plaats. De afspraak hiervoor vindt u op pagina 1 van deze folder. In sommige gevallen kan de controle plaatsvinden bij de verloskundige in uw regio. Hiervoor dient u zelf een afspraak te maken. Ook in dit geval krijgt u een telefonische afspraak vanuit het UMC St Radboud.

Wanneer u tijdens de weken voor de nacontrole vragen heeft over de dagen rondom de bevalling, schrijft u deze dan op. Het is geen probleem om deze te bespreken tijdens de nacontrole.

Algemeen

- Het verwerken van de bevalling is zowel lichamelijk als emotioneel voor iedere vrouw anders. Belangrijk is om te luisteren naar uw lichaam en voldoende rust te nemen. Probeer 's middags zo lang mogelijk te rusten.
- Als u slaapproblemen heeft, geef dit dan door aan uw verloskundige of huisarts.
- Het is normaal dat u na de bevalling emotioneel wat labiel bent, gemakkelijk huilt en overgevoelig reageert. Meestal gaat dat na een paar dagen vanzelf over. Als dit niet zo is, kunt u hierover contact opnemen met uw huisarts of verloskundige
- Door de zwangerschap zijn de banden van de baarmoeder uitgerekt en hebben tijd nodig om te herstellen. Til en rek daarom de eerste zes weken na de bevalling niet teveel (vul het babybadje bijvoorbeeld met emmers water).

- Neem de eerste week twee keer per dag uw lichaamstemperatuur op en daarna bij gevoel van koorts.
- Breng uw verloskundige of huisarts op de hoogte bij een temperatuursverhoging boven de 38 graden.

Hygiëne

Als gevolg van onder andere verminderde weerstand en bloedverlies bent u gevoeliger voor infecties. Hygiëne is daarom erg belangrijk. Neem regelmatig een douche en verschoon geregeld uw ondergoed en maandverband. Zolang u vloeit mag u niet in bad.

Vloeien en plassen

Vloeien

In de baarmoeder zit een wond doordat de placenta van de wand is losgekomen. Door samentrekkingen van de baarmoeder worden de bloedvaten weer dichtgedrukt. In de 1e week na de bevalling heeft u bloedverlies dat zoveel kan zijn als een flinke menstruatie. Daarna wordt het geleidelijk minder en binnen zes weken is het meestal over.

De eerste dagen kunt u een stolsel verliezen, dat zo groot kan zijn als een vuist. Neem bij stolselverlies, aanhoudend ruim vloeien of riekende afscheiding contact op met uw verloskundige of huisarts.

Plassen

Het is belangrijk dat u regelmatig uitplast, bijvoorbeeld voor elke voeding, omdat een volle blaas de baarmoeder verhindert om goed samen te trekken. Spoel in verband met de hygiëne altijd na met water, dit helpt ook tegen schrijnen. Eventueel kunt u onder de douche plassen.

Belangrijk: waarschuw uw verloskundige als u binnen zes uur na de bevalling nog niet kan plassen of steeds alleen maar kleine beetjes plast.

Hechtingen

- Het is belangrijk dat u de hechtingen goed schoon houdt door regelmatig maandverband te verwisselen en een keer per dag te douchen en goed te drogen.

- Als uw hechtingen pijnlijk zijn, kunt u paracetamol innemen. Een gekoeld maandverband kan ook de pijn verlichten. Hiervoor kunt u een natgemaakt maandverband invriezen. Doe dit vervolgens in een plastic boterhamzakje met daaromheen een washandje, en houdt het tegen de pijnlijke plek aan.
- De hechtingen lossen vanzelf op. Als u er veel last van heeft, kan de verloskundige rond de zesde of zevende dag één of meer hechtingen verwijderen.

Bekkenbodemspiertraining

Gedurende de zwangerschap en de bevalling verliest de bekkenbodem een deel van zijn stevigheid. Dit verlies van stevigheid kan ervoor zorgen dat u ongecontroleerd urine en/of ontlasting verliest. Om uw bekkenbodem weer op goede sterkte te krijgen, en het ongecontroleerde urine-/ontlastingsverlies te verhelpen is het belangrijk dat u bekkenbodemspieroefeningen gaat doen na de kraamtijd. U kunt hier het beste veertien dagen na de bevalling mee beginnen.

Op de site www.corewellness.nl is een gratis dvd te bestellen met daarop de beste oefeningen voor het herstel van uw bekkenbodem. Op de site www.tena.nl is nog meer informatie te vinden over ongecontroleerd urineverlies.

Wanneer u zes weken na de bevalling nog steeds veel klachten heeft van uw bekkenbodem bespreek dit dan tijdens de nacontrole.

Menstruatie

Bij borstvoeding is de kans groot dat het een aantal maanden duurt voordat u een menstruatie heeft. De menstruatie komt meestal vanzelf weer op gang na het stoppen van de borstvoeding. Geeft u geen borstvoeding dan komt de menstruatie vaak zes tot acht weken na de bevalling op gang.

U kunt snel na de bevalling weer zwanger worden, bespreek daarom de anticonceptie met uw verloskundige of huisarts. Zeker bij kunstvoeding of bijvoeding. Maar ook bij borstvoeding bent u niet volledig beschermd.

Anticonceptie

U kunt snel na de bevalling weer zwanger worden, bespreek daarom de anticonceptie met uw verloskundige of huisarts. Zeker bij kunstvoeding of bijvoeding. Maar ook bij borstvoeding bent u niet volledig beschermd.

Noteer hier uw vragen

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their questions. The box occupies most of the page below the instruction.

Adres

Bezoekadres

Afdeling Verloskunde
Ingang UMC St Radboud Centraal
Geert Groteplein 10, route 794
6525 GA Nijmegen

Telefoonnummers

Afdeling Verloskunde 024 - 361 34 01
Verloskamers 024 - 361 66 77 of
024 - 361 47 42