

# KRAAM BASICS

In het ziekenhuis bevallen? Zodra je weet hoe laat je naar huis mag, **bel je meteen de kraamzorg** zodat je kan afspreken wanneer er iemand thuis komt (meestal alleen tijdens kantoortijden, soms ook in de avond 2 uurtjes "opstart zorg").

Eenmaal thuis....best spannend die eerste nacht! Hieronder onze tips.


Denk in 3 uur "shifts": elke 3u zelf gaan plassen, een glas water drinken, de baby temperaturen, verschonen en voeden.

## BABY

**Temperatuur:** moet tussen 36.5 en 37.5 zijn (rectaal meten met opgetrokken beentjes, punt 2 cm erin). Meet sowieso zelf 1 uur na thuiskomst. Eventueel aanpassing maken met kruik (weg of erbij), muts (op of af), wollen deken weg of nog extra. Check of er tocht is! Let op: waterkruik altijd opening naar beneden houden en op de dekens leggen. Als de temperatuur na een uur niet in de goede richting is veranderd (of bij zorgen): verloskundige bellen.

**Plassen:** baby moet in de eerste 24 uur een plasje doen, meconium ('poep') hoeft nog niet. Bewaar de luiers, de kraamzorg gaat ze bekijken.





**Borstvoeding:** op verzoek, minimaal elke 2,5/3 uur 15 min per borst, eerste 24 uur hoeft nog niets, de melkproductie komt op gang. Lukt het de eerste nacht niet? Geen probleem, overdag helpt de kraamzorg en de baby heeft genoeg reserve (tenzij je een ander advies hebt gekregen na de bevalling vanwege het geboortegewicht).

**Flesvoeding:** elke 3 uur, eerste 24 uur 10 cc per voeding.

**Gedrag:** beetje huilen is normaal, misselijk kan, spugen ook (doorschijnend maar ook bruinig). Bij spugen de baby op zijn/haar zij vasthouden zodat het het mondje uit kan en op de rug wrijven. De baby zal de eerste uren na geboorte heel alert zijn en daarna in een diepe slaap vallen.

**Kleur:** handjes/voetjes zijn een beetje blauw, dit is normaal, is altijd minder goed doorbloed. Gezichtje en rompje zijn roze. Kan na paar dagen gelig in gezichtje zien, klein beetje mag, dit houdt kraamzorg in de gaten.

**Slapen:** baby's slapen altijd op hun rug, in laag opgemaakt wiegje (zodat baby niet onder de dekens kan 'zakken' ). Eventueel in jullie bed tussen jullie in op aankleedkussen, ter hoogte van jullie kussens, met eigen dekentje, niet onder jullie dekbed! Geen knuffels in bed. Liever geen slaapzakje nog, het hoofdje kan in hoofdopening zakken.

**Gewicht:** de baby valt sowieso de eerste dagen gemiddeld 5-7% af, kraamverzorgster weegt op dag 4 en dag 7.

# DE BABY HUILT, WAT NU?

**Een beetje huilen is normaal**, ga na wat het kan zijn:

✓ **honger?**

Aanleggen of flesje aanbieden. Niet als 'ie in het afgelopen half uur gedronken heeft.

✓ **krampjes?**

Dat zie je aan een overstrekt en onrustig lijfje; in dat geval met buikje op jouw onderarm ("tijger-op-de-tak") rondlopen kan helpen, of een warme kruik, of laten boeren, of neerleggen op rug en beetje 'fietsen' met beentjes)

✓ **wil niet alleen in grote wieg?**

Dan een ander slaapplekje zoeken, bij jou, bij papa, in knussere kinderwagen, op aankleedkussen tussen jullie in, lakentje- dekentje strak instoppen is fijn of inbakeren.

✓ **is heel moe?**

In dat geval zal hij/zij na even pruttelen toch wel in slaap vallen.

✓ **wil nog zuigen?**

geef je schone pink, ver in mondje (alleen als je zeker weet dat laatste voeding voldoende was en het dus geen honger is).

✓ **vieze luier?**

verschonen

# MOEDER

**Vloeien:** eerste dagen flink bloedverlies is normaal (elke 2-3 uur vol maandverband, ook grote stolsels). Bij méér bloedverlies, of meer dan 2 grote stolsels: verloskundige bellen. Niet in bad gaan en geen tampons gebruiken.s

**Plassen:** moet lukken binnen 8 uur, anders verloskundige bellen. Minder pijnlijk als je met water spoelt terwijl je plast (zure urine wordt verdund, prikt minder). Goed handen wassen. Elke 3-4 uur gaan ook zonder aandrang!

**Naweëen:** is normaal, warme kruik kan helpen, 3x2 paracetamol mag per etmaal. De kraamverzorgster checkt elke dag je temperatuur (rectaal) en de stand van je baarmoeder (die zakt langzaam tot onder je schaambot).

**Roze wolk** is er soms wel en soms niet en dat is heel normaal. De eerste week is vaak heftig en indrukwekkend. Heb vertrouwen en geef aan wat je nodig hebt.

***Slapen! Slapen! En tussendoor uitrusten***  
**(ook als het maar een uurtje kan)**

