

## **NA DE BEVALLING**

Allereerst natuurlijk van harte gefeliciteerd met de geboorte van je zoon/dochter!

Met deze aandachtspunten willen wij je informeren over de komende 24 uur voor wat betreft de zorg van jezelf maar ook die van jullie kindje.

## **DE KRAAMVROUW**

### **BLOEDVERLIES EN Plassen**

De eerste twee dagen na de bevalling vloeit je het meest en is het bloedverlies helderrood. Het kan zijn dat je stolsels verliest, deze kunnen variëren in grootte: zo groot als een druif tot een grapefruit. Je hoeft je hierover geen zorgen te maken, dit is normaal.

Wanneer je zoveel vloeit, dat het lijkt alsof er een kraan openstaat, heb je waarschijnlijk niet op tijd geplast. Dit is niet een normale hoeveelheid bloed: trek direct aan de bel en probeer te plassen. Om dit dus te voorkomen, moet je vlot na de bevalling plassen. Zorg dus dat je na de bevalling voldoende drinkt, zodat je ook kunt plassen. Het eerste moment om te proberen of je kunt plassen is wanneer je na de bevalling onder de douche gaat. De eerste keer plassen kan gevoelig zijn, zeker wanneer je hechtingen hebt. Het is een goede gewoonte, ook met betrekking tot hygiëne, om onder de douche te plassen of met een kannetje water te spoelen tijdens of na het plassen.

### **NAWEEËN**

Zeker wanneer een bevalling vlot is verlopen, krijg je vaak te maken met naweeën. Dit zijn nuttige samentrekkingen van de baarmoeder die het bloedverlies beperken en zorgen dat je baarmoeder weer kleiner wordt. Echter het is zeer vervelend dat je na de bevalling weer pijn hebt! Het is mogelijk om hiertegen paracetamol (geen andere pijnstillers, zonder overleg met ons) zonder codeïne of cafeïne te gebruiken. Toegestaan is het gebruik van 3000 mg per 24 uur. Het advies is om de acht uur twee tabletten paracetamol van 500 mg in te nemen.

### **TRILLEN**

Veel vrouwen hebben last van trillen, soms al tijdens de bevalling, soms pas erna. Het is een normaal verschijnsel wat verklaard wordt door de hormoonschommelingen en de enorme inspanning van de bevalling. Het gaat altijd vanzelf weer over.

### **HECHTINGEN**

Wanneer je hebt gedoucht of naar het toilet bent geweest, zorg dan dat je het wondgebied goed schoonspoelt. Dep het daarna droog. Soms is het prettig om te koelen met ijscompressen, dit helpt tegen zwelling en pijn. Je kunt een maandverband doordrenken met water en in de vriezer leggen, vervolgens na het bevriezen in een plastic zakje tegen de onderkant aan. Je kunt er ook gemakshalve voor kiezen om ijscompressen te kopen bij de apotheek of drogist.

De meeste hechtingen lossen vanzelf op. Soms halen we toch de hechtingen eruit vanaf de 6<sup>e</sup> dag

## **DE BABY**

### **LICHAAMSTEMPERATUUR**

De temperatuur van een baby hoort tussen de 36,5 en 37,5 graden C. te zijn. Vanaf 38,0 graden spreken we van koorts. Voor een baby is het hier erg koud, hij komt tenslotte van een omgevingstemperatuur van zo'n 37 graden. De meeste kindjes zullen dan ook behoorlijk afkoelen na de bevalling. Om te voorkomen dat de temperatuur te laag wordt, adviseren we u de muts van de baby op te laten. Het eerste etmaal hebben de meeste baby's behoefte aan een extra warmtebron, in de vorm van een kruik, een extra deken of lekker tegen u aan. Bij een temperatuur onder de 36,0 of boven de 38,0 moet je ons bellen. Dat de handjes koud kunnen zijn, zegt weinig over de temperatuur.

Zorg ervoor dat je de thermometer diep genoeg hebt ingebracht, alleen het puntje is niet voldoende; zo krijg je altijd een te lage temperatuur.

#### PLASSEN EN POEPEN

We zien graag dat de baby binnen 24 uur plast en poept. De urine kan wat oranje van kleur zijn, dit is normaal. De ontlasting is zwart en plakkerig, zoals appelstroop. Wanneer je de billetjes insmeert met een vette zalf, krijg je de ontlasting er weer gemakkelijk af.

#### SPUGEN

De eerste twee dagen kan de baby misselijk zijn en spugen, ook ziet men vaak dat de baby bellen blaast. Dit komt doordat de baby vruchtwater heeft ingeslikt. Soms zie je zelfs wat bloed (rood of bruin), dit heeft de baby uit het baringskanaal ingeslikt. Vaak gaat hierdoor de voeding wat moeizaam, dit is niet erg, de baby haalt dit wel in. (Tenslotte willen wij ook niet eten als we misselijk zijn).

#### DE KLEUR VAN DE BABY

De baby hoort roze van kleur te zijn. De handjes en voetjes kunnen echter blauw zien. Dit is normaal en zegt niets over de temperatuur of conditie van de baby.

#### BORSTVOEDING

Om de borstvoeding op gang te krijgen is het belangrijk dat je de baby vaak aanlegt. Wij adviseren om de baby om de drie uur aan te leggen, vaker mag altijd. 's Nachts mag er zes uur tussen de voedingen zitten (behalve als je van ons een ander advies heeft gekregen). Voedt ongeveer tien minuten per borst en altijd twee borsten per voeding. Als het voeden niet lukt, geen nood, de baby heeft reserves en het is normaal dat baby's de eerste dagen afvallen. Probeer het met de kraamverzorgster weer en als dat ook niet lukt, schakel je ons in.

#### FLESVOEDING

De eerste dag voed je, net als bij borstvoeding, om de drie uur. Geef 10 tot 20 milliliter per voeding. Per dag gaat de hoeveelheid omhoog met 10 milliliter. Je verhoogt de voeding altijd bij de laatste voeding voor de nacht.

#### KOORTSLIP

Een koortslip wordt veroorzaakt door een herpesvirus en is erg gevaarlijk voor de baby. Indien je visite krijgt met een koortslip, moeten zij op afstand blijven van jullie en van de baby. Heb jezelf of je partner een koortslip, zorg dan voor een monddoekje en was de handen altijd voordat je de baby aanraakt.

Bij ongerustheid of twijfels mag je ons altijd bellen!  
Wij wensen jullie een zeer plezierige en succesvolle kraamperiode toe!