

Verloskundige praktijk Margriet

KRAAMBED INSTRUCTIES

Beste ouder,

Gefeliciteerd met de geboorte van jullie kindje.

Voor de eerste week hebben we wat informatie op papier gezet.

Ben je ongerust of twijfel je ergens over, neem dan contact met ons op:

0610260103



Verloskundige Praktijk Margriet

BLOEDVERLIES

Bloedverlies in de eerste 6 weken is normaal. Met name in de eerste week. Daarnaast kan het ook gebeuren dat je een stolsel verliest.

Het advies is ons te bellen als je: 2 volle kraamverbanden hebt in 30 minuten, bloedverlies blijft stromen en niet stopt als je gaat liggen en/of 1 stolsels verliest zo groot als je eigen vuist verliest.

(BORST)VOEDING

De eerste 24 uur is het niet erg dat je kindje niet aan de borst drinkt. Maak wel elke 3 uur het kindje wakker en probeer je kindje aan te leggen. Let op voedingssignalen (smakgeluidjes, handen in de mond, onrustig). De kraamverzorgster helpt je de komende week om het aanleggen onder de knie te krijgen.

Bij flesvoeding geef je ook elke 3 uur een flesje; de hoeveelheid wordt per dag meer: dag 1 is 10ml, dag 2 is 20ml, dag 3 is 30ml enz. Ophogen doe je vaak in de ochtend.

JE BABY

Je kindje moet wennen aan de nieuwe situatie. Een manier van communiceren is huilen. Vaak word je baby rustig door hem of haar dicht tegen je aan te leggen. Jouw geur en aanwezigheid geven veiligheid en rust voor je kindje.

Je kindje kan nog misselijk zijn na de bevalling. Je ziet dit vaak in de eerste 24-48uur. Indien een kindje moet spugen kan hier bloed of slijm bij zitten. Als je ziet dat je kindje kokhalsbewegingen maakt in het bedje/aankleedkussen, leg je kindje dan op zijn of haar zij. Je kunt een gaasje gebruiken om het mondje schoon te maken.

KRUIKEN

Gebruik altijd metalen kruiken om het bedje van je kindje voor te verwarmen.

Plaats de kruik in de gootsteen, vul deze tot ongeveer $\frac{3}{4}$ met kokend water. Vul de kruik nu verder af met koud water tot er een bolletje op de opening staat. Draai de dop op de kruik. Pak de kruik op en draai de dop stevig vast (PAS OP WARM). Schuif vervolgens de kruikzak over de kruik, zodat de onderkant van de kruik bij de opening van de kruikzak komt.

Leg vervolgens de kruiken in het bedje om deze lekker warm te maken

LET OP: Leg je de kruiken naast het kindje zorg er dan altijd voor dat deze op de dekens of zo nodig tussen twee lagen dekens ligt. De dop van de kruik is naar het voeteneinde gericht. Leg de kruiken aan de zijkant van je kindje en bij het voeteneinde. Laat voldoende ruimte, ongeveer een vuist, ruimte tussen je kindje en de kruiken.

Luiers

Voor elke voeding verschoon je de luier van je kindje, je noteert in het kraamdossier wat in de luier zit en bewaart de luier voor de kraamzorg. Je controleert allereerst op ontlasting: de eerste dagen is dit zwart. De dagen daarna kan het de kleuren; bruin, groen en geel aannemen. Dat is normaal, eindresultaat: de gele spuitluiers! Daarnaast kijk je of je kindje geplast heeft. Dit zie je aan streep voor op de luier. Deze is normaal geel, maar als je kindje heeft geplast wordt deze blauw. In de eerste dagen kan de urine van je kindje heel donker van kleur zijn en kan er soms een oranje/rode (poederachtige) urine zichtbaar zijn. Dit zijn uraten en zijn de eerste dagen normaal.

Bij een meisje kan urine met bloed/slijm vermengd zijn, dit heet pseudomenstruatie en is normaal.



NAWEEËN

Na de bevalling kan je als kraamvrouw naweeën ervaren. Dit kan erger worden als je kindje aan de borst ligt. Dit is normaal en hiervoor mag je paracetamol nemen. Maximaal elke 6 uur 1000mg. Is dit niet voldoende? Overleg met de verloskundige.

PLASSEN

Probeer elke 3 uur te plassen, vaker mag ook. Zo kan je baarmoeder goed samentrekken en zakt de baarmoeder weer terug naar beneden. Je kraamverzorgster controleert dit elke dag of deze goed zakt. Gemiddeld zak je baarmoeder 1 vinger per dag. Spoel na ieder toiletbezoek met lauw water of eventueel kamillethee (afgekoeld). Plassen onder de douche is ook een mogelijkheid.

TEMPERATUREN

Elke 3 uur controleer je de temperatuur van het kindje, als je de luier verschoont. Dit doe je altijd met een rectale thermometer, dit is gewoonweg het meest betrouwbaar. Om een temperatuur te meten leg je je kindje op de linkerzij en breng de thermometer rectaal in. Houd met een hand de thermometer vast en fixeer met je andere hand de billen en bovenbenen van je baby. Het zilverenpuntje van de thermometer breng je volledig in. Een normale waarde is bij een pasgeborene tussen de 36.5-37.5.

<36,0 Bel de verloskundige

36,0 - 36,5

Optie 1: leg je kindje bloot op bloot bij jou of je partner. Houdt de muts (zorg dat deze muts goed aansluit op het hoofdje en niet los zit) op en luier om en leg het kindje op de borst. Daarover kun je een warme deken leggen, met daaroverheen je eigen deken. Zorg dat het dekentje van je baby goed aansluit en er geen tochtgaten zitten, anders verliest je kindje de warmte weer.

Optie 2: leg het kindje in zijn of haar bedje, met twee warmte kruiken, een dubbele muts, een dekentje met daarover eventueel nog een celstofmatje (zit in je kraampakket). LET OP: houdt altijd hoofd zichtbaar.

Meet ongeveer na 1 uur nogmaals de temperatuur, indien <36,5 neem contact met ons op.

36,5-36,7: 2 kruiken in het bedje (deze ververs je elke 3 uur) en een mutsje op.

36,8-37,5 Bedje voorverwarmen en in de nacht een muts op.

>37,5 – 37,9: Laagje verwijderen, kruiken weghalen. Meet na 30 minuten opnieuw. Indien de temperatuur niet zakt neem je contact met ons op.

>38: Bel de verloskundige.

