

De eerste 24 uur

• OPSTARTINSTRUCTIES •



Moeder

Je hebt een topprestatie geleverd, pak zoveel mogelijk rust en luister naar je lichaam.

Plassen & spoelen

Plas en spoel om de twee á drie uur. Een volle blaas kan zorgen voor overmatig vloeien en dit belemmert het goed samentrekken van de baarmoeder. Spoelen met lauw water zorgt voor eventuele pijnverlichting.

Bloedverlies

Dit is de eerste 24 uur na de bevalling normaal - de grootte van de stolsels kan variëren.

Naweeën

Hier kun je last van krijgen na de bevalling. Als je borstvoeding geeft, kunnen ze optreden tijdens het voeden. In overleg met je verloskundige kun je een pijnstiller nemen.

Bel de verloskundige als je

- binnen zes uur na de bevalling nog niet hebt geplast
- twee vuistgrote bloedstolsels verliest
- veel bloed verliest (als binnen een half uur twee grote verbanden doordrenkt zijn met bloed)
- koorts hebt boven de 38 °C
- aanhoudende pijn krijgt in je buik of ergens anders

Baby

Plassen & poepen

Je baby hoeft in de eerste 24 uur maar één keer te plassen en te poepen. In het begin kan de urine donker gekleurd (geconcentreerd) zijn. Dit is normaal. Bij voldoende vocht zal de urine helder van kleur worden. De eerste ontlasting van je baby -meconium- is heel donker en plakkerig. Je kunt meconium makkelijk verwijderen met baby-olie of een washandje met warm water.

Pseudo-menstruatie

Meisjes hebben vaak de eerste dagen na de geboorte wat vaginaal bloedverlies. Dit heet pseudo-menstruatie en verdwijnt vanzelf weer.

Navel

Bloedt het navelstompje? Bel dan je verloskundige!

Temperatuur

Na de geboorte kan een baby nog niet goed zijn eigen temperatuur regelen. Meet daarom om de drie uur de temperatuur rectaal.

De temperatuur van je baby moet tussen de 36,5 en 37,5 graden zijn.

Je kunt altijd huid-op-huidcontact toepassen om je kindje op temperatuur te houden. Ververs de kruiken om de drie uur en leg de kruik altijd tussen de twee dekentjes.

Kruikenschema voor je baby

- **Lichaamstemperatuur < 36,0 °C**
Zorg voor huid-op-huid contact en bel de verloskundige!
- **Lichaamstemperatuur van 36,0 °C tot 36,5 °C**
Maak één kruik met kokend water en één warmwaterkruik en geef je baby een mutsje. **Meet na 1 uur opnieuw de temperatuur; als deze niet stijgt de verloskundige bellen!**
- **Lichaamstemperatuur van 36,6 °C tot 36,9 °C**
Eén kruik met kokend water (eventueel mutsje).
- **Lichaamstemperatuur van 37,0 °C tot 37,5 °C**
Bedje voorverwarmen met warmwater kruik voor de nacht.
- **Lichaamstemperatuur > 37,5 graden**
Warmte afbouwen door mutsje af te doen en kruik weg te laten. Na een uur nogmaals de temperatuur opnemen.
Als de temperatuur niet zakt de verloskundige bellen!

Borstvoeding

Je baby mag zo vaak en lang mogelijk drinken als hij wil, zo krijg je de borstvoeding goed op gang. Meld je baby zich niet, maak je baby dan minimaal één keer wakker om voeding aan te bieden.

Kunstvoeding

Bij kunstvoeding start je met 10 á 20 ml per keer, tussen de voedingen zit een tijdsduur van minimaal 2 en maximaal 4 uur (gerekend vanaf de begintijd van de vorige voeding).

Mijn dossier

Registreer voedingen, spugen, plas, ontlasting, temperatuur en kruiken in je account. Ga onder **zorgdagen** naar de **naam van je kindje**. Hier vind je **vochtbalans** en **metingen**, selecteer het **+** teken om alles in te vullen.

Ademhaling

Pasgeboren baby's halen onregelmatig adem. Dit komt door de longen, die nog klein en niet helemaal volgroeid zijn. Bij een gezonde, normale huidskleur is er niets aan de hand.

Misselijk

Je kindje kan dan slijm/vruchtwater uitspugen of voeding teruggeven.

Slaaphouding

Leg je baby vanaf de geboorte op zijn rug in bed met het hoofdje beurtelings naar links en naar rechts, dit is een veilige slaaphouding. Zo is het gezichtje vrij om goed te ademen. Je kraamverzorgende zal het bedje op de juiste wijze kort opmaken.

Bel de verloskundige als

- je baby binnen 24 uur geel ziet
- de lichaamstemperatuur van je baby lager is dan 36,0 °C (zie kruikenschema)
- de lichaamstemperatuur van je baby lager is dan 36,5 °C en ondanks extra toevoeging van warmte de lichaamstemperatuur niet stijgt (zie kruikenschema)
- de lichaamstemperatuur van je kindje te hoog is, vanaf 37,5 graden, en de temperatuur na een uur niet is gezakt
- het navelstompje van je baby bloedt
- je baby blauwe lipjes en/of een blauw neusje krijgt
- je baby hard kreunt en moeite heeft met ademen, het borstkastje trekt dan ver naar binnen