

Na de bevalling naar huis, leefregels

## De eerste uren thuis zonder kraamverzorgende

U mag naar huis met uw pasgeboren kind. Als er geen indicatie is voor avond-nachtzorg komt de kraamverzorgende de volgende ochtend. Het blijft natuurlijk een beetje spannend om zo'n eerste nacht alleen thuis te zijn. Wij geven u de belangrijkste instructies mee zodat u weet waar u op moet letten en met een gerust gevoel de avond en de nacht doorkomt. Mochten er vragen zijn dan mag u uiteraard bellen met de eigen kraamzorgorganisatie.

Wanneer U bevallen bent, is het van belang om in de eerste uren erna contact te leggen met Uw kraamzorgorganisatie om te overleggen op welk moment U naar huis komt

Dit is ip als alles goed verlopen is 36 uur na de keizersnede

Samen met de kraamzorgorganisatie kunt u dan goede afspraken maken

Vanuit het ziekenhuis krijgt U nog een bel afspraak mee voor de volgende dag.

## Na de bevalling gaat u naar huis

In deze folder vertellen wij u waar u op moet letten als u thuis bent zonder kraamverzorgende.

- Na ontslag uit het ziekenhuis neemt uw eigen verloskundige de verantwoordelijkheid voor u en uw kind over van het ziekenhuis.
- De kraamzorg komt tijdens de kraamweek dagelijks bij u thuis en voert daar de zorg uit.

Indien u in de avond of in de nacht na de bevalling met ontslag gaat kan het noodzakelijk zijn dat de kraamverzorgende ook een paar uur thuis zorg verleent indien dit noodzakelijks is. Dit wordt afgestemd tussen het ziekenhuis, kraamzorg en de verloskundige. Laat na de bevalling zo snel mogelijk aan de kraamorganisatie weten dat u bevallen bent, zodat zij rekening kunnen houden met uw thuiskomst.

## Waar moet u op letten als u weer naar huis gaat?

### Zorg voor de moeder na de bevalling

- Het is belangrijk dat u binnen 4 uur na de bevalling geplast heeft. Wij raden u daarom aan om na de bevalling goed te drinken. Probeer ook zonder aandrang te plassen, ongeveer om de 3 uur en het liefst vóór de voeding van uw kind. Met een lege blaas kan de baarmoeder zich namelijk beter samentrekken. Dit is nodig om het bloedverlies te stoppen.
- Spoelt u na het plassen uw vagina met lauw warm water om infecties tegen te gaan. Dit kan met een fles of bidon op de wc of u kunt onder de douche plassen.
- U kunt de eerste dag na de bevalling vrij veel vloeien, vergelijkbaar met een flinke menstruatie. Het is normaal dat uw kraamverband elke 3 uur helemaal doordrenkt is met bloed. Verschoont u uw kraamverband elke keer dat u naar het toilet gaat. Ook kunt u af en toe een bloedstolsel verliezen ter grootte van een vuist. Dit is normaal. Indien u 2 keer binnen het halfuur u maandverbanden moet verschonen, neemt u contact op met de verloskundige.
- U kunt na de bevalling last hebben van naweeën. Naweeën zijn nuttig: ze zorgen ervoor dat de baarmoeder weer de oude vorm terugkrijgt. Naweeën voelen als menstruatieachtige pijn. U kunt hiervoor twee tabletten paracetamol van 500 mg nemen met tussenpozen van 6 uur.

### Bent u bevallen via een Sectio ( keizersnede) dan zijn de volgende zaken belangrijk als u naar huis gaat

- Temperatuur de eerste 48 uur om de 3 uur, daarna gedurende kraamweek minimaal 2 keer per dag.

- Let op ontstekingsverschijnselen. Deze zijn: Pijn, Roodheid , Warmte, zwelling of harde schijf,
- De wond moet schoon en droog blijven. Deppen na douchen en even aan de lucht laten drogen voordat kleding aangetrokken wordt.
- Zorg voor voldoende rust! Verblijf op 1 verdieping, voorkom te veel traplopen. Maar zorg wel voor mobiliteit i.v.m. trombose.
- Niet te veel bukken en tillen niet zwaarder dan > 5 kg.

## Zorg voor uw kind na de bevalling

### Als u borstvoeding geeft

- U mag uw kind zo vaak en zo lang als hij wil laten drinken aan de borst. Dit kan ieder uur zijn of iedere 2 tot 3 uur, ook 's nachts. Dit noemen we voeden op verzoek. Als uw kind genoeg heeft gedronken zal het vanzelf loslaten of in slaap vallen.
- Meldt uw kind zich niet vaak genoeg uit zichzelf, dan zal hij eerder wakker gemaakt moeten worden. Uw kind heeft 7-8 voedingsmomenten per dag nodig. Dit betekent dat u uw kind na 3 uur moet wekken. Geef één borst totdat uw kind klaar is, leg hem dan aan de andere kant aan.
- Als het aanleggen niet lukt, is dit niet erg. Probeer het opnieuw als uw kind huilt of na 3 uur.
- Is uw kind onrustig na de voeding dan kunt u hem opnieuw aanleggen aan de borst die u het laatst gegeven heeft.
- Borstvoeding hoort geen pijn te doen. Heeft u wel pijn, dan kan het mogelijk zijn dat uw kind niet goed heeft gehapt. Haal uw kind van de borst door met uw pink het vacuüm te verbreken en probeer opnieuw te laten aan happen.



Bron: Kraamzorgorganisatie Cigogna (met toestemming)

### Als u flesvoeding geeft

- De voeding kunt u klaarmaken volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Op een eerste dag drinkt uw kind 10-20 cc per voeding.
- Druppel enkele druppels melk op de binnenkant van uw pols en voel of de voeding niet te warm is.
- Zorg ervoor dat de speen steeds gevuld is met voeding zodat uw kind niet te veel lucht binnenkrijgt.
- Als uw kind genoeg heeft van het drinken of het flesje leeg heeft, kunt u hem rechtop tegen u aanhouden zodat uw kind een boertje kan laten.
- Het is niet erg als uw kind de eerste 24 uur een voeding niet wil doordat hij misselijk is of blijft slapen.  
Probeer het gewoon na 3 uur opnieuw.

### Verschoenen

- Verschoon uw kind voor iedere voeding en schrijf in het onderstaande schema of uw kind geplast of gepoept heeft. Laat dit schema aan de kraamverzorgende zien wanneer zij bij u komt. Als u twijfelt of uw kind geplast heeft kunt u de luier ook bewaren zodat de kraamverzorgende er nog even naar kan kijken.

Tijd:	Temperatuur:	Plassen:	Poepen:	Voeding:

### Temperatuur

- Meet de temperatuur van uw kind elke keer dat u de luier verschoont. Dit doet u met een rectale thermometer.
- Meet bij thuiskomst de temperatuur van uw kind. Vaak koelt uw kind namelijk af tijdens de rit naar huis.
- De temperatuur van uw kind moet tussen de 36,5 en 37,5 °C zijn. Handjes en voetjes voelen vaak koud aan. Dit is normaal.
- Leg de kruik tussen twee lagen dekentjes met de dop naar beneden. U mag de kruik nooit rechtstreeks tegen uw kind aanleggen, maar er moet een handbreedte ruimte tussen zitten.

### Wat te doen bij een te lage of te hoge temperatuur van de baby?

Een lage temperatuur (onder de 36,5 °C)	Temperatuur tussen de 36,5 en 36,8 °C	Een hoge temperatuur (boven de 37,5 °C)
Twee kruiken geven	Eén kruik geven	Een kruik weghalen
Een extra dekentje geven	Mutsje opdoen	Een dekentje weghalen
Extra kleertjes aandoen		Wat kleertjes uitdoen
Mutsje opdoen		Mutsje afdoen
Uw kind voeding geven		
Uw kind bloot op uw blote borst leggen en toedekken met een omslagdoek		

**Belangrijk: Kies niet meer dan 1 van bovenstaande punten tegelijk. Controleert u één uur nadat u iets hebt veranderd opnieuw de temperatuur. Overleg bij aanhoudend lage of hoge temperatuur met uw verloskundige.**

### Misselijk

- Tijdens de bevalling kan er wat bloed en slijm in de mond en maag van uw kind komen. Dat wordt vaak weer uitgespuugd en is meestal bruinig van kleur. Uw kind kan er de eerste 24 uur misselijk van zijn. Schrik niet wanneer uw kind moet kokhalzen of spugen. Draai uw kind even op de zijde of houd uw kind rechtop.

### Veilige slaaphouding

Het is belangrijk dat uw kind zo veilig mogelijk kan slapen. Ook op de afdeling Moeder Kind geven wij u de volgende instructies mee rondom het veilig slapen:

- Leg uw kind altijd op de rug te slapen. Leg uw kind vanaf de geboorte op zijn rug in bed. Doordat het gezichtje dan vrij ligt, kan uw kind goed ademen. Dat is het veiligst.
- Uw kind slaapt het veiligst in een wieg of bedje. Zet de wieg of het bedje het eerste halfjaar zo dicht mogelijk bij uw eigen bed. Slaap in elk geval de eerste 4 maanden niet samen met uw kind in uw eigen bed.

- Kleed uw kind niet te koud of te warm aan. Aan het nekje kunt u voelen of uw kind het niet te warm of te koud heeft. Het moet fijn warm aanvoelen. Gebruik na de eerste week geen muts meer in bed. Dit kan te warm zijn. Als de temperatuur van de kinderkamer rond de 16 – 18 graden ligt, is het ideaal.
- Rook niet in de nabijheid van uw kind. Een rokerige omgeving is niet alleen nu slecht voor uw kind, het kan er het hele leven last van hebben.
- Het bedje; Gebruik geen kussens, stabilisatie-rollen of hoofdbeschermers. Leg geen knuffels van zachte, gevulde stof of plastic in het bedje.
- Beddengoed; Wij adviseren om voor het opmaken van het babybedje gebruik te maken van een lakentje en een dekentje. Maak het bedje dan zo kort mogelijk op( in ledikant tot de helft vanaf de achterkant), zodat uw kind met de voetjes bijna bij het voeteneinde ligt. Dan kan hij met zijn hoofdje niet onder het dekentje komen. Vouw het lakentje of dekentje stevig om de zijkanten en onderkant van de matras.

#### **Kleur**

- Uw kind is roze van kleur. De eerste dag heeft uw kind vaak wat lichtblauwe handjes en voetjes. Dit is normaal.

#### **Na een kunstverlossing**

- Na een geboorte met behulp van een vacuümpomp of tang kan uw kind hoofdpijn hebben of misselijk zijn. Wij adviseren uw kind dan zoveel mogelijk rust te geven. Leg uw kind zoveel mogelijk in zijn eigen bedje of bij u of uw partner op de borst en beperk het bezoek. Zo nodig mag uw kind de eerste 24 uur een zetpil paracetamol van 60 mg krijgen met tussenpozen van 8 uur.

#### **Naveltje**

- Het naveltje kan nog wat nabloeden. Mocht dit meer zijn dan 2 centimeter doorsnede, neemt u dan even contact op met uw verloskundige.

### **Wie kunt u bellen als u thuis bent en er is iets mis?**

#### **Vragen/onduidelijkheden**

Als u nog vragen heeft of u maakt zich zorgen over uw kind dan mag u altijd contact opnemen met uw eigen verloskundige. Bij het onderstaande moet u **altijd** contact opnemen met uw eigen verloskundige:

- Indien het vloeien meer is dan een vol kraamverband per half uur of als u plotseling erg veel bloed of stolsels verliest.
- Als u aanhoudend erg veel buikpijn heeft.
- Als u een temperatuur van 38 graden of hoger hebt.
- Als u niet binnen 4 uur na de bevalling kunt plassen.
- Als uw kind een bleke kleur heeft of de lippen, tong en binnenkant van de mond een blauwpaarse kleur hebben.
- Als de temperatuur van uw kind niet wil dalen of stijgen een uur na het volgen van het bovenstaande schema.
- Als uw kind kreunende geluiden maakt, benauwd of kortademig is bij het drinken of huilen.
- Als u zich zorgen maakt.

Ben je minder dan 2 weken geleden bevallen en herken je één van de signalen bij jou of bij je kindje? Neem dan **direct** contact op met je verloskundige!

Zie ook deze signalenkaart:

[https://deverloeskundige.nl/uploads/deverloeskundige.nl/knov\\_client\\_downloads/118/file/KNOV\\_post\\_natale\\_zorg\\_patientveiligheidskaart\\_LR\[1\].pdf](https://deverloeskundige.nl/uploads/deverloeskundige.nl/knov_client_downloads/118/file/KNOV_post_natale_zorg_patientveiligheidskaart_LR[1].pdf)

## **Vragen**

Heeft u nog vragen, stelt u deze dan aan uw verloskundige of kraamverzorgende. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

Uw kraamzorgorganisatie kan met u afspreken dat u bij thuis komt even met hen belt, dan spreken zij nog even de nacht met u door. Daarnaast zijn er op YouTube al veel filmpjes te vinden die laten zien hoe bovenstaande instructies in de praktijk eruitzien.