

KRAAMTIJD ABC

**Voorlichting en instructie aan de ouder(s)
en verzorger(s) bij ontslag uit het ziekenhuis**

Hartelijk gefeliciteerd met de geboorte van uw baby. De geboorte van een baby brengt heel wat veranderingen met zich mee en er moet vaak heel wat geregeld worden. Daarom hebben wij een folder voor u samengesteld waarmee we u informatie en een aantal praktische tips voor thuis willen meegeven.

Voordat u onze afdeling gaat verlaten, willen wij graag enige punten onder uw aandacht brengen.

Denkt u vóór uw ontslag aan:

- Het op de hoogte stellen van de kraamzorg.
- Het meenemen van een autostoeltje of reiswieg (dat aan de landelijke veiligheidseisen voldoet) voor uw kindje. Wij raden u aan van tevoren uit te proberen hoe het stoeltje in de auto bevestigd moet worden.
- Wanneer u in een rolstoel van de kraamafdeling naar de auto vervoerd wilt worden, dan adviseren wij uw partner (of degene die u komt ophalen) vanuit de hal een rolstoel mee te nemen. Deze rolstoel is aan een stelling bevestigd. Na inworp van **2 euro** kan de rolstoel meegenomen worden.

Als u met ontslag gaat stellen wij uw verloskundige of uw huisarts hiervan telefonisch op de hoogte.

Bij het verlaten van het ziekenhuis krijgt u een overdracht mee voor de kraamverzorg(st)er bij u thuis. De ontslagbrieven voor de verloskundige en/of huisarts worden per post toegezonden. Na ontslag uit het ziekenhuis kunt u met al uw vragen en/of problemen terecht bij uw verloskundige.

Wij wensen u een goede kraamtijd toe en veel geluk met uw kindje.

De informatie in dit boekje kan u helpen om een antwoord te vinden op de meest gestelde vragen.

Het ABC voor de baby



Aangifte

Voor alle, in Nederland geboren, kinderen bestaat aangifteplicht bij het gemeentehuis van de gemeente waar uw kindje geboren is (voor u dus het gemeentehuis Capelle aan den IJssel). Binnen 3 dagen na de geboorte (in deze periode van 3 dagen mogen maximaal 2 werkdagen zitten), dient aangifte gedaan te zijn, anders bent u wettelijk strafbaar.

Van maandag t/m vrijdag bestaat ook de mogelijkheid om de aangifte te doen hier in het IJsselland Ziekenhuis op de kraamafdeling.

U kunt hiervoor een afspraak maken bij de verpleging van de kraamafdeling. Vergeet niet om uw identificatiebewijs en eventueel een trouwboekje (of erkenningsformulier) mee te nemen als u aangifte gaat doen.

Afvallen

Het is normaal dat een kindje in de eerste week afvalt. Dit mag echter niet meer zijn dan 10% van het geboortegewicht. Als uw kindje meer dan 10% afgevallen is, verzoeken wij u of uw kraamverzorg(st)er contact op te nemen met de verloskundige. Het gewichtsverlies wordt voornamelijk veroorzaakt doordat een kindje meer vocht verliest dan dat het met de voeding toegediend krijgt. Op de 10e dag hebben de meeste kinderen hun geboortegewicht weer bereikt.

Borstvoeding

Zie hoofdstuk abc voor de kraamvrouw en / of de folder "borstvoeding", die wij u bij het ontslag meegeven.

Baden

In ons ziekenhuis worden de pasgeborenen meestal pas na 24 uur gewassen.

Als u uw kindje thuis wilt baden, raden wij u aan alle benodigdheden vooraf klaar te zetten. Het badwater mag niet warmer zijn dan 37°C. Dit kunt u controleren met een badthermometer of met uw elleboog.

Bij baby's jonger dan 10 dagen neemt u vóór het baden de temperatuur op. Is deze lager dan 36.7°C, dan adviseren wij u om niet te baden.

Als uw baby een droge huid heeft, kunt u het beste ongeparfumeerde olie gebruiken. Let u er bij het gebruik van olie op dat niet alle soorten olie in badwater gebruikt kunnen worden. Soms is olie alleen bedoeld om de huid van uw kindje mee in te smeren. Zorg dat u alle benodigdheden -zoals kleertjes voor de baby - bij de hand hebt, zodat u tussendoor niet weg hoeft te lopen.

Consultatiebureau

Na aangifte van de geboorte van uw kindje hier in het IJsselland ziekenhuis of op het gemeentehuis, wordt via de gemeente het consultatiebureau bij u in de buurt ingelicht. Een wijkverpleegkundige neemt tussen de 14e en 21e dag na de bevalling contact met u op om een afspraak te maken. Vaak betreft deze eerste afspraak een thuisvisite, in combinatie met de gehoortest.

Als u na drie weken nog niets van het consultatiebureau gehoord heeft, verzoeken wij u om zélf contact op te nemen met het consultatiebureau bij u in de buurt. Daarna volgen alle afspraken voor het consultatiebureau automatisch.

Darmkrampjes

Darmkrampjes krijgen baby's omdat de darmen nog niet helemaal rijp zijn. Het soort voeding heeft hier nauwelijks invloed op. Het is een normaal verschijnsel, maar uw kindje

kan onrustig zijn en veel huilen. Het kan dan helpen om over het buikje te wrijven en uw kindje op uw buik of met een warme kruik bij het buikje in de wieg te leggen. Maar meestal gaat het vanzelf over.

Flesvoeding

Zie de **folder flesvoeding**, die wij u bij het ontslag meegeven.

Gele huidskleur

De helft van alle gezonde en op tijd geboren baby's wordt wat geel. Dit is een normaal verschijnsel en wordt veroorzaakt door een opeenhoping van de gele bloedkleurstof (bilirubine) in het bloed. Deze komt vrij uit de rode bloedcellen die de baby na de geboorte in een te grote hoeveelheid heeft.

Als uw kindje over zijn/haar hele lijfje geel ziet, het oogwit duidelijk geel verkleurd is of uw kindje suf en slaperig is en slecht drinkt, verzoeken wij u of uw kraamverzorg(st)er om contact op te nemen met de verloskundige.

Hielprik

Deze bloedtest wordt tussen de 4e en 6e dag na de geboorte bij uw kindje afgenomen door uw verloskundige of huisarts. Bij wat langere ziekenhuisopnames kan het zijn dat de hielprik al door een van onze verpleegkundigen is verricht.

Het bloed van uw kindje wordt onderzocht op 17 aangeboren ziekten. Voor meer informatie kunt u vragen naar de folder neonatale screening.

Huilen

Huilen is de manier van uw kindje om duidelijk te maken dat er 'iets' is. Het kan zijn dat uw kindje honger heeft of zuigbehoefte, de luier kan vies of nat zijn, uw kindje kan het te warm of te koud hebben, er kan een boertje dwars zitten of uw kindje kan last hebben van darmkrampjes of niet lekker liggen

etc. Soms is het niet duidelijk wat er aan de hand is. Een onrustige baby wordt vaak wel stil als hij/zij even geknuffeld wordt door een vertrouwd iemand.

Kruik

De normale temperatuur van een baby schommelt tussen de 36.5°C en de 37.5°C. **Is de temperatuur van uw kindje lager dan 36.8°C, geef uw kindje dan een kruik in de wieg.**

Soms heeft een baby 2 kruikjes nodig om warm te blijven.

De aanbevolen temperatuur van de babykamer is 18°C.

Als u een kruik klaarmaakt moet u deze geheel vullen met heet water (over laten lopen).

- Dan de dop erop draaien, de kruik afdrogen en controleren of deze niet lekt.
- Stop de kruik met de dop naar beneden in een kruikenzak.
- De kruik moet in de lengte naast uw kindje liggen, tussen 2 dekens, met de dop naar beneden en buiten het zeiltje.
- De kruik moet een handbreedte bij uw kindje vandaan liggen, de deken geplooid tussen uw kindje en de kruik.

Het is normaal dat de handjes en de voetjes van uw kindje wat koud aanvoelen, Als het nekje warm aanvoelt, is uw kindje goed op temperatuur.

Ligging in de wieg

U wordt geadviseerd om uw kindje op de rug in bed te leggen. Een baby mag niet met een kussen slapen.

Verder wordt u geadviseerd om dekentjes te gebruiken (geen dekbedje) en het bedje kort op te maken, zodat uw kindje met de voeten zo dicht mogelijk bij het voeteneind komt te liggen. Zorg ervoor dat er geen randen zijn rond het bedje waar het kindje zich aan kan stoten.

Misselijkheid

Bij misselijkheid moet u uw kindje goed op de zij houden, met het gezichtje naar u toegekeerd.

Als uw kindje spuugt of zich verslikt, kan hij/zij het benauwd krijgen. U kunt uw kindje dan het beste rechtop houden en op het ruggetje kloppen. Helpt dit niet, leg uw kindje dan voorover op zijn buikje en wrijf krachtig over de rug naar de nek toe.

U kunt zonodig een stevige tik tegen de voetzool geven.

Zorg dat de kleding bij de kin los zit, zodat het vocht uit het mondje kan lopen. Slijm in het mondje is te verwijderen met een gaasje rond de vinger. Een baby gaat dan vaak huilen en spuugt het slijm en soms ook voeding uit.

Nacontrole

Indien dit nodig is, krijgt u bij uw ontslag een controle afspraak mee voor uw kindje bij de kinderarts.

Nageltjes

De nageltjes van een pasgeborene kunnen lang zijn.

Aangezien de kans op infectie van de nagelriempjes bij het knippen van de nageltjes groot is, mag u ze pas na 6 weken knippen met een babynagelschaartje. Voor die tijd kunt u een babyvijltje gebruiken.

Als uw kindje zich krabt, kunt u sokjes om de handjes doen of de wangetjes insmeren met vaseline.

Navel

Bij de dagelijkse verzorging van de navelstomp van uw kindje is het belangrijk dat het naveltje goed droog en schoon is.

De navelstomp valt er meestal tussen de 7e en 10e dag af.

Als de navelstomp bloedt of vies gaat ruiken verzoeken wij u of uw kraamverzorg(st)er om contact op te nemen met de verloskundige.

Ontlasting

De eerste ontlasting van uw kindje (meconium) is reukloos, zwart van kleur en taai van substantie. Dit is makkelijker te verwijderen als u iedere keer na het verschonen de billetjes dun insmeert met vaseline. Lauwwarme doekjes met water en oliedoekjes maken het ook makkelijker om de meconium te verwijderen.

Op ongeveer de derde dag verandert de kleur van zwart naar groen en is de ontlasting niet meer reukloos.

Bij baby's die borstvoeding krijgen, is de ontlasting zalfachtig en goudgeel van kleur. De dunne, gele en waterige ontlasting bij borstvoeding wordt "spuitluiers" genoemd.

Bij baby's die flesvoeding krijgen, is de ontlasting pasta-achtig en gelig van kleur.

Pseudo-menstruatie

Onder invloed van de moederlijke hormonen die tijdens de zwangerschap de placenta gepasseerd zijn, kunnen meisjes wat slijm en/of bloed verliezen uit de vagina. Dit gaat vanzelf over. Hierdoor kunnen ook opgezette borstjes voorkomen, zelfs bij jongetjes. Ook dit gaat na een paar dagen over.

Urine

Uw kindje moet binnen 24 uur na de geboorte geplast hebben. De hoeveelheid natte luiers geeft een beeld over de hoeveelheid voeding die uw kindje tot zich genomen heeft. De eerste dagen zult u weinig natte luiers zien, maar daarna zal uw kindje ongeveer **5 tot 6 natte luiers per dag** hebben. Soms is er in de luier van pasgeborenen een oranje vlek te zien, dit is een urinezout kristal ook wel uraat genoemd. Dat kan een teken zijn dat uw baby te weinig vocht krijgt.

U of uw kraamverzorgster moet dit wel melden bij de verloskundige.

Verzekering

Na de geboorte is het noodzakelijk dat u de baby zo spoedig mogelijk bij de verzekering van één van de beide ouders aanmeldt. Raadpleeg uw verzekeraar voor verdere informatie.

Vitamine K en D

Uw kindje heeft bij de geboorte vitamine K druppels toegediend gekregen. Dit is een zeer belangrijke vitamine. Het zorgt voor voldoende aanmaak van stollingsfactoren in de lever en is dus van invloed op de bloedstolling. Uit onderzoek is gebleken dat pasgeborenen een tekort aan deze vitamine kunnen hebben. Aan kunstvoeding (flesvoeding) is vitamine K toegevoegd. Kinderen die borstvoeding krijgen kunnen echter een tekort aan vitamine K ontwikkelen.

- Er is dan ook een landelijk advies van de Geneeskundige Hoofdinspectie gekomen om alle kinderen die borstvoeding krijgen de eerste drie levensmaanden dagelijks vitamine K druppels toe te dienen. Als uw kindje 7 dagen oud is, moet u met vitamine K beginnen. De druppels die direct na de geboorte gegeven zijn, zijn voldoende voor de eerste week. Met de consultatie bureau arts overlegt u wanneer u moet stoppen met de vitamine K druppels.
- Daarnaast wordt geadviseerd om zowel borst- als flesgevoede kinderen vanaf de achtste dag vitamine D te geven. Deze druppels kunt u kopen bij de apotheek of drogist .

Het ABC voor de kraamvrouw



Anticonceptie

Vragen over anticonceptie kunt u, als u het kraambed in het ziekenhuis doorbrengt, aan de gynaecoloog stellen.

Brengt u het kraambed thuis door, dan kunt u uw vragen stellen aan uw verloskundige of huisarts of eventueel bij de nacontrole 6 weken na de bevalling.

Bekkenklachten

Voldoende rust nemen en goed naar uw lichaam luisteren is tijdens de zwangerschap en in het kraambed bijzonder belangrijk. Als u bekkeninstabiliteit heeft, kunt u op de kraamafdeling een folder vragen over dit onderwerp.

Bezoek

Probeer om de hoeveelheid bezoek te beperken.

Eventueel kunt u rusttijden op het geboortekaartje vermelden.

Soms is het tijdens de kraamtijd zo druk met bezoek dat de kraamvrouw en haar kindje niet aan rusten toekomen.

Hierdoor kan de (borst-)voeding in gedrang komen en verloopt het herstel van de kraamvrouw minder voorspoedig.

Borstvoeding

Als u borstvoeding wilt geven, begeleiden wij u hierbij tijdens uw verblijf in het ziekenhuis.

Een aantal tips voor de eerste weken:

- Uw baby krijgt borstvoeding op vraag. Dit houdt in dat wanneer de baby aangeeft hongerig te zijn (huilen, onrust, sabbelen) hij aangelegd wordt. De eerste weken moet de baby minimaal 7 keer per dag gevoed worden. Vaker mag natuurlijk.
- Borstvoeding komt gemiddeld na 3 tot 4 dagen op gang.
- Laat zeker één borst per voeding goed leegdrinken.

- U kunt zien of de baby genoeg drinkt, als hij of zij ongeveer 6 natte luiers per dag heeft. Daarnaast de eerste 4 tot 6 weken een maal per dag ontlasting.
- Het is normaal dat bij uitbreiding van uw activiteiten uw borstvoeding iets terug kan lopen. Regelmatig aanleggen kan achteruitgang van productie voorkomen.
- Was uw borsten niet met zeep. De tepelhof rondom uw tepel bevat kliertjes die deze schoon houden.

Buikspieroefeningen

U mag geen zware buikspieroefeningen doen (bijvoorbeeld vanuit rugligging naar zit komen). Het is wel goed regelmatig de buikspieren aan te spannen (bekken kantelen), en uw bekkenbodemspieren te trainen (de spieren die u gebruikt bij het ophouden van de urine).

Duizeligheid

Het kan zijn dat u door vermoeidheid en/of bloedverlies last heeft van duizeligheid. Rustig opstaan en niet zonder begeleiding douchen of naar het toilet gaan, is in dit geval belangrijk.

Emoties

Een kindje krijgen is een ingrijpende gebeurtenis. U maakt in korte tijd veel veranderingen door. Lichamelijk en hormonaal, maar ook emotioneel en sociaal. Het is dus normaal dat u na de bevalling wat meer en wat sneller emotioneel bent. 50-80% van de kraamvrouwen heeft op de 3e of 4e dag last van “kraamtranen”. Het is belangrijk dat u uw emoties uit!

Hechtingen

Tijdens de bevalling kunt u in geknipt of ingescheurd zijn waarvoor u gehecht moest worden. Daardoor kan plassen

pijnlijk zijn. Het kan verlichting geven als u tijdens het urineren de schaamlippen afspoelt met lauw water of plast terwijl u onder de douche staat.

Ook koude kompressen kunnen verlichting geven. U kunt desgewenst een kraamverband nat maken en in een boterhamzakje in de diepvries leggen en dan in bevroren staat, met een washandje eromheen tegen uw hechtingen aanleggen. Probeer af en toe “op” de hechtingen te zitten. Als u voortdurend op één kant “hangt” tijdens het zitten, duwt u het wondvocht juist naar het tóch al zo gezwollen en pijnlijke gebied.

De hechtingen lossen na verloop van tijd vanzelf op. Indien u last van de hechtingen heeft mogen deze tussen dag 5 en 7 verwijderd worden.

Hygiëne

Een goede lichaamshygiëne is belangrijk. Neem 1x of 2x per dag een douche. Sproei daarbij het gebied rondom de vagina, de anus en eventuele hechtingen goed schoon en droog dit voorzichtig. Dit voorkomt irritaties. Spoel iedere keer na het plassen met water en droog voorzichtig.

Kolven

Als u op de afdeling met kolven bent gestart, is het mogelijk dit na ontslag thuis voort te zetten. Dit kan noodzakelijk zijn als uw baby op de kinderafdeling moet blijven of nog geen volledige borstvoeding drinkt. In principe kunt u de voorschriften van de afdeling blijven volgen. **Op de kraamafdeling is een speciale folder met informatie over kolven.** Daarnaast is het mogelijk om een borstkolf te huren.

Naweeën

Tijdens het geven van borstvoeding of gedurende de eerste kraamdagen, kunt u last hebben van naweeën.

Dit zijn samentrekkingen van de baarmoeder en ze zijn nodig omdat de baarmoeder weer de normale vorm en grootte moet krijgen. Verder zijn ze noodzakelijk voor het beperken van het bloedverlies. Wanneer de naweeën als pijnlijk worden ervaren, kunt u daarvoor maximaal 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg nemen. Paracetamol mag ook in combinatie met borstvoeding gebruikt worden.

Nacontrole

Enkele weken na de bevalling zal, indien uw bevalling door de gynaecoloog is begeleid, een nacontrole plaatsvinden op de polikliniek van het IJsselland Ziekenhuis. Voor deze nacontrole krijgt u bij ontslag een afspraak mee. Tijdens deze nacontrole kunt u onder andere vragen stellen over de bevalling. Wanneer een verloskundige uw bevalling heeft begeleidt, dan verzoeken wij u om zelf een afspraak te maken voor de nacontrole.

Ontlasting

Meestal duurt het een paar dagen voordat de ontlasting op gang komt. Het is niet verstandig om hard te persen op het toilet. U kunt beter vezelrijke voeding nemen en veel drinken.

Roken

Als ouder(s)/verzorger(s) wilt u het beste voor uw kindje. U probeert ervoor te zorgen dat uw kindje zich gezond ontwikkelt door zorg, goede voeding en warmte te geven. In deze zorg past ook aandacht voor schone lucht. Tabaksrook is een vorm van luchtvervuiling waar kinderen veel schade en last van ondervinden. Minder roken of ventileren helpt onvoldoende.

Rookt u zelf, rook dan bij voorkeur niet in huis maar buiten. Vraag ook uw bezoek even naar buiten te lopen als ze willen roken.

Rust

Het is heel normaal dat u moe bent. Luister goed naar uw lichaam en neem voldoende rust. (Zie ook 'bezoek').

Sporten

Geadviseerd wordt de eerste 6 weken nog niet te gaan sporten. U mag wel wandelen en fietsen, maar luister naar wat uw lichaam zelf als grens aangeeft.

Stuwing

Stuwing van uw borsten is normaal en treedt ongeveer de derde dag op na de bevalling. Door de baby vaak aan de borst te leggen is de stuwing na een paar dagen grotendeels over. Ook als u geen borstvoeding geeft kunt u last krijgen van stuwing. Wij raden u aan een goed steunende BH te dragen. U kunt de "pijn" van de stuwing met ijskompresen of coldpacks verlichten. Als u deze niet heeft, kunt u een babyluiertje natmaken, verpakken in plastic en invriezen. Na een paar uur heeft u dan een ijscompres. Als dit niet voldoende is kunt u eventueel ook paracetamol gebruiken.

Tepelkloven

U kunt ze niet altijd voorkomen! Goed aanleggen, in wisselende houdingen voeden en moedermelk op de tepel laten drogen kunnen u misschien helpen om ze te voorkomen of bestaande tepelkloven te behandelen.

Urineren

U moet binnen 4 uur na de bevalling geplast hebben, zodat de baarmoeder optimaal samen kan trekken en het bloedverlies beperkt blijft.

- Het is belangrijk dat u genoeg drinkt.
- Verder is het aan te raden om regelmatig te gaan plassen. Tijdens de zwangerschap heeft u vocht vast gehouden dat weer uitgeplast moet worden. De aandrang om te gaan plassen kan de eerste dagen nog wat verstoord zijn door de bevalling.

Vitamine D

De Nederlandse gezondheidsraad adviseert gedurende de lactatieperiode extra vitamine D te gebruiken. Bespreek dit met uw verloskundige.

Vloeien

Het vloeien is niet altijd in dezelfde hoeveelheid (vooral bij veel bewegen is er meer bloedverlies), maar 6 weken na de bevalling hoort het vloeien over te zijn. Regelmatig urineren kan het vloeien verminderen. U doet er verstandig aan geen tampons te gebruiken in verband met infectiegevaar. Het is raadzaam goed op het vloeien te letten en het kraamverband regelmatig te verschonen.

Verder kan het zijn dat u een bloedstolsel verliest. Wanneer u een tijd gelegen heeft, kan zich door opgehoopt bloed in de vagina, een stolsel vormen. Meestal kan dit geen kwaad maar meldt dit wel aan de kraamverzorg(st)er, verloskundige of huisarts.

Wanneer u meer dan 2 geheel doorbloedde kraamverbanden per uur heeft en / of hevige buikkrampen met veel bloedverlies, verzoeken wij u of uw

kraamverzorg(st)er om direct contact op te nemen met uw verloskundige of huisarts.

Wij raden u aan om uw temperatuur op te nemen en deze door te geven als u belt in verband met uw bloedverlies.

Vrijen

Er is geen bepaalde termijn voor het hervatten hiervan.

U bepaalt dit zelf, samen met uw partner. Als u een ruptuur of een knip hebt gehad tijdens de bevalling, kan gemeenschap in het begin pijnlijk zijn. Als de pijn na een paar maanden niet verdwenen is, raden wij u aan om contact op te nemen met uw huisarts.

Wondverzorging

Hechtingen, zowel van een ruptuur, van een knip/episiotomie als van een wond van een keizersnede dienen goed verzorgd te worden. U kunt uzelf gerust douchen, maar was de wond niet met zeep. Na het douchen goed afdrogen, vooral in de plooien. Het is ook goed om de wond af en toe aan de lucht te laten drogen.

Zwemmen en baden

Dit raden wij u de eerste 6 weken af, zolang u vloeit, in verband met infectiegevaar.

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.