



KRAAMTIJD

Je kraamtijd begint zodra de baby geboren is. Je zult ons met regelmaat zien in deze periode. We willen graag weten hoe het emotioneel en fysiek met je gaat, kijken hoe jullie kindje het maakt en je vragen beantwoorden. De kraamverzorgster komt de eerste 8 dagen (de dag van de bevalling meegerekend) elke dag een aantal uur bij jullie thuis. Zij zal contact met ons zoeken als er bijzonderheden zijn.



bel ons direct:

0226-345730
OPTIE 1.

- **Ongerustheid:** Als je ongerust bent of ergens over twijfelt.
- **Bloedverlies:** Als je binnen een half uur een kraamverband doordrenkt met bloed of 2 grote stolsels (ter grootte van een mannenvuist) achter elkaar verliest, of niet lekker wordt.
- **Koorts:** Als je temperatuur hoger is dan 37,8 °C.
- **Temperatuur van de baby:** Als de temperatuur van de baby lager is dan 36,5 °C of hoger dan 37,5 °C is.

TEMPERATUUR VAN DE BABY

Baby's kunnen meer moeite hebben om hun temperatuur goed te reguleren en hebben hier soms wat extra hulp bij nodig in de eerste week. De temperatuur moet tussen de 36,5°C en 37,5°C zijn.

< 36,5 °C



> 37,5 °C

- Controleer of de thermometer goed werkt en diep genoeg is ingebracht tussen de billetjes;
- leg warme kruiken bij de baby en doe de baby een muts op. Leg je baby huid op huid bij je.
- Bepaal na een uur opnieuw de temperatuur. Indien de temperatuur niet stijgt, herhaal dit dan tot de temperatuur boven de 36,5 °C uit komt.
- **Indien de baby niet opwarmt of verder afkoelt, moet je altijd de verloskundige bellen!**

- Als de baby te warm is, verwijder dan de extra deken, extra lagen kleren en doe eventueel de muts af;
- Bepaal na een uur opnieuw de temperatuur;
- **Is de temperatuur van de baby niet gedaald of is de temperatuur hoger dan 38,0 °C, neem dan contact op met de verloskundige!**



NAWEEËN

De eerste dagen na de bevalling kun je naweeën krijgen. De baarmoeder is dan bezig om samen te trekken. Meestal gebeurt dit tijdens de borstvoeding of als je bevalling snel is verlopen. Je mag hiervoor paracetamol nemen, ook als je borstvoeding geeft.

Een volle blaas kan naweeën bevorderen, zorg dat je regelmatig plast.

BLOEDVERLIES



De eerste dagen na de bevalling heb je fors bloedverlies. Dit is te vergelijken met een heftige menstruatie. Dit bloedverlies kan gepaard gaan met verlies van stolsels. Deze kunnen zo groot zijn als een mannenvuist. Wanneer je meer dan twee grote stolsels verliest, een kraamverband vol vloeit binnen een uur of niet lekker wordt, laat ons dat dan weten.

Het bloedverlies verandert van helderrood naar bruin bloed en uiteindelijk naar gelige afscheiding (wondvocht). Het kan sterk variëren per dag en als je actiever wordt, kan het weer toenemen en helderrood worden. Soms stopt het en begint het later weer opnieuw. Zolang je vloeit mag je niet in bad, geen tampons gebruiken en geen gemeenschap hebben. Het bloedverlies stopt meestal na 4 tot 6 weken. Denk goed aan je hygiëne!

VOEDING VAN DE BABY

De baby is vaak de eerste dag wat misselijk. Hierdoor zal het voeden de eerste 24 uur lastiger kunnen gaan of soms nog niet lukken. Dit geeft niets. Een kindje wordt geboren met voldoende reserves om deze periode goed te kunnen overbruggen zonder voeding.

- **Borstvoeding:** We proberen altijd je baby binnen een uur na de geboorte aan de borst te leggen. De eerste voeding heet colostrum en is zo voedzaam dat een paar slokjes al voldoende zijn.
- **Kunstvoeding:** Als je kunstvoeding geeft, begin je met een kleine hoeveelheid van 10 ml per voeding, die je elke 3-4 uur aanbiedt. Je verhoogt de voeding per dag met ongeveer 10 ml, zodat je op de 10e dag ongeveer 100 ml per voeding geeft.



AANGIFTE

Julie kindje moet binnen 3 werkdagen worden aangegeven bij de gemeente waar hij/zij geboren is door de vader, moeder of iemand die bij de geboorte was. Na een paar dagen ontvang je het BSN van je kindje en kan je je kindje aanmelden bij je zorgverzekering.

HIELPRIK EN GEHOORTEST

Tussen de 4e en 8e dag na de geboorte worden de hielprik en gehoortest bij je kindje gedaan door de jeugdverpleegkundige van JGZ. Lees voor meer informatie hierover de folder "Hielprik en gehoortest bij pasgeborenen".

VITAMINES

Vanaf de 8e dag start je met het geven van vitaminedruppels.

- **Vitamine K:** belangrijk voor de bloedstolling. Dit geef je alleen als je borstvoeding geeft, het is al aan kunstvoeding toegevoegd.
- **Vitamine D:** belangrijk voor de ontwikkeling van de botten en tanden van je baby.