



Kraamzorg Voorthuizen

instructies eerste 24-uur

De kraamvrouw

Bloedverlies:

- ❖ De eerste 24 uur is helderrood bloedverlies normaal
- ❖ Je kunt een vuistgrote stolsels verliezen. Dit is op zich normaal je hoeft hiervan niet te schrikken
- ❖ Probeer om de 2 a 3 uur te plassen en te spoelen met water. Dit kan ook onder de douche. Zo blijft de wond schoon en geeft verlichting tegen prikkende urine. Als de blaas leeg is kan de baarmoeder beter samentrekken. Dit heeft een gunstig effect op het bloedverlies.
- ❖ Verschoon het kraamverband ook om de 2 a 3 uur.
- ❖ De eerste 24 uur kunnen er nog pijnlijke naweeën zijn. Vaak gebeurt dit bij het voeden van de baby. Paracetamol mag je in overleg met verloskundige gebruiken.

De baby

Uitscheiding:

- ❖ De baby hoeft de eerste 24 uur maar 1 x te plassen en te poepen. Vieze luiers noteren in vochtbalanslijst.
- ❖ De ontlasting van een pasgeboren baby is zwart van kleur en teersachtig. Deze ontlasting, meconium is makkelijker te verwijderen met wat baby olie of doekjes. Als billetjes schoon zijn smeer ze dan in met olie of crème. Zo krijg je de meconium er bij de verschoning gemakkelijker af.
- ❖ De urine kan in het begin wat oranje-rood zijn. Dit zijn uraten / urinekristallen, deze verdwijnen naarmate de baby meer voeding/vocht krijgt. Dit wel graag noteren.
- ❖ Als je een dochtertje hebben gekregen kan het zijn dat er wat slijm (wit of bruin-rood slijm) uit haar vagina komt. Dit komt door de hormonen die zij van haar moeder heeft meegekregen. Je kan dit voorzichtig met een vochtig doekje weghalen.
- ❖ Ook kan de baby nog wat roestbruin spugen. Dit kan komen omdat het wat vruchtwater/bloed heeft binnen gekregen bij geboorte.

Temperatuur:

- ❖ Temperatuur moet zijn tussen 36,5 – 37,5 C. Een baby kan nu nog niet goed zijn eigen temperatuur regelen. Temperatuur de baby om de 3 uur, voor het verschonen van de luier.

Kruikenschema:

- **36,5 C en lager** = twee kruiken, een mutsje en een dekentje. En evt. een celstofmatje over de deken*
- **36,6 - 36,8 C** = 1 kruik
- **36,9 – 37,4 C** = geen kruiken
- **37,5 C en hoger** = warmte langzaam afbouwen, geen kruiken en mutsje af. *

- ❖ Als de baby te laag van temperatuur is kan je ook de baby huid-op-huid bij de moeder/vader onder de dekens leggen. Kraamverzorgende zal je hier uitleg over geven.
- ❖ Een baby mag koude handjes hebben. Voel in nekje hoe warm de baby is.
- ❖ Leg de kruik altijd tussen of op de dekens! Zorg dat de kruik niet rechtstreeks in contact komt met de baby.
- ❖ Wollen deken/sjaal houdt de warmte beste vast, reguleert de warmte goed.

Borstvoeding:

- ❖ Probeer de baby zo vaak mogelijk aan te leggen zodra de baby wakker is en zoek/zuigbewegingen maakt. Dit om de voeding goed op gang te laten komen. Tussen de 8-12 keer per 24 uur is normaal.
- ❖ Let op met aanleggen: buikje baby tegen jouw buik, dat baby grote hap neemt. Als het pijnlijk voelt en na een minuut niet afzwakt dan kan je beter de baby opnieuw aanleggen (om kloven te voorkomen)
- ❖ De baby kan nog misselijk zijn van de bevalling waardoor het nog geen honger heeft. Dit is niet erg. De baby heeft eerste 24 uur genoeg reserves.

Flesvoeding:

- ❖ Als de baby flesvoeding krijgt zal de kraamverzorgende de instructies geven over de hoeveelheid en wanneer te voeden.
- ❖ Zie instructies bereiding op verpakking van de volledige zuigelingen voeding.

Wanneer verloskundige bellen?!

Moeder

- ❖ Als je binnen 6 uur na de bevalling nog niet hebt geplast.
- ❖ Als je zoveel bloedverlies hebt dat binnen 20-30 min 2 kraamverbanden helemaal doordrenkt zijn.
- ❖ Als je temperatuur oploopt en koorts krijgt boven 38,5 of aanhoudende pijn in je buik of elders.

Baby

- ❖ Als de baby tijdens het slapen of tijdens het voeden blauwe lipjes en neusje krijgt.
- ❖ Als de baby gaat kreunen en moeite heeft met ademen. Je ziet het borstkasje naar binnen trekken.
- ❖ Als de baby een te lage of te hoge temperatuur heeft en deze na handelen niet verbetert.

- ❖ **Bij twijfel? Altijd verloskundige bellen ook 's nachts!**

*Na een uur opnieuw temperaturen. Blijft het te hoog/laag bel de verloskundige!