

## **MOEDER**

Als je een normale bevalling hebt gehad, mag je meestal onder de douche, maar het hoeft niet. Als je moe bent kan het prettiger zijn om je op bed te laten wassen door de kraamverzorgende.

### **Plassen**

Het belangrijk dat je zo snel mogelijk na de bevalling probeert te plassen. Een te volle blaas kan verhinderen dat de baarmoeder zich samentrekt. Daardoor kun je extra bloed verliezen. Omdat alles een beetje pijnlijk is en vreemd aanvoelt, voel je vaak geen aandrang, maar je blaas vult zich meestal snel na de bevalling. Al het extra vocht dat je in de zwangerschap bij je had, verdwijnt nu namelijk weer uit je lichaam. Spoel tijdens het plassen met warm water. Zo kan het plassen minder pijnlijk zijn en worden de evt. hechtingen en schaafwondjes schoon gespoeld. Onder de douche plassen is het gemakkelijkst.

### **Opstaan**

Als je uit bed wil komen, ga dan eerst langzaam overeind zitten en bungel een poosje met je benen over de rand. Als je je raar voelt in je hoofd, ga dan weer liggen. Anders is de kans groot dat je op de wc of onder de douche flauwvalt.

### **Naweeën en Bloedverlies**

Let erop dat je regelmatig het kraamverband verschoont. De eerste dagen is het normaal dat je behoorlijk vloeit. Ook kun je stolsels verliezen, schrik niet wanneer de ze vuistgroot zijn. Het kan zijn dat je last krijgt van naweeën; de baarmoeder trekt na de bevalling krachtig samen. Bij erge naween is het aan te raden om een a twee paracetamol in te nemen.

Het kan zijn dat je de eerste nacht weinig slaapt. Dit komt door de hormonen die je lichaam aanmaakt tijdens en na

de bevalling. Na de bevalling is het heerlijk om je baby bij je in bed te nemen, je kunt uren naar je kindje kijken, ook kan je hem/haar zo goed warm houden.

## **VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK BREDSTRAAT**

*Adviezen voor de eerste nacht na de bevalling*

Helen Cornelissen  
Corlijn van Dijk  
Annemieke Franken  
Hedwig Pesgens  
*verloskundigen*

Christel Jüchter  
*praktijkassistente*

Breedstraat 59 · 3512 TV · Utrecht  
Tel: (030) 231 13 76 · Fax: (030) 231 09 06  
Spoednummer: (06) 49 777 349

[www.verloskundigenbreedstraat.nl](http://www.verloskundigenbreedstraat.nl)



## **INLEIDING**

De meeste baby's zijn net na de geboorte erg wakker. Ze kijken met grote ogen rond en lijken alle nieuwe dingen in zich op te willen nemen.

Als je borstvoeding wilt geven, is dit het moment om de baby voor de eerste keer aan te leggen. De kraamverzorgende of verloskundige zal hierbij helpen. Juist zo kort na de geboorte hebben veel baby's een sterke zuigreflex en daar kun je gebruik van maken. Daarna vallen ze vaak een paar uur in slaap, moe van de bevalling en alle indrukken die ze hebben opgedaan.

Als de baby dan weer wakker wordt en hij ligt alleen in bed, is de kans groot dat hij gaat huilen. Hij voelde zich negen maanden lang lekker warm en beschermd in de buik, en opeens is alles weg. Geen geluiden meer van moeders hart en darmen, niet meer het beschermend omhulsel van warm water. Om de baby zo goed mogelijk te laten wennen aan de buitenwereld kan het wiegje het best naast het bed van de ouders staan. De baby is vaak wakker en zal zich veiliger voelen als je in de buurt bent. Bovendien is het makkelijk om de baby al strelend te troosten als hij naast jouw bed staat.

Tot voor kort werd geadviseerd om de baby bij je in bed te laten slapen. Hoewel de baby dit het prettigst zal vinden is het toch beter om dit niet te doen. Uit onderzoek is gebleken dat wiegendood vaker voorkomt bij kinderen die tussen de ouders slapen.

Als de baby huilt, is hij vaak te troosten door hem bij jou, of je partner, op de borst te leggen. Borst tegen borst, de dekens over het ruggetje. Honger hebben de meeste baby's de eerste dag niet. Ze hebben voldoende reserve vanuit de baarmoeder meegekregen. Maar de baby heeft wel vaak zuigbehoefte. Als je borstvoeding geeft is het goed om de baby regelmatig aan te leggen, dat stimuleert

de melkproductie. Ook als je flesvoeding geeft, mag je de baby natuurlijk een beetje voeden als hij huilt. Als je gevoed hebt en de baby blijft huilen, probeer dan of het helpt als je je pink in zijn mondje stopt.

## **BABY**

### **Voeden**

Probeer met borstvoeding geven zo ontspannend mogelijk te liggen. Op je zijde, in de rug gesteund door kussens is de meest ontspannen houding. Leg de baby op het matras goed recht tegen je aan. Dat wil zeggen. Leg de baby met zijn mond recht voor je tepel. De baby moet je tepel en een groot deel van het tepelhof naar binnen kunnen zuigen en/of goed kunnen oefenen met happen. Leg je baby vaak aan dit brengt de borstvoeding goed op gang. Let wel op voeden moet niet erge pijn doen aan je tepel, althans pijnlijk gevoel moet na ongeveer een minuut weg trekken. Als het heel pijn blijft doen ligt de baby namelijk niet goed je tepel. Verbreek met je pink het vacuüm in zijn/haar mond om hem/haar los te koppelen van je tepel. Duw je vinger in de mondhoek van de baby en duw het kaakje open en haal je tepel terug.

Als je flesvoeding geeft, mag de baby iedere drie uur 10 tot 15 cc drinken. Dit lijkt erg weinig, maar de darmen van de baby moeten nog gaan werken en de baby moet dus langzaam wennen aan voedsel.

### **Temperatuur**

Het is heel belangrijk dat je de baby goed warm houdt. De baby is een temperatuur van 37 graden gewend en moet dus erg wennen aan de nieuwe, koudere omgeving. Je houdt de baby het makkelijkst warm als je hem op je borst legt. De normale lichaamstemperatuur van een baby is tussen de 36,5 en 37,5 graden. Kruiken worden gevuld met bijna kokend water; 90

graden. Laat de kruik overlopen zodat er geen lucht meer bij zit en draai dan de dop heel stevig erop. Doe altijd een kruikenzak of flanelle luier om de kruik heen, leg altijd de kruik in het bed met de dop naar beneden, leg altijd de kruikaan de rugzijde met een dekentje of een opgerolde doek tussen de baby en de kruik in er mag geen lichaams contact tussen baby en kruik zijn, leg nooit de kruik boven schouderhoogte. Het is beter geen zeiltje in bed te hebben liggen.

### **Verschonen**

Bij het verschonen is het goed om de eerste paar keer de billetjes in te smeren met wat baby olie. De eerste ontlasting is erg teerachtig en kleeft erg aan de huid vast. Door er olie op te doen kan je de babybillen makkelijker schoonmaken.

### **Misselijk**

De eerste 24 uur is het mogelijk dat de baby erg misselijk is door het inslikken van vruchtwater en/of bloed tijdens de geboorte. Schrik niet als de baby erg kokhalst en/of begint te spugen/braken. Leg de baby altijd op zijn zij en klop zachtjes op zijn rug. Maak eventueel de mond schoon met een doekje.

Als jullie een dochter hebben gekregen, kan ze iets bloed verliezen uit de vagina. Dit wordt pseudo-menstruatie genoemd en wordt veroorzaakt door de hormonen die ze van de moeder heeft meegekregen.