



De eerste dagen voor mama en baby

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
TIPS EN WEETJES DAG 0	6
TIPS EN WEETJES DAG 1	8
TIPS EN WEETJES DAG 2	12
TIPS EN WEETJES DAG 3	14
TIPS EN WEETJES DAG 4	16
NAAR HUIS	21
Ontslaggerek	
De verzorging van uw baby thuis	
Herstel van mama thuis	
Borstvoeding	
Kunstvoeding	
VRAGEN	29

Welkom op onze kraamafdeling.

Noteer in dit boekje alle nuttige gegevens over uw baby'tje. U vindt er ook heel wat interessante tips en weetjes voor de eerste dagen na de bevalling.

Hebt u nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen. Ons team is altijd bereid te helpen.

Wij wensen u een aangenaam kraamverblijf in ons ziekenhuis.

Het medisch en vroedkundig team van de kraamafdeling,
Hospitalisatie vrouw A (E 431)



Bevallingsdag: . . / . . /		Geboorteuur:
Lengte: cm	Schedelomtrek: cm	Geboortegewicht: g

Geboortegewicht -7 % =	Geboortegewicht -10 % =
Thuisopvolging door	

Evolutie gewicht			
	datum	gewicht	verschil
	dag 0		
	dag 1		
	dag 2		
	dag 3		
	dag 4		
	dag 5		
	dag 6		
	dag 7		

TIPS EN WEETJES DAG 0

Voor mama

mama

- ❁ Vraag een pijnstiller aan de vroedvrouw wanneer u pijn hebt aan de knip. Bij een gezwollen knip kan een ijsapplicatie verzachtend werken.
- ❁ Wanneer u een keizersnede had, krijgt u systematisch pijnmedicatie toegediend. Indien dat niet voldoende is, verwittigt dan de vroedvrouw.
- ❁ Mogelijk verliest u wat kleine bloedklonters. Wanneer de klonters te groot zijn, verwittigt u het best de vroedvrouw.
- ❁ Drink voldoende water. Binnen 6 uur na een spontane bevalling, zou u moeten kunnen plassen. Na een keizersnede hebt u ongeveer 24 uur een blaassonde.
- ❁ Probeer om op tijd te gaan slapen, meestal slapen baby's de eerste nacht het best. Probeer dus die uren slaap ten volle te gebruiken.

Voor baby



- ♥ Het is normaal dat de baby na de bevalling alert is en daarna in een diepere slaap valt. Dat is vaak zo na aankomst op de kraamafdeling.
- ♥ Omdat ze vast slapen, moeten baby's vaak wakker gemaakt worden voor de volgende voeding. Toch is het belangrijk voor een goede borstvoeding dat u de baby regelmatig aanlegt. Vraag zeker hulp aan de vroedvrouw bij de voeding.
- ♥ Baby wordt het best verluierd voor de voeding start om de luier te controleren op urine en stoelgang. Ook helpt het verluieren om de baby goed wakker te maken voor de voeding. Tijdens het verluieren controleert men ook de **temperatuur**.
- ♥ Noteer alle controles goed in dit boekje.
- ♥ Binnen de 24 uur zou de baby voor de eerste keer moeten plassen en stoelgang (meconium) maken.



Dag 0: . . . / . . . / Gewicht:

Vitaminen: D Navel:

Vroedvrouw thuis gecontacteerd:

uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding KV/BV	afkolven	opmerkingen advies
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

Voor mama

mama

- ❁ De vroedvrouw komt elke dag langs om enkele parameters te controleren: bloeddruk, puls, temperatuur, baarmoeder, bloedverlies, eventuele knip of wonde van de keizersnede. Dit gebeurt steeds in de voormiddag.
- ❁ Hebt u een keizerssnede gehad? Vandaag zal de vroedvrouw u mobiliseren: u helpen met de eerste keer opstaan, met wassen, weer in beweging komen ...
- ❁ Probeer voldoende te rusten en beperk het bezoek. De dag van de bevalling kunt u teren op adrenaline, maar vandaag slaat de vermoeidheid waarschijnlijk echt toe.
- ❁ Bereid u voor op een 'moeilijke' nacht. Baby's hebben het vaak de tweede nacht het lastigst en willen dan veel voeding en gewoon huidcontact. Vandaar dat rust overdag zeker nodig is.
- ❁ Indien u vaginaal bevallen bent van uw eerste kindje, blijft u opgenomen tot dag 3. Bij een 2e of volgend kindje, kunt u al op dag 2 naar huis. Na een keizersnede blijft u opgenomen tot dag 4.
- ❁ De dag voor uw vertrek houdt de vroedvrouw een ontslaggesprek met de ouders waar u zelf ook vragen kunt stellen. Schrijf alle vragen tijdens uw verblijf op zodat u zeker niets vergeet te vragen. U vindt daarvoor achteraan in deze folder een blaadje. Ook de gynaecoloog of clinical support manager komt langs met ontslagpapieren en beantwoordt graag uw vragen.
- ❁ Neem bij voorkeur vandaag contact op met uw vroedvrouw in de thuiszorg om concrete afspraken te maken rond de thuisbegeleiding.



Dag 1: . . . / . . . /

Gewicht:

Vitaminen: D

Navel:

Vroedvrouw thuis gecontacteerd:

uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding KV/BV	afkolven	opmerkingen advies
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									



Voor baby



- ♥ Voeden op vraag is belangrijk, de pasgeborene gaat waarschijnlijk veel meer willen eten dan op de dag van zijn geboorte.
- ♥ Uw kindje wordt vandaag voor het eerst helemaal gewassen. We tonen u hoe dat gebeurt.
- ♥ Het gewicht van de baby wordt dagelijks gecontroleerd. De eerste dagen is het normaal dat een baby wat afvalt.
- ♥ Huidcontact is heel belangrijk, knuffel uw kindje wanneer hij of u daar behoefte aan heeft.
- ♥ **De kinderarts komt langs** en voert op de kamer de eerste onderzoeken uit.

Voor mama

mama

- ❁ Wanneer u borstvoeding geeft, kunnen uw borsten zwaarder en voller aanvoelen. Vraag raad aan de vroedvrouw wanneer dit pijnlijk is.
- ❁ Vandaag neemt de vroedvrouw bloed af om te controleren of het ijzergehalte in uw bloed niet te laag is.
- ❁ Na een bevalling kan het wat langer duren vooraleer u weer stoelgang kunt maken. Drink voldoende en neem tijd om naar het toilet te gaan. Stel een toiletbezoek zeker niet uit. Indien u hierbij problemen ondervindt, bespreek dit dan met uw vroedvrouw.

Voor baby



- ♥ Vandaag geeft u uw baby **een badje** onder begeleiding van de vroedvrouw. Wanneer de navelstomp droog is, verwijdert de vroedvrouw de navelklem.
- ♥ Het is normaal dat de kleur van de stoelgang van de baby evolueert van een zwarte kleur naar een lichtbruine, gelige kleur.
- ♥ Vandaag wordt ook de zuurstofsaturatie gecontroleerd bij uw baby. Met een apparaatje wordt gemeten in hoeverre het bloed met zuurstof verzadigd is. De test wordt op uw kamer uitgevoerd door de vroedvrouw.
- ♥ Wanneer u vandaag het ziekenhuis verlaat, meet de vroedvrouw de bilirubine van de baby met een speciaal apparaat. Een gelere huidskleur van de baby kan wijzen op een verhoogd bilirubinegehalte in het bloed. Het is sowieso aan te raden om het babybedje altijd in het daglicht te plaatsen.



Dag 2: . . . / . . . / Gewicht:

Vitaminen: D Navel:

Vroedvrouw thuis gecontacteerd:

uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding KV/BV	afkolven	opmerkingen advies
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

Voor mama

mama

- ❁ Wanneer u nog geen stoelgang kunt maken, bespreekt u dat het best met uw vroedvrouw. Zij kan eventueel medicatie brengen om het maken van stoelgang bevorderen. Voldoende drinken blijft belangrijk.
- ❁ Vandaag zijn de 'babyblues' mogelijk, dat zijn de zogenaamde 'huildagen' van de mama. Laat uw tranen gerust de vrije loop! Neem zeker voldoende rust en gun uzelf de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. Leef op het ritme van uw kindje en neem rust als de baby slaapt, ook overdag.

Voor baby



- ♥ Bij de overgang van meconium naar gewone stoelgang kunnen baby's wat last hebben van krampjes, met huilbuien tot gevolg. Maar er kunnen ook andere redenen zijn waarom uw baby huilt: een vuile luier, te koud of te warm, te veel drukte, zich alleen voelen ... Huilen is voor uw baby een manier om te communiceren. **Huid-huidcontact**, uw baby troosten en koesteren is daarom een noodzaak voor uw kindje en geen verwennerij.
- ♥ Als uw baby al 72 uur oud is, voert de kinderarts eventueel het zevende-dagsonderzoek uit of bespreekt de nodige regelingen daarvoor met u.



Dag 3: . . . / . . . /

Gewicht:

Vitaminen: D

Navel:

Vroedvrouw thuis gecontacteerd:

uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding KV/BV	afkolven	opmerkingen advies
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

TIPS EN WEETJES **DAG 4**

Voor mama

mama

- ❁ Als u een keizersnede had, mag u vandaag naar huis.
- ❁ De wonde van de keizersnede wordt verder verzorgd door de vroedvrouw aan huis. Zij zal het verband op dag 6 verwijderen en eventuele hechtingen verwijderen.

Voor baby



- ♥ Vandaag wordt bij de baby de Guthrietest uitgevoerd. Als u nog opgenomen bent, neemt de vroedvrouw op de kamer een beetje bloed af bij de baby via het handje. Anders gebeurt de bloedafname thuis door de vroedvrouw. De test spoort een aantal stofwisselingsziekten op. Enkel bij een afwijkend resultaat wordt u daarvan op de hoogte gebracht door uw arts.
- ♥ Wanneer de huidskleur van uw kindje toch wat te geel is, kan het bilirubinegehalte in het bloed mee gecontroleerd worden. Na ongeveer een uur hebben we de resultaten van de bilirubine.

Dag 4: . . . / . . . / Gewicht:

Vitaminen: D Navel:

Vroedvrouw thuis gecontacteerd:

uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding KV/BV	afkolven	opmerkingen advies
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

Dag 5: . . . / . . . /

Gewicht:

Vitaminen: D

Navel:

Voedvrouw thuis gecontacteerd:

uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding KV/BV	afkolven	opmerkingen advies
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

Dag 6: . . / . . / Gewicht:

Vitaminen: D Navel:

Voedvrouw thuis gecontacteerd:

uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding KV/BV	afkolven	opmerkingen advies
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

Dag 7: . . . / . . . /

Gewicht:

Vitaminen: D

Navel:

Voedvrouw thuis gecontacteerd:

uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding KV/BV	afkolven	opmerkingen advies
0									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

NAAR HUIS

Ontslaggerek

Baby

- Navelverzorging
- Kleur
- Temperatuur
- Stoelgang: diarree of obstipatie
- Verzorging nagels, oren, ogen, neus
- Huidverzorging
- Medicatie en vitaminen
- Vervoer in de auto
- Wiegendoodpreventie

Moeder

- Controle na de bevalling bij de gynaecoloog na 6 – 8 weken
- Hormonale veranderingen/ontzwangeren +/- 6 weken
- Temperatuur
- Bloedverlies
- Plas- en stoelgangproblemen
- Wonde
- Rust
- Kinesitherapie
- Anticonceptie

Borstvoeding

- Belang huidcontact
- Voeden op vraag
- Hongersignalen
- Tepel - speenverwarring
- Onderhouden melkproductie
- Kolven (manueel en elektrisch)
- Voedingshoudingen
- Correct aanleggen
- Eten en drinken als moeder
- Tekens van effectieve borstvoeding
- Uitsluitend borstvoeding tot 6 maanden
- Borststuwing - borstontsteking
- Pijnlijke tepels
- Groeispurten
- Bewaartijden moedermelk
- Borstvoedingsbegeleiding thuis

Kunstvoeding

- Aantal voedingen
- Steriliseren en bereiden van flesjes
- Belang huidcontact
- Hongersignalen
- Groeispurten
- Braken en diarree

De verzorging van uw baby thuis

Temperatuur

- Moet tussen de 36,5 en 37,5 °C zijn.
- Vanaf 38°C spreken we van koorts en vanaf 38,5°C van hoge koorts bij pasgeborenen. Raadpleeg dan onmiddellijk een arts.

Navelverzorging

- Maak de navelrand na het badje goed droog met een schone handdoek.
- Als de navel in aanraking is gekomen met stoelgang of urine: maak de navel schoon met zuiver water en maak hem nadien goed droog.

Verzorging van nagels en oren

- Knip de nageltjes de eerste 6 weken niet. Ze zitten op sommige plaatsen nog vast aan de huid waardoor u de huid zou kunnen beschadigen.
- Gebruik geen wattenstaafjes voor de oortjes van de baby. Daarmee kunt u het trommelvlies gemakkelijk beschadigen. Gebruik een watje om het overtollige oorsmeer te verwijderen.

Vitaminen

- Elke pasgeboren baby krijgt dagelijks 6 druppels vitamine D (D-cure) tot minstens 1 jaar. U mag de druppels ook nog langer doorgeven. Ze helpen de baby met de botaanmaak.
- Baby's die borstvoeding krijgen, krijgen ook eenmalig extra vitamine K (Konakion) toegediend na de geboorte. Nadien is het niet meer nodig om dit extra bij te geven. Vitamine K is essentieel voor de bloedstolling. Aan kunstvoeding wordt vitamine K toegevoegd, u moet dus geen extra vitamine K bijgeven.

Medicatie

Start nooit op eigen initiatief met medicatie! Ook geen suppo's, pijnstilling, hoestsiroop, homeopathische middelen, kruiden enzovoort.

Ongewoon gedrag

Suf, prikkelbaar, moeilijke ademhaling, kreunen, erg bleek of blauw gezichtje ...? Vraag raad aan uw vroedvrouw of raadpleeg een arts.

Slaap- en waakritme

Baby's houden er hun eigen slaap- en waakritme op na en dat loopt niet altijd mooi synchroon met dat van de ouders. Het is belangrijk om toch het slaap-, waak- en voedingsritme van uw baby zo veel mogelijk te volgen, want het vaak verstoren van dat ritme maakt baby's onrustig.

Preventie van wiegendood

- De temperatuur van de slaapkamer is ideaal rond 18°C.
- Verlucht de kamer goed.
- Zorg dat u steeds in de buurt van uw baby bent. Overdag in de leefruimte, 's nachts bij u op de slaapkamer. Dit wordt aangeraden tot de baby 6 maanden oud is. Uw aanwezigheid heeft een beschermend effect.
- Kinderen van ouders die niet roken, hebben minder risico op wiegendood. Rook zeker niet in huis en vermijd dat kleding en omgeving ruikt naar sigaretten. Dat geldt ook voor andere plaatsen waar u met uw baby komt (familie, vrienden, oppas ...).
- Gebruik geen kussen, dekbed en bedomranding in het babybedje. Plaats geen knuffels bij het hoofdje van uw baby. Zorg ervoor dat uw baby niet onder de dekens kan wegzakken of gebruik een goed passende slaapzak.

- Kleed uw kindje niet te warm aan en leg nooit een elektrisch dekentje of kersenpitkussentje bij uw baby.
- Leg uw baby altijd op de rug te slapen. Als de baby wakker is en onder toezicht, kunt u uw kindje wel op de buik leggen. Dat bevordert zijn motorische ontwikkeling.
- Ga na een huilbui altijd kijken hoe uw baby in slaap gevallen is.
- Val niet met uw baby in slaap in de zetel.
- Wees voorzichtig met huisdieren. Laat uw huisdier nooit alleen met de baby en zorg ervoor dat ze niet te dicht op of tegen uw baby liggen.
- Borstvoeding heeft een beschermend effect op wiegendood.

Herstel van mama thuis

Bloedverlies

- Het bloedverlies kan tot 6 weken duren.
- Na enkele dagen wordt het bloedverlies bruin-rozig van kleur en op het einde geel-wit.
- Raadpleeg uw voedvrouw als u opnieuw veel meer rood bloed of klonters verliest. Ook bij koorts, slecht ruikend verlies, aanhoudende buikpijn of wanneer u zich onwel voelt, vraagt u het best raad aan uw vroedvrouw of arts.
- Zolang u bloed verliest, wordt afgeraden om een bad te nemen, tampons of zeeproducten vaginaal te gebruiken of seksuele betrekkingen te hebben.

Knip of scheurtje

- De wonde geneest vanzelf, u hoeft daar niets extra voor te doen.
- Wel is het belangrijk dat u de omgeving van de wonde proper houdt.

- Indien u last blijft hebben of opnieuw last krijgt van de wonde, raadpleegt u uw vroedvrouw of een arts.
- Na ongeveer 6 weken is de wonde normaal gezien voldoende genezen.

Kinesitherapie

- Het is aangewezen om uw bekkenbodemspieren zo snel mogelijk te versterken.
- Zes weken na de bevalling kunt u bij de kinesiist starten met extra oefeningen. Een gespecialiseerde kinesitherapeut daarvoor vindt u via www.bicap.be.

De mythe van de roze wolk

Sommige mama's ontwikkelen zeer snel na de geboorte een instant 'verliefdheid' voor hun kindje. Dat is niet bij alle mama's zo. Zie de baby als een nieuw individu in uw leven, dat u moet leren kennen. Uw leven zal er vanaf nu ook helemaal anders uitzien en het is normaal dat u daaraan moet wennen. Gedachten als 'is het dit nu?' zijn heel normaal.

Wanneer u echter lusteloos wordt, extreem angstig wordt of depressieve gevoelens krijgt, zoek dan tijdig hulp, bv. bij uw huisarts of vroedvrouw.

Keizersnede

- Hef de eerste 6 weken niet meer dan 5 kg.
- Een volgende zwangerschap wordt afgeraden binnen het eerste jaar.

Borstvoeding

- ✓ De basis van borstvoeding is het principe van **vraag en aanbod**. Om voldoende melk voor uw baby te kunnen aanmaken, is het belangrijk dat u uw baby aanlegt telkens hij er om vraagt, ook 's nachts.
- ✓ Wanneer u dit wenst, kunt u **kolven**. Dat kunt u doen in plaats van aanleggen of omdat u uw melkproductie wilt vermeerderen. Kolf dan eens tussen de voedingen door of kolf nog even na een voeding. Ook bij het kolven volgt u het best zoveel mogelijk het drinkpatroon van uw baby. Een afkolfapparaat voor thuis kunt u huren bij het ziekenfonds of een apotheek. Regel dat tijdig voor uw ontslag uit het ziekenhuis.
- ✓ De eerste weken van een borstvoeding vermijdt u het best het gebruik van **(fop)spenen** om uw baby niet te verwarren met een verschillende drink- en zuigtechniek.
- ✓ Hoe lang u borstvoeding geeft, hangt af van uw eigen wensen, de noden van uw baby, uw werk ... Het belangrijkste is dat u en uw gezin zich goed voelen bij die keuze.
- ✓ Tot 6 maanden heeft een baby geen andere voeding nodig naast moedermelk. **Vaste voeding** kan vanaf 4 maanden, maar is niet noodzakelijk voor de gezondheid van een baby die borstvoeding krijgt. Na 6 maanden is het wel belangrijk om groenten te introduceren, maar daarnaast kunt u uiteraard nog verder borstvoeding blijven geven.

- ✓ Als moeder mag u in principe alles eten en drinken. Beperk het gebruik van **cafeïne** (koffie of thee, cola of andere energiedranken met veel cafeïne). Drink geen **alcohol** wanneer u borstvoeding geeft. Alcohol is schadelijk voor uw kindje en komt via de moedermelk bij de baby terecht.

- ✓ **Borstontsteking.** Mogelijke symptomen zijn roodheid, warmte en pijn aan de borst, een harde pijnlijke plek op de borst, zich algemeen onwel voelen, koorts en rillen. Als u vermoedt dat u een borstontsteking hebt, neem dan onmiddellijk contact op met uw vroedvrouw. Zij zal een aantal maatregelen nemen om de ontsteking tegen te gaan. Uw baby kan gerust verder aan de borst blijven drinken. De borsten goed leegmaken door vaak aan te leggen of te kolven, warmte voor de voeding en massage van de harde plaatsen tijdens de voeding, zijn hierbij belangrijk. Indien er na 24 uur geen beterschap optreedt, raadpleegt u het best een arts om eventueel met antibiotica te starten. Verwittig uw arts dat u borstvoeding wilt blijven geven zodat aangepaste antibiotica wordt voorgeschreven.

- ✓ Hebt u nog wat extra hulp nodig, dan kunt u een beroep doen op uw vroedvrouw of een lactatiekundige.

Zie ook de brochure van Kind en Gezin.

© oktober 2022 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door gynaecologie en verloskunde in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701102.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

