De eerste 24 uur
OPSTARTINSTRUCTIES

Moeder

Je hebt een topprestatie geleverd, pak zoveel mogelijk rust en luister naar je lichaam.

Plassen & spoelen
Plas en spoel om de twee á drie uur. Een volle blaas kan zorgen voor overmatig vloeien en dit belemmert het goed samentrekken van de baarmoeder. Spoelen met lauw water zorgt voor eventuele pijnverlichting.

Bloedverlies
Dit is de eerste 24 uur na de bevalling normaal – de grootte van de stolsels kan variëren.

Naweeën
Hier kun je last van krijgen na de bevalling. Als je borstvoeding geeft, kunnen ze optreden tijdens het voeden. In overleg met je verloskundige kun je een pijnstiller nemen.

Bel de verloskundige als...

- binnen zes uur na de bevalling nog niet hebt geplast
- twee vuistgrote bloedstolsels verliest
- veel bloed verliest (als binnen een half uur twee grote verbanden doordrenkt zijn met bloed)
- koorts hebt boven de 38 °C
- aanhoudende pijn krijgt in je buik of ergens anders

Baby

Plassen & poepen
Je baby hoeft in de eerste 24 uur maar één keer te plassen en te poepen. In het begin kan de urine donker gekleurd (geconcentreerd) zijn. Dit is normaal. Bij voldoende vocht zal de urine helder van kleur worden. De eerste ontlasting van je baby -meconium- is heel donker en plakkerig. Je kunt meconium makkelijk verwijderen met baby-olie of een washandje met warm water.

Pseudo-menstruatie
Meisjes hebben vaak de eerste dagen na de geboorte wat vaginaal bloedverlies. Dit heet pseudo-menstruatie en verdwijnt vanzelf weer.

Navel
Bloedt het navelstompje? Bel dan je verloskundige!

Borstvoeding
Je baby mag zo vaak en lang mogelijk drinken als hij wil, zo krijg je de borstvoeding goed op gang. Meld je baby zich niet, maak je baby dan minimaal één keer wakker om voeding aan te bieden.

Kunstvoeding
Bij kunstvoeding start je met 10 á 20 ml per keer, tussen de voedingen zit een tijdsduur van minimaal 2 en maximaal 4 uur (gerekend vanaf de begintijd van de vorige voeding).

Misselijk
Je kindje kan dan slijm/vruchtwater uitspugen of voeding teruggeven.

Temperatuur
Na de geboorte kan een baby nog niet goed zijn eigen temperatuur regelen. Meet daarom om de drie uur de temperatuur rectaal.

De temperatuur van je baby moet tussen de 36,5 en 37,5 graden zijn.

Je kunt altijd huid-op-huidcontact toepassen om je kindje op temperatuur te houden. Ververs de kruiken om de drie uur en leg de kruik altijd tussen de twee dekentjes.

Kruikenschema voor je baby

- **Lichaamstemperatuur < 36.0 °C**
  Zorg voor huid op huidcontact, zet de baby een mutsje op en bel de verloskundige!
- **Lichaamstemperatuur van 36.0 tot 36.5 °C**
  Zorg voor huid op huidcontact of leg de baby in wieg/ledikant met één heetwaterkruik op de deken, ter hoogte van de billen, met een handbreedte ruimte tussen de kruik en de baby, met de dop naar beneden en de knoop van de hydrofiele luier tussen de kruik en de baby. Zet de baby een mutsje op. Leg zo nodig een tweede deken over de baby en kruik. **Meet na een uur weer en als de temperatuur niet stijgt bel de verloskundige!**
- **Lichaamstemperatuur van 36.5 °C tot 36.9 °C**
  Bedje voorverwarmen met heetwaterkruik. Leg zo nodig één heetwaterkruik op de deken, ter hoogte van de billen, met een handbreedteruimte tussen de kruik en baby, met de dop naar beneden en de knoop van de hydrofiele luier tussen de kruik en de baby. Zet de baby een mutsje op.
- **Lichaamstemperatuur van 37.0 tot 37.5 °C**
  Bedje alleen voorverwarmen met heetwaterkruik voor de nacht. Gebruik geen kruik in het bedje als de baby erin ligt.
- **Lichaamstemperatuur > 37,5 °C**
  Warmte afbouwen door mutsje af te doen en kruik weg te laten. Kleed de baby minder warm aan. **Meet na een uur weer en als de temperatuur niet zakt bel de verloskundige!**

Raadpleeg altijd de instructievideo voor het klaarmaken van een kruik!

Mijn dossier
Registreer voedingen, spugen, plassen, ontlasting, temperatuur en het gebruik van kruiken in het dossier. Ga onder zorgdagen naar de naam van je kindje. Hier vind je vochtbalans en metingen, selecteer het + tekentje om alles in te vullen.

Ademhaling
Pasgeboren baby's halen onregelmatig adem. Dit komt door de longen, die nog klein en niet helemaal volgroeid zijn. Bij een gezonde, normale huidskleur is er niets aan de hand.

Slaaphouding
Leg je baby vanaf de geboorte op zijn rug in bed, met het hoofdje afwisselend naar links en naar rechts. Dit is een veilige slaaphouding, waarbij het gezichtje vrij is om goed te ademen. Kijk in de KraamZorg-app bij de instructievideo's hoe je het bedje correct kunt opmaken.

Bel de verloskundige als...

- je baby binnen 24 uur geel ziet
- de lichaamstemperatuur van je baby lager is dan 36,0 °C (zie kruikenschema)
- de lichaamstemperatuur van je baby lager is dan 36,5 °C en ondanks extra toevoeging van warmte de lichaamstemperatuur niet stijgt (zie kruikenschema)
- de lichaamstemperatuur van je kindje te hoog is, vanaf 37,5 graden, en de temperatuur na een uur niet is gezakt
- het navelstompje van je baby bloedt
- je baby blauwe lipjes en/of een blauw neusje krijgt
- je baby hard kreunt en moeite heeft met ademhalen, het borstkastje trekt dan ver naar binnen

de kraamvogel