

Weer thuis na de bevalling

Kinderafdeling / Gynaecologie / Obstetrie

Inhoudsopgave

	pagina
Voorwoord	3
Temperaturen	3
Slaaphouding	4
Baden	4
Navelverzorging	4
Oor-, oog- en neusverzorging	4
Huidverzorging	4
Borstvoeding	5
Flesvoeding	5
Roken	6
Naar buiten	6
Aandachtspunten voor u als moeder	6

- Tampongebruik wordt afgeraden binnen twee weken;
- Vrijen kan, maar zolang er bloedverlies is wordt geslachtsge-meenschap afgeraden;
Let wel: ook als u borstvoeding geeft kunt u weer zwanger wor-den. Overleg vooraf met uw huisarts over de anticonceptie.
- Neem de eerste weken na de bevalling voldoende rust.

Heeft u naar aanleiding van deze informatie nog vragen en/of op-merkingen? U kunt deze doorgeven aan de verpleegkundige.

De wijkverpleegkundige JGZ (Jeugdgezondheidszorg) komt bij u thuis langs en maakt de afspraak voor het consultatiebureau.

Stichting Thuiszorg de Friese Wouden is voor dringende vragen 24 uur per dag te bereiken op telefoonnummer: 0900-8801.

dan een nare bijsmaak. De fles schoon, droog en koel wegzetten in de koelkast om de groei van bacteriën zoveel mogelijk tegen te gaan.

De voeding moet druppelsgewijs uit de speen komen. Gebeurt dit niet, dan kunt u met een spenenprikker of een verwarmde naald gaatjes in de speen prikken. Als uw baby een grote zuigbehoefte heeft gebruikt hij soms een vinger of een duim om zuigbehoefte te bevredigen, echter een speen kan het kind op een gegeven moment makkelijker weer afderen, dat verdient dus de voorkeur.

Roken

In het algemeen kan gesteld worden dat roken door de ouders en huisgenoten slecht is voor de gezondheid van uw kind.

Rook in geen geval in ruimtes waar de baby verblijft.

Naar buiten

Wanneer mag de baby mee naar buiten?

In principe kan uw baby meteen mee naar buiten. Houd bij het aankleden van uw baby rekening met de buiten temperatuur, eventueel kunt u bij koud weer een kruik in de kinderwagen doen.

Aandachtspunten voor u als moeder

- Het vloeien kan nog tot zes weken na de bevalling duren. Om eventuele infecties te voorkomen is een goede hygiëne zoals spoelen met water na elk toiletbezoek gedurende de eerste drie tot vier dagen een vereiste (dit kan met behulp van een kanna-tje of met de sproeikop van de douche). Daarna droogdeppen. Wanneer uw afscheiding onaangenaam ruikt, kan het zijn dat u een ontsteking heeft. Neemt u dan contact op met uw huisarts of verloskundige;
- Wanneer u ingeknipt bent, hoeft u geen extra maatregelen te nemen. Na elk toiletbezoek de wond spoelen met water, en droogdeppen. Bij pijn kunt u ook gebruik maken van ijskompressen. (Halve maandverbandjes met water invriezen in een plastic zakje. Deze dienen niet rechtstreeks tegen de wond, aangelegd worden maar in een doek of een washandje). In het algemeen wordt aangeraden om pas na zes weken in bad te gaan of te gaan zwemmen;

Voorwoord

Deze folder 'Weer thuis na de bevalling' bevat informatie die van toepassing kan zijn voor de thuiskomst van uw kind. De folder is bedoeld voor alle ouders van wie hun kind op de kraam en/of kinderafdeling heeft gelegen.

De folder bevat allerlei informatie over temperaturen, slaaphouding, baden, verzorging, voeding en roken. Daarnaast worden er nog enige aandachtspunten voor de moeder beschreven.

Temperaturen

U kunt thuis de lichaamstemperatuur van uw baby globaal in de gaten houden zonder de thermometer te gebruiken. Bij de baby in de nek kunt u voelen of de temperatuur goed is. Als u twijfelt kunt u uw kind temperatuur meten. (De normale temperatuur is 36.8 tot 37.4). Als de baby het te warm heeft, heeft het zweet op z'n buik en/of voorhoofd. Zorg dat de baby niet te warm ligt. Een dekentje én kruik én verwarming is vaak te veel.

Wanneer de baby te koud is, geef dan een kruik. Daarbij moet u de volgende punten in de gaten houden:

- Controleer de kruik elke keer weer op lekken;
- Zorg er voor dat tussen de kruik en de baby altijd een dekentje of een molton zit en dat de kruik op een handbreedte afstand van de baby ligt;
- Zorg er voor dat de kruik geheel gevuld wordt met kokend water en geen lucht bevat i.v.m. lekken, en dat deze met de dop naar het voeteneinde ligt;
- De kruik mag niet op het zeiltje liggen. Dit om te voorkomen dat, indien de kruik toch lekt, het hete water op het zeiltje blijft staan i.p.v. weg te lopen door het matras. Misschien kunt u het zeiltje kleiner maken.

Wanneer u de kruik niet gebruikt, zet deze dan gevuld met water weg.

N.B. : Afgekoelde koude kruiken nemen warmte op daardoor kan uw baby koud worden.

Slaaphouding

De wijkverpleegkundigen van de afdeling JGZ van de Stichting Thuiszorg adviseren uw baby vanaf de geboorte op de rug te laten slapen. Het is dan wel belangrijk om na elke voeding de kijkrichting van het hoofd te veranderen. Het wordt afgeraden om uw baby in buikligging te laten slapen, vanwege een grotere kans op wiegendood. Als de baby wakker is: onder toezicht wel de baby regelmatig op de buik leggen. Dit stimuleert de ontwikkeling.

Baden

Het badwater moet lekker warm aanvoelen (u kunt dit met de elleboog voelen). Dit komt overeen met 37 graden Celsius. De omgeving mag niet te koud zijn en de ramen moeten dicht zodat het niet tocht. Leg vooraf alle benodigheden klaar, zodat u tijdens het baden niet bij uw baby hoeft weg te lopen. Zorg er ook voor dat u niet gestoord kunt worden. Het is niet nodig om dagelijks te baden, omdat daardoor de huid onnodig kan uitdrogen. Let er bij het afdrogen op dat alle lichaamsplekken (nek, liezen, etc.) goed afgedroogd zijn. Dit voorkomt smetten van de huid. Wanneer uw baby een droge huid heeft kunt u de huid insmeren met bodylotion of babyolie. Bij rode billetjes een vette huidzalf gebruiken.

Navelverzorging

Wanneer de navelstomp nog niet is afgefallen of wanneer de huid nog niet droog is, kunt u de navel eenmaal per dag met een gaasje met alcohol verzorgen.

Oor, oog -en neusverzorging

Bij het schoonmaken van neus, ogen of oren liever geen wattenstokjes gebruiken, maar een opgerold watje. Uw baby kan onverhoedse bewegingen maken, waardoor beschadigingen kunnen ontstaan. De ogen worden met een nat (stromend kraanwater) gaasje of watje van buiten naar binnen schoongemaakt.

Huidirritaties

De baby huid kan geïrriteerd raken door onder andere wasverzachters en papieren luiers. Dat komt doordat deze geparfumeerd zijn. Wanneer u thuis katoenen luiers wilt gaan gebruiken, kunnen wij u leren hoe deze te vouwen en te gebruiken.

Borstvoeding

De baby krijgt minimaal acht voedingen per dag. Als uw baby om meer voeding vraagt dan legt u de baby vaker aan. Meestal slaat de baby na zo'n vier tot acht weken uit zichzelf een voeding over. Wegen vóór of na de voeding is niet nodig.

Als de baby tevreden is en voldoende natte luiers per dag heeft (ongeveer evenveel natte luiers als het aantal voedingen), mag u ervan uitgaan dat de baby voldoende voeding krijgt. De baby kan af en toe ook hongerdagen hebben (dat zijn de zogenaamde 'regeldagen'), of de voeding kan iets teruglopen omdat uzelf bijv. wat actiever wordt. Door de baby iets vaker aan te leggen (zo vaak als de baby erom vraagt), wordt de hoeveelheid voeding weer aangepast aan zijn/haar behoefte. Tegen buikkrampen is niet veel te doen. Soms helpt venkelthee. Dit is verkrijgbaar bij de drogist. De baby vasthouden en troosten werkt het best.

De normale ontlasting kan wisselend van samenstelling zijn. Het komt ook wel eens voor dat een baby een aantal dagen tot een week geen ontlasting heeft. Heeft u het idee dat de baby moeite heeft met de ontlasting, dan kunt u contact opnemen met de wijkverpleegkundige JGZ.

Flesvoeding

Ook bij flesvoeding kan naar behoefte gevoed worden, echter wel minimaal zes keer per dag. U kunt bijv. Nutrilon Premium, Frisolac, Similac of andere merken gebruiken. Deze zijn verkrijgbaar bij de supermarkt of drogist. De hoeveelheid is echter afhankelijk van het gewicht van uw baby. De algemene richtlijn is 150-200 ml per kilogram lichaamsgewicht per 24 uur.

Hoe u de voeding moet klaarmaken staat op het etiket. Houdt u zich aan de voorgeschreven verhoudingen. In géén geval meer schepjes voeding in de fles doen dan voorgeschreven, dat kan vervelende gevolgen hebben.

Zowel de fles als de speen moeten één keer per dag uitgekookt worden (de fles tien minuten, en de speen drie minuten).

Wanneer er kalkaanslag in de fles zit kunt u een scheutje azijn aan het water toevoegen. Dan liever niet de speen meekoken, die krijgt