



# De kraamvrouw

## Informatie voor als u weer thuis bent

Als u uit het ziekenhuis wordt ontslagen, krijgt u in de meeste gevallen nog een aantal dagen kraamzorg. Geef zodra u weet wanneer u naar huis mag, uw ontslag door aan uw kraamzorgorganisatie. Zij regelen dan zo snel mogelijk de kraamzorg. Hieronder een aantal tips ter voorbereiding op het ontslag uit het ziekenhuis.

- Zorg dat u een maxicosi heeft om uw baby in te vervoeren. Het is natuurlijk prettig als u het vastzetten van het stoeltje in de auto van tevoren al een keer hebt getest.
- Verwarm voor thuiskomst het bedje voor. Dat kan door er twee kruiken in te leggen. Op pagina drie kunt u lezen hoe u een kruik moet klaarmaken.
- Sluit de ramen en verwarm bij koud weer de babykamer tot 16 à 18 graden, tenzij u andere adviezen hebt gekregen.

## De Kraamvrouw

### Hygiëne

Zo vlak na de bevalling bent u vatbaar voor infecties. Dat komt door de verminderde weerstand en het bloedverlies. Het is daarom belangrijk om voor en na iedere verzorgende handeling uw handen grondig te wassen met ruim stromend water en zeep, bij voorkeur uit een zeepflacon. Houd uw vingernagels schoon en kort.

### Vloeien en urineren

In de baarmoeder zit een wond op de plaats waar de placenta heeft gezeten. Deze wond zorgt voor bloedverlies. Dit noemen we kraamzuivering. Het bloedverlies is eerst helder rood en wordt gaandeweg steeds donkerder van kleur. Schrik niet als u grote stolsels verliest, dat komt voor. Het is wel belangrijk dat u niet te veel bloed verliest. Als er meer dan twee kraamverbanden per uur nodig zijn of wanneer het kraamverband binnen 15 minuten is doordrenkt met bloed, waarschuw dan de verloskundige. Ook al is het midden in de nacht!

Het is van belang dat u, als kraamvrouw, het gebied rond de vagina goed schoon houdt. Na het plassen adviseren wij u na te spoelen met lauw water om het schrijnen door de urine te verzachten. Verwissel regelmatig het maandverband. Gebruik bij het aanpakken van het verband een plastic zakje. Zo kun u met het zakje in de hand het verband pakken en weggoien.

### Naweeën

Al vrij snel na de bevalling zorgen de naweeën ervoor dat de placenta loslaat. Later in het kraambed zorgen ze ervoor dat de baarmoeder goed samentrekt. Naweeën kunnen flink pijnlijk zijn, wegzuchten als bij echte weeën kan nodig zijn.

Hoe vlotter de bevalling, hoe meer naweeën. Borstvoeding zorgt ook voor sterke naweeën. In overleg met de verloskundige kunt u een pijnstiller innemen.



## Voeding

Voed op verzoek, maar laat niet langer dan drie of vier uur tussen de voedingen zitten. Uw baby vraagt om voeding door smakgeluidjes te maken, te sabbelen op een knuistje en met de tong de lippen aan te raken. Wacht niet tot de baby huilt. Bij borstvoeding 's nachts zeker niet langer dan vijf uur, vanwege de aanmaak van de voeding. Bij flesvoeding kan dit 's nachts bij een goed drinkende baby zes uur zijn. Bij borstvoeding mag het voeden geen pijn doen. Laat de kraamverzorgster meekijken tijdens de voeding. Zij kan u tips geven. Bij problemen met borstvoeding kunt u uw eigen verloskundige of een lactatiekundige inschakelen.

## Borstvoeding

Zorg dat de handen gewassen zijn. Hebt u allebei een ontspannen en gewenste houding gevonden?

- Ondersteun de borst losjes, met vier vingers aan de onderkant en een duim bovenop ver naast de tepelhof.
- Wacht tot het mondje van de baby wijd opengaat en kijk of de tong goed naar beneden gaat.
- Breng de baby naar de borst toe.
- Zijn tepel en tepelhof zoveel mogelijk in het mondje?
- Blijft de mond tijdens de voeding wijd open en is de onderlip naar buitengekruld?
- Ligt de tong onder de tepel over de onderkaak?
- Kin, lippen en neusje drukken licht tegen de borst.
- U hoort slikgeluidjes.
- De baby laat vanzelf los als hij/zij genoeg heeft gehad.

Geef tijdens elke voeding beide borsten. Leg de baby bij een volgende voeding aan bij de borst waarmee hij de laatste keer eindigde. Dit bevordert het goed leegdrinken van beide borsten. Stoppen met de voeding? Breng uw pink in de mondhoek tussen de kaakjes van uw baby om hem pijnloos van de borst te halen.

## Flesvoeding

Voor het eerste gebruik raden we u aan al het materiaal goed uit te koken. Hiervoor is pan nodig die niet van aluminium is; aluminiumdeeltjes kunnen vrijkomen en zijn schadelijk voor de gezondheid. Een nieuwe zuigfles met toebehoren 10 minuten en de speen 3 minuten uitkoken.

De eerste dagen drinkt de baby nog niet veel. Afhankelijk van de behoefte van de baby wordt er zes tot acht keer op verzoek gevoed. Voeden op verzoek houdt in dat er om de twee, drie of vier uur gevoed wordt. Een flesvoeding duurt ongeveer 20-30 minuten, anders kost het voeden teveel energie. Werk altijd hygiënisch.

- Zet alles klaar op een schone theedoek.
- Lees de gebruiksaanwijzing van de voeding en let op de houdbaarheidsdatum.
- Doe de voorgeschreven hoeveelheid kraan- of bronwater in de zuigfles.
- Maak het water in de fles handwarm met de magnetron (altijd zonder speen), flessenwarmer of in een pannetje. Warm water uit de geiser of boiler kan ook.
- De voeding mag niet warmer worden dan 30 tot 35 °C. Het water opgewarmd in de magnetron? Dan even schudden om de warmte goed te verdelen.



- Doe het voorgeschreven aantal maatschepjes melkpoeder in een bakje of maatbeker.
- Voeg het water toe en roer alles met een vork goed door.
- Giet de voeding terug in de fles en controleer de temperatuur op de binnenkant van uw pols.
- Gebruik de voeding binnen een uur.
- Doe het pak/blik goed dicht en bewaar het op een droge, koele plaats, maar niet in de koelkast.
- Was het maatschepje af en bewaar het stofvrij buiten de verpakking.

Er kan vooraf voeding klaargemaakt worden voor acht uur. De klaargemaakte voeding bewaren in de koelkast bij een temperatuur lager dan 4°C. Niet in de koelkast deur, want daar is de temperatuur hoger. Na elke voeding maakt u het gebruikte materiaal direct schoon met koud water. Daarna wast u al het materiaal met heet water of een sopje. Spoel daarna het sop van het materiaal af.

## Stuwing

Stuwing wordt veroorzaakt doordat er na de bevalling meer bloed naar de borsten toestroomt en de voeding op gang komt.

De borst is gevulder, voelt vol aan en er zijn bloedvaten en melkkanaaltjes zichtbaar. Stuwing ontstaat tijdens de eerste dagen en verdwijnt vanzelf na enkele dagen.

Bijhorende adviezen zijn:

- Voed op verzoek, dit voorkomt ernstige stuwing.
- Verwarm voor de voeding de borsten eventueel voor om de melkklieren goed te openen.
- Kolf de spanning op de borst voor de voeding iets af, de baby kan dan beter de borst pakken.
- Draag een stevige, niet knellende bh zonder beugel ter ondersteuning. Houdt deze ook 's nachts aan.
- Na de voeding kunt u koelcompressen of koolbladeren tegen de borsten aanhouden of in de bh dragen.

## De baby

Was uw handen grondig voordat u aan de verzorging van de baby begint. Ook die is nog kwetsbaar.

## Temperatuur en kruiken

Is de baby te koud, dan kunt hem/haar een kruik geven. Normaal gesproken kan uw baby zichzelf na een week wel op temperatuur houden en heeft hij/zij geen kruiken meer nodig. Voor een baby is een temperatuur tussen de 36.5°C en 37.5°C normaal.

Afhankelijk van de temperatuur van uw baby en de omgevings-temperatuur kunt u één of twee kruiken voor in het babybedje, wiegje of kinderwagen gebruiken. Gebruik geen zeiltje in bed.



- Breng water aan de kook.
- Zet een kruik in de gootsteen en vul deze met kokend water tot er een bolletje op staat.
- Draai de dop stevig op de kruik.
- Maak de kruik droog.
- Controleer de kruik op lekken van de dop.
- Stop de kruik in een kruikenzak of rol de kruik in een luier en leg er een dubbele knoop in om doorrollen van de kruik te voorkomen.
- Leg de kruik tussen twee dekentjes in of gebruik een extra handdoek of molton, zodat de kruik de baby nooit kan raken.
- Twee kruiken worden in een V-vorm met de dop naar het voeteneinde gelegd en met de knoop naar uw baby toe.
- Leg de kruik een handbreedte van de baby vandaan.

## **Ontlasting**

De eerste ontlasting van uw kindje is zwart, kleverig en taai. Dit wordt meconium genoemd. U kunt de billetjes schoonmaken met een natte washand, eventueel met zeep of lotiondoekjes. Wrijf ze daarna in met olie of vaseline. Noteer op het babybriefje wanneer de baby ontlasting gehad heeft.

## **Urine**

De eerste dagen plast een baby zo'n twee à drie keer per etmaal. Tijdens de eerste dagen kan de urine soms een oranje kleur hebben. Noteer op het babybriefje wanneer de baby geplast heeft.

## **Navelstompje**

Het is verstandig om de eerste dagen het navelstompje bij iedere verschoning te controleren op nabloeden. Bij doorbloeden of groot bloedverlies de verloskundige waarschuwen. De resterende navelstomp droogt langzaam in en valt tijdens de kraamtijd af.