

## Instructies eerste 24 uur postpartum, na vertrek kraamverzorgende of thuiskomst na bevalling in het ziekenhuis

### Kraamvrouw

#### Uitscheiding:

- Probeer om de twee á drie uur te plassen en te spoelen, desnoods onder de douche, de wond blijft schoon en het geeft vaak verlichting tegen de prikkende urine. Als de blaas leeg is kan de baarmoeder goed samentrekken, wat een gunstig effect heeft op het bloedverlies.

#### Bloedverlies

- De eerste 24 uur is helderrood bloedverlies normaal.
- U kunt vuistgrote stolsels verliezen, u hoeft hiervan niet te schrikken.
- Verschoon het maandverband om de 2 á 3 uur.
- De eerste 24 uur kunnen er nog pijnlijke naweeën zijn (vaak als de baby gevoed wordt). Paracetamol kan de pijn verlichten. Bij gebruik eerst overleggen met de verloskundige.

#### Wanneer verloskundige bellen?

- Als u binnen de 8 uur na de bevalling nog niet heeft geplast
- Als u zoveel bloedverlies heeft dat dit binnen een half uur tweeverbanden helemaal doordrenkt.
- Als u binnen een half uur twee vuistgrote stolsels verliest.
- Als u koorts heeft boven de 38,0 of als u aanhoudende pijn krijgt in buik of elders.

### de baby

#### Uitscheiding

- Uw baby hoeft in de eerste 24 uur maar één keer te plassen en te poepen.
- De ontlasting van een pasgeboren baby is zwart van kleur en teerachtig. Dit is het makkelijkste te verwijderen met wat babyolie of een washandje met warm water.
- De eerste urine kan wat rood / oranje zijn. Dit zijn uraatkristallen en verdwijnen naarmate de baby meer voeding (vocht) krijgt.
- Als u een dochttertje heeft gekregen kan het zijn dat zij wat pseudo-menstruatie heeft. Dit kenmerkt zich door wat bloederig slijm uit haar vagina. Dit komt door de hormonen die zij nog van haar moeder heeft meegekregen. U kunt dit voorzichtig met een vochtig doekje weghalen.
- Om een goed beeld te hebben van de uitscheiding is het van belang dat u de luiers bewaart tot de kraamverzorgende er weer is.

#### Navel

- Wanneer de navelstomp bloedt in de eerste uren, bel dan meteen de verloskundige of de kraamzorgorganisatie.

#### Temperatuur

- Een baby kan nu nog niet goed zijn eigen temperatuur regelen. Temperatuur uw baby om de drie uur voor het verschonen van de luier. Zie zorgplan.
- Als de baby een lage temperatuur heeft kunt u hem / haar ook bij de moeder leggen (huid op huid). Huid-op-huid is het eerste advies om uw baby op temperatuur te krijgen.
- Kruikenschema:
  - 36.5 en lager = twee kruiken en een muts, eventueel een wollen trui of deken\*
  - 36.6 tot 36.8 = één kruik
  - 36.8 tot 37.4 = niets
  - 37.5 en hoger = warmte langzaam afbouwen\*

\*Na een uur opnieuw temperaturen, blijft het laag / hoog, de verloskundige bellen.

- Leg de kruik altijd op de dekens.

#### **Voeding**

- Het kan zijn dat uw baby geen honger heeft of dat hij /zij nog erg misselijk is van de bevalling. Dit is niet erg, de baby heeft nog genoeg reserves.
- Om de borstvoeding goed op gang te laten komen is het belangrijk om de baby regelmatig aan te leggen, ook 's avonds en 's nachts. De baby mag zo vaak en zo lang mogelijk drinken als hij wil. Meldt de baby zich niet dan moet hij/zij minimaal één keer worden gewekt en de voeding kan dan worden aangeboden.
- De hoeveelheid flesvoeding per keer is 10 à 20 ml, de tijdsduur tussen de voeding bedraagt minimaal twee en maximaal vier uur, gerekend vanaf de begintijd van de vorige voeding.
- De baby kan de eerste uren na de bevalling roestbruin spugen of de voeding weer terug geven. Ook dit kan geen kwaad. De baby is misselijk en heeft misschien bloed binnengekregen tijdens de bevalling.
- Leg uw baby op de rug te slapen en leg geen rolletjes of kruiken in de rug. Tenzij medisch anders geadviseerd.
- De kraamverzorgende zal het bedje op de juiste wijze kort opmaken volgens protocol. (voetjes tegen de onderrand)

#### **Wanneer belt u de verloskundige?**

- Als de baby tijdens het slapen of tijdens het voeden blauwe lipjes en neusje krijgt.
- Als de baby hard gaat kreunen en duidelijk moeite heeft met ademen. (het borstkasje trekt ver naar binnen en de baby heeft hoorbaar moeite). Een baby hoeft nog geen regelmatige ademhaling te hebben.
- Als de baby een te lage of te hoge temperatuur (zie kopje 'Temperatuur') heeft en deze na uw handelen niet verbeterd.

**Voor dringende vragen / of problemen kunt u ons benaderen:**

**Verloskundige telefoonnummer:**