

Weer thuis na de bevalling

Voorwoord	2
Aandachtspunten voor de verzorging van je baby	3
Borstvoeding	4
Kunstvoeding	5
Aandachtspunten voor jou als moeder	7
Vragen?	7
Tijdig aanmelden van je kind bij jouw zorgverzekeraar	8

Voorwoord

Deze folder 'Weer thuis na de bevalling' bevat informatie die van toepassing kan zijn voor de thuiskomst van jou en je 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 aandachtspunten voor de moeder beschreven.

Aandachtspunten voor de verzorging van je baby

Temperaturen

Je kunt thuis de lichaamstemperatuur van je baby globaal in de gaten houden zonder de thermometer te gebruiken. Bij de baby in de nek kun je voelen of de temperatuur goed is. Als je twijfelt kun je je kind temperaturen (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 je de volgende punten in de gaten houden:

- Controleer de kruik elke keer weer op lekken;
- Zorg ervoor 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 ervoor dat de kruik geheel gevuld wordt met heet water en geen lucht bevat i.v.m. lekken, en dat deze met de dop naar het voeteneinde ligt;
- De opening van 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 kun je het zeiltje kleiner maken.

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

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

Slaaphouding

De wijkverpleegkundigen van de GGD afdeling JGZ adviseren jou je 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 je baby in buikligging te laten slapen, vanwege een verhoogde kans op wiegendood. Als de baby wakker is, is het goed de baby, onder toezicht, wel regelmatig op de buik leggen. Dit stimuleert de ontwikkeling.

Baden

Het badwater moet lekker warm aanvoelen (je 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 benodigdheden klaar, zodat je tijdens het baden niet bij je baby hoeft weg te lopen. Zorg er ook voor dat je niet gestoord kunt worden. Het is niet nodig om dagelijks te baden, omdat daardoor de huid onnodig kan uitdrogen en het voor de baby vermoeiend kan zijn. Let er bij het afdrogen op dat alle lichaamsplekken (nek, liezen, etc.) goed afgedroogd zijn. Dit voorkomt smetten van de huid. Wanneer je baby een droge huid heeft, kun je de huid insmeren met bodylotion of babyolie. Bij rode billetjes een vette huidzalf gebruiken.

Navelverzorging

Wanneer de navelstomp nog niet is afgevallen of wanneer de huid nog niet droog is, kun je 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. Je 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 babyhuid kan geïrriteerd raken door onder andere wasverzachters en papieren luiers. Dat komt doordat deze geparfumeerd zijn.

Borstvoeding

De baby krijgt minimaal 6-8 voedingen per dag. Als je baby om meer voeding vraagt dan legt je de baby vaker aan. Meestal slaat de baby na zo'n vier tot acht weken uit zichzelf een voeding over. Wegen voor 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 je 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 je zelf 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. De baby vasthouden en troosten werkt het beste.

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. Hebt je het idee dat de baby moeite heeft met de ontlasting, dan kun je contact opnemen met de wijkverpleegkundige JGZ.

Kunstvoeding

Ook bij kunstvoeding kan naar behoefte gevoed worden, echter wel minimaal zes keer per dag. Kunstvoeding is verkrijgbaar bij de supermarkt of drogist. De hoeveelheid is echter afhankelijk van het gewicht van je baby. De algemene richtlijn is 150-200 ml per kilogram lichaamsgewicht per 24 uur.

Hoe je de voeding moet klaarmaken staat op het etiket. Houdt je 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 kun je een scheutje azijn aan het water toevoegen. Dan liever niet de speen meekoken, die krijgt dan een nare bijmaak. De fles schoon, droog en koel wegzetten in de koelkast om de groei van bacteriën zoveel mogelijk tegen te gaan.

Als je 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 afleren, 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 je kind. Rook in geen geval in ruimtes waar de baby verblijft.

Naar buiten

Wanneer mag de baby mee naar buiten? In principe kan je baby meteen mee naar buiten. Houdt bij het aankleden van je baby rekening met de buitentemperatuur, eventueel kun je bij koud weer een kruik in de kinderwagen leggen.

Aandachtspunten voor jou 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 periode een vereiste (dit kan met behulp van een kannetje of met de sproeikop van de douche). Daarna droogdeppen. Wanneer je afscheiding onaangenaam ruikt, kan het zijn dat je een ontsteking hebt. Neem dan contact op met je huisarts of verloskundige.
- Wanneer je ingeknipt bent, hoef je geen extra maatregelen te nemen. Na elk toiletbezoek de wond spoelen met water, en droogdeppen. Bij pijn kun je ook gebruik maken van ijskompresen (halve maandverbandjes met water in een plastic zakje en invriezen). Deze dienen niet rechtstreeks tegen de wond aangelegd worden maar in een gaasje, (zak)doek of een washandje.
- In het algemeen wordt aangeraden om pas na zes weken in bad te gaan of te gaan zwemmen.
- Tampongebruik wordt afgeraden binnen twee weken;
- Vrijen kan. Let wel: ook als je borstvoeding geeft kun je weer zwanger worden. Overleg vooraf met je huisarts over de anticonceptie.
- Neem de eerste weken na de bevalling voldoende rust.

Vragen?

Heb je naar aanleiding van deze informatie nog vragen en/of opmerkingen? Je kunt deze doorgeven aan de verpleegkundige.

De wijkverpleegkundige van de GGD (Jeugdgezondheidszorg) komt bij je thuis langs en maakt de afspraak voor het consultatiebureau.

GGD Fryslan, afdeling jeugdgezondheidszorg is voor vragen te bereiken op telefoonnummer: 088 2299444.

Tijdig aanmelden van je kind bij jouw zorgverzekeraar

Rondom de geboorte van je kind moeten er veel dingen geregeld worden, zoals ook de financiële afwikkeling van de opname in het ziekenhuis. Een zuigeling moet zo spoedig mogelijk na de geboorte worden aangemeld bij de zorgverzekeraar voor een basisverzekering. Het polisnummer van deze verzekering evenals het BSN-nummer van de baby hebben wij nodig om de nota op juiste wijze af te handelen. Je hoeft dit niet persoonlijk aan het ziekenhuis door te geven, maar meldt je kind wel op tijd aan bij de gemeente en bij je zorgverzekeraar. Bij het niet tijdig aanmelden van je kind kan je zorgverzekeraar moeilijk doen over de datum van inschrijving van je kind. Hierdoor kun je verantwoordelijk worden voor de betaling van de rekening.