



**GEBOREN IN GENT**

met vree wijze vroedvrouwen

## 1<sup>ste</sup> dag/nacht na de bevalling

De eerste periode alleen thuis na de bevalling kan veel vragen geven. We hopen u met deze uitleg en met de uitleg van de vroedvrouw hierbij te ondersteunen.

### **Mama**

#### **Rust**

- Na de bevalling heb je soms een gevoel van onrust waardoor het lijkt dat je energie over hebt; neem toch rust, dat is belangrijk voor het herstel.

#### **Plassen**

- In de eerste 24u, ga steeds onder begeleiding naar de douche en het toilet
- Probeer voor iedere voeding van de baby steeds eerst zelf te plassen
- Na en/of tijdens het plassen, spoelen met lauw water. Laat het water goed langs je vagina lopen
- Kraamverband regelmatig verschonen
- Als je 6-8u na de bevalling nog niet geplast hebt, VROEDVROUW BELLEN!

#### **Bloedverlies**

- Het verlies van bloed en grote stolsels, zo groot als een tennisbal, is normaal in de eerste periode
- Als u veel bloed en stolsels verliest en je kraamverband is bij iedere verschoning doorweekt met bloed en je voelt je duizelig: VROEDVROUW BELLEN!
- Na het verlies van een stolsel kan je nog meer druppeltjes bloed verliezen. Zijn het straaltjes bloed: VROEDVROUW BELLEN!

## Duizeligheid

- Komt vaak door het bloedverlies tijdens de bevalling
- Kom langzaam omhoog, ga even op de bedrand zitten en als dit goed gaat kan je voorzichtig uit bed komen
- Laat je partner of iemand anders meelopen naar het toilet
- Deur niet op slot doen!

## Eten en drinken

- Aangezien de eerste periode veel energie kost is het aan te raden voldoende te eten en te drinken
- Drink bij elke voeding een groot glas water

## Algemeen

- Als je je zorgen maakt over je algemene toestand: bijvoorbeeld misselijkheid, duizeligheid, koortsig en een ziek gevoel: VROEDVROUW BELLEN!

# Baby

## Temperatuur

- In de eerste periode na een voeding, telkens de temperatuur meten (overdag om de 4 uur)
- Tussen de 36,5°C en 37,5°C is de temperatuur van je baby goed.

*Onder de 36,5°C:*

- > extra warmte geven: lichaamswarmte: huid op huidcontact!
- > mutsje, extra dekentje, eventueel kersenpitkussentje/kruikje in bed (nooit rechtstreeks tegen je babytje! Laat steeds zeker een handbreedte tussen de warmtebron en je babytje)
- > Kruik: dop goed dichtdraaien en afdrogen, de kruik een paar keer goed schudden en controleren op lekken. Kruik met dop naar beneden in de kruikenzak doen
- > indien na 1,5u-2u nog steeds verlaagde temperatuur:  
VROEDVROUW BELLEN!

*Boven de 37,5°C:*

- > warmte verminderen: niet te warme ruimte, kersenpitkussentje/kruikje weg, mutsje af en één dekentje weg
- > indien na 1u nog steeds verhoogde temperatuur: VROEDVROUW BELLEN!
- > indien na 1u ok: weer dekentje erbij en mutsje op

## Borstvoeding

- Je baby geeft zelf aan hoe vaak en hoe lang hij wil drinken
- Als baby wakker gaat worden, smakgeluidjes maakt of zoekt, dan aanleggen
- Je baby in het begin, niet langer dan 3 uur na het begin van de vorige voeding laten slapen. Ook 's nachts. Minimale tijd bestaat niet
- Direct huid-huid contact tussen mama en baby stimuleert de melkproductie. Lekker bloot bij elkaar liggen onder de dekens stimuleert dus het goed op gang komen van de borstvoeding
- De duur van het voeden is naar behoefte van je baby

- Steeds beide borsten aanbieden
- Het aanleggen: neusje baby naar tepel laten wijzen, buik tegen buik, baby zelf laten zoeken, wanneer baby mondje wijd open doet, babylijfje dicht naar je toe trekken. Tepel + stuk tepelhof in het mondje
- Tepels na de voeding laten drogen aan de lucht
- Als je beide borsten hebt aangeboden, de volgende voeding starten met de borst waarmee je gestopt bent

## **Verschonen**

- Je baby regelmatig verschonen, indien nodig na iedere voeding, of vaker. Wanneer enkel pipi, is nachts niet altijd nodig. (evt. wel bij herbruikbare luiers)
- Wat vaseline op de babybiljetjes smeren, zo plakt de eerste stoelgang minder aan de biljetjes
- Noteer tijdens de eerste periode wanneer je kindje geplast heeft of stoelgang gemaakt heeft
- De urine kan in het begin wat oranje zijn, dit is zeer geconcentreerde urine door weinig vocht, is normaal in het begin
- Bij twijfel, luier bewaren
- Bij een meisje, billen altijd van voor naar achter schoonmaken
- Bij een meisje kan er beetje bloed in de luier zitten, dit komt door de hormonen van de mama en is normaal (dit is een pseudo-menstruatie)

## **Naveltje**

- Naveltje droog laten, ontsmetten hoeft niet wanneer het naveltje ook na de geboorte niet ontsmet werd
- Werd het na de geboorte wel ontsmet, 2 keer per dag het naveltje ontsmetten
- Bij elke verschoning controleren op nabloeden
- Als er een vlek bloed, groter dan een 2€ muntstuk in de luier zit: VROEDVROUW BELLEN!

## **Misselijkheid**

- De baby kan wat misselijk zijn en eventueel kokhalzen/overgeven door het ingeslikte vruchtwater
- Bij overgeven: rustig op de zij draaien of rechtop houden
- Wat bloed of bruinig spuug is niet gevaarlijk
- Bij misselijkheid, voeding aanbieden

## **Slapen/Liggen**

- Je baby is het liefst bij mama of partner
- Je baby nooit op de buik in bed leggen
- Na elke voeding je baby, de eerste weken op de andere zij leggen met een rolletje in de rug. Of op de rug. Wanneer je baby 1 maand is, steeds op het rugje laten slapen
- Je baby bij je op de kamer laten slapen (rooming-in)

## Aangifte

Aangifte van je baby dient te gebeuren binnen de **15 dagen** na de geboorte. Volgende documenten moeten de ouders meenemen:

- Medisch geboorte-attest
- Identiteitskaarten
- Eventueel trouwboekje of erkenningsakte

## Wij zijn steeds bereikbaar, 24u/24u – 7d/7d

**Contact:** bel de vroedvrouw op het juiste teamnummer. Je wordt doorverbonden met de vroedvrouw die op dat moment van wacht is.

Bij geen gehoor probeer altijd een 2e keer, vooral 's nachts!

Bij een technisch probleem kan je proberen een SMS te sturen of via het verloskwartier van het ziekenhuis het privé-nummer van de vroedvrouw op te vragen.

**TEAM ROZE** - [0485/20.65.31](tel:0485206531)  
**TEAM ORANJE** - [0474/79.19.13](tel:0474791913)  
**TEAM GROEN** - [0483/27.65.59](tel:0483276559)