

**Instructies voor de eerste nacht met uw baby**

Aandachtspunten en adviezen voor moeder en baby om de eerste nacht goed door te komen.

**De kraamvrouw**

* De eerste 24 uur is helderrood bloedverlies normaal. U kunt vuistgrote stolsels verliezen. Als u meer dan twee kraamverbanden in een half uur tijd doordrenkt heeft met bloed is dat een reden om de verloskundige te bellen.
* Ook als u geen aandrang voelt toch regelmatig gaan plassen, dat kan ook onder de douche. Als de blaas leeg is kan de baarmoeder makkelijker samentrekken, wat een gunstig effect heeft op het bloedverlies. De eerste 24 uur onder begeleiding douchen en naar het toilet.
* U kunt last krijgen van naweeën (vaak als de baby gevoed wordt). Paracetamol kan de pijn verlichten. Bij gebruik eerst overleg met de verloskundige.

**De baby**

* Uw baby hoeft in de eerste 24 uur maar een keer te plassen en te poepen. De ontlasting is zwart van kleur en teerachtig, dit heet meconium.
* Er kan een oranje/roze afscheiding in de luier zitten, dit zijn uraatkristallen, dit is normaal.
* Het kan zijn dat er bij meisjes wat bloed of wit slijm in de luier zit ook wel pseudomenstruatie genoemd.
* Kijk bij het verschonen ook naar de navel; deze mag niet teveel nabloeden.
* Het is mogelijk dat de baby de eerste 24 uur misselijk is. Het inslikken van bloed en/of vruchtwater kan hiervan de oorzaak zijn. Houdt de baby rechtop als hij/zij gaat kokhalzen.

**Temperatuur**

* De temperatuur van de baby moet tussen de 36,5 en 37,5 graden zijn.
* Is de temperatuur lager dan 36,5 neem de baby dan huid op huid of aangekleed tegen je aan; of leg de baby met een mutsje op en een kruik in het wiegje.
* Let erop dat er voldoende stof tussen de baby en de kruik zit en leg de kruik met de dop naar beneden in de wieg.
* Als de temperatuur van de baby boven de 37 graden is kan de kruik uit de wieg.
* Is de baby warmer dan 37,5 graden dan de baby minder warm aankleden/toedekken.
* Na 1 uur opnieuw temperaturen (zowel bij te warm als te koud)
* Is de temperatuur niet verbeterd, dan de verloskundige bellen.

Zie ook het kruikenbeleid op blz. 6 in uw zorgdossier.

**Veilig slapen**

* Houdt de baby bij u op de kamer en leg de baby op de rug in het wiegje.
* Niet roken in huis; roken is voor de baby gevaarlijk en kan wiegendood veroorzaken.

**Borstvoeding**

* Probeer de baby zo vaak mogelijk aan te leggen, in ieder geval elke 3 uur zodat de borstvoeding op gang kan komen, de moeder en de baby elkaar leren kennen en samen kunnen “oefenen.”
* Zorg dat de baby buik tegen buik ligt bij het voeden en een grote hap neemt bij het aanleggen. De baby moet niet alleen de tepel maar ook een gedeelte van de tepelhof in de mond nemen. Lipjes altijd naar buiten gekruld. Je ziet de hele kaaklijn bewegen als de baby goed aan de borst drinkt.
* Het kan zijn dat de baby de eerste nacht veel slaapt of nog niet aan de borst wil drinken. Door het inslikken van bloed of vruchtwater tijdens de bevalling kan de baby misselijk zijn. Maak je geen zorgen, de baby heeft genoeg reserves om deze eerste periode te overbruggen. Neem de baby dan alleen tegen je aan.

**Flesvoeding**

Biedt om de 3 uur 10 cc voeding aan. Maak je geen zorgen als de baby nog niet wil drinken.

**Fopspeen**

* Het gebruik van de fopspeen verstoort het vraag- en aanbodprincipe van voedingen door het missen van hongersignalen. Het gebruik van een fopspeen gebruik leidt tevens tot energieverlies bij uw kindje.

**Huilen**

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom de baby huilt:

* de baby heeft het te koud of te warm
* de baby wil een schone luier
* de baby heeft zuigbehoefte: leg hem/haar aan
* de baby wil bij je zijn: neem hem/haar tegen je aan!

**Wanneer belt u de verloskundige**

* Als de baby tijden het slapen of voeden blauwe lipjes en neusje krijt.
* Als de baby gaat kreunen en duidelijk moeite heeft met ademen(neusvleugelen, de borstkas trekt ver naar binnen en heeft hoorbaar moeite). Een baby hoeft nog geen regelmatige ademhaling te hebben.
* Als een baby een afwijkende temperatuur heeft en deze na uw handelen niet verbeterd.