

## **Kraambed instructies**

### *Plassen*

Probeer iedere keer voor een voeding te plassen. Zodoende kan je baarmoeder goed samentrekken en in een paar dagen terug achter het schaambot zakken. Je kraamzorg controleert dit. Spoel naar elke toiletgang met lauw water. Plassen onder de douche is ook een mogelijkheid.

### *Bloedverlies*

Bloederlies de eerste 6 weken is normaal. Met name in de eerste week blijf je regelmatig bloed verliezen. Daarnaast zie je ook dat kraamvrouwen regelmatig stolsels verliezen. Advies is ons als verloskundige te bellen als je: 2 volle kraamverbanden hebt in 30 minuten, bloedverlies blijft stromen en niet stopt als je gaat liggen en/of 2 of meer stolsels zo groot als je eigen vuist verliest in 30 minuten.

### *Naweeën*

De eerste 24-48 uur kan je als kraamvrouw naweeën ervaren, dit is normaal en hiervoor mag je paracetamol nemen. Gebruik de hoeveelheid die aangegeven wordt op de verpakking. Is dit niet afdoende? Overleg met de verloskundige.

### *Je baby*

Je kindje moet wennen aan de nieuwe situatie. Een manier van communiceren is huilen. Vaak word je baby rustig door hem of haar dicht tegen je aan te leggen. Jouw geur en aanwezigheid geven veiligheid en rust voor je kindje.

Je kindje kan nog misselijk zijn na de bevalling. Je ziet dit vaak in de eerste 24-48uur. Indien een kindje moet spugen kan hier bloed of slijm bij zitten. Als je ziet dat je kindje kokhalsbewegingen maakt in het bedje/aankleedkussen, leg je kindje dan op zijn of haar zij. Je kunt een gaasje gebruiken om het mondje schoon te maken.

### *Borstvoeding*

De eerste 24 uur is het niet erg dat je kindje niet aan de borst gaat. Probeer dit wel iedere 3 uur, maar dat het een keer niet lukt is niet erg. Na die 24 uur ga je samen met je kraamverzorgende iedere 3 uur je kindje aan de borst leggen. Let op voedingssignalen (smakgeluidjes, handen in de mond, onrustig). Bij flesvoeding geef je ook elke 3 uur een flesje; de hoeveelheid wordt per dag meer: dag 1 is 10 cc, dag 2 is 20 cc, dag 3 is 30 cc enz. Ophogen doe je vaak in de avond, de laatste voeding mag dus 10 cc meer zijn.

### *Luiers*

Voor elke voeding verschoon je zijn of haar luier, je noteert in het kraamdossier wat in de luier zit en bewaart de luier voor de kraamzorg. Je controleert allereerst op ontlasting: de eerste dagen is dit zwart, ook wel meconium genoemd. De dagen daarna kan het de kleuren; bruin, groen en geel aannemen. Dat is normaal, eindresultaat: de gele spuitluiers! Daarnaast kijk je of je kindje geplast heeft. Dit zie je aan de blauwe streep voor op de luier. Deze is normaliter

geel, maar als daar vocht op komt wordt deze blauw. Bij een meisje kan urine met bloed/slijm vermengd zijn, dit heet pseudomenstruatie en is normaal.

### *Navel*

Om de navelstreng bij de navel van je kindje zit een cordring of navelklem. Als deze regelmatig bloed, neem dan contact met ons op.

### *Temperaturen*

Dit doe je altijd met een rectale thermometer, dit is gewoonweg het meest betrouwbaar. Om een temperatuur te meten leg je je kindje op de linkerzij en breng de thermometer rectaal in. Houd met een hand de thermometer vast en fixeer met je andere hand de billen en bovenbenen van je baby. De thermometer breng je in tot net na de zilveren punt. En normale waarde van de temperatuur voor je kindje is tussen de 36,5 – 37,5.

<36,5	Optie 1: leg je kindje bloot op bloot bij jou of je partner. Houdt de muts op en luijer om en leg het kindje op de borst. Daarover kun je een warme deken leggen, met daarover heen je eigen deken. Zorg dat het dekentje van je baby goed aansluit en er geen tochtgaten zitten, anders verliest je kindje de warmte weer. Optie 2: leg het kindje in zijn of haar bedje, met twee warmte kruiken, een dubbele muts, een dekentje met daarover eventueel nog een celstofmatje (zit in je kraampakket). LET OP: houdt altijd hoofd zichtbaar. Meet ongeveer na 1 uur nogmaals de temperatuur, indien <36,5 °C neem contact met ons op.
36,5-36,7	2 kruiken in het bedje (dit kun je elke 3 uur verversen) en een mutsje op.
37,1-37,5	Bedje voorverwarmen en in de nacht een muts op.
>37,5	Laagje verwijderen, kruiken weghalen. Na een uur weer opnieuw meten. Indien de temperatuur niet zakt neem je contact met ons op.

### *Kruiken*

Het vullen van een warmwaterkruik: check het rubber in de dop, dit moet heel zijn en goed aangedrukt. Plaats de kruik in de gootsteen en vul deze met een kopje koud water. Vul hem met verder volledig met kokend water tot er een bolletje op de opening staat. Pak vervolgens de kruik op (PAS OP WARM) en draai de dop erop. Controleer tot slot op lekkage door de kruik na het afdrogen over de doek op het aanrecht te rollen. Er mogen geen druppeltjes zichtbaar zijn op de doek. Plaats de kruik in een kruikenzak. **LET OP:** leg de kruik in het bedje op de dekens of zo nodig tussen twee lagen dekens. De dop van de kruik is naar het voeteneinde gericht. Leg de kruiken aan de zijkant van je kindje en bij het voeteneinde. Dus je maakt een soort L-vorm. Laat voldoende ruimte, ongeveer een handbreedte, ruimte tussen je kindje en de kruiken.

**Bij twijfel of ongerustheid mag je altijd contact opnemen met 030-2334976, optie 1.**