

GEEN KRAAMZORG

Waarom dit formulier?

Verloskundigen werken samen met een kraamorganisatie. Tijdens uw kraamperiode (dag 1 tot 8 na de bevalling) is de verloskundige verantwoordelijk voor het welzijn van moeder en kind.

De kraamverzorgster verricht de controles van moeder en kind, geeft tips en adviezen en kan helpen met lichte huishoudelijke taken. U heeft ervoor gekozen geen kraamzorg te willen regelen. Wij adviseren u hulp te vragen aan familie of vrienden.

Uw verloskundige komt 3 à 4 keer bij u langs tijdens uw kraamperiode. Om u de beste zorg te kunnen bieden is het van belang dat u de onderstaande materialen in huis heeft, zelf controles doet en deze goed noteert. De controles zijn noodzakelijk en worden toegelicht op de volgende pagina's. Wij verwachten hierbij uw medewerking.

SPULLEN DIE IN HUIS MOETEN ZIJN

- Digitale thermometer voor het kind
- Thermometer voor moeder
- Alcohol 70%
- Gaasjes 16x16 cm
- Weegschaal voor baby, kunt u eventueel huren bij thuiszorg, telefoonnummer:
- Kruiken voor baby
- Paracetamol 500 mg voor moeder
- Vitamine D en K voor baby

CONTROLES VAN DE BABY

TEMPERATUUR

De temperatuur van de baby is normaal tussen 36,5 - 37,5 graden.

Meet de temperatuur elke ochtend en avond. De lichaamstemperatuur van de baby is heel gevoelig voor de omgeving. Dus een kruik of een muts zorgt ervoor dat de baby opwarmt. Ook kan de baby snel afkoelen als je de muts of een dekentje wegneemt.

Boven de 37,5 → bel de verloskundige

Onder de 36,5 → bel de verloskundige

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8

LUIERS

Houd elke dag bij hoeveel de baby plast en poept.

Plas: Als de baby 1 dag oud is, is het normaal als de baby 1 keer plast. Als de baby 3 dagen oud is, is het normaal als de baby 3 keer plast. Als de baby een week oud is moet hij 6 of meer keer per dag plassen. De eerste drie dagen kan de urine wat oranje/geel zijn, na ongeveer 4 dagen is de plas helder, je ziet het dan niet in de luier, maar je voelt dat de luier zwaar is.

Poepe: Binnen 24 uur na de geboorte moet de baby 1 keer poepen. Daarna maakt het niet uit of de baby 1 keer per dag of 6 keer per dag poept. Kinderen die flesvoeding krijgen poepen vaak regelmatig. Als je de baby borstvoeding geeft kan het ook zijn dat de baby soms 2-3 dagen niet poept, dit is normaal. De eerste dagen is de poep zwart, dan wordt het bruin/groen en vanaf dag 5 is de poep geel en dun.

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8
Plas:	Plas:	Plas:	Plas:	Plas:	Plas:	Plas:	Plas:
Poepe:	Poepe:	Poepe:	Poepe:	Poepe:	Poepe:	Poepe:	Poepe:
Kleur poep:	Kleur poep:	Kleur poep:	Kleur poep:	Kleur poep:	Kleur poep:	Kleur poep:	Kleur poep:

GEWICHT

Weeg de baby elke dag tussen 09:00 en 10:00 uur in de ochtend voor een voeding.

De baby moet helemaal bloot zijn als je hem/haar weegt. Ook de luier moet uit. Het is normaal dat de baby in het begin wat afvalt, vaak begint de baby weer met groeien vanaf dag 5. Na 2 weken moet de baby weer op zijn/haar geboortegewicht zijn.

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8

VOEDING

De baby moet in ieder geval 7 à 8 keer per dag eten. Dat is om de 3 uur. Als de baby niet uit zichzelf wakker wordt dan maak jij de baby wakker om te drinken. In de nacht mag de baby één keer 5 uur doorslapen.

Borstvoeding: Als je borstvoeding geeft probeer de baby dan zoveel mogelijk aan de borst te leggen. In ieder geval om de 3 uur, maar het mag ook vaker als de baby al eerder honger heeft. Schrijf in de tabel het tijdstip van de voeding op en hoelang de baby aan je borst heeft gedronken.

Flesvoeding: Geef de baby de fles om de 3 uur. Op dag 1 drinkt de baby 10cc, dit hoog je elke dag op met 10 cc. Dus op dag 3 drinkt de baby 30 cc per voeding en op dag 6 drinkt de baby 60 cc per voeding.

Het geeft niet als de baby soms de fles niet helemaal opdrinkt. Schrijf in de tabel het tijdstip van de voeding op en het aantal cc wat de baby gedronken heeft.

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8

KLEUR

Vaak is de baby na de geboorte rood/roze van kleur, dit is normaal. Als de baby 4 à 5 dagen oud is worden soms de ogen van de baby wat geel, dit is normaal.

Ziet het hele gezicht van de baby geel → bel de verloskundige

CONTROLES VAN DE MOEDER

TEMPERATUUR

Meet elke dag 1 keer je temperatuur rectaal. Meet extra als je je koortsig voelt.

Temperatuur tussen 37,5 en 38,0 → neem 2 paracetamol

Temperatuur hoger dan 38,0 → bel de verloskundige

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8

PLASSEN

Drink elke dag tenminste 2 liter water. Als je hechtingen hebt plas dan onder de douche of spoel met water.

Ontlasting krijg je vaak weer na een paar dagen, heb je er last van overleg dan met de verloskundige.

Lukt het niet om te plassen → bel de verloskundige

BLOEDVERLIES

Na de bevalling is het normaal om bloedverlies te hebben. Vlak na de bevalling lijkt het op een ruime menstruatie, je kan dan ook stolsel verliezen zo groot als een appel. Het is normaal om na 3 uur je kraamverband te verwisselen. Vaak wordt het bloedverlies in de eerste week al minder.

Word je bloedverlies meer en moet je om de 2 uur je kraamverband verschonen → bel de verloskundige

Verlies je 3 stolsels, zo groot als een appel, of meer → bel de verloskundige

BUIKPIJN

Als je goed kunt plassen en je hebt normaal bloedverlies mag je bij buikpijn 3 x per dag 2 tabletten paracetamol van 500mg gebruiken. Dit helpt ook bij pijn aan je hechtingen.

HYGIËNE

Na wc-bezoek moet je altijd je handen wassen.

Voor het geven van borstvoeding hoeft je niet je borsten te ontsmetten.

Na het geven van borstvoeding kun je een beetje van je eigen melk op je tepel smeren en aan de lucht laten drogen. Dit werkt desinfecterend.

Zo lang als je nog bloedverlies hebt, mag je wel douchen maar niet in bad. Als je nog bloedverlies hebt mag je ook geen gemeenschap hebben met je man.

ANTICONCEPTIE

Als je borstvoeding geeft, blijft de menstruatie vaak weg. Dat betekent NIET dat je niet zwanger kunt worden!

Gebruik daarom anticonceptie als je weer gemeenschap hebt met je man, je kunt condooms gebruiken, de pil gaan slikken of een spiraaltje laten zetten. Bespreek de verschillende mogelijkheden van anticonceptie met je verloskundige of met de huisarts.

AANGIFTE DOEN

Je moet binnen drie dagen aangifte doen van je baby op een stadsdeelkantoor bij jou in de buurt. Hiervoor heb je een paspoort of IDkaart nodig, een trouwboekje of het paspoort van jou en je partner. Een rijbewijs is niet geldig om aangifte mee te doen.

Je moet ook je ziektekostenverzekering inlichten zodat je baby is meeverzekerd.

CONSULTATIEBUREAU

Als je aangifte hebt gedaan op het gemeentehuis, krijgt het consultatiebureau bericht dat je baby is geboren. Zij nemen dan contact op met jou voor een eerste bezoek.

Op het consultatiebureau wordt bijgehouden of je baby goed groeit, je krijgt er allerlei adviezen en de baby krijgt er belangrijke vaccinaties tegen ziektes.