



Kraamzorg
magazine

Inhoud

Voorwoord	03
De kraamverzorgende	04
De eerste uren met je baby	06
De eerste uren als moeder	09
Tips en adviezen voor de kraamvrouw	11
Uit balans	15
Tips en adviezen voor de borstvoeding	17
Aandachtspunten voor de kraamtijd	21
Tips en adviezen voor veilig slapen	23
De gezondheid en ontwikkeling van je baby	25
Dunstan Babytaal	26
Kraamzorg na een keizersnede	27
Tips en adviezen voor de partner	28

DOWNLOAD GRATIS DE KRAAMZORG APP

App Store

Google Play

Voorwoord

Beste (aanstaande) ouder,

Op het moment dat je dit online magazine leest, ben je waarschijnlijk nog zwanger. Dit magazine is ter voorbereiding op de kraamweek. Je leest hier allerlei informatie over o.a. de kraamverzorgende en de eerste uren als moeder. Ook geven we handige tips en adviezen, zodat jij je goed kunt voorbereiden.

Als jullie kindje geboren is, zal de kraamverzorgende dagelijks digitaal rapporteren hoe het gaat. In je persoonlijke online omgeving kun je dit eenvoudig terugzien. Na de kraamweek heb je de mogelijkheid om hier een boekje van te maken, zodat je een heel persoonlijk document hebt. Zelf heb ik de zorgplannen van mijn drie kinderen bewaard. Heel fijn om nog even terug te gaan in de tijd en te lezen hoe bijzonder de kraamtijd was.

Via de button hieronder ga je naar jouw persoonlijke account. Wanneer het inloggen niet lukt, moet je het account waarschijnlijk nog activeren. Hierover heb je direct na de inschrijving een mail van ons ontvangen met de stappen die je hiervoor moet volgen.

[Mijn KraamZus](#)

Zelf kunnen jullie tijdens de zwangerschap alvast nadenken over hoe je de kraamtijd ziet. Misschien heb je specifieke wensen of behoeftes voor jezelf of jullie gezin. Dit kun je alvast noteren, zodat je deze met jullie kraamverzorgende kunt bespreken. Ik wens jullie een bijzondere kraamtijd, waarop je straks met veel plezier en warmte kunt terugkijken!

Liefs Zus

*Zus is oprichter van KraamZus,
van origine kraamverzorgende en moeder van drie kinderen.*



De kraamverzorgende

Al onze kraamzussen zijn gediplomeerd, ervaren en geregistreerd bij het Kenniscentrum Kraamzorg (KCKZ). Zij zullen werken volgens de landelijke richtlijnen en gaan zo nodig in overleg met de verloskundige en gynaecoloog. Zij willen van jullie kraamtijd een bijzondere periode maken, waarop je met veel plezier en warmte kunt terugkijken.

Je kraamzus richt zich in het bijzonder op de zorg voor moeder en baby. In overleg kunnen jullie wensen en behoeften worden besproken. Verder zal ze je ruimschoots voorzien van adviezen en tips over de voeding en verzorging van je baby, zodat je dit na de kraamtijd vol vertrouwen zelf kunt voortzetten.

AFSTEMMING

Elke dag overlegt de kraamverzorgende hoe de zorgverlening zo goed mogelijk op de wensen en mogelijkheden van jouw gezin kan worden afgestemd. Jij, je gezin en de kraamverzorgende zorgen er samen voor dat de kraamperiode goed en prettig verloopt. Het is daarbij de taak van de kraamverzorgende om jullie vanuit haar deskundigheid te adviseren en te ondersteunen.

AFSPRAKEN

Alle adviezen en afspraken worden in het digitale zorgplan vastgelegd. Zij zal dagelijks rapporteren hoe het met jou en je baby gaat. In je persoonlijke online omgeving kun je dit eenvoudig terugzien.

KRAAMPERIODE

Het streven is dat je na acht tot tien dagen in staat bent om zelfstandig de zorg voor je baby, je gezin en de huishouding op je te nemen. We bouwen daarom de zorg tijdens de kraamperiode geleidelijk af. De kraamperiode is verdeeld in drie periodes:

Periode 1

Eerste t/m derde dag:

de kraamverzorgende verzorgt jou en je baby en ze ondersteunt bij de dagelijkse zorg voor je gezin.

Periode 2

Vierde t/m zesde dag:

je deelt de zorg voor je baby, jezelf en je gezin met de kraamverzorgende.

Periode 3

Zevende en achtste dag:

je neemt de verzorging van jezelf, je baby en je gezin weer over van de kraamverzorgende.

ALS DE KRAAMVERZORGENDE ER NIET IS ...

... dan kun je voor dringende vragen altijd contact opnemen met je

Bekijk hier hoe jij je kunt voorbereiden op een thuisbevalling.

Thuisbevalling

verloskundige! Maak je je extra zorgen over jezelf (misselijkheid, je duizelig, koortsig, een ziek gevoel) of verlies je meer bloed dan normaal. Bel dan je verloskundige!

VEILIG THUIS

De geboorte van een kind brengt veel verandering met zich mee. Als je na de kraamtijd extra hulp en ondersteuning nodig hebt, kun je terecht bij Veilig Thuis. Dit is een samenwerkingsverband tussen verloskundigen, JGZ en kraamzorg. Als je belt, krijg je een hulpverlener aan de lijn die naar je verhaal luistert.

Deze hulpverlener zet alles voor je op een rij, beantwoordt je vragen en kijkt of en hoe er professionele hulp nodig is. Als je wilt, kun je anoniem bellen. Het telefoonnummer is 0800 - 2000 (gratis en 24/7 bereikbaar).

AVG

KraamZus voldoet aan de wet- en regelgeving die de AVG KraamZus (algemene verordening gegevensbescherming) aan onze organisatie stelt. In dat kader zijn wij verplicht om een ID-check te doen tijdens de zorgverlening.

HYGIËNERICHTLIJNEN

In verband met de hygiëne en om infecties te voorkomen:

- draagt de kraamverzorgende een plastic wegwerpschort tijdens de bevalling
- draagt de kraamverzorgende wegwerphandschoenen bij alle handelingen en werkzaamheden waarbij zij met bloed in aanraking komt
- wast de kraamverzorgende haar handen voor en na de verzorging van jou en je baby



AANVRAGEN HULPMIDDELEN

Tijdens de kraamweek zijn er hulpmiddelen die van pas kunnen komen, zoals bedverhogers en een ondersteek. Het kraambed moet, vanwege de Arbo-wet, verhoogd worden tot 80 cm (bovenkant matras). Ook een rugsteun en douchekrukje zijn soms handig om achter de hand te hebben. Vanaf 37 weken moet je bed hoog staan, omdat je vanaf dan thuis zou mogen bevallen.

Deze middelen zijn gratis te lenen, ze worden vergoed vanuit de basiszorgverzekering (een verstelbaar bed wordt alleen vergoed op medische indicatie). Tijdens de intake kun je aangeven of je hier gebruik van wilt maken. Je conZulente zal ze dan voor je aanvragen.

De eerste uren met je baby

HET GOUDEN UUR

Het eerste uur na de geboorte wordt het gouden uur genoemd. Je baby is vaak klaarwakker. Dit is een prachtig moment voor een eerste kennismaking. Je baby herkent je stem en reageert op je geur, het ritme van je ademhaling en de manier waarop je hem of haar zachtjes aanraakt. Baby's vinden het fijn om bij hun moeder aan de borst te drinken. Je pasgeboren baby gaat vaak al tijdens het eerste contact op zoek naar de borst. Die eerste kleine slokjes zijn van groot belang. Als je kindje bloot bij jou kan blijven liggen tot ná de eerste voeding aan de borst, gaat het borstvoeden daarna vaak ook veel gemakkelijker. Soms lukt het niet meteen of zijn er andere oorzaken waarom de baby niet direct aan de borst kan drinken. De periode direct na de bevalling kan je kindje bijvoorbeeld zo vermoeid zijn dat het nog niet wil drinken.

Het colostrum (de eerste moedermelk) bevat veel antistoffen en zorgt ervoor dat de darmwerking van je baby op gang komt, met als voordeel dat hij minder kans heeft om geel te worden.

“Een prachtig moment voor een eerste kennismaking”

TEMPERATUUR

De eerste tijd na de geboorte hebben de meeste kinderen moeite met het stabiel houden van hun lichaamstemperatuur. Meet daarom

regelmatig de temperatuur van je baby en volg de instructies in het **kruikenschema**. Na ongeveer een week kan je baby zijn lichaam zelf op temperatuur houden.

ADEMHALING

Pasgeboren baby's halen onregelmatig adem. Je kunt je baby zelfs vaak horen 'zuchten'. Dat is niets anders dan een diepe teug lucht. Die onregelmatige ademhaling heeft te maken met de longen, die nog klein en niet helemaal volgroeid zijn. Zolang je baby een gezonde, normale huidskleur houdt en geen blauwe lipjes heeft, is er met zijn ademhaling niets aan de hand.

MISSELIJK

Als je kindje misselijk is na de bevalling kan het slijm of vruchtwater uitspugen. Maak met een gaasje om je vinger het mondje vrij, leg je baby met de buik op je onderarm met het hoofdje omlaag en geef dan voorzichtig wat klopjes op de rug. Of je draait de baby op de zij en strijkt met je hand over de rug. Dit mag alleen onderzocht bij misselijkheid.

LUIERS EN ONTLASTING

Het bijhouden van het aantal natte luiers van je baby is de eerste week van belang, omdat je dan kunt zien of je kindje voldoende drinkt en of de nieren goed functioneren. Als het goed is plast je baby binnen 24 uur. De eerste ontlasting van je baby -meconium- is heel donker en plakkerig. Om te voorkomen dat het te vast aan de billetjes gaat zitten, kun je wat vaseline op de billetjes smeren.

HUILEN

In het begin is het moeilijk om te ontdekken waarom een kindje huilt. In de eerste dagen na de geboorte huilt je baby als hij honger heeft, een vieze luier heeft, koud of moe is, contact wil of zich niet lekker voelt. Huilen is dus gewoon een vorm van communicatie. Je kraamzus helpt je je kindje te begrijpen en geeft je uitleg over

Dunstan Babytaal.

ROOMING-IN

Het eerste half jaar is het zeer wenselijk dat je baby altijd bij je in dezelfde ruimte is en 's nachts bij jullie in de slaapkamer slaapt (in eigen wiegje, ledikant of co-sleeper). Zo kun je gemakkelijk de geluidjes en bewegingen van je kindje herkennen. Deze natuurlijke waakzaamheid verkleint het risico op wiegendood. Voor je baby betekent jullie nabijheid veel: de geluiden van de ouders zijn vertrouwd en geven je baby een gevoel van ouders veiligheid.

PSEUDO-MENSTRUATIE

Bij meisjes komt het nogal eens voor dat ze de eerste dagen na de geboorte wat vaginaal bloedverlies hebben. Dit wordt pseudo-menstruatie genoemd. Dit wordt veroorzaakt door de vrouwelijke hormonen die je baby van jou heeft meegekregen. Het verdwijnt vanzelf weer.

OPGEZETTE BORSTJES

Opgezette borstjes kunnen zowel bij jongens als bij meisjes voorkomen. Dit wordt veroorzaakt door de vrouwelijke hormonen die je baby van jou in de zwangerschap heeft meegekregen. Hier hoeft niets aan gedaan te worden. Het is normaal en gaat vanzelf weer over.

*“Als je je ergens
ongerust over maakt,
kun je altijd
je verloskundige
(of huisarts) bellen”*

COUVEUSE-NAZORG

Het komt gelukkig niet zo vaak voor, maar soms moet een pasgeboren kindje meteen worden opgenomen in het ziekenhuis, al dan niet in de couveuse. De eerste periode na de bevalling verloopt dan heel anders dan verwacht. Als je kindje na de tiende dag thuiskomt, kun je daarom uitgestelde kraamzorg of couveuse-nazorg krijgen.

Wij vinden het belangrijk dat jullie bij thuiskomst van de baby alsnog een fijne kraamtijd krijgen. De kraamverzorgende is geschoold op het gebied van couveuse-nazorg en heeft extra oog voor eventuele bijzonderheden of risico's. Informeer goed bij je zorgverzekeraar of je uitgestelde kraamzorg vergoed krijgt. Je moet in ieder geval een aanvullende verzekering bij je zorgverzekeraar hebben afgesloten, want vanuit de basisverzekering wordt uitgestelde kraamzorg niet vergoed.

Als jullie kindje eenmaal thuis is, gaan we uit van een gezonde zuigeling en benaderen we de baby ook op deze manier. Tenzij er andere adviezen meegegeven zijn vanuit het ziekenhuis. Je kraamzus zal je thuis praktische tips en adviezen geven, zodat je na de uitgestelde kraamzorg het vertrouwen hebt in jullie kindje dat je zelf kunt verzorgen.

KRUIKENSHEMA

Je kunt altijd eerst huid-op-huidcontact toepassen om je kindje op temperatuur te houden. In onderstaand kruikenschema vind je de richtlijnen voor de temperatuur van je kindje. Als dit anders is dan het advies van de kraamverzorgende, houd dan het advies van de kraamverzorgende aan.

- ▶ **Lichaamstemperatuur lager dan 36.0 graden**
Zorg voor huid-op-huid contact en bel de verloskundige!
- ▶ **Lichaamstemperatuur van 36,0 tot 36,5 graden**
Maak één kruik met kokend water en één warmwaterkruik en geef de pasgeborene een mutsje. Meet na een uur opnieuw de temperatuur; als deze niet stijgt de verloskundige bellen.
- ▶ **Lichaamstemperatuur van 36,6 tot 36,9 graden**
Eén kruik met kokend water (eventueel mutsje).
- ▶ **Lichaamstemperatuur van 37,0 tot 37,5 graden**
Bedje/wiegje voorverwarmen met warmwater kruik voor de nacht.
- ▶ **Lichaamstemperatuur vanaf 37,5 graden**
Warmte afbouwen door mutsje af te doen en kruik weg te laten. Na een uur nogmaals de temperatuur opnemen. Als de temperatuur niet zakt de verloskundige bellen!



Bekijk hier hoe je je kruik klaarmaakt en gebruikt.

Kruiken

De eerste uren als moeder

EERSTE NACHT

Het is niet vreemd dat je de eerste nacht na de bevalling niet kunt slapen. Je rust ook uit als je gewoon lekker ligt en ontspant.

NAWEEËN

Na de bevalling kun je last krijgen van naweeën. Als je borstvoeding geeft, kunnen deze naweeën optreden tijdens het voeden. Naweeën zijn niet fijn, maar wel nuttig. Zij zorgen ervoor dat de baarmoeder samentrekt en daardoor zul je minder (lang) bloedverlies hebben. In overleg met de verloskundige of huisarts kun je een pijnstiller nemen.

BLOEDVERLIES

Het is normaal dat je de eerste 24 uur na de bevalling bloedHet bloed--stolsels verliest. Deze stolsels kunnen in grootte variëren. Bij Bijovermatig bloedverlies (denk aan twee stolsels ter grootte van overmatig vaneen vuist) adviseren we je de verloskundige of de huisarts in te een teschakelen.

HERSTELLEN NA EEN KEIZERSNEDE BORSTVOEDING & PIJNBESTRIJDING

Pijnbestrijding, een kunstverlossing of een keizersnede heeft invloed op de reflexen van jou en je baby en op de borstvoeding. Niet direct op de aanmaak van moedermelk, maar wel hoe de eerste uren van jou en je baby verlopen. Het zal wat langer duren voor een baby goed aan de borst gaat. Probeer ook dan de baby de kans te geven om in huid-op-huidcontact (dus voordat hij is aangekleed) te blijven tot

hij er aan toe is om te zoeken naar de borst. Zorg dat jij en je baby de eerste dagen zoveel mogelijk samen zijn. Zo leer je elkaar kennen en kun je voeden op verzoek. Slaap de eerste periode – het liefst het eerste half jaar – bij elkaar op de kamer.

RUGGENPRIK

Wanneer je een ruggenprik hebt gehad, kan het zijn dat jij en je baby daardoor koorts ontwikkelen. Daardoor blijven jullie opgenomen in het ziekenhuis en uit voorzorg krijg je medicatie. Dat maakt het lastiger om te voeden op verzoek en dicht bij je baby te blijven. Ook als je baby niet de kans heeft gekregen om het eerste uur aan de borst te gaan, kun je op een later moment gebruik maken van zijn eigen reflexen. Kleed je baby helemaal uit en leg hem bloot tegen je aan, zo merkt hij waar hij is en zal hij zelf de borst gaan zoeken. Als je baby de eerste uren niet aan de borst drinkt, kun je zelf de borstvoeding alvast op gang brengen door de eerste melk met de hand uit je borst te masseren. Met een theelepeltje geef je dit aan je baby.

ALGEMEEN HERSTEL

Als je een **keizersnede** hebt gehad, duurt het herstel langer dan bij een normale bevalling. Je hebt immers een operatie ondergaan. Probeer voldoende bedrust te nemen om de wond te laten herstellen. Bukken, tillen, autorijden en fietsen zijn belastende bewegingen voor de wond. Als je nog vloeit, raden we je af om in bad te gaan, te zwemmen, gemeenschap te hebben of tampons te gebruiken. Meestal word je binnen een week ontslagen uit het ziekenhuis. Houd

er rekening mee dat je minder uren kraamzorg krijgt als je langer in het ziekenhuis ligt. In sommige gevallen wordt de kraamzorg thuis verlengd, hiervoor moet de verloskundige haar toestemming geven.

NAAR HET TOILET GAAN

Een volle blaas kan een oorzaak zijn van overmatig vloeien. De blaas belemmert dan de baarmoeder om goed samen te trekken. Probeer daarom binnen enkele uren na de bevalling te plassen. Er kunnen scheurtjes in de schaamlippen zitten, deze kunnen gevoelig zijn tijdens het plassen. Gelijktijdig met een flesje lauw water spoelen óf plassen onder de douche kan de pijn verlichten. Het komt vaak voor dat je direct na de bevalling nog geen aandrang hebt. Als je binnen zes uur na de bevalling

nog niet hebt geplast, adviseren we je contact op te nemen met je verloskundige of huisarts.

Als je een ondersteek gebruikt, kun je een handdoek of celstofmatje onder je stuit leggen. Haal het verband weg met een plastic zakje en plaats de ondersteek goed in bed, eventueel met hulp van je partner, kraamverzorgende of iemand anders. Na het plassen op de ondersteek kun je naspoelen met lauw water en de ondersteek weghalen, legen en (laten) omspoelen.

“Vertrouw op je gevoel”



Tips en adviesen voor de kraamvrouw

UIT BALANS

De geboorte van je baby is een mooie, maar ook ingrijpende gebeurtenis die de nodige spanning met zich mee kan brengen. Daarnaast zijn er ook veranderingen in je hormoonhuishouding, waardoor je je emotioneel niet in balans voelt. Ook de andere gezinsleden moeten hun plekje vinden in de nieuwe samenstelling. De beruchte kraamtranen komen vaak los op derde of vierde dag na de bevalling. Soms is het gevoel na een dag weer voorbij, maar heel vaak kun je je ook de dagen daarnadag daarna nog emotioneel uit balans voelen. Dat hoort er allemaal bij en is niet iets om je voor te schamen. Praat er juist over, met je partner, verloskundige, familie of vrienden. Dat lucht op en zorgt voor (h)erkenning. Samen kunnen jullie zoeken naar **de juiste balans**.

HYGIËNE

Omdat hygiëne in de kraamperiode erg belangrijk is, adviseren we je om voor én na iedere handeling je handen te wassen. Zowel bij de verzorging van jullie baby als bij de verzorging van jezelf. Dit geldt natuurlijk voor iedereen die direct in contact komt met jou en jullie baby.

“De kraamtijd, of beter: het eerste jaar, is topsport”

RUST

Probeer de eerste dagen voldoende rust te nemen. Twee uurtjes rust 's middags zorgt voor een goed herstel na de zwangerschap en bevalling. Ook na de kraamweek kun je die rust uurtjes 's middags prima voortzetten. Schakel op tijd hulp van familie of vrienden in.

VOEDING

Het is belangrijk om gezond en gevarieerd te eten en voldoende te drinken. Als je borstvoeding geeft, heb je extra energie nodig. Bij gezonde voeding gaat het geven van borstvoeding niet ten koste van je eigen conditie.

BORSTEN

Controleer je borsten voor en tijdens de borstvoeding op bobbeltjes (verstopte melkkanaaltjes). Eventuele bobbeltjes kun je tijdens het voeden of onder de douche wegmasseren.

TILLEN

Na de bevalling ben je nog zes weken lang kraamvrouw. Probeer deze weken geen zware dingen te tillen. Tillen veroorzaakt namelijk een grote druk in het bekken, waardoor verzakking van de baarmoeder en/of rugklachten kunnen ontstaan.

ONTLASTING

Je hoeft je niet ongerust te maken als de ontlasting uitblijft. Deze komt meestal pas drie of vier dagen na de bevalling op gang. Vezelrijk eten en extra drinken kunnen helpen om de ontlasting zacht te houden; je kraamverzorgende kan meer tips geven.

HECHTINGEN

De wond bij de hechtingen kan tussen de vierde en de zevende dag wat last of pijn veroorzaken.

Om de pijn te verzachten zijn er verschillende mogelijkheden:

- leg een washand – met daarin een ijscompres – tegen de pijnlijke plek
- laat zuurstof bij de wond komen door zonder kraamverband – op een celstofmatje – in bed te gaan liggen (dit kan bijvoorbeeld tijdens het rusten ‘s middags)

Tijdens de kraamperiode controleert je kraamverzorgende één à tweemaal daags de wond en de hechtingen op een eventuele (dreigende) ontsteking (volgens het protocol ‘Controles - kraamvrouw en baby’).



BLIJF JE BEKKENBODEM DE BAAS

Tijdens de zwangerschap en de bevalling hebben het bekken en de bekkenbodemspieren het zwaar te verduren. Om het herstel en de functie van het bekken en de spieren positief te beïnvloeden - en klachten te voorkomen of te verminderen - is het belangrijk om in het kraambed al te beginnen om ze weer te versterken. Ook als je hechtingen hebt, mag je de oefeningen doen. Bouw ze rustig op en wissel ze af (volgorde en tijdstip). Overleg, voordat je begint met oefenen, met je bekkenfysiotherapeut, verloskundige of huisarts. In sommige gevallen worden bepaalde oefeningen afgeraden.

OEFENINGEN IN HET KRAAMBED

Het is belangrijk om rustig naar de buik te kunnen en te durven ademen, waardoor je weer vertrouwd raakt met je eigen buik. Een buikademhaling zorgt voor ruimte en ontspanning in je buik, zodat je darmen ook weer beter gaan werken. Wij delen 4 oefeningen en handige tips met jou.

OEFFENING 1

WORD JE BEWUST VAN JE EIGEN BUIKADEMHALING

- ▶ Ga rustig zitten of liggen. Zorg in ruglig voor een kussen onder je knieën. Laat je benen ontspannen iets naar buiten vallen.
- ▶ Leg je handen op je buik (tussen je navel en schaambeek in) zodat je de beweging goed voelt adem in (je buik wordt vanzelf bol).
- ▶ Adem uit (je buik wordt vanzelf platter).
- ▶ Houd je billen ontspannen (niet samenknijpen).
- ▶ Je hoeft niet te forceren, alleen maar te voelen en je bewust te worden van je ademhaling.

Zware buikspieroefeningen (sit ups) mag je in je kraamperiode niet doen!

Het oefenen van de dwarse en schuine buikspieren mag al wel. Een goede controle op je dwarse buikspieren en bekkenbodemspieren zijn zelfs een voorwaarde voor verdere oefeningen of sporten.

OEFFENING 2

DWARSE BUIKSPIEREN

- ▶ Word je bewust van je buikademhaling (oefening 1) en probeer vervolgens op je uitademing je lage buik en navel lichtjes in te trekken. Doe dit niet met meer dan 50% van je kracht.
- ▶ Houd 3 seconden vast en ontspan weer volledig.
- ▶ Doe dit 5x achter elkaar.

OEFFENING 3

OEFFENEN SCHUINE BUIKSPIEREN OEFENEN BUIKSPIEREN

- ▶ Ga op je zij liggen en laat je slappe buik gewoon opzij vallen.
- ▶ Trek met je vinger je navel naar het midden van de buik en adem in.
- ▶ Laat je navel langzaam los op de uitademing.
- ▶ Probeer de navel met de schuine buikspieren in het midden te houden.
- ▶ Houd 3 seconden vast en ontspan weer volledig. (doe dit 5x achter elkaar)
- ▶ Doe de gehele oefening nogmaals op je andere zij.

*“Een buikademhaling zorgt
voor ruimte in je buik”*

OEFENING 4

BEKKENBODEMOEFENING

- ▶ Ga liggen of zitten en leg je handen op je buik. Word je bewust van je buikademhaling (oefening 1).
- ▶ Houd je billen ontspannen (niet samenknijpen). Laat je benen ontspannen iets naar buiten vallen. Blijf zo rustig liggen of zitten.
- ▶ Zucht diep door, voel of je een rustige buikademhaling hebt.
- ▶ Verleg je aandacht naar je onderkant, je bekkenbodem.
- ▶ Bij inademing kun je je voorstellen dat je bekkenbodem iets naar beneden wordt geduwd.
- ▶ Probeer bij het inademen de bekkenbodem bewust te ontspannen.
- ▶ Bij uitademen kun je proberen de anus en vagina heel lichtjes iets aan te spannen (intrekken).

Let op: je bilspieren moeten ontspannen blijven!

Het gaat alleen om de beheersing van de bekkenbodemspieren, dus alleen de spieren rond je anus, je vagina en urinebuis.

TIPS

- ▶ Span je bilspieren aan en ga zitten op een zacht kussentje. Juist als je last hebt van hechtingen: de lichte opbolling ondersteunt het pijnlijke gebied. Ontspan je bil- en bekkenbodemspieren weer als je eenmaal zit.
- ▶ Trek je buik (en als het lukt je bekkenbodem) in als je moet niezen of hoesten. Of draai je bovenlichaam naar links of rechts (alsof je over je schouder niest of hoest). Zo verminder je de buikdruk en kans op urineverlies.
- ▶ Tot 24 uur na de bevalling het liefst zo min mogelijk staan of lopen (probeer bijvoorbeeld zittend te douchen).
- ▶ De eerste twee tot drie dagen zo weinig mogelijk traplopen. Leg bijvoorbeeld de verschoningspullen voor je baby ook beneden neer.
- ▶ Ga regelmatig even liggen. Alleen echt liggen betekent rust voor je bekken en bekkenbodem. Vier keer per dag 15 minuten liggen is optimaal, maar elk rustmoment is meegenomen.
- ▶ Ga na de kraamweek niet meteen zwaar huishoudelijk werk doen, zoals boodschappen, bedden opmaken, stofzuigen, lang staan strijken of wasmanden tillen. Bouw je activiteiten langzaam op en laat je partner meehelpen.
- ▶ Leg het aankleedkussen als het kan recht voor je op de commode. Bij een dwarse ligging is er constant een draaiing in het bekken en een scheve belasting.
- ▶ Pak de baby in schrede-stand (benen schuin voor elkaar) uit de wieg, ledikant of box.
- ▶ Span je bekkenbodem en dwarse buikspieren aan voor activiteiten, het liefst op de uitademing. Als je bekkenklachten hebt, span dan ook bewust de dwarse buikspieren aan bij opstaan, gaan zitten, omdraaien in bed, bukken en oppakken (tillen) van de baby.

Uit balans

De geboorte van je baby is een mooie, maar ook ingrijpende gebeurtenis die de nodige spanning met zich mee kan brengen. Daarnaast zijn er ook veranderingen in je hormoonhuishouding, waardoor je je emotioneel niet in balans voelt. Ook de andere gezinsleden moeten hun plekje vinden in de nieuwe samenstelling.

De beruchte kraamtranen komen vaak los op de derde of vierde dag na de bevalling. Soms is het gevoel na een dag weer voorbij, maar heel vaak kun je je ook de dagen daarna nog emotioneel uit balans voelen. Dat hoort er allemaal bij en is niet iets om je voor te schamen. Praat er juist over, met je partner, verloskundige, familie of een goede vriendin. Dat lucht op en zorgt voor (h)erkenning. Samen kunnen jullie zoeken naar de juiste balans.

VRAAG HULP!

Vraag familie of vrienden of ze een handje willen helpen met huishoudelijk klusjes, of op de kleine willen passen zodat jij even kunt bijslapen. Wanneer je uitgerust bent, voel je je vaak stukken beter.

GEEN ROZE WOLK

Juist als je om je heen hoort dat je vooral moet genieten van die bijzondere kraamtijd, kan het je aanvliegen. Genieten?! Een baby die je volle aandacht vraagt, een lichaam dat moet herstellen van de bevalling, hormonen die nog door je lijf gieren, misschien een rondrennende peuter in huis en een huishouden dat je graag een beetje netjes wilt hebben voor de kraamvisite. En dan ook nog een kraamverzorgende die na een dikke week de deur weer achter zich dichttrekt. De kraamtijd, of beter: het eerste jaar, is topsport. Jij moet



wennen aan de baby en een nieuw ritme, de baby moet zijn draai vinden buiten de baarmoeder.

Dat kleine mensje is afhankelijk van jou. Het is normaal dat je schrikt van die verantwoordelijkheid. Daardoor kun je rare dingen denken. Soms vliegt het verantwoordelijkheidsgevoel je naar de keel. Dat hebben veel moeders. Uiteindelijk gaan die stemmingswisselingen over.

Hoe meer de buitenwereld jou op die roze (of blauwe ;-)) wolk wil zetten, hoe langer je diezelfde wolk ziet verkleuren, totdat hij steeds donkerder wordt. Zo had je je het misschien niet voorgesteld. Maar: je bent echt niet de enige met deze gevoelens. Sterker nog: ruim 15 procent van de pasbevallen vrouwen voelt zich somber. Uiteindelijk gaan die gevoelens weg. Het is een kwestie van tijd.

Als je je lange tijd niet jezelf voelt, als de stemmingswisselingen overheersen, of de liefde voor je kind niet zo snel groeit als je verwacht had, is het goed om hulp te zoeken. Praat erover met je naasten en maak een afspraak bij de

“Wanneer je uitgerust bent, voel je je vaak stukken beter.”

huisarts. Ook bij de je nacontrole (na zes weken) bij verloskundige of gynaecoloog kun je aangeven hoe je je voelt. Het gaat niet alleen om de bevalling en het herstel van de hechtingen, maar ook de mentale gesteldheid.



TIP

Neem je partner mee naar de nacontrole.

Hij kan vaak goed aangeven wat hij aan veranderingen merkt en ziet aan jou.

Na een paar maanden is het tere en kwetsbare van een baby minder. Je kleintje gaat brabbelen en voor je het weet, zet je baby zijn eerste stapjes. Tegen die tijd kun je je waarschijnlijk niet meer voorstellen dat je ooit geen kind had!

Tips en adviezen voor de borstvoeding

VOORBEREID VOEDEN

Moeders bepalen zelf hoe zij hun baby willen voeden. Om die keuze weloverwogen te maken, is het goed om – samen met je partner – te beslissen welke start jullie je kindje het liefste willen geven. Wij hebben daarom alle basiskennis en adviezen van experts prettig leesbaar verwerkt in ons eigen online magazines. Het geven van borstvoeding is heel natuurlijk, al gaat het niet altijd vanzelf. Voor veel kersverse moeders is het een vaardigheid die ze moeten leren. Het vertrouwen in je eigen vrouwelijke intuïtie wordt groter door goede voorbereiding en begeleiding.

Tijdens de kraamweek helpen onze kraamverzorgenden jou zo goed mogelijk bij het voeden van je baby. Door regelmatige bijscholing en training beschikken zij over alle kundigheid én handige hulpmiddelen. Jij en kindje doen samen de rest.

ONZE BEGELEIDING BIJ HET GEVEN VAN VOEDING:

- informatie over borstvoeding tijdens het intakegesprek
- professionele ondersteuning bij het geven van borstvoeding tijdens je kraamweek, gegeven door jouw eigen kraamzus
- goede contacten met de lactatiekundige bij jou in de regio
- begeleiding bij responsief voeden en voeden met de fles

DAAROM BORSTVOEDING!

De natuur heeft het prachtig geregeld: moedermelk bevat alle noodzakelijke

“Samen zorgen we voor de beste start voor jou en je baby”

voedings- en afweerstoffen die je baby nodig heeft voor een gezonde groei en ontwikkeling. Bovendien is het meteen beschikbaar, op maat gedoseerd en precies op temperatuur.

Dus waarom zou je geen borstvoeding geven? Zeker als je bedenkt dat baby's het fijn en veilig vinden om bij hun moeder aan de borst te drinken. Het gevoel van vertrouwen en verbondenheid geeft je kindje een hogere weerbaarheid tegen stress mee. Voor jezelf is het ook fijn: borstvoeding geeft je rust, draagt bij aan een snel herstel van de bevalling en helpt je om een sterke band met je baby te ontwikkelen. Niet voor niets gingen al veel vrouwen je voor met het geven van borstvoeding!

REGELDAGEN

Er zijn periodes dat je kindje extra voeding nodig heeft, bijvoorbeeld door een groeispurt. Het kan zijn dat je baby zich om de één à twee uur meldt. Niet alleen overdag, maar ook 's nachts. Leg je baby dan vaker aan, zodat je melkproductie toeneemt. De regeldagen zijn meestal na tien dagen, zes weken, drie maanden en zes maanden.

ONZE BEGELEIDING BIJ BORSTVOEDING

1. KraamZus geeft je tijdens de zwangerschap informatie over de voordelen van het geven van borstvoeding. Zo kun je samen met je partner een keuze maken. Je krijgt ook informatie over borstvoedingsorganisaties.
2. Meteen na de geboorte ligt je baby met zijn of haar blote lijfje lekker tegen je aan. We zorgen voor rust, zodat jullie als ouders alle tijd hebben om te genieten van dat bijzondere eerste uur met elkaar.
3. Je pasgeboren baby voelt je warme huid en gaat vaak al op zoek naar de borst. Die eerste slokjes zijn van groot belang.
4. Je baby mag dag en nacht bij je blijven en we geven uitleg en ondersteuning, zodat jullie allebei wennen aan het geven en nemen van borstvoeding. Praktisch alle vrouwen kunnen gaandeweg meer dan genoeg moedermelk produceren.
5. De baby mag drinken naar behoefte en dat is de eerste dagen heel vaak, minimaal 8-10 keer per dag. Bied beide borsten aan, de borstvoeding komt daardoor goed op gang. Want hoe vaker je voedt, hoe meer melk je lichaam aanmaakt. Voed ook lang genoeg. Bijvoeding is haast nooit nodig.
6. We leggen uit welke houding prettig is om te voeden en hoe de baby goed aan de borst drinkt. Pijn hoort er niet bij. Het is een teken dat je hulp nodig hebt om met plezier de borst te geven. Vraag dus om advies.
7. Soms heeft een baby bijzondere zorg nodig en kunnen jullie tijdelijk niet bij elkaar zijn. We helpen dan met afkolven.
8. Jonge baby's kunnen minder goed aan de borst gaan drinken door het aanbieden van een fopspeen. Of ze krijgen minder vaak borstvoeding, omdat je de voedingssignalen mist. We adviseren daarom om voorlopig liever geen fopspeen en ook nog geen flesje te geven.
9. Na afloop van de kraamtijd kun je voor de begeleiding bij borstvoeding terecht bij een borstvoedingsorganisatie. Daar zijn vrouwen actief die zelf hun kinderen gevoed hebben en na een extra training allerlei vragen kunnen beantwoorden. Ook de site **borstvoeding.com** bevat uitgebreide informatie.
10. Na een tijdje is borstvoeding geven voor de meeste vrouwen makkelijk en plezierig. Met UNICEF en WHONa WHO raden we je aan om de eerste zes maanden alleen moedermelk te geven. Daarna heeft je baby ook ander voedsel nodig. Je kunt borstvoeding blijven geven zo lang als jij en je baby dat willen.

VIJF STANDAARDEN VOOR HET WELSLAGEN VAN DE BORSTVOEDING

BabyFriendly heeft Vijf Standaarden geformuleerd, waaraan elke organisatie moet voldoen om het BabyFriendly certificaat te behalen. Zij willen hiermee bereiken dat ouders goede begeleiding krijgen bij álle voeding voor baby's. Alle baby's verdienen een babyvriendelijke start, of ze nu aan de borst of met de fles worden grootgebracht.

KraamZus werkt daar van harte aan mee. Wij hanteren de Vijf Standaarden en zijn in het bezit van het BabyFriendly certificaat. Onze kraamzussen kunnen je informatie geven, maar je kunt ook terecht bij je verloskundige. Verder is er de nodige literatuur en is het mogelijk een borstvoedingscursus te volgen.

VITAMINES K

De eerste drie maanden heeft je baby extra vitamine K nodig als je borstvoeding geeft. Vitamine K is belangrijk voor het stollen van het bloed. Vitamine K druppels koop je bij de drogist en geef je vanaf dag acht. Kijk voor de juiste dosering op de verpakking of bijsluiters. Indien je borstvoeding plus bijvoeding geeft, overleg dan met je verloskundige of het consultatiebureau over de juiste dosering vitamine K. Aan kunstvoeding is namelijk al extra vitamine K toegevoegd.

VITAMINES D

Kinderen tot vier jaar hebben vitamine D nodig. Vitamine D helpt om kalk uit voeding op te nemen en is dus belangrijk voor sterke botten en tanden.

Vitamine D druppels koop je ook bij de drogist. Het voedingscentrum adviseert tien microgram per dag vanaf de vanaf achtste dag. Kijk voor de juiste dosering op de verpakking of bijsluiters. Meer informatie over vitamines vind je op voedingscentrum.nl.

BEWAREN VAN VERSE MOEDERMELK

Op kamertemperatuur (20 °C)
6-10 uur

In de koelkast (max 4 °C)
max 72 uur (3 dagen)

In de vriezer (vriesvak koelkast)
tot 2 weken

In de diepvries (max -18 °C)
tot 6 maanden tot maanden

Ná het opwarmen
1 uur

BEWAREN VAN ONTDOOID MOEDERMELK

Op kamertemperatuur (20 °C)
zo snel mogelijk gebruiken

In de koelkast (max 4 °C)
tot 24 uur

In de vriezer (vriesvak koelkast)
kan niet nogmaals in de vriezer

In de diepvries (max -18 °C)
kan niet nogmaals in de vriezer

Ná het opwarmen
1 uur

HOUD REKENING MET HET VOLGENDE:

1. Ga hygiënisch te werk.
2. Was je handen voor het kolfen.
3. Gebruik schoon en gesteriliseerd kolfmateriaal en flesjes.
4. Koel de moedermelk zo snel als mogelijk.
5. Bewaar flesjes moedermelk altijd achter in de koelkast.
6. Als je de moedermelk wilt invriezen, doe dit dan binnen 24 uur.
7. Reserveer een aparte lade in de vriezer voor de moedermelk.
8. Noteer op elk zakje of flesje afgekolfde moedermelk de datum.
9. Bewaar de melk bij voorkeur in kleine porties van 50 - 120 cc; zo voorkom je dat je teveel melk hebt opgewarmd als je baby niet alles opdrinkt.
10. Vervoer de melk koel; bijvoorbeeld in een koeltasje met koelelementen.
11. Bij 0-5 °C kun je de dagopbrengst moedermelk samenvoegen en in de koelkast bewaren of invriezen.

ONTDOOIEN VAN MOEDERMELK

Ontdooimethode ruim tevoren achter in koelkast

- Snelheid is geleidelijk
- Behoud beschermende stoffen 100%

Ontdooimethode in stromend lauwwarm water

- Snelle ontdooimethode
- Bij te heet water risico op verlies beschermende stoffen

Houd rekening met:

1. Laat bevroren moedermelk altijd langzaam ontdooien voor het opwarmen.
2. Bewaar ontdooide moedermelk in de koelkast en gebruik deze binnen 24 uur.
3. Vries ontdooide moedermelk niet opnieuw in.
4. Moedermelk van verschillende kolfsessies mag na ontdooien bij elkaar worden gemengd.
5. Ontdooide moedermelk mag gemengd worden met verse moedermelk of moedermelk uit de koelkast.
6. Gooi restjes weg.

VERWARMEN VAN MOEDERMELK

Opwarmmethode au bain-marie

- Tot maximaal 35°C verwarmen (neem elke keer schoon water om besmetting te vermijden)
- Verwarming is geleidelijk met behoud beschermende stoffen

Opwarmen met flessenwarmer

- Tot maximaal 35°C verwarmen (neem elke keer schoon water om besmetting te vermijden)
- Verwarming is geleidelijk met behoud beschermende stoffen

Let op!

Moedermelk mag niet warmer wordt dan 35°C, dus zorg ervoor dat het water au bain-marie of in de flessenwarmer niet warmer is dan 35°C! Als het opwarmwater namelijk warmer is, wordt de moedermelk toch plaatselijk té heet.

Flessenwarmers die lekker snel ('in minder dan twee minuten') de moedermelk in de fles op 35°C brengen, deugen niet.

BEWAREN VAN OPGEWARMDE MOEDERMELK

Opwarmmethode au bain-marie

- Maximaal 1 uur bewaren
- Let op: niet in warm water bewaren. Geef de moedermelk eventueel lauw, na een uur de voeding wegdoen.*

Opwarmen met flessenwarmer

- Maximaal 1 uur bewaren
- Let op: niet in de flessenwarmer bewaren. Geef de moedermelk eventueel lauw, na een uur de voeding wegdoen.*

*Houd opgewarmde moedermelk niet warm in verband met mogelijke bacteriegroei en voedselvergiftiging. Verwarm of vries opgewarmde moedermelk nooit opnieuw in. Bij verwarming hoger dan 35°C gaan beschermende stoffen verloren.

Aandachtspunten voor de kraamtijd

URATEN

In het begin kan de urine donker gekleurd (geconcentreerd) zijn, eventueel met uraten. Uraten zijn afvalstoffen uit de nieren en kun je herkennen aan een oranje tot rood gekleurde neerslag in de luier. Als je baby voldoende vocht binnenkrijgt, zal de urine helder van kleur worden en verdwijnen de uraten vanzelf.

ONTLASTINGSPATROON

Na enkele dagen wordt de ontlasting bruin/geel (overgangs-ontlasting), soms groen en daarna geel. Afhankelijk van het soort voeding dat je baby krijgt.

ONTLASTING BIJ BORSTVOEDING:

de eerste tijd kan de ontlasting dun of zelfs waterig zijn. Dat is normaal. Baby's die borstvoeding krijgen, kunnen na vier of vijf dagen bij iedere voeding ontlasting produceren.

ONTLASTING BIJ KUNSTVOEDING:

baby's die kunstvoeding krijgen, produceren gemiddeld eenmaal per dag ontlasting. Deze is ook gelig, maar steviger van structuur.

DARMKRAMPJES

De eerste drie maanden moeten de maag en darmen nog wennen aan het verwerken van voeding in plaats van vruchtwater. Dat kan zorgen voor darmkrampjes. Ook van te snel of gulzig drinken, kan je baby darmkrampjes krijgen. De baby trekt dan vaak zijn beentjes op. Bij darmkrampjes maakt een baby een 'eairh' geluid, dat dringend of persend klinkt. Met behulp van

Dunstan Babytaal en je kraamzus heb je het herkennen van de verschillende huiltjes snel onder de knie.

TIPS BIJ DARMKRAMPJES:

- leg een warme doek op de buik van je baby
- leg je baby op je buik en wrijf zacht over het ruggetje
- doe je baby in een warm badje of tummy tub
- leg je baby op zijn buik op je arm, eventueel in combinatie met het wrijven over het ruggetje

AANRAKING

Je pasgeboren baby is het liefst zo dicht mogelijk bij jou! Je kunt overwegen om een cursus babymassage te volgen, of je kindje te dragen in een draagdoek. Op die manier zorg je voor een groot gevoel van geborgenheid en leer je je kindje nóg beter kennen. Babymassage werkt ook verzachtend bij darmkrampjes.

NAVELTJE VERZORGEN

Houd het naveltje schoon en droog tijdens de kraamtijd. Je kraamverzorgende controleert het navelstompje dagelijks (zoals geadviseerd wordt in het protocol 'Controles kraamvrouw en baby') en legt uit hoe je het zo goed mogelijk kunt verzorgen. Het navelstompje wordt zwart en valt er na één of twee weken vanzelf af. Bloedt het navelstompje? Raadpleeg dan je verloskundige of huisarts. Voor extra verzorging kan je op advies van de verloskundige Wecesar navelstrooi-poeder van Weleda gebruiken.

NAGELTJES VERZORGEN

Babynageltjes zijn heel zacht, het zijn een soort vliesjes. Heeft je pasgeboren baby lange nageltjes? Doe dan sokjes of krabwantjes over de handen, zodat je baby zichzelf niet kan verwonden. Knip de nageltjes de eerste zes weken niet af. Voorzichtig vijlen kan wel, als het echt nodig is. Vijlen doe je dan van boven naar beneden en één kant op.

VERZORGING VAN DE OOGJES

Je pasgeboren baby heeft nog maar hele kleine traanbuisjes. Die raken snel verstopt of ontstoken. Je baby krijgt dan vieze oogjes: er zit steeds wat geelgroenig slijm in de binnenste ooghoek dat kan opdrogen tot een korstje. Na een paar uur slapen kunnen de wimpertjes wat aan elkaar plakken.

Wat kun je daaraande daaraandoen?

- maak het vieze oogje voorzichtig schoon met wat doorgelopen kraanwater op een wattenbolletje
- herhaal dit een paar keer per dag
- let erop dat je het oogje van buiten naar binnen schoonveegt en steeds een schoon stukje gaas gebruikt. Anders verspreid je de bacteriën over het gehele oogje.

In sommige gevallen kan het een tijdje duren voordat de ontsteking of verstopping weg gaat. De meesten kinderen zijn er na negen maanden tot een jaar van af.

OORTJES VERZORGEN

Baby's kunnen soms overmatig oorsmeer hebben. Je baby heeft er geen last van. Als je het wilt verwijderen, kun je dat doen met een watje, gedrenkt in afgekoeld gekookt water. Net als bij het schoonmaken van de oogjes. Maak alleen de oorschelp schoon en niet in het oor. Gebruik géén wattenstaafje!

NEUSJE VERZORGEN

Als het neusje van je baby verstopt is, maak je het schoon met een opgerold watje, gedrenkt in afgekoeld gekookt water.

GEEL ZIEN

De huid van pasgeborenen kan enkele dagen na de geboorte een beetje geel worden. Dit komt doordat een bepaalde stof, die bilirubine wordt genoemd, in het bloed en in de huid van de baby terecht komt. De meeste pasgeborenen krijgen tijdelijk een geel verkleurde huid, ongeacht hun huidskleur. Bij baby's met een donkere huidskleur is dit overigens moeilijker te zien.

Soms is te zien dat het oogwit gelig wordt. Leg je kindje vaker aan als je borstvoeding geeft; de eerste borstvoeding heeft een laxerende werking. Jullie kraamzus zal je uitleg geven en waar nodig de manier van verzorging voordoen, zodat jullie dit op een later tijdstip zelf kunnen.

KOORTSLIP

Het herpesvirus dat een koortslip veroorzaakt, kan gevaarlijk zijn voor pasgeborenen. Baby's jonger dan vier maanden zijn het meest kwetsbaar. Kus je kindje niet als je een koortslip hebt. Het advies is om een mondkapertje op te doen bij de verzorging van je kindje. Pas goede handhygiëne toe en was je handen extra vaak om besmetting van je baby te voorkomen. Borstvoeding kun je gewoon geven als je een koortslip hebt: via de moedermelk krijgt je pasgeborene antistoffen. Kraambezoek met een koortslip kun je op een later moment verwelkomen als de koortslip genezen is.

Tips en adviezen voor veilig slapen

DE LIGGING VAN JE BABY

In onze app en op de site van veiligheid.nl vind je uitgebreide info en filmpjes over het veilig slapen van je kindje.

Hieronder noemen we enkele aandachtspunten.

- **Slaaphouding:**
leg je baby vanaf de geboorte op zijn rug in bed. Doordat het gezichtje dan vrij ligt, kan je kindje goed ademen. Dat is het veiligst.
- **Warmte:**
zorg dat je kindje het niet te warm of te koud heeft. Dit kun je voelen aan het nekje of de voetjes. Heeft je kindje koorts? Dek je kindje dan minder warm toe dan normaal.
- **Dekentjes:**
gebruik de eerste tijd een of twee wollen of katoenen dekentjes en een lakentje. Wordt je kindje beweeglijker? Gebruik dan een goed passende babyslaapzak. Gebruik de eerste twee jaren geen dekbed. Je kindje kan eronder komen met zijn hoofdje en dat is gevaarlijk.
- **Maak het bedje kort op:**
zodat je baby met de voetjes vrijwel tegen het voeteneind ligt.

“Maak het bedje kort op, zodat je baby met de voetjes vrijwel tegen het voeteneind ligt”



Pas op voor te veel warmte. Ook bij te veel dekens in combinatie met kleding, hoge kamertemperatuur en het gebruik van een kruik kan je baby het te warm krijgen. Dit gevaar neemt toe als je baby ziek is en temperatuurverhoging heeft.

Gebruik een ledikant of wiegje met luchtdoorlatende zijwanden. Zorg bij eventueel aanwezige spijltjes (die van boven naar beneden lopen) voor een tussenruimte van 4,5 tot 6,5 centimeter.

Je baby laten overnachten in de kinderwagenbak wordt afgeraden. De wagenbak heeft gesloten en opstaande wanden, waardoor er onvoldoende luchtcirculatie is. De uitgedemde lucht bevat daardoor minder zuurstof en meer koolstofdioxide dan ingedemde lucht. De baby kan daardoor versuffen en het bewustzijn verliezen.

VOORKEURSHOUDING

Leg je kindje zo neer dat het de ene keer naar links en de andere keer naar rechts kijkt. Dan groeit het hoofdje niet scheef. Mocht je baby toch een voorkeurshouding ontwikkelen, dan kun je het consultatiebureau om hulp vragen.

Als hij wakker is, kun je je baby vanaf de eerste week een paar minuten per dag op zijn buik leggen. Dat is goed voor zijn ontwikkeling, maar mag alleen onder toezicht! Probeer voedingshoudingen af te wisselen. Leg je baby op de rechter- of de linkerarm of voed je kindje (als het borst- of kunstvoeding via de fles krijgt) recht voor je op je benen.

ROOMING-IN

Het eerste halfjaar is het zeer wenselijk dat je kindje bij je in dezelfde ruimte is en slaapt op jullie slaapkamer. Zo kun je gemakkelijker de geluidjes en bewegingen van je kindje herkennen en inspelen op de behoeften van je kindje. Je baby kan ook dichterbij slapen in een speciale co-sleeper. Dit is een bedje dat aan het bed van de ouders geschoven wordt.

Samen slapen in het ouderlijk bed kan vanaf 12 maanden. Daarvoor kan het risicoverhogend voor wiegendood zijn. Een jonge baby loopt vooral risico wanneer er rokers zijn in het gezin, bij medicijn-, alcohol- of drugsgebruik, bij grote vermoeidheid van de ouder(s), bij zwaarlijvigheid van de ouder(s) en bij gebruik van onveilig bedmateriaal zoals een waterbed of dekbed.

AVOND- EN NACHTRITME

Baby's kunnen 's avonds of in het begin van de nacht wakker zijn, meestal voor een voeding. Dit is heel normaal. Hoe vaak je baby om een voeding vraagt verschilt van kind tot kind.

“Het eerste halfjaar is het zeer wenselijk dat je kindje bij je in dezelfde ruimte is en slaapt op jullie slaapkamer”

Bekijk hier hoe je het wiegje of ledikantje van je baby veilig opmaakt.

Bedje opmaken

De gezondheid en ontwikkeling van je baby

DE HIELPRIK

In de eerste week na de geboorte van je baby wordt wat bloed afgenomen; ook wel de hielprik genoemd. Het bloed van je baby wordt onderzocht op een aantal zeldzame erfelijke ziektes. Deze ziekten zijn bij vroege ontdekking goed te behandelen. Het is dan ook in het belang van de gezondheid van de baby dat er wordt meegedaan aan het onderzoek. Deelname aan de hielprik is vrijwillig.

GEHOORTEST

In de eerste week na de geboorte, tegelijk met de hielprik, wordt bij je baby een gehoortest afgenomen. Je baby krijgt een klein dopje in het oor. Dit dopje is verbonden met een meetapparaat dat het gehoor van je baby test. Beide oortjes worden apart getest; dit kan enkele minuten duren. Deelname aan de gehoortest is vrijwillig.

HET CONSULTATIEBUREAU

Aan het einde van de kraamtijd draagt de kraamverzorgende de zorg over aan de jeugdgezondheidszorg bij jou in de regio. Ongeveer twee weken na de geboorte krijg je bezoek van de verpleegkundige van het consultatiebureau. Dit huisbezoek is bedoeld voor een eerste kennismaking. Tijdens dit huisbezoek informeert zij je over de gang van zaken op het consultatiebureau en vult het dossier van je baby in. Ze gaat in op eventuele vragen over de verzorging en opvoeding en geeft voorlichting over het Rijksvaccinatieprogramma. Dit programma is opgesteld om ernstige ziekten te voorkomen en om ervoor te zorgen dat niemand ze meer krijgt. Om dat zo te houden is het belangrijk dat zoveel mogelijk kinderen gevaccineerd blijven worden.

Als je meer informatie zoekt over vaccineren, kun je terecht bij de jeugdarts of jeugdverpleegkundige.

ROKEN? NIET WAAR DE BABY BIJ IS!

Het inademen van tabaksrook is schadelijk en hinderlijk. Dat geldt voor kinderen in nog sterkere mate dan voor volwassenen. In hun eerste levensjaren hebben kinderen van rokende ouders vaker aandoeningen aan de luchtwegen, middenoorontstekingen en eczeem.

Ook vergroot roken in de nabijheid van kinderen de kans op wiegendood. Kinderen die in een rokerige omgeving zijn geweest, hebben schadelijke stoffen uit tabaksrook aantoonbaar in hun lichaam. Vaak denken ouders dat het meer roken van de baby te voorkomen is door doorminder te roken of te ventileren, maar deze oplossingen zijn onvoldoende. Het beste is om ervoor te zorgen dat je baby niet in rokerige ruimte verblijft.

Dunstan Babytaal

Veel ouders vinden het een hele uitdaging om hun pasgeboren baby te begrijpen.

Dit is ook logisch, want jullie moeten nog aan elkaar wennen en vooral bij een eerste baby is alles nieuw en spannend.

VIJF VERSCHILLENDE HUILTJES

Je kraamzus zal je uitleg geven over Dunstan Babytaal. Al snel zul de vijf verschillende huiltjes herkennen, waarmee je baby duidelijk maakt waar hij behoefte aan heeft. Beter inspelen op de behoeften van je baby zorgt voor minder huilen, betere voedingen, meer slaap en minder stress. Dat geeft rust en vertrouwen.

Elk geluidje heeft een specifieke betekenis. Deze geluiden zijn universeel, gebaseerd op lichamelijke reflexen ([babytaal.nl](https://www.babytaal.nl)). Dat zorgt voor minder huilen, betere voedingen, meer slaap en minder stress. Dat geeft rust en vertrouwen.

Het mooie van Dunstan Babytaal is dat je ook als vader de geluiden van je baby kunt leren begrijpen. Geeft de moeder borstvoeding, dan kan bij honger alleen zij de oplossing bieden. Bij de andere vier geluiden kun je dit als partner ook zelf doen. Op deze manier is het als partner mogelijk om - vanaf dag één - een gelijkwaardige band op te bouwen met je baby.

Je kunt gebruik maken van het Babydagboek. Vul het een paar dagen in om meer inzicht te krijgen in het natuurlijke ritme van je kindje. Ook kan je het gebruiken ter voorbereiding op een bezoek aan het consultatiebureau of aan een medisch specialist.

Babydagboek

Soms vraagt een baby meer van je dan je op dat moment aankunt. Het blijft moeilijk om te zien en te horen dat hij het niet naar zijn zin heeft. Bedenk altijd: hoe indringend je baby ook huilt en hoe wanhopig je daar ook van wordt, blijf je baby met zachtheid behandelen. Of leg de baby veilig weg als je het echt niet meer weet. Ga pas terug als je zelf rustig bent of de baby rustig is en leg hem tegen je aan. Praat erover met familie, vrienden, het consultatiebureau, de huisarts of de kinderarts. Je staat er niet alleen voor.

Neh

VOEDEN
OF ZUGEN

Eh

BOERTJE
LATEN

Auw

SLAPEN

Heh

ONGEMAK

Earth

DARM-
KRAMPJES

Kraamzorg na een keizersnede

Als je een keizersnede hebt gehad, duurt het herstel langer dan bij een normale bevalling. Probeer voldoende bedrust te nemen om de wond te laten herstellen. Bukken, tillen, autorijden en fietsen zijn belastende bewegingen voor de wond. Als je nog vloeit, raden we je af om in bad te gaan, te zwemmen, gemeenschap te hebben of tampons te gebruiken.

NAAR HUIS!

De voorwaarde voor ontslag uit het ziekenhuis is dat jij en je baby in goede conditie zijn. Het ontslag gaat altijd in overleg met de gynaecoloog en de kinderarts. Na ontslag neemt de verloskundige de verantwoordelijkheid voor jou en je baby over van het ziekenhuis.

Houd er rekening mee dat je minder uren kraamzorg krijgt als je langer in het ziekenhuis ligt. In sommige gevallen wordt de kraamzorg thuis verlengd, hiervoor moet de verloskundige haar toestemming geven. Tijdens de kraamtijd komt de verloskundige meerdere keren bij je thuis om te controleren of alles goed gaat.

LUISTER NAAR JE LICHAAM

Het is belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren. Het is normaal dat je sneller moe wordt en minder aan kunt dan normaal gesproken.

Het beste is om toe te geven aan de moeheid en extra rust te nemen. Je lichaam geeft aan wat je wel en niet kunt. Een beetje pijn mag, maar wanneer je de volgende ochtend nog met pijn opstaat, dan heb je de vorige dag waarschijnlijk te veel gedaan.

WONDVERZORGING

Als je uit het ziekenhuis wordt ontslagen, heb je meestal al geen pleister meer op de wond. De wond is mooi droog en lekt niet meer. Mocht de wond nog lekken, verschoon dan de pleister na het douchen. Als de wond niet meer lekt, is het raadzaam om de pleister eraf te laten en aan de lucht te laten drogen.

De hechtingen zijn in het ziekenhuis meestal al verwijderd. Is dit niet gebeurd, dan verwijdert de verloskundige de hechtingen thuis. Het is ook mogelijk dat je oplosbare hechtingen hebt.

KRAAMZORG

Kun je jezelf fysiek nog niet redden, bijvoorbeeld na een keizersnede, dan kun je maximaal 10 uur extra kraamzorg krijgen krijgen (2 uur per dag). Dit wordt in overleg met de verloskundige bepaald.

De ervaring leert dat jouw verloskundige en kraamverzorgende al in een vroeg stadium in de kraamperiode anticiperen op een eventueel benodigde verlenging van kraamzorg, om jou zo de beste zorg te kunnen bieden waar je recht op hebt.

Tips en adviezen voor de partner

DE ZWANGERSCHAP

- ▶ Ga mee naar de verloskundige. Samen neem je meer informatie op. En als je je kindje op de echo ziet, gaat het echt voor je leven.
- ▶ Neem je vrouw of vriendin het zware huishoudelijke werk uit handen.
- ▶ Zet de nummers van de verloskundige, het ziekenhuis en KraamZus alvast in je telefoon.
- ▶ Download de kraamzorg-app en bekijk alvast de instructiefimpjes.
- ▶ Maak een overzicht van dingen die jullie moeten regelen of klaarzetten voor de bevalling: kraambed, bedklossen, ondersteek, tas voor bevalling in het ziekenhuis met zorgpas en fototoestel / smartphone / videocamera.
- ▶ Bespreek ook jouw wensen voor de bevalling, zoals het doorknippen van de navelstreng of het aankleden van de baby.
- ▶ Regel een oppasadres voor je andere kinderen als de bevalling begint.

DE BEVALLING

- ▶ Zorg ervoor dat de verloskundige en kraamverzorgende jullie huis goed kunnen bereiken.
- ▶ Maak het aangenaam in huis. Denk bijvoorbeeld aan temperatuur, licht en privacy. Ook als ze in het ziekenhuis bevalt, kun je het aangenaam maken in de kamer.
- ▶ Vraag om toelichting als de uitleg van de verloskundige of gynaecoloog niet helder is. Probeer als partner rustig en ontspannen te blijven tijdens de bevalling. Spanning is besmettelijk.

- ▶ Let er tijdens de bevalling op dat je vrouw of vriendin het niet te koud of te warm heeft. Dat kan snel wisselen. Help haar met warme sokken, extra deken, een kruik of juist koude washandjes en slokjes drinken.
- ▶ Laat merken dat je vertrouwen in haar hebt en dat ze het aan kan.
- ▶ Ga niet met haar in discussie, geef haar gelijk. Zij blij, jij blij!

DE KRAAMTIJD

- ▶ Neem een paar dagen vrij en houd verlofdagen over voor het geval dat het anders loopt.
- ▶ Houd een agenda bij voor het plannen van de visite.
- ▶ Zet jouw telefoonnummer op het geboortekaartje (in plaats van het nummer van de kersverse moeder). Voor meer rust in de kraamweek kun je ook de geboortekaartjes een paar dagen later versturen.
- ▶ Geef jullie baby binnen drie werkdagen aan op het gemeentehuis van de gemeente waar jullie kindje geboren is. Bij de aangifte heb je je identiteitskaart, paspoort of rijbewijs nodig. Verder het trouwboekje en wanneer jullie niet getrouwd zijn de erkenningsformulieren.
- ▶ Meld jullie kind ook aan bij de zorgverzekeraar.
- ▶ In de loop van de kraamweek kunnen door alle veranderingen de beruchte kraamtranen loskomen. Overleg met je partner hoe je haar hierin kunt steunen.

WEBSITES

Lactatiekundig advies

Bij vragen of problemen rondom de borstvoeding kun je terecht bij een lactatiekundige of borstvoedingsorganisaties. In de kraamzorg-app vind je een overzicht.

Babyfriendly Nederland

babyfriendlynederland.nl

Borstvoedingorganisatie

La Leche League

Beschikbare vrijwilliger via lalecheleague.nl

Kenniscentrum Borstvoeding

borstvoeding.com

Babyconsulenten Nederland

babyconsulentennederland.nl

(met een overzicht van geregistreerde baby-consulenten – gespecialiseerde verpleegkundigen – in Nederland)

Natuurlijke Kraamzorg

natuurlijkekraamzorg.eu

Voedingscentrum

voedingscentrum.nl

Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ)

ncj.nl
opvoeden.nl

VeiligheidNL

veiligheid.nl
(info over veilig slapen)

Nederlandse Vereniging voor Ouders van Meerlingen (NVOM)

nvom.nl

Bereid je voor op een keizersnede

eenkeizersnede.nl

Care4Neo

care4neo.nl
(te vroeg geboren baby's)

COLOFON

KraamZus

Celsiusweg 2
8503 AC Joure

06 57 91 02 68

kraamzus.nl

Hoofredactie

Zus Berger en
Wybrich Bakker

Vormgeving

Laura Tiek

Fotografie

Imka Westerhuis
en Stock

© Niets uit deze uitgave mag veeleelvoudig worden zonder schriftelijke toestemming van KraamZus. KraamZus spant zich in voor een zo zorgvuldig mogelijke weergave van de gegevens in dit magazine. Mochten er desondanks onjuistheden in de gegevens voorkomen of mocht de informatie niet meer actueel zijn, dan aanvaarden noch KraamZus, noch de makers van dit online magazine enige aansprakelijkheid voor de eventuele gevolgen en/of schade hierdoor.

