



Verloskundigen  
Amsterdam Oost

# Contents

<b>De eerste nacht met je kindje.</b> .....	2
Je belt ons als je ons nodig hebt, voor wat dan ook. ....	2
Baby .....	2
Voeding .....	2
Spugen .....	2
Temperatuur .....	2
Kleur .....	2
Huilen .....	3
Mamma .....	3
Plassen .....	3
Bloedverlies .....	3
Naweeën .....	3

---

# De eerste nacht met je kindje.

---

Dit is het moment waar je naar uitgekeken hebt, de eerste kennismaking met je kindje. Heel bijzonder maar ook spannend. Er komt veel op je af zo vlak na de bevalling en de hulp van de kraamverzorgster is er niet continu. Hieronder een aantal tips voor deze eerste uren. Daarnaast kun je ons altijd bereiken op de kraamtelefoon: **06 50120042**, voor al je vragen en onzekerheden.

**Je belt ons als je ons nodig hebt, voor wat dan ook.**

## Baby

### Voeding

De meeste baby's vallen na de wakkere periode direct na de bevalling in een diepe slaap. Laat je kindje lekker slapen. Vanaf het moment dat hij of zij voor het eerst wakker wordt, probeer je elke 3 à 4 uur de borst of flesvoeding (10ml) te geven. Maak je niet druk als dit niet lukt. De baby heeft voldoende reserves voor de eerste 24 uur.

### Spugen

Baby's zijn de eerste 24 uur vaak erg misselijk. Soms spugen ze vruchtwater, slijm en bloed dat ze tijdens de bevalling hebben ingeslikt. Leg je kindje de eerste dag op de zij in bed, dit maakt het spugen makkelijker.

### Temperatuur

Pasgeboren baby's houden zichzelf soms moeilijk op temperatuur. Een normale temperatuur (in de anus gemeten) is tussen de 36.5 en 37.5 °C. Een mutsje, een extra dekentje, een kruik of je eigen lichaamswarmte kun je gebruiken om je kindje op te warmen. Blijft de temperatuur te hoog of te laag ondanks je acties neem contact met ons op.

### Kleur

Pasgeboren baby's zijn roze. Een blauwe verkleuring van het gebied rond neus en mond en van de handjes en voetjes is normaal. Niet normaal is een blauwe kleur waarbij de tong en lippen ook blauw zijn. Bleek-grauw of geel is ook alarmerend. Bel ons dan direct.

---

## Huilen

Baby's kunnen onvrede maar op 1 manier uiten, huilen. Mogelijke oorzaken van huilen kunnen zijn: een vieze luier, krampjes, honger, zuigbehoefte, een dwarszittend boertje, te koud of te warm zijn. Maar vaak moet je kindje gewoon wennen aan de nieuwe omgeving. Neem je kindje dicht bij je, jouw geur, stem en hartslag zal je baby een vertrouwd gevoel geven en troosten.

---

## Mamma

### Plassen

Na de bevalling moet je binnen 6 uur plassen. Als dit niet lukt, bel ons. We zullen dan je blaas legen met een slangetje (katheter). De aandrang om te plassen voel je minder goed na de bevalling, ga er elke de 3 uur even voor zitten.

### Bloedverlies

Ruim bloedverlies na de bevalling is normaal. Bij draaien en opstaan verlies je steeds een golfje. Je kunt ook stolsels verliezen, soms zijn die zo groot als een tennisbal. Dit mag. Verlies je meer dan 2 grote stolsels of sijpelt er continu bloed, bel direct.

### Naweeën

De baarmoeder trekt flink samen na de bevalling. Je kunt deze naweeën flink voelen, vooral als je de baby aan de borst legt. Je mag er paracetamol voor slikken, elke 8 uur 500mg. Een warme kruik tegen je buik geeft ook verlichting.