

# De eerste 24 uur na de bevalling

## Na vertrek kraamverzorgende of thuiskomst na bevalling in het ziekenhuis

### Voor de moeder

#### Plassen

- Probeer de eerste 24 uur na de bevalling om de 2 á 3 uur te plassen en te spoelen, desnoods onder de douche. De wond blijft schoon en het geeft vaak verlichting tegen de prikkende urine. Als de blaas leeg is kan de baarmoeder goed samentrekken, wat een gunstig effect heeft op het bloedverlies.

#### Bloedverlies

- De eerste 24 uur is helderrood bloedverlies normaal.
- Je kunt vuistgrote stolsels verliezen. Je hoeft hiervan niet te schrikken.

### Voor de baby

#### Uitscheiding

- Je baby hoeft in de eerste 24 uur maar één keer te plassen en te poepen.
- De ontlasting van een pasgeboren baby is zwart van kleur en teerachtig. Dit is het makkelijkste te verwijderen met wat baby-olie of een washandje met warm water.
- De eerste urine kan wat rood / oranje zijn. Dit zijn uraat-kristallen en verdwijnen naarmate de baby meer voeding (vocht) krijgt.
- Als je een dochtertje hebt gekregen kan het zijn dat zij wat pseudo-menstruatie heeft. Dit kenmerkt zich door wat bloederig slijm uit haar vagina. Dit komt door de hormonen die zij nog van haar moeder heeft meegekregen. Je kunt dit met een vochtig doekje weghalen.

#### Navelcontrole

- De eerste avond en nacht is het verstandig om bij iedere verschoning het navelstompje op nabloeden te controleren. Bij twijfel raadpleeg je de verloskundige.

#### Temperatuur

- Een baby kan nu nog niet goed zijn eigen temperatuur regelen. Temperatuur (rectaal) je baby om de drie uur tijdens het verschonen van de luier.
- Een temperatuur tussen de 36,5 °C en 37,5 °C is normaal. Wat moet je doen als je baby een te lage of te hoge temperatuur heeft?
- 36,0 °C en lager: bel je verloskundige en leg je baby bij je voor huid op huidcontact.
- Tussen 36,0 °C 36,5 °C: maak 1 kruik met kokend water en 1 warmwaterkruik en geef je baby een mutsje. Meet na een uur opnieuw de temperatuur. Als deze niet stijgt bel dan de verloskundige.
- 36,6 °C tot 36,9 °C: maak 1 kruik met kokend water (en eventueel een mutsje voor je baby).

- Verschoon het maandverband om de 2 á 3 uur.
- De eerste 24 uur kunnen er nog pijnlijke naweëen zijn (vaak als de baby gevoed wordt). Paracetamol kan de pijn verlichten. Bij gebruik is het verstandig om eerst te overleggen met je verloskundige.

#### Wanneer bel je de verloskundige?

- Als je na 6 uur na de bevalling nog niet hebt geplast.
- Als je zoveel bloedverlies hebt dat dit binnen een half uur 2 verbanden helemaal doordrenkt.
- Als je binnen een half uur 2 vuistgrote stolsels verliest.
- Als je koorts hebt boven de 38,0 °C of als je aanhoudende pijn krijgt in je buik of elders.

- 37,0 °C tot 37,5 °C: maak 1 kruik met warm kraanwater voor de nacht.
- 37,5 °C tot 38 °C: warmte langzaam afbouwen door het mutsje af te doen en de kruik weg te laten.
- Hoger dan 38 °C: doe het mutsje af, verwijder de kruik, verlaag eventueel de kamertemperatuur en doe een laagje kleding uit. Wanneer de temperatuur na een uur niet is gezakt, bel dan de verloskundige.

#### Voeding

- Het kan zijn dat je baby geen honger heeft of dat hij/zij nog erg misselijk is van de bevalling. Dit is niet erg, de baby heeft nog genoeg reserves.
- Om de borstvoeding goed op gang te laten komen is het belangrijk om de baby regelmatig aan te leggen, ook 's avonds en 's nachts (de eerste 24 uur moet de baby minimaal 8 tot 12 keer worden aangelegd aan beide borsten). De baby mag zo vaak en zo lang mogelijk drinken als hij wil. Meldt de baby zich niet dan moet hij worden gewekt en de voeding kan dan worden aangeboden.
- De meeste pasgeborenen vragen iedere twee à drie uur om voeding. De hoeveelheid kunstvoeding die een pasgeborene nodig heeft is afhankelijk van het lichaamsgewicht. Bespreek met je verloskundige hoeveel kunstvoeding jouw baby nodig heeft.

#### Wanneer bel je de verloskundige?

- Als je baby tijdens het slapen of tijdens het voeden blauwe lipjes en neusje krijgt.
- Als je baby hard gaat kreunen en duidelijk moeite heeft met ademen (het borstkasje trekt ver naar binnen en je baby heeft hoorbaar moeite). Een baby hoeft nog geen regelmatig ademhaling te hebben.
- Als je baby een te lage of te hoge temperatuur heeft en deze niet verbetert.