

# CONTROLE VAN MOEDER EN BABY



Verloskundigenpraktijk **Buik&Co**

# CONTROLE VAN DE MOEDER

Samen met de kraamverzorgster houden we goed in de gaten of je lichaam goed herstelt van de bevalling. We letten daarbij op de hoeveelheid bloedverlies, temperatuur, eventuele hechtingen en algeheel welbevinden. Ook zullen we in het kraambed de bevalling uitgebreid nabespreken. Indien er zich problemen voordoen, neem dan altijd contact met ons op.

## Bloedverlies

De eerste dagen na de bevalling is het normaal dat je nog bloedverlies hebt. De plaats waar de placenta heeft vastgezeten in de baarmoeder is na de bevalling een wond. Het is normaal dat je de eerste dagen na de bevalling stolsels verliest. Schrik daar dus niet van, deze kunnen namelijk best groot zijn. Verlies je zoveel bloed dat het maandverband steeds binnen een kwartier vol is, neem dan contact met ons op. Regelmatig plassen zorgt ervoor dat de baarmoeder goed kan samentrekken en zorgt er zo voor dat het bloedverlies minder wordt. In de loop van het kraambed zal helderrood bloedverlies overgaan in donkerbruin bloedverlies en steeds minder worden, tot het uiterlijk na 6-8 weken na de bevalling helemaal verdwijnt.

## De baarmoeder na de bevalling

De kraamverzorgster zal gedurende de kraambedperiode iedere dag naar de stand van de baarmoeder voelen. De baarmoeder hoort na de bevalling hard aan te voelen en in de loop van het kraambed te zakken tot onder het schaambeentje. Indien de kraamverzorgster twijfelt of de baarmoeder wel genoeg zakt, zal ze contact met ons opnemen. Het is belangrijk dat de baarmoeder goed samentrekt na de bevalling. Dit voorkomt dat je te veel bloed verliest. Sommige vrouwen voelen het samentrekken van de baarmoeder duidelijk, met name tijdens het geven van borstvoeding. Deze naweeën kunnen behoorlijk pijnlijk zijn. Hiervoor mag je gerust paracetamol slikken.

## Hechtingen

Indien je hechtingen hebt zal de kraamverzorgster deze ook elke dag controleren. Meestal controleren wij de hechtingen ook 1 of 2 keer tijdens het kraambed. Indien je hechtingen hebt is het belangrijk om deze goed te verzorgen. Dit kun je doen door na ieder toiletbezoek de hechtingen onder de douche of met een kan water goed schoon te spoelen en regelmatig het kraamverband te verschonen. Meestal zullen de hechtingen vanzelf oplossen. Soms verwijderen wij ze, omdat het daarna minder klachten geeft. Dit doen we rond de zesde of zevende dag na de bevalling.

## Plassen

Het is belangrijk dat je binnen acht uur na de bevalling geplast hebt, want een volle blaas zorgt er voor dat de baarmoeder niet goed kan samentrekken waardoor het bloedverlies kan toenemen. Probeer daarom de eerste dag na de bevalling zeker iedere drie uur naar het toilet te gaan. Het kan zijn dat het gevoel te moeten plassen de eerste dagen ontbreekt. Door regelmatig te proberen lukt het plassen ook zonder dat je aandrang voelt.

## Temperatuur

De temperatuur en hartslag worden 1 tot 2 keer per dag door de kraamverzorgster gecontroleerd. Temperatuurverhoging kan een eerste aanwijzing zijn voor een infectie en zal door de kraamverzorgster dan ook altijd aan ons doorgegeven worden. Een temperatuursverhoging tot 38 graden celcius wordt rond de 3-4-5e dag meestal veroorzaakt door stuwings van je borsten. Indien je koorts krijgt in het kraambed, neem dan altijd contact met ons op.

## Stuwings

Vanaf de tweede dag na de bevalling gaat de omvang van de borsten toenemen. In eerste instantie gaat het om bloedstuwings door de snelle groei van de bloedvaten. Dit merk je doordat de borsten zwaar en warm worden. Bovendien voel je de bloedvaten kloppen in de borsten. Om de bloedstuwings te verlichten kan het helpen om een stevige BH te dragen. Koude kompressen kunnen helpen tegen de warmte, evenals koolbladeren in de BH. De kraamverzorgster kan je nog meer tips geven.

Na de bloedstuwings volgt de melkstuwings. De melkklieren komen dan vol met melk, wat soms rode en harde plekken in de borsten geeft. Doordat de borsten zo gespannen zijn kan het voor je baby lastig zijn de tepel goed te pakken. Heb je last van melkstuwings, neem dan voor de voeding rustig de tijd. Je kunt eventueel voor de voeding een warme douche nemen. De melk gaat dan vanzelf stromen en de eerste spanning is van de borsten af. Een beetje melk afkolven kan ook verlichting geven. Ook als je flesvoeding geeft kun je de eerste dagen last krijgen van stuwings. Bovengenoemde adviezen kunnen dan ook helpen verlichting te geven.

## Algemeen

Wij vinden het belangrijk om in het kraambed samen met jullie het verloop van de bevalling te bespreken. In principe doet dit de verloskundige die ook de bevalling begeleidde. De kraambedperiode hoeft niet altijd een roze wolk te zijn. Door een zware bevalling, de hormoonomslag in je lichaam en de vele emotionele gebeurtenissen in deze periode, kunnen er regelmatig kraamtranen komen. Heb je nog vragen over de bevalling of het kraambed, stel deze dan gerust aan ons of aan de kraamverzorgster.

## Nacontrole

Als je er behoefte aan hebt, plannen we 6 weken na de bevalling een afspraak in voor de nacontrole. Deze nacontrole is bedoeld om nog even over de bevalling na te praten of andere vragen te stellen die je nog niet eerder kwijt kon. Indien het nodig is controleren wij de hechtingen, je bloeddruk en eventueel het ijzergehalte in je bloed. Verder willen wij graag weten hoe het jullie na het kraambed is vergaan, hoe het op dit moment gaat met de voeding en hoe het ouderschap bevalt. Wij geven adviezen over het herstel van je lichaam en bespreken de mogelijkheden voor eventuele anticonceptie.

# CONTROLE VAN DE BABY

Samen met de kraamverzorgster houden we goed in de gaten of het goed gaat met je baby. We letten daarbij op het gewicht, de kleur, het plassen en poepen, de temperatuur. Indien je vragen hebt of je ongerust maakt kun je altijd contact met ons opnemen.

## Temperatuur

De gewenste temperatuur van een pasgeboren baby ligt tussen de 36,5 graden celsius en 37,5 graden celsius. De eerste dagen is het vaak nodig om met extra kruiken de baby op temperatuur te houden.

## Plassen en poepen

Een pasgeboren baby moet binnen 24 uur na de bevalling gepoept en binnen 48 uur geplast hebben. Het is voor ons dus belangrijk dat je de poep- en plasluiers noteert, ook als de kraamverzorgster naar huis is. Wanneer een baby voldoende voeding binnen krijgt zal hij/zij ook meer gaan plassen en zal de ontlasting van de baby gaan verkleuren. Babypoep (meconium) is in het begin zwart en zal naarmate de baby meer voeding binnenkrijgt geleidelijk verkleuren naar geel (bij borstvoeding) of bruin (flesvoeding). Aan de hoeveelheden die een baby poept en plast kunnen we dus ook afleiden of een baby voldoende voeding binnenkrijgt.

## Hielprik en gehoorscreening

Op de 5e of 6e dag na de bevalling verrichten wij bij de baby de hielprik. Dit bloed wordt nagekeken op een aantal zeldzame ziektes. Informatie over deze ziektes vind je in de folder die je van ons krijgt in de zwangerschapsboekje. Ook krijg je die informatie van het gemeentehuis bij het aangeven van de baby. De folder is ook, in 9 talen, te downloaden op: [www.rivm.nl/hielprik](http://www.rivm.nl/hielprik).

De gehoorscreening vindt in ons gebied plaats binnen 1 maand na de geboorte. Met deze test wordt gemeten of jullie baby goed genoeg hoort om te leren praten. De gehoortest wordt ook wel de 'neonatale gehoorscreening' genoemd, ofwel gehoorscreening bij pasgeborenen. De gehoortest wordt aangeboden door de Jeugdgezondheidszorg (JGZ). Hier hoort ook jullie consultatiebureau bij. De jeugdverpleegkundige zal de afspraak voor de screening met jullie maken na de eerste kraamweek.

## Gewicht

Direct na de geboorte wordt de baby gewogen. Dit wordt de dagen daarna dagelijks gedaan door de kraamverzorgster. Het is normaal dat baby's afvallen na de geboorte. Dat mag tot maximaal 10% van hun geboortegewicht. De borstvoeding komt meestal rond de vierde dag goed op gang en we zien dan ook dat baby's vanaf de vierde dag weer gaan groeien omdat ze dan voldoende voeding binnen krijgen. Baby's mogen er 2 tot 3 weken over doen voor ze weer terug moeten zijn op hun geboortegewicht.

## Kleur

De meeste baby's worden rond de 3-4-5e dag een beetje geel. Dit wordt veroorzaakt door bilirubine, een afbraakproduct van rode bloedcellen. Pasgeboren baby's hebben teveel van deze rode bloedcellen en die worden na de geboorte afgebroken waarbij het bilirubine vrijkomt. De lever zorgt ervoor dat het bilirubine met de urine en ontlasting uitgescheiden wordt. Soms functioneert de lever in de eerste week nog niet optimaal waardoor het bilirubine niet snel genoeg wordt opgeruimd. Het hoopt zich dan op in de huid waardoor de baby een geel kleurtje krijgen. Dit kan geen kwaad en trekt vanzelf weer weg, maar we houden het wel altijd goed in de gaten. Wanneer je baby te geel wordt, zullen wij thuis bloed afnemen bij je baby om de bilirubinewaarde te laten bepalen.

## Voeding

De voeding van de baby krijgt de eerste dagen na de geboorte extra aandacht van ons en de kraamverzorgster.

## Borstvoeding

Wanneer je borstvoeding geeft zullen wij en de kraamverzorgster veel informatie en tips geven over hoe de baby aangelegd moet worden en waar je allemaal op moet letten wanneer je borstvoeding geeft. Om de borstvoeding op gang te krijgen is het belangrijk dat je je baby vaak aanlegt. We streven ernaar om jullie kindje het eerste uur na de geboorte aan te leggen. De eerste dagen zal er nog weinig borstvoeding aanwezig zijn, hoe vaker en beter het kindje zuigt aan de borst, des te sneller zal de voeding op gang komen. Een pasgeboren baby heeft reserves om de eerste periode met weinig voeding te overbruggen.

## Flesvoeding

Wanneer je flesvoeding geeft, begin je de eerste dag met het aanbieden van 10-20 cc voeding iedere 3 uur. Dit wordt elke dag een beetje opgehoogd, afhankelijk van het gewicht en behoefte van de baby. Natuurlijk krijg je ook hierbij informatie en tips van ons.