

Nummer	P 15
Versie	2
Jaar	Juni 2022
Status	Definitief
Eigenaar	Directie
Pagina	1 van 3

## Kraamvrouw:

### Vloeien:

Na de bevalling verlies je bloed, dit hoort erbij en is helemaal normaal. Met name bij beweging en bij het lopen zul je merken dat je meer bloed verliest dan wanneer je ligt of zit. Heb je het gevoel dat je veel bloed verliest, bel dan met de verloskundige. Als je elk uur een vol kraamverband hebt, bel je ook met de verloskundige.

### Stolsels:

Je kunt stolsels verliezen, dit zijn gestolde klontjes bloed. Deze stolsels kunnen klein, maar ook vuistgroot zijn. Het verliezen van stolsels is normaal, maar verlies je 3 stolsels ter grootte van een vuist binnen 24 uur is het goed om de verloskundige te bellen.

### Plassen:

Ga voor elke voeding even plassen. Als je regelmatig plast blijft je blaas leeg en hierdoor kan je baarmoeder beter samentrekken. Het is belangrijk dat je binnen 6 uur na de bevalling geplast hebt. Is dit niet het geval, meld dit dan bij de verloskundige. Het plassen kan gevoelig zijn, het kan helpen om onder de douche te plassen zodat je tijdens het plassen kunt spoelen met lauw water.

## Baby:

### Bedje opmaken:

- Leg het molton op het matras of leg de moltononderlegger op het matrasje.
- Doe het hoeslaken om het matras, zorg ervoor dat het hoeslaken strak om het matrasje zit.
- Op de plek waar het hoofdje komt te liggen leg je een hydrofiele doek, stop deze aan de zijkanten goed in.
- Leg het dekentje op het lakentje en zorg ervoor dat het lakentje zo'n 20cm uitsteekt boven het dekentje, sla het lakentje vervolgens om zodat dit stuk over het dekentje valt en stop de zijkanten goed in.
- Maak het bed verkort op vanaf het voeteneinde (de baby moet met de voetjes tegen het voeteneinde aan liggen zodat hij/zij niet onder de dekens kan schuiven) Als het dekentje en het lakentje te groot zijn, vouw je dat aan het voeteneind en aan de zijkanten onder het matras, zodat het goed strak zit. Mocht het matras nu scheef in de wieg liggen door het dekentje en het lakentje wat je onder het matras hebt gestopt, kun je een handdoek onder het matrasje leggen zodat het matras weer recht in de wieg ligt).

### Kruik maken:

- Zet de kruik in de gootsteen, giet een kopje koud water in de kruik en vul deze hierna met kokend water tot hij overstroomt en er een "bolletje" op blijft liggen.
-

Nummer	P 15
Versie	2
Jaar	Juni 2022
Status	Definitief
Eigenaar	Directie
Pagina	2 van 3

- Draai de dop er voorzichtig op, rol de kruik heen en weer op het aanrecht (met een handdoek) en houd deze even op de kop om te kijken of de kruik niet lekt.
- Doe daarna de kruikenzak om de kruik heen met de dop van de kruik naar de bodem van de kruikenzak gericht.
- Leg de kruik nooit rechtstreeks tegen de baby aan, leg altijd een opgerolde handdoek tussen de kruik en de baby. Leg de kruik met de dop naar beneden gericht in het bedje schuin achter de billen/beentjes van de baby

Temperatuur van de baby:

De normale waarde van de temperatuur van de baby ligt tussen de 36.5 °C en 37.5 °C. De temperatuur kan tussen de 36.8 °C en 37.2 °C schommelen.

- Bij een temperatuur van 36,8 graden of lager maak je een nieuwe kruik, bij het volgende temperatuur moment (na maximaal 3 uur) moet de temperatuur boven de 36,8 zijn. Is dit niet het geval maak je twee kruikjes.
- Bij een temperatuur van 37,2 graden of hoger doe je tijdelijk mutsje van de baby af en haal je het kruikje weg.
- Bij een temperatuur beneden de 36 graden leg je de baby bloot, met alleen met een luier aan, op je blote borst.
- De baby warm toedekken en de verloskundige bellen voor adviezen en overleg.
- Bij een temperatuur boven de 38 graden altijd eerst de verloskundige bellen, eventuele kruiken weghalen en het mutsje afnemen, na 1 uur moet de temperatuur gedaald zijn.

Verschonen, temperaturen en voeden:

Het is belangrijk om de baby elke 3 uur te temperen, eventueel te verschonen en te voeden. Zowel bij borstvoeding als bij kunstvoeding.

- Kleed de baby gedeeltelijk uit en maak de luier los;
- Maak de billetjes schoon wanneer deze vies zijn;
- Laat de luier onder de billetjes liggen;
- Rol de baby op de zij en leg je hand op het heupje;
- Zet de thermometer aan en breng de gehele zilverkleurige punt in;
- Leg de duim op de thermometer en de vingers eronder, op 2 cm van de punt. Houd gedurende de gehele meting de thermometer vast;
- Verwijder de thermometer wanneer deze stopt met knipperen of een geluidssignaal afgeeft;
- Lees de thermometer af;
- Verschoon de luier en kleedt de baby weer aan.

Noteer het tijdstip van verschonen (urine/ontlasting), temperatuur en het voeden in het zorgdossier/kraamdossier.

---

Nummer	P 15
Versie	2
Jaar	Juni 2022
Status	Definitief
Eigenaar	Directie
Pagina	3 van 3

**Uraten:**

Het kan voorkomen dat er uraten in de luier zitten

Uraten zien eruit als oranje/rode vlekjes in een plasluier. Uraten zijn geconcentreerde zouten, deze verdwijnen vanzelf als de baby meer plast.

**Pseudo-menstruatie bij meisjes:**

Er kan wat slijm en/of bloed uit de vagina komen van de baby, diit komt door hormonen en verdwijnt vanzelf. Je hoeft je hier geen zorgen om te maken

**Flesvoeding:**

Gebruik afgekoeld gekookt water, bronwater (zonder koolzuur) of gewoon kraanwater voor het bereiden van de flesvoeding.

1 afgestreken schepje poeder wordt gemengd met 30 cc water. Het is handig om bijvoorbeeld 60 cc water in een fles te gieten en dit aan te vullen met 2 afgestreken schepjes flesvoeding poeder. Je hebt dan een voorraad die je in de koelkast bewaard. Elke voeding giet je de benodigde hoeveelheid voeding over in een andere fles voor gebruik. De richtlijn is 10 cc voeding per voedingsmoment per levensdag van de baby. Een baby van 1 dag oud krijgt elke voeding 10 cc flesvoeding, een baby van 3 dagen oud krijgt 30 cc flesvoeding per voeding.

De flesvoeding kan in een flessenwarmer of in de magnetron opgewarmt worden. Max 10 seconden per 10 cc voeding en altijd eerst een paar druppels op de binnenkant van je pols druppelen om te voelen of te temperatuur goed is. Beter lauw dan te warm.

Bij twijfel over jezelf of over de baby mag je altijd de verloskundige raadplegen.

---