

Uw kind na de bevalling

De bevalling is achter de rug. U en uw kindje gaan nu de kraamperiode in. Wat kunt u verwachten in deze periode?

Temperatuur van uw kind

Een kind heeft soms moeite om zich op temperatuur te houden. De temperatuur van uw kind moet tussen de 36,5° C en 37,5° C liggen. De temperatuur kunt u zelf het beste met uw vingers voelen in de nek van uw kind. De handjes en voetjes van uw kind zeggen niets over de lichaamstemperatuur.

U kunt de temperatuur rectaal meten met een digitale thermometer. Maak binnen het eerste jaar geen gebruik van een oorthermometer, die is niet nauwkeurig genoeg, omdat hij niet goed past in de oorschelp van een kind.

In onderstaande schema kunt u zien wat u moet doen bij de verschillende waardes:

Lager dan 36,0° C	Check of de thermometer diep genoeg zat. Zo niet, meet opnieuw. Indien inderdaad lager dan 36° C: bel de verloskundige.
Tussen 36,0° C - 36,5° C	Ga samen met uw kind huid-op-huid lekker warm in bed liggen. Ontbloot je eigen bovenlichaam en leg uw kind bloot op uw borst. Laat de luier om en doe uw kind een mutsje op. Dek goed toe met warme dekens. Zorg dat de ramen en deuren dicht zijn en dat jullie niet in de tocht liggen. Geef eventueel extra voeding. Gebruik geen kruiken in de wieg als uw kind er in ligt. De wieg opwarmen met kruik mag wel. Meet de temperatuur dan na een uur nogmaals. Is hij niet gestegen of u twijfelt, bel dan de verloskundige.
Tussen 36,5° C en 37,5° C	Dit is een goede temperatuur. U hoeft niets te doen.
Tussen 37,5° C - 38,0° C	Doe het mutsje af, leg uw kind boven de dekens of kleed hem wat koeler. Geef eventueel extra voeding (een kind kan verhoging krijgen door een tekort aan vocht: dat wordt dorstkoorts genoemd). Meet dan de temperatuur na een uur nogmaals. Blijft hij te hoog of u twijfelt, bel dan de verloskundige.
Hoger dan 38,0° C	Bel onmiddellijk de verloskundige.

Omgevingstemperatuur

De adviestemperatuur voor uw huis is de eerste 3 maanden 19-20°C, daarna kunt u overgaan naar 18°C. Aanbevolen slaapkamertemperatuur is 15 -18°C. Als uw kind in bad gaat, kunt u de kamer wat verwarmen. Hierdoor raakt uw kind niet te snel afgekoeld zonder kleding.

Het herkennen van een early-onset neonatale infectie (infectie bij de baby)

Een kind kan langzaam of soms heel snel ziek worden. Als een kind ziek wordt kan hij:

- Een grauwe kleur hebben
- Ander gedrag laten zien (ontroostbaar huilen of lusteloosheid)
- Slecht drinken
- Een temperatuur lager dan 36°C of hoger dan 38°C hebben
- Snel of kreunend ademen waarbij de neusvleugels bewegen

Deze klachten worden bij een kind gezien als alarmsignalen. Het is dan noodzakelijk om direct contact met de verloskundige te zoeken. Er is niet altijd sprake van een infectie. Echter, als een arts vermoedt dat een kind een infectie heeft volgt er altijd een opname, nader onderzoek en behandeling met antibiotica.

Plas en ontlasting

Plas van uw kind

Uw kind moet binnen 24 uur geplast hebben. Gedurende de eerste dagen heeft uw kind, afhankelijk van de hoeveelheid voeding, twee of drie natte luiers. Na een week is bijna elke luier nat.

Uraten

Soms ziet u de eerste twee dagen oranje/rode vlekjes in de luier. Dit worden uraten genoemd, een soort blaasgruis. Dit is niet verontrustend als uw kind goed drinkt en voldoende plast. Meldt dit aan de kraamverzorgster of de verloskundige en bewaar de luier even.

Pseudo-menstruatie

Meisjes kunnen na de geboorte soms wat vaginaal slijm of bloed verliezen. Dit wordt pseudo-menstruatie genoemd en wordt veroorzaakt door de vrouwelijke hormonen die uw kind van de moeder heeft meegekregen. Dit is volkomen onschuldig en gaat vanzelf weer over.

Ontlasting van uw kind

Uw kind moet binnen 24 tot 48 uur ontlasting hebben gehad. De eerste ontlasting wordt meconium genoemd, deze is zwart/groen, taai en teerachtig.

Ontlasting bij borstvoeding

De ontlasting wordt steeds lichter van kleur tot het lichtbruin of geel is. Kinderen die borstvoeding krijgen hebben een grote variatie in het ontlastingspatroon. Het aantal luiers per dag varieert per pasgeborene, elke pasgeborene heeft zijn eigen ontlastingspatroon. Het kan soms wel oplopen tot 6 poepluiers per dag. Borstgevoede kinderen kunnen een waterige tot diarree achtige structuur van de ontlasting hebben.

Ontlasting bij kunstvoeding

Als uw kind kunstvoeding krijgt, heeft de ontlasting een bruin/gele kleur en een vaste structuur. Uw kind hoort eenmaal daags een poepluier te hebben. Let op, ieder kind heeft zijn eigen ontlastingspatroon.

Wanneer kunt u uw kind het beste verschonen?

Verschoon uw kind vóór de voeding. Kijk of uw kind geplast en gepoept heeft. Meet meteen de temperatuur van uw kind tussen de billen. Bewaar de luiers voor de kraamzorg. De billetjes zijn vaak moeilijk schoon te maken.

Tip: smeer de billetjes van uw kind in met vaseline, zolang uw kind meconium heeft. Dit maakt het schoonmaken gemakkelijker. Let er bij meisjes op dat de billetjes vanaf de vagina naar de anus toe worden schoongemaakt. Hierdoor wordt de kans op blaasontsteking verminderd.

Huilen en troosten

Huilen

Het is normaal dat uw kind regelmatig huilt. Huilen is de enige manier waarop uw kind kan laten merken dat er iets aan de hand is. Naarmate u uw kind beter leert kennen, herkent u de verschillende manieren van huilen en weet u wat er aan de hand is.

Huilen kan een teken zijn van:

- Honger
- Buikkrampen
- Zuigbehoefte
- Het dwarszitten van een boertje
- Een vieze luier
- Het warm hebben
- Het koud hebben
- Aandacht willen
- Het wennen aan de nieuwe omgeving

Troosten

Uw kind moet wennen aan de nieuwe wereld. Uw kind vindt het vaak fijn om bij u of uw partner te liggen. Dit ruikt en klinkt vertrouwd. Het is een fabeltje dat u uw kind hiermee verwent.

Verwennen kan de eerste maanden nog niet. De hersenen van uw kind zijn nog niet in staat oorzaak en gevolg te onthouden, het heeft dus geen zin om uw kind te laten huilen. Uw kind kan door het huilen onrustig worden. Daarnaast kunnen darmkrampjes, eenzaamheid en honger voor onrust zorgen.

Borstvoeding

U kunt uw kind borstvoeding op verzoek geven. U legt uw kind dan aan als hij/zij zoekbewegingen, smakgeluidjes of happende bewegingen maakt, op een vuistje sabbelt, etc. Houd het mondje van uw kind bij de tepel en leg het kind zo neer, dat het met zijn/haar buik tegen uw buik ligt. Laat uw kind niet alleen de tepel pakken, maar ook de tepelhof. Dit voorkomt tepelkloven. U hoeft niet ongerust te worden, indien uw kind niet direct goed drinkt, hij of zij moet het drinken leren.

Oorzaken van niet goed drinken kunnen zijn: misselijkheid door ingeslikt vruchtwater en vermoeidheid door de geboorte. Uw kind heeft genoeg aan borstvoeding als hij/zij zelf wakker wordt voor de voeding, goed wakker is en voldoende plast en poept. Een kind is de eerste dagen niet altijd tevreden na de borstvoeding. De maag van een pasgeborene is nog niet zo groot dus er past ook nog niet zoveel melk in. Daarom komt uw kind vaak om te willen drinken aan de borst: ongeveer 8 tot 12 keer per 24 uur in de eerste dagen. Dat is volkomen normaal en het is goed om steeds aan te leggen.

Meer informatie over borstvoeding is te lezen in Amsterdam UMC folder '[Borstvoedingsbeleid in Amsterdam UMC](#)'.

Als u borstvoeding geeft, dan kunt u de onderstaande adviezen opvolgen:

- De meeste kinderen zullen iedere twee en vier uur willen drinken maar dat hoeft niet zo te zijn.
- Een pasgeborene zal in de nacht willen drinken, dat is normaal. In de nacht is er meer melk beschikbaar en drinkt het kind over het algemeen beter.
- Uw kind zal ongeveer 8-12 voedingen drinken dat is normaal.
- Uw kind mag zo vaak en lang drinken als hij/zij wil. Het is niet goed als het geven van borstvoeding pijn doet.
- Zorg ervoor dat uw kind bij het aanleggen aan de borst niet alleen op het puntje van de tepel zuigt, maar een groot deel van de tepelhof in zijn/haar mondje heeft.
- Een gezonde pasgeborene heeft genoeg reserves, daardoor is bijvoeding met kunstvoeding niet nodig.
- Het geven van borstvoeding kan bij het eerste aanhappen van uw kind even gevoelig zijn en soms zeer doen. Uw kind trekt de tepel tot ver achterin zijn mond. Na een paar seconden zal dit over zijn en wordt het aangenaam om te voeden. Is dit niet het geval, leg uw kind dan opnieuw aan.

Kunstvoeding

Als er geen bijzonderheden zijn, kiest u voor 'standaard' kunstvoeding geschikt voor kinderen van nul tot zes maanden. Het maakt niet uit voor welk merk voeding gekozen wordt. Bij twijfel kunt u overleggen met de arts, verpleegkundige of het consultatiebureau.

Als u kunstvoeding geeft, dan kunt u de onderstaande adviezen opvolgen:

- Kies bij kunstvoeding voor vaste tijden, maximaal om de vier uur.
- Zorg voor zeven tot acht voedingen per dag.
- De eerste tijd mag uw kind 's nachts niet langer dan vijf uur achtereen slapen om te voorkomen dat de suikerspiegel teveel daalt.
- Wek uw kind voor de voeding.
- Als uw kind de eerste dag niet aan de fles wil drinken, is dat niet erg. Een gezonde pasgeborene heeft genoeg reserves.
- Bouw de hoeveelheid voeding langzaam op.
- Kook flessen en spenen voor het eerste gebruik uit en daarna één keer per dag.

De fles geven

Let tijdens het voeden op de volgende punten:

- Zorg dat u in een lekkere stoel zit
- Zorg voor voldoende rust om u heen
- Neem uw kind op schoot
- Leg een spuuglapje onder de kin van uw kind. Raak met de speen de lippen van uw kind aan, zodat het mondje opengaat
- Doe de speen in het mondje en houdt de fles zo dat uw kind geen lucht binnen krijgt. De speen is voortdurend gevuld met voeding.
- Een flesvoeding (100ml) duurt gemiddeld 20 tot 25 min. Wanneer uw kind genoeg gedronken heeft, laat hem/haar dan rechtop tegen uw schouder aanleunen, zodat hij/zij een boertje kan laten.

- Het is normaal dat uw kind de ene keer meer wil drinken dan de andere keer. Dit is geen probleem.
- Ook met de fles kunt u voeden op verzoek (wanneer uw kind dat wil)

Zie onderstaand schema voor hoeveelheid voeding.

	Normaal gewicht	Gewicht boven 4000 gram
Dag 1	10 ml per keer	15 ml per keer
Dag 2	20 ml per keer	30 ml per keer
Dag 3	30 ml per keer	45 ml per keer
Volgende dagen	Per dag verhogen met 10 ml tot 100 ml per keer	Per dag verhogen met 15 ml tot 100 ml per keer

Spugen en Darmkrampen

Spugen

De eerste 24 tot 48 uur zijn kinderen vaak misselijk en kunnen ze spugen. Ook kan bellen blazen een teken zijn van misselijkheid. De misselijkheid wordt vaak veroorzaakt door ingeslikt bloed/vruchtwater tijdens de het persen. Ook na een vacuümverlossing komt het vaker voor dat een pasgeborene misselijk is. Dit is normaal. Bij verslikken of spugen kan uw kind benauwd worden en gaan kokhalzen. Als uw kind moet spugen, draai uw kind dan op de zij of houdt uw kind even rechtop, dit voorkomt verstikkinggevaar. Wrijf rustig of klop zachtjes op het ruggetje.

Darmkrampen

De eerste weken kan uw kind flink last hebben van darmkrampen, dit kan komen door een nog niet volledig ontwikkeld darmstelsel. Daarnaast moeten de darmen wennen aan de voeding. Zorg ervoor dat uw kind rustig drinkt en na elke voeding goed boert. De darmkrampen verminderen meestal na de eerste drie maanden. Als u borstvoeding geeft denk dan ook aan uw eigen voeding en drink voldoende.

Darmkrampen kunt u herkennen doordat uw kind:

- Hard huilt
- De knieën naar de buik trekt
- Spartelt met armen en benen
- Ontroostbaar is, ook als het kind in uw armen ligt

Slapen

De eerste weken thuis moet uw kind wennen aan het ritme, geluid, geur en licht om hem/haar heen. Veel kinderen hebben 's avonds of 's nachts huiluurtjes of gooien het dag-nacht ritme om. Soms helpt het om het badje 's avonds te doen in plaats van in de ochtend, daar wordt een kind slaperig van. Door dit proces van wennen kan uw kind de eerst periode thuis erg onrustig zijn en veel huilen. Ook 's avonds en 's nachts moet uw kind iedere drie uur drinken. Dit zorgt voor gebroken nachten. Uw partner, familieleden of vrienden kunnen helpen zodat ook u meer rust krijgt. Slapen bij de ouders in bed wordt afgeraden. Dit vergroot de kans op wiegendood. De hoeveelheid slaap die een kind nodig heeft, verschilt per kind. Door goed te kijken en te luisteren naar uw kind is er vanzelf een ritme te herkennen.

[JGZ-richtlijn Preventie Wiegendood](#)

Baden en navelstompje

Baden

Het tijdstip van het baden kunt u zelf bepalen, echter bij voorkeur voor de voeding om spugen te voorkomen. Uw kind hoeft niet elke dag in bad, om de dag is voldoende. Te vaak baden kan het natuurlijke bescherm laagje van uw kind aantasten. Ook is het moeilijk voor uw kind om na het badje de eigen lichaamstemperatuur weer op te bouwen. Daarnaast is het vanwege de huid van uw kind aan te raden om voor het baden badolie of alleen water te gebruiken. Het wassen van de haren is niet bij elke wasbeurt nodig. Eén á twee keer per week de haren wassen is voldoende.

Tijdens het baden is het belangrijk de omgevingstemperatuur aangenaam te maken voor uw kind. Zet van tevoren alle benodigdheden klaar, zodat u tijdens het baden niet weg hoeft te lopen. Het badwater moet een temperatuur hebben van ongeveer 37°C. De temperatuur kan gecontroleerd worden met een badthermometer of door te voelen met de elleboog.

Het water moet aangenaam voelen aan uw elleboog. Tijdens het afdrogen is het belangrijk de huidplooien goed af te drogen om smetplekken te voorkomen. Indien uw kind na het baden last heeft van een droge huid, dan kunt u de huid insmeren met bodylotion of baby olie.

Navelstompje

Na de bevalling heeft uw kind een navelstompje met een klemmetje. Het navelstompje valt eraf als het helemaal is ingedroogd. Dit is meestal tussen de vierde en tiende dag. Je hoeft het navelstompje niet speciaal te verzorgen.

Bij iedere pasgeborene kan na de geboorte het naveltje soms nog een beetje bloeden. Met name door huilen of poepen kunnen enkele druppels bloed uit de navelstomp komen. Dit is niet erg en kan ook nog gebeuren nadat het stompje al enige dagen is afgevallen. Blijft het echter continue doorbloeden of gaat het naveltje stinken of wordt de huid om de naveltje rood, zeg dit dan tegen de kraamverzorgende of de verloskundige.

Huiduitslag en geel zien

Huiduitslag

De eerste week kan uw kind soms wat huiduitslag of pukeltjes krijgen. De huid moet nog wennen aan de nieuwe omgeving. Huiduitslag betekent niet meteen dat uw kind ergens allergisch voor is. Het is wel aan te raden om op te letten met geparfumeerde wasmiddelen en verzorgingsmiddelen voor de huid. Indien een allergische reactie optreedt, is het van belang erachter te komen wat de oorzaak is. Probeer één voor één producten gedurende een week te staken. Wanneer de klachten afnemen, weet u wat de oorzaak is. Bij twijfel vraagt u dan uw kraamverzorgende, verloskundige of consultatiebureau om advies.

Geel zien

Bijna alle pasgeborenen gaan na een dag of drie geel zien. De gele kleur ontstaat door afvalstoffen (bilirubine) onder de huid. Dit komt doordat de lever bilirubine nog niet snel genoeg kan verwerken.

De gele kleur verdwijnt geleidelijk weer binnen eerste week en kan meestal geen kwaad. Bilirubine wordt vooral uitgescheiden via de urine en ontlasting. U kunt uw kind een keer extra aanleggen of een extra fles aanbieden, zodat de bilirubine sneller uitgescheiden wordt.

Als een kindje té geel is, moet de bilirubinewaarde bepaald worden. Te hoge waardes moeten worden behandeld door de kinderarts, omdat een kind daar last van kan krijgen. Gelukkig komt dit niet vaak voor. Als uw kind sloom wordt, niet meer wil drinken en/of slecht wekbaar is, neem dan direct contact op met uw verloskundige.

Hielprik en gehoorscreening

De hielprik

Tussen de vierde en achtste dag na de bevalling krijgt uw kind de hielprik. Er wordt een beetje bloed uit het hielkje afgenomen en onderzocht op een aantal zeldzame aangeboren aandoeningen. Dit zijn erfelijke (stofwisselings-)ziekten die niet te genezen zijn. Als ze op tijd worden opgespoord kunnen ze behandeld worden met een dieet en/of medicijnen. Zo kan schade aan de ontwikkeling van uw kind worden voorkomen of beperkt. Als de uitslag goed is, hoort u niets. Bij afwijkende uitslagen krijgt u uiterlijk na drie weken bericht. Als de hielprik thuis wordt afgenomen, dan wordt dit gecombineerd met een gehoortest.

- [Informatie over de hielprik van het RIVM](#)

Gehoorscreening

In de eerste weken na de geboorte krijgt uw kind een gehoortest. Met deze test wordt gemeten of uw kind genoeg hoort om te leren praten. Tijdens de gehoortest krijgt uw kind een klein, zacht dopje in het oor. Beide oren worden apart getest. De gehoortest doet geen pijn en duurt maar een paar minuten. De gehoortest wordt uitgevoerd door een medewerker van het consultatiebureau. Afhankelijk van uw woonplaats gebeurt dit bij u thuis (gelijktijdig met de hielprik) of op het consultatiebureau of in het ziekenhuis. Is de uitslag van de test aan één of beide oren niet voldoende? Dan wordt de test na ongeveer een week herhaald.

- [Informatie over de gehoortest van het RIVM](#)

Vitamines

Een pasgeborene die borstvoeding krijgt, heeft extra vitamine K en D nodig.

- Vitamine K is belangrijk voor de bloedstolling. Alle kinderen krijgen direct na de geboorte vitamine K druppeltjes, genoeg voor de eerste week. Vanaf de achtste dag tot drie maanden na de geboorte wordt geadviseerd om uw kind iedere dag vitamine K (150 microgram) te geven. Vitamine K is toegevoegd aan flesvoeding. Geeft u flesvoeding (of is de helft van alle voedingen flesvoeding), dan is het niet nodig om vitamine K druppeltjes te geven.
- Vanaf de achtste dag tot de leeftijd van vier jaar wordt geadviseerd om uw kind dagelijks vitamine D druppeltjes (10 microgram) te geven. Vitamine D is belangrijk voor de groei en ontwikkeling van de botten.

Vitamine K en D mogen tegelijk gegeven worden en zijn verkrijgbaar bij de supermarkt, drogisterij of apotheek. Volg de aanwijzingen op de verpakking.