

U en uw baby gaan vandaag naar huis vanaf de verlos-kraamafdeling of Obstetrische High care

De zorg voor u en uw baby wordt thuis overgenomen door de kraamzorg en uw eigen verloskundige. Om de zorg op een goede manier voort te zetten dient u:

- Het kraamcentrum/de kraamverzorgster te bellen vanuit het ziekenhuis. U kunt dan gelijk een tijd afspreken hoe laat de kraamverzorgende bij u thuis komt.
- Voor ontslag of bij thuiskomst contact op te nemen met uw eigen verloskundige om door te geven dat u thuis gekomen bent. (indien dit gedaan is door de verpleegkundige/kraamverzorgster dan wordt u hierover geïnformeerd).

Indien u in de nacht thuis bent gekomen, dan belt u hen de volgende morgen.

- Indien u nog niet bekend bent bij een verloskundige, dan neemt u contact op met de hieronder aangegeven verloskundige:

.....

Wat krijgt u mee?

- U krijgt een overdracht met relevante informatie mee, voor de kraamverzorgende en meestal ook voor de verloskundige (deze kan bij sommige praktijken digitaal worden verstuurd, waardoor u het niet mee krijgt naar huis). Het is belangrijk dat u deze overdracht bij thuiskomst aan hen geeft, zodat zij u direct de goede zorg kunnen verlenen.
- Een controle afspraak op de polikliniek voor over 6-10 weken;
 - Nee, tenzij gewenst.
 - Ja, u belt zelf met de polikliniek verloskunde om een afspraak te maken met arts-assistent/gynaecoloog/klinisch verloskundige _____
 - Ja, de afspraak is voor u gemaakt, zie afspraakbrief.
 - Ja, de afspraak wordt door de poli gemaakt en per post verzonden naar uw huisadres of u wordt gemaild indien u hiervoor toestemming hebt gegeven.
- Indien van toepassing een afspraak op de polikliniek kindergeneeskunde voor uw baby, zie afspraakbrief.
- Het bewijs van de hielprik als deze in het ziekenhuis afgenomen is.
- Recept(en) voor medicatie als u medicatie thuis door moet gebruiken. Met een (digitaal) recept kunt u de medicatie bij de Isala apotheek of bij uw eigen apotheek ophalen.

Wanneer contact opnemen

In de volgende situaties moet u contact opnemen met uw eigen verloskundige:

- bij ruim vaginaal bloedverlies (dat wil zeggen meer dan één kraamverband vol binnen het uur, of als het vaginaal bloedverlies blijft stromen)
- bij koorts (een rectale temperatuur van 38,5°C of hoger)
- als u niet (goed) kunt plassen
- bij een temperatuur bij de baby lager dan 36,5°C of hoger dan 37,5°C
- als u zich ongerust maakt over uzelf of over uw baby

Alleen wanneer u uw eigen verloskundige niet kunt bereiken, kunt u bellen met de dienstdoende verloskundige uit Isala: ☎ 038-4248161. Voor meer informatie over de zorg voor uw baby en/of uw herstel kunt u terecht op de website van Isala: via www.isala.nl, op de homesite onderaan kunt u 'patiëntenfolders' aanklikken.

Adviezen voor de kraamvrouw bij ontslag

U zelf:

Hygiëne

Vlak na de bevalling bent u extra vatbaar voor infecties. Het is daarom belangrijk om voor en na iedere verzorgende handeling uw handen te wassen met ruim water en zeep, bij voorkeur uit een zeepflacon.

Urineren

Ga geregeld naar het toilet om te plassen, in ieder geval voor elke voeding van uw baby. Bij een volle blaas kan de baarmoeder namelijk niet goed samentrekken. Neem de tijd bij het plassen, zodat u goed kunt uitplassen. Desnoods kunt u onder de douche plassen, dit kan in sommige gevallen beter gaan dan op het toilet. Verschoon bij iedere toiletgang het kraamverband.

Bloedverlies

In de baarmoeder zit een wond op de plaats waar de placenta heeft gezeten. Dit veroorzaakt bloedverlies, soms ook grote stolsels. Het samentrekken van de baarmoeder voorkomt dat u te veel bloedverlies heeft. Als u de komende uren veel bloed verliest, dat wil zeggen binnen een kwartier een kraamverband doordrenkt met bloed en dit bloedverlies stopt niet binnen een half uur dan moet u uw eigen verloskundige direct bellen.

Naweeën

De naweeën zorgen ervoor dat de baarmoeder goed samentrekt en het bloedverlies uit het wondbed waar de placenta zat beperkt blijft. Borstvoeding kan flinke naweeën geven. Bij pijn t.g.v. naweeën mag u 2 tabl. à 500 mg paracetamol innemen, maximaal 4 x 2 tabletten per 24 uur, dit mag ook bij het geven van borstvoeding. Het is NIET aan te raden een warme kruik op de buik te leggen om de pijn te verlichten, dit stimuleert namelijk ruimer bloedverlies.

Hechtingen

Rondom de hechtingen kan de het weefsel blauw en/of gezwollen zijn. U mag hier een ijskompres op leggen. Leg deze niet direct op de huid maar doe er een washandje om heen. Ook mag u paracetamol gebruiken, maximaal 4 x 2 tabl. à 500 mg paracetamol per 24 uur.

Uw baby:

Hygiëne

Was uw handen voordat u aan de verzorging van uw baby begint.

Voeding

Uw baby vraagt om voeding door smakgeluidjes te maken, te sabbelen op een knuistje of met de tong de lippen aan te raken. Wacht niet tot uw baby huilt. Voedt op verzoek maar laat niet meer dan drie of vier uur tussen de voedingen zitten. Bij borstvoeding mag het voeden geen pijn doen.

Verschonon

Voor elke voeding kunt u de baby verschonon, tevens temperaturen. De eerste ontlasting is vaak zwart van kleur en plakkerig.

Navel

De navel van de baby hoeft niet speciaal verzorgd te worden, de kraamverzorgende zal u verder informeren over de verzorging van de navelstomp. Wel moet u er op letten of de navelstrengstomp nabloedt. Is dit wel het geval dan dient u direct contact op te nemen met uw eigen verloskundige!

Temperatuur

De normale temperatuur ligt tussen de 36,7 en 37,5°C. Is de temperatuur hoger of lager dan moet u uw eigen verloskundige bellen.

De normale temperatuur van de babykamer/slaapkamer is 15-18°C. Thuis hoeft u de verwarming niet extra hoog te zetten.

Houding in bed

Leg de baby na elke voeding op de rug in bed met het hoofdje afwisselend naar links en naar rechts gedraaid. Leg de dekens niet hoger dan het sleutelbeen. Gebruik geen zeiltje in het bedje.

Kruiken

Leg bij aankomst thuis twee warme kruiken in de wieg of bedje om deze voor te verwarmen. Deze mogen niet direct tegen de baby gelegd worden.