

De eerste zeven dagen voor moeder en baby

U kunt zich in deze kraamperiode erg wankel voelen. Deze folder beschrijft dag na dag wat u in de eerste zeven dagen mag verwachten en biedt u extra steun.

Dag 0

BABY

- Uw baby is waarschijnlijk de eerste keer buik tegen buik gelegd kort na de geboorte en waarschijnlijk heeft hij of zij zelf de tepel gevonden. Net na de geboorte is een kindje zeer alert, met grote open oogjes, alle reflexen werken maximaal.
- Hoe sneller u aanlegt, hoe beter. Bij het drinken is het onder- en bovenlipje naar buiten gekruld, heel de tepel bevindt zich in het mondje. Het neusje van de baby is vrij.
- Na het voeden is het waarschijnlijk dat uw kindje in slaap valt, moe door de bevalling en alle indrukken. Een dag-nachtritme kan nog niet aanwezig zijn en de eerste uren zal uw baby veel voeding vragen, tot tien, elf keer.
- Voeden mag zittend of liggend. Liggen is met een knip soms comfortabeler, zitten soms gemakkelijker om te voeden. Een slangkussen of een kussen onder de arm kan helpen tijdens het voeden.
- De hoeveelheid melk per voeding is nog niet groot, ze volgt de inhoud van de maag van uw kindje en die is ongeveer de inhoud van een knikker.
- Uw kindje heeft wellicht ook 'huidhonger': het wil graag vastgehouden worden, dicht bij mama of papa. Dat mag zoveel u wilt. U maakt hier geen slechte gewoonte van bij uw kindje.
- Vandaag is het belangrijk dat uw kindje warm gehouden wordt, een mutsje is geen overbodige luxe.
- De stoelgang die uw kindje maakt, is meconium, een donkergroene slijmerige brij. Dat is normaal.

MAMA

- U zult zich nog wat wiebelig en onzeker voelen na de geboorte. Vraag raad als u zich niet in orde voelt.
- U ondervindt behoorlijk wat bloedverlies, rood en soms met klonters. Dat is normaal.
- Borstvoeding doet uw baarmoeder samentrekken, zodat uw bloedverlies sneller zal verminderen en ophouden. Als u pijn hebt, kunt u pijnstilling vragen die geen kwaad kan voor de baby.
- De melk die u nu produceert, heet colostrum, een gele vloeistof die voornamelijk veel afweerstoffen bevat.
- Het kan zijn dat u moet plassen, doe dit voorzichtig. Stoelgang zal er meestal nog niet zijn.
- Bij het aanleggen van de baby kunt u een kortdurende, stekende pijn in uw tepels voelen.



Deze informatie is bedoeld als ondersteuning van een raadpleging bij de huisarts en vervangt de raadpleging niet. De tekst gaat ervan uit dat de patiënt door de huisarts is gezien en dat de informatie is besproken. Een gezondheidssituatie kan anders zijn dan in de tekst wordt beschreven.

De eerste zeven dagen voor moeder en baby

Dag 1

BABY

- Uw baby zal vandaag gewicht verliezen. Dat is normaal. Borstvoedingskinderen mogen tot 10% van hun gewicht verliezen.
- Probeer geen bijvoeding te (laten) geven en vermijd in de mate van het mogelijke het gebruik van een speentje.
- Probeer uw kindje te laten drinken wanneer het wil en zoveel het wil. Uw kindje zal veel drinken, meer dan twaalf keer is geen uitzondering. Geef daaraan gerust toe. Borstvoeding dient niet enkel om de honger te stillen, maar is ook rustgevend voor uw zuigeling en bij frequent voeden komt de borstvoeding ook beter op gang.
- Leg zo goed mogelijk aan, dat kan pijnlijke tepels voorkomen. De hele tepel én de tepelhof moeten in het mondje zitten.
- Begin het zogen aan één borst en biedt wanneer die leeg is, de andere aan. Bij een volgende voeding wisselt u de volgorde. Als geheugensteuntje kunt u een armband of een ring gebruiken, die u mee van kant wisselt. Er bestaan ook modieuze 'boob straps' die u om de linker- of rechterkant van de beha kunt klikken.
- De positie waarin u wilt voeden kan verschillen, u kunt liggend of zittend voeden. Kies waar u en uw kindje zich het best bij voelen.
- Uw kindje zal vandaag al minder last van slijmpjes hebben dan gisteren. De temperatuur van uw kindje zal tussen de 36 en 37,5°C liggen, maar het is niet uitzonderlijk dat het koude handjes of voetjes heeft.
- Ook vandaag kan er nog wat donkergroene, bijna zwarte stoelgang zijn. Dit meconium is er nog een paar dagen.

MAMA

- Wanneer u dorst krijgt, geef hier dan aan toe.
- Bruin bier of geklutste rauwe eieren krijgen de melkproductie niet extra op gang. Een goede melkproductie krijgt u enkel voor mekaar door veel aan te leggen.
- Voeding die u zelf gebruikt, heeft geen invloed op de melkproductie.



Dag 2

BABY

- Uw kindje zal waarschijnlijk vandaag ook nog gewicht verliezen. Dat is normaal.
- De eetmomenten zullen frequent zijn, tot twaalf keer per dag en 's nachts. Dat is normaal en goed, want zo wordt de melkproductie gestimuleerd.
- Als u uw kindje van de borst wilt halen, doe dat liefst door een vinger tussen uw borst en het mondje te steken. Probeer vooral niet uw baby los te trekken. Dat kan pijnlijke kloofjes veroorzaken.
- Baby's hebben nu vaak de hik en plassen of poepen na iedere voeding.
- Stilaan wordt de ontlasting vloeibaar en verandert de kleur naar gelig.

MAMA

- U zult zelf vermoedelijk dorst hebben, vooral tijdens het voeden. Drink voldoende.
- Het zou kunnen dat u nog wat naweeën voelt tijdens het voeden. Dat wil zeggen dat uw baarmoeder goed samentrekt en de laatste resten klontertjes naar buiten duwt. Mocht dit te hevig zijn, dan kunt u pijnstilling vragen. De pijnstillers die u krijgt, is niet gevaarlijk voor uw baby.
- Uw borsten zullen bijna zeker gevoelig zijn: de kliertjes zwellen op en uw tepels en tepelhof kunnen ietwat pijnlijk aanvoelen. Vandaag kan er ook een trekkend gevoel in uw borst optreden, dit is de eerste toeschietreflex. Dat is vroeg, maar het kan en is normaal. Als uw tepels pijn doen, kunt u daar wat moedermelk opsmeren en laten drogen. Laat uw borsten ook – in de mate van het mogelijke – bloot aan de lucht.
- Let op dat u een goede aanlegtechniek gebruikt: de tepel én de tepelhof moeten in het mondje en het voeden mag eigenlijk geen pijn doen.

De eerste zeven dagen voor moeder en baby

Dag 3

BABY

- De baby zal zeker nog hikken en soms wat krampjes vertonen. De voeding in de baarmoeder was immers continu en nu niet meer.
- Uw kindje zal frequent voeding vragen, dat is normaal, zelfs 's nachts. U zult daarbij zeker ook het gevoel krijgen dat u moe bent. De eerste opwindingsfase is voorbij en er komt een moment van bezinning. Geef toe aan de behoefte tot slapen. Probeer mee te leven met het ritme van uw baby.
- Het zou kunnen dat uw kindje wat geelzucht vertoont. Zet het bedje bij een raam, maar niet in direct zonlicht. Het is goed dat dan de stoelgang wat groenig wordt.
- Sommige kindjes drinken snel, sommige kindjes drinken traag. Beide zijn oké.
- U mag uw kindje aanleggen als u de eerste tekenen van honger ziet: wat smakken, kreunen, geluidjes maken, beginnen bewegen. U moet niet wachten tot u een huilende, ongelukkige zuigeling heeft. Dan is het moeilijker om een baby goed aan te leggen.
- Het zou kunnen dat u vandaag of morgen een groeispuurt ontdekt bij uw kindje: niet stoppen met vragen naar melk, meer huilen dan gewoonlijk, bijna niet te troosten zijn. U legt uw kindje gewoon meer aan, u kunt hem of haar niet overvoeden. U mag uw kindje mee in bed nemen, bij u leggen of met een draagdoek meenemen. Dit fenomeen duurt een aantal uren tot een dag, tot wanneer de melkproductie verhoogd is.

MAMA

- Vandaag zal waarschijnlijk wat stuwing optreden, want de melkproductie komt op gang. Stuwing voelt als een zwelling in uw

borsten. Die zwelling is niet alleen te wijten aan melk maar ook aan vocht, bloed en weefselzwelling. Stuwing komt misschien wat bedreigend over, alsof u de controle verliest over uw lichaam. Weet dat het altijd overgaat en maar een tweetal dagen duurt.

- Zorg vandaag voor een goede ondersteuning van uw borsten, liefst door een beha zonder drukpunten.
- Mocht de stuwing u last bezorgen, kunt u met een ijszakje de stuwing verminderen. U kunt ook proberen de tepels zachtjes te masseren of onder een warme douche te gaan staan.
- Het voeden van uw baby is de beste manier om die stuwing weg te werken. Met de hand de druk er afhalen is goed, maar probeer niet mechanisch te kolven (met een borstpomp); dit heeft bijna altijd een averechts effect.
- Bij het voeden kan het zijn dat uw kindje de tepel iets minder gemakkelijk in zijn mondje neemt omwille van het afvlakken door de volheid van de borsten. Een andere positie kan soms helpen, bijvoorbeeld de rugbypositie of liggend voeden.
- De kleur van uw melk zal verschillen van de kleur van gisteren. Dat is normaal.
- Onderhoud een gezonde eetlust, eet normaal en gevarieerd. Er zijn geen verboden voedingsmiddelen. Drink voldoende (water). Het is geen goed idee om te veel koffie, cola of andere cafeïnehoudende dranken te gebruiken en drink liever ook geen alcohol.
- Een knip of scheur onderaan zou nu wat pijn kunnen doen. Als er geen infectie is, kan een ijszak hier ook verlichting brengen.
- U zult stilaan ook terug stoelgang vertonen. Probeer niet te persen, eet liever wat meer fruit. Mochten er problemen ontstaan, vraag dan gerust een licht laxatium.
- Het bloedverlies zal stilaan minder grote proporties aannemen. Dankzij het feit dat u borstvoeding geeft, trekt uw baarmoeder optimaal samen.

Dag 4

BABY

- Vandaag zal uw kindje er meer en meer tevreden uit zien, de melkproductie is op gang.
- Hij of zij zal mogelijk wat meer tijd tussen de voedingen laten.
- Er kan nog wat geelzucht optreden. Indien nodig, wordt uw kindje onder de lamp gelegd of wordt gewoon wat gewacht en opgelet.
- U kunt controleren of uw baby vijf of meer plasluiers en dunnere stoelgang heeft, dat is een normaal gemiddelde.
- Het kan zijn dat uw baby al wat in gewicht bijkomt, maar dat is niet noodzakelijk.
- Het navelstompje begint uit te drogen, gebruik zo weinig mogelijk producten, dat stompje droogt vanzelf. Uw kindje ondervindt hiervan geen pijn.

MAMA

- Dit is de typische dag voor de 'baby blues': u krijgt een gevoel van melancholie, soms vloeien er al eens traantjes. Die zijn een gevolg van een verandering in de hormonenhuishouding, van de nieuw ontstane verantwoordelijkheden, van het wennen aan het kindje en aan een andere soort relatie met de partner. Deze periode gaat snel over en u hoeft u absoluut niet te verontrusten.
- Uw melk begint nu stilaan de typische variatie te vertonen, vloeibaar in het begin van een voeding en dikker en meer verzadigend naar het einde toe.
- U moet uw baby geen water bijgeven, uw melk is voldoende. Ook als het heel erg warm is, want dan zal uw kindje gewoon meer drinken.

De eerste zeven dagen voor moeder en baby

Dag 5

BABY

- Het navelstompje zal nu uitgedroogd zijn en kan er afvallen. Hieronder zou een slijmerige huid kunnen zitten. Dat is normaal. U mag het afdrogen met het product dat u is voorgeschreven. Als het stompje er vandaag niet afvalt, is dat niet erg, het zal een van de volgende dagen gebeuren.
- Mocht uw kindje nog niet in gewicht zijn bijgekomen, maak u dan geen zorgen, hij of zij heeft hier nog de hele week voor.
- Uw kindje kan ook al eens wat melk teruggeven.

MAMA

- Proficiat: u hebt het moeilijkste gehad. Als u in het ziekenhuis bevallen bent, bent u waarschijnlijk van gisteren thuis of mag u vandaag naar huis. Blijf geloven in uw eigen kunnen, luister naar uw lichaam. U kunt het.
- U hebt al minder pijn onderaan.
- U begint handiger te worden in het verschonen en voeden van uw baby.
- Blijf u herinneren dat u de enige autoriteit op dit gebied bent.
- Blijf voldoende rusten.



Dag 6

BABY

- Een badje mag, maar moet niet alle dagen. Kindjes met een droge huid hebben vaak meer baat bij een oliemassage.
- U hoeft niet elke dag de temperatuur van uw kindje op te meten, een temperatuur tussen 35,9 en 37,5°C is normaal.
- U moet uw kindje niet voor en na elke voeding wegen. U weet dat u genoeg voedt en dat uw kindje in orde is als het er tevreden en levendig uitziet, goed slaapt, minstens vijf plasluiers en vier poepluiers per dag heeft en hoorbaar drinkt en slikt.
- U voedt tussen de acht en dertien maal per dag, soms meer. Dit geldt voor de eerste zes weken na de bevalling, daarna is de frequentie afhankelijk van uw baby.
- Mogelijk komt uw kindje vandaag bij in gewicht, vanaf de tweede week komt uw baby tussen de 90 en 350 gram per week bij.
- Zorg voor een goede aanlegtechniek: buik tegen buik, mondje neemt tepel en tepelhof, lippen naar binnen gekruld, niet pijnlijk.
- Leg regelmatig genoeg aan, ook 's nachts zal uw kindje voeding vragen. Probeer geen speen te geven, geef geen bijvoeding zoals water, suikerwater of kunstvoeding en hou geen tijdslimieten aan, de baby laat zelf los.

- Het is wat wennen, met een baby rondlopen. Zolang u uw kindje niet in de tocht of direct zonlicht zet, mag u met een gezonde zuigeling naar buiten in een wandelwagen. Een kangoeroezak is te vroeg. Een pampers, een pakje, een hemdje, een laken en een deken zijn voldoende bekleding. Beneden de nul graden buitentemperatuur moet u wandelingen beperken.
- Leg uw baby liefst op zijn of haar rug om te slapen of eventueel in zijlig maar probeer buiklig te vermijden.
- Als de baby wat melk teruggeeft, helpt het soms om het hoofdeinde wat hoger te plaatsen, maar gebruik geen hoofdkussens.

MAMA

- Zorg voor uzelf. Eet gevarieerd en gezond. Zorg voor voldoende rust.
- Aanvaard hulp als ze wordt aangeboden.
- Zet iets te drinken klaar voor tijdens het voeden.
- U kunt nog vaginaal verlies hebben tot zes weken na de bevalling (rood, bruinig, roze, witachtig). Bij koorts of sterk ruikend verlies moet u contact opnemen met de dokter.
- U mag douchen of baden, ga liever niet zwemmen.
- Uw borsten zullen wat slapper aanvoelen. Dit betekent niet dat er onvoldoende melk is, maar wel dat de stuwings weg is.