

Ontslag uit het centrum voor Vrouw, Moeder en Kind en eerste opstart thuis

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van jouw/jullie baby.

In deze folder hebben wij een aantal tips en dingen om te regelen op een rij gezet.

Wat regel je zelf rondom het ontslag?

- Je belt de kraamzorg wanneer je weet wanneer je naar huis mag. Zij vragen naar de gegevens van jou en je baby.
- Je hebt een maxi-cosi nodig voor het vervoer van je baby. Deze maxi-cosi moet veilig zijn: er staat een keurmerk op de achterkant.
- Je moet je baby binnen drie werkdagen inschrijven bij de burgerlijke stand van de gemeente waar je bevallen bent. Dit kun je digitaal doen, hiervoor krijg je een formulier van de verpleegkundige mee.
Als je getrouwd bent of een geregistreerd partnerschap hebt, kun je op een later moment de baby in je trouwboekje laten bijschrijven.

Wat krijg je van ons mee?

- Ontslaggegevens voor de kraamzorg, met gegevens over jou en je baby. Deze geef je thuis aan de kraamverzorgster. Als je geen recht meer hebt op kraamzorg, bewaar dan de envelop bij de papieren voor het consultatiebureau.
- Als je voor nacontrole moet komen op de polikliniek krijg je een afspraak mee. Wanneer je in het weekend met ontslag gaat, kan het zijn dat de afspraak naar je wordt opgestuurd, of je wordt gevraagd om zelf te bellen met de polikliniek Gynaecologie.
- Als je medicijnen moet blijven gebruiken, krijg je een recept mee. In het ziekenhuis is een apotheek op de begane grond, hier kun je je medicijnen afhalen.

Wat doen wij bij jouw ontslag?

- Wij bellen jouw verloskundige en geven gegevens van de bevalling en de baby door. De verloskundige komt de volgende dag langs voor een huisbezoek of er wordt telefonisch contact met je opgenomen. Je kunt in de kraamtijd bij haar terecht voor vragen en problemen.
- Wij vragen je om een enquête in te vullen op de ipad. Deze enquête is voor ons erg belangrijk. Van jouw ervaring kunnen wij leren en indien nodig onze zorg verbeteren.

Adviezen voor jou als kraamvrouw

Hygiëne

Dit is in het kraambed erg belangrijk. Was regelmatig je handen! In ieder geval in de volgende situaties: na toiletbezoek, na het eten, voor en na de verzorging van je baby. Voor de borstvoeding of het klaarmaken van flesvoeding.

Bloedverlies

Na de bevalling is dit helderrood en meer dan bij een gewone menstruatie. Verlies je meer dan 1 kraamverband vol per half uur, neem dan contact op met je verloskundige.

Als het bloed in de baarmoeder blijft, omdat deze even niet goed samentrekt, kan het zijn dat je stolsels verliest, deze kunnen wel zo groot zijn als een vuist. Als dit vaker dan twee keer voorkomt, adviseren wij om contact op te nemen met je verloskundige.

Als je veel last hebt van naweeën, dan kan paracetamol helpen. Ons advies is om dan twee tabletten van 500 mg te nemen, dit mag maximaal 4 keer per dag.

Plassen

Plassen is belangrijk. Ga vaak, in ieder geval elke drie uur, om de blaas leeg te houden. Een volle blaas kan extra bloedverlies veroorzaken. Na het plassen spoel je met water en verwissel je het verband.

Als het plassen pijnlijk voelt kun je onder de douche plassen.

Is het erg gezwollen of heb je hechtingen die pijn doen, dan kun je ook een ijskompres gebruiken. Wij adviseren om in de kraamweek tijdens het plassen te spoelen met water (met behulp van een flesje/beker of bijvoorbeeld de douchekop).

Adviezen voor de baby

Temperatuur

Een baby die net geboren is, moet zich aanpassen aan de buitenwereld. Leg de baby in de wieg samen met een goedgekeurde kruik. Leg de kruik met de dop naar beneden in de wieg aan de zijkant van de baby. Doe dit altijd bovenop het dekentje. Anders kan de baby te warm worden. Een mutsje om op temperatuur te blijven is ook belangrijk, zelfs in de zomer. Zonder muts kan de baby snel afkoelen.

De juiste temperatuur van de baby is tussen de 36,5 en 37,5 graden. Je meet de temperatuur de eerste dagen bij elke verschoning, voor de voeding. Is de temperatuur stabiel dan meet je het de ene voeding wel en de andere voeding niet. Zorg bij het temperatuur meten dat je het zilverkleurige uiteinde van de thermometer net niet meer ziet, nadat je deze voorzichtig in de anus plaatst.

- Is de temperatuur lager dan 36,5 graden: zorg voor extra warmte. Dit kan door de baby huid op huid te leggen, voeding te geven, een mutsje op te doen of eventueel een extra kruik/deken te geven.
- Is de temperatuur onder de 36,0 graden: neem contact op met je verloskundige.
- Is de temperatuur hoger dan 37,5 graden: zorg voor verkoeling. Dit kan door de kruiken uit de wieg te nemen, je baby voeding te geven, je baby minder warm aan te kleden (bijvoorbeeld mutsje af) of je haalt een dekentje weg.
- Is de temperatuur boven de 38,0 graden: neem contact op met je verloskundige.

Borstvoeding

Als je ziet dat je baby zoekbewegingen maakt, smakt of huilt, geef dan borstvoeding. In principe geef je borstvoeding op verzoek, maar zorg dat je de baby de eerste dagen 8-12 keer per dag aan de borst legt.

De baby ligt goed aan, als de tepel en een groot gedeelte van de tepelhof in het mondje zit waarbij de lipjes naar buiten gekruld zijn. Het is niet erg als het aanleggen de eerste nacht niet gelijk lukt: baby's hebben een reserve als ze geboren worden en een paar druppels voeding is al genoeg. Ben je toch ongerust dat je baby honger heeft? Geef dit in de ochtend aan bij je kraamverzorgende.

Je kunt ook contact opnemen met een lactatiekundige. Zij zijn gespecialiseerd in borstvoeding. Hier kunnen kosten aan verbonden zijn. Wanneer je aanvullend verzekerd bent kan dit vergoed worden, check dit bij je verzekering.

Flesvoeding

Je baby krijgt op verzoek voeding. Vaak zit er 3 a 4 uur tussen de voeding. Zorg dat de baby 8 voedingen in 24 uur krijgt. Geef je baby de eerste dag 10-15 ml voeding per keer. Kook flessen en spenen voor het eerste gebruik tien minuten uit in kokend water. Op de verpakking van de babyvoeding staat hoe je de flesvoeding klaarmaakt.

Gedrag

Gedrag van de baby moet je leren kennen. De eerste dag zijn baby's soms wat misselijk en kunnen ze spugen. Sommige baby's spugen vruchtwater met wat roodbruin bloed of slijm. Dit is normaal. Baby's huilen regelmatig. Huilen kan onder andere een teken zijn van honger, een vieze luier, kramp, zuigbehoefte of een boertje dat dwars zit. Een baby wordt vaak rustig als hij bij jou of je partner ligt.

Overige belangrijke informatie

Verzekering

Je baby is op dit moment niet verzekerd voor ziektekosten. Hiervoor geef je het BSN-nummer van je baby door aan je zorgverzekering. Dit nummer krijg je toegestuurd nadat je aangifte van geboorte hebt gedaan.

Vragen

Als je na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, stel ze dan aan je verloskundige, verpleegkundige of kraamverzorgster.

Contact

Stel je vraag via www.mijntjongerschans.nl of bel 0513 – 685245

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. Je kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren je bij je bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.