

wijzer in verwachting

Samenvatting De baby

'Daar is ie dan, jullie kindje! En wat nu?!'



1ste uur

Jullie baby is geboren. De verloskundige wrijft de baby direct droog en doet een mutsje op, dit ter voorkoming van afkoelen. Ondertussen beoordeeld ze hoe de baby eraan toe is middels de apgarscore.

De baby wordt doorgaans op je blote borst gelegd.

Als de navelstreng niet meer klopt wordt je baby afgenaveld. Vaak wordt aan de partner gevraagd de navelstreng door te knippen. De placenta moet geboren worden binnen 1 uur. Gemiddeld volgt de placenta na zo'n 15 minuten. Je kan een injectie syntocinon krijgen ter bespoediging van het geboren worden van de placenta. Als er nog gehecht moet worden dan doet de verloskundige dat vaak terwijl de baby bij je ligt. Dit leidt af. Na het hechten laten ze je vaak een uur alleen, zodat je alle tijd hebt om samen in alle intimiteit dit wonder tot je kan laten komen.

Je baby is het eerste uur heel alert. Indien je borstvoeding wil geven is het advies om in het eerste uur de baby aan te leggen. Wacht op hongersignalen. Als je geluk hebt dan gaat je baby zelf op zoek naar de borst, hij/zij kruipt dan omhoog en zoekt zelf de tepel.

Aantal belangrijke zaken rondom borstvoeding. Het op gang komen van borstvoeding kost tijd. Laat je niet afleiden door tegenvallende productie als je kolft. De eerste dagen gaat het over druppels/een paar milliliter. Pas na 3 dagen begint de productie toe te nemen.

Borstvoeding gaat op vraag en aanbod, hoe meer vraag, ofwel hoe vaker aanleggen, hoe meer aanmaak er zal volgen.

Colostrum is de eerste moedermelk die je aanmaakt. Ware caloriebommen en vol antistoffen.

De baby heeft de eerste drie dagen een bruin vet reserve waarmee ie de periode van weinig productie opvangt.

Goed aanhappen is essentieel, belangrijk is dat de baby bij aanleggen een deel van het tepelhof mee-hapt. De kin van de baby ligt tegen de borst, de lippen zijn naar buiten gekruld en zijn buik ligt tegen jou aan.

Voeden aan de borst neemt de eerste tijd een heel groot deel van je dag in beslag. Naarmate jullie kindje ouder wordt en de borstvoeding beter op gang is en afgestemd op de behoefte van jullie kindje zal het steeds makkelijker en sneller gaan.

1ste dag

Veel huid op huidcontact is voor iedereen goed, voor je baby, voor jou en voor je partner. Het bevordert de hechting, verlaagt het stressniveau, is goed voor de borstvoeding, temperatuurregulatie en zoveel meer.

Als de kraamverzorgster niet meer komt die dag dan zijn de volgende dingen van belang. Zoveel mogelijk bedrust voor de bevallen vrouw, baby veel bij je houden, voeden bij hongersignalen, verschonen altijd door partner of samen doen, (nog niet stabiel op je voeten) en de luiers bewaren. Zelf voldoende drinken en goed opletten of je goed kan plassen. Je baby leg je te slapen in een kort opgemaakt bedje.

1ste week

Pak je rust, blijf het liefst zo veel mogelijk in bed. Borstvoeding kan eerste dagen wel 12x per 24 uur gevraagd worden en dat kost veel energie.

Stem goed af met elkaar af en met de kraam kwa tijd. Gaat het niet goed met borstvoeding, laagdrempelig lactatiekundige in consult vragen, ook in ziekenhuis.

Wat is voor jou belangrijk: direct veel kraambezoek? Of juist niet? Wie mag je baby vasthouden?

Deze week is een rollercoaster van gevoelens, niks is gek, voel je vrij om alles te bespreken, verwacht niet teveel van jezelf. We zouden willen dat we jullie goed voor kunnen bereiden op wat komen gaat, maar alle emoties, verwondering, heftigheid & liefde is zo niet voor te stellen! Daar kan niemand je écht op voorbereiden. Dus stap in die achtbaan en 'enjoy the ride'.