

KRAAM

Beste (aanstaande) ouder(s),

Je hebt één van de delen van de GroeiGids in handen. De GroeiGids bestaat uit een serie van zeven boekjes* en een verzamelbox:

- Kinderwens
- Zwanger
- Kraam
- Borstvoeding
- 0-4 jaar
- Basisschoolkind
- Puberteit

In de GroeiGids vind je veel informatie over de zwangerschap en over de ontwikkeling, verzorging en opvoeding van je kind in de verschillende levensfasen. Ook kun je praktische tips vinden voor de soms lastige en moeilijke momenten in de opvoeding.

De GroeiGids kan daarnaast dienst doen als een vraagbaak bij veel kleine en grote twijfels of zorgen waarmee alle ouders in de praktijk te maken krijgen. Door de overzichtelijke inhoudsopgave en de trefwoordenlijst ben je snel bij het onderwerp waarover je meer wilt weten.

Wij vinden het belangrijk dat de informatie in de GroeiGids betrouwbaar is. Daarom werken we samen met Opvoeden.nl. De teksten van Opvoedinformatie Nederland en GroeiGids worden inhoudelijk getoetst en gevalideerd door de landelijke kennis- en thema-instituten. Zie voor meer informatie het colofon, pagina 64.

* Mis je een deeltje en wil je deze zelf aanschaffen? Dat kan bij de drukkerij via www.groeiuids.nl/boekenbestellen. De eerste 5 delen zijn ook in het Engels verkrijgbaar.

Achter in de verschillende delen van de GroeiGids kunnen onderzoeksgegevens worden genoteerd. Zo heb je die altijd bij de hand. Elk deel biedt ook ruimte voor je eigen aantekeningen en voor het opbergen van vaccinatiepapieren en voor berichten, notities of verslagen van andere instellingen waarmee je kind te maken krijgt.

Om de GroeiGids prettig leesbaar te houden, is besloten om in de tekst niet telkens zowel 'hij' als 'zij' te gebruiken als het over je kind gaat. Een kind duiden we daarom consequent met 'hij' en 'hem' aan. Vanzelfsprekend bedoelen we daarmee net zo goed de meisjes. En wanneer er over ouder(s) of partners geschreven wordt bedoelen we hier net zo goed twee vaders, twee moeders, alleenstaande ouders, adoptieouders of pleegouders.

In deze GroeiGids zijn formulieren en invoerlijsten opgenomen. Aan het einde van de kraamzorgperiode draagt de kraamverzorgende de zorg over aan de Jeugdgezondheidszorg door middel van het Overdrachtsformulier Kraamperiode en Borstvoeding.

Op het consultatiebureau weten ze dan hoe jouw kraamperiode is verlopen en je kunt er terecht met vragen over o.a. de voeding. Deze overdrachtsformulieren kun je vinden op pagina's 122 -127.

Iedere gemeente heeft een Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Het CJG kan in jouw gemeente een andere naam hebben zoals Jong-in, Oké-punt, OKC, Ouder en Kind Team of anders. Het is een plek in de wijk waar je als ouders, toekomstige ouders, opvoeders/verzorgers voor alle vragen rondom gezondheid, opvoeden en ontwikkeling van kinderen terecht kunt. Er is in jouw gemeente meestal ook een website met informatie over cursusaanbod, openingstijden en lokaal nieuws.



Ben je na de bevalling in het ziekenhuis of een geboortecentrum, doe deze GroeiGids Kraam dan in de ziekenhuistas.

Deze GroeiGids is van: _____ geb. ---- 20 --

Naam van ouder(s): _____

Verloskundige(n): _____

Telefoon: _____

Kraambureau: _____

Telefoon: _____

Kraamverzorgende(n): _____

Huisarts: _____

Telefoon: _____

Consultatiebureau: _____

Telefoon: _____

Inhoud

Opnieuw kennismaken	8
De komst van de baby in jouw gezin	9
Oog in oog met jouw kind	9
Vlak na de bevalling	9
De eerste uren alleen met je baby	11
Onrust	11
Huid-op-huidcontact	11
Misselijk / spugen	11
Borstvoeding	12
Speen of fopspeen	13
Kunstvoeding	13
Te koud of te warm	13
De eerste ontlasting	14
De navelklem	14
Wanneer moet je de verloskundige bellen	14
De eerste uren als ouders	15
De eerste tijd als partner/ouder	15
Naweeën	15
Plassen	16
Bloed- en stolselverlies	16
Wat kan de baby meteen na zijn geboorte	16
Praten, knuffelen en aankijken	17
Een 'goed gesprek' met je baby	17
Huilen	18
Door elkaar schudden troost niet, maar is juist gevaarlijk	19
Het dag-nachtritme van de baby	20
Ademhaling	20
De baby bij je op de slaapkamer	21
Kruik in bed	21
Veilig slapen	21
Aangifte doen	22
Hielprik	24

Gehoortest	25
Dagelijkse controle van de baby	26
Temperatuur	26
Urine	26
Gewicht en weegbeleid	27
Navelstompje	28
Geel zien	28
De verzorging van de baby	29
Luier verwisselen	29
Huidsmeer	31
Smetplekken	31
Luieruitslag	31
In bad	32
Ogen	34
Oren en neus	34
Nagels	34
Opgezette borstjes	35
Ingedaalde balletjes	35
Geslachtsdelen	35
Fontanellen	36
Vlekjes en bultjes	36
Spruw	37
De babyhuid	38
Voor het eerst naar buiten	38
Vitamine K en D	39
Kunstvoeding	39
Een moeder moet herstellen	41
Stand van de baarmoeder	41
Vloeien	41
Perineum en hechtingen	42
Herstel na een keizersnede	42
Hoofdpijn	43
Borsten	43
Stuwning	43
Tepelkloven	44
Bekkenpijn	44
Oefenen na de bevalling	45
Aambeien	45

Opstaan en bewegen	46
Tillen	46
Spierpijn	46
Kraamtranen en postpartum depressie	46
Anders dan verwacht	47
Ontzwangeren	47
Rust	48
Topprestatie geleverd	48
Jouw voeding bij borstvoeding	48
Roken, drugs en alcohol	49
In contact met anderen	51
Bezoek in de kraamtijd	51
Koortslip	51
Huisdieren	52
Baby veilig vervoeren	52
Als de baby slaapt	55
Hoe ligt de baby	56
Voorkeurshouding	56
Commode of aankleedtafel	57
Temperatuur	57
Met elkaar	58
Zorg goed voor jezelf	60
Geen roze wolk	60
Andere ouders ontmoeten	61
Meer informatie op internet	62
Colofon	64
Werkbladen:	
Afspraken zorgverlening	66
Overdracht Verloskundige zorg naar Kraamzorg (Bevallingsverslag)	68
Vochtbalans	69
Aantekeningen lactatiekundige en verloskundige	76
Controle na de bevalling	78
Checklist	118
Overdracht Kraamzorg naar Jeugdgezondheidszorg	122
Borstvoedingsoverdracht	124
Trefwoordenlijst	130

Opnieuw kennismaken

De komst van een kind is iedere keer opnieuw een wonder. Jij en je baby hebben elkaar al tijdens de zwangerschap leren kennen, maar nu het kindje in de wieg ligt is alles toch weer anders. Voor jou en ook voor je partner. Voor het eerst kijken je kind en jij elkaar in de ogen. Het is het begin van een hernieuwde kennismaking. Dat is heerlijk, en dat is wennen.

De eerste 8 tot 10 dagen na de bevalling word je, als je thuis bent of thuis bent gekomen uit het ziekenhuis, begeleid door een kraamverzorgende. Zij verzorgt de bevallen vrouw. Ze helpt beide ouders om zo snel mogelijk zelfstandig voor hun kind te kunnen zorgen. Daarnaast komt de verloskundige langs om te kijken hoe het met jullie gaat. Zij is bereikbaar als je haar nodig hebt. In dit gedeelte van de GroeiGids vind je informatie over het eerste contact met je baby, het herstel van je lichaam na de bevalling, over de aanpassing van de baby aan het leven buiten de baarmoeder en over de verzorging van je kind.



Download de GroeiGids app en maak een groeialbum voor je kind met groeicurves, vaccinaties, mijlpalen, foto's en filmpjes.



De komst van de baby in je gezin

Oog in oog met je kind

Direct na de bevalling is je baby vaak een poosje heel alert. Dit is een prachtig moment voor een eerste kennismaking buiten de buik, in de echte wereld. Je baby 'weet' bij wie hij hoort. Hij herkent jouw stem en die van je partner. Dit waren de stemmen die hij tijdens de zwangerschap het meest hoorde. Ze klinken buiten de buik wel iets anders dan erin, maar hij herkent ze feilloos aan het ritme en het afwisselen van de toonhoogte. Het is heerlijk voor hem om vastgehouden, geknuffeld en gekoesterd te worden nu hij er zo'n grote prestatie op heeft zitten. Hij vindt het fijn om, huid-op-huid, dicht tegen jou of jouw partner aangehouden te worden.

Vlak na de bevalling

Kort na de bevalling is 't het beste om de baby bloot op de borst te leggen. Meestal vindt de baby binnen één à anderhalf uur zelf de borst. Ook als je geen borstvoeding wilt gaan geven is het goed voor de baby om deze tijd huid-op-huidcontact met elkaar te hebben. Dat kan bij de moeder, maar ook bij de partner. De baby komt zo eerder op een goede temperatuur, de bloedsuikers herstellen sneller en de stresshormonen nemen sneller af. Als je je kind vasthoudt en zachtjes streeft, voelt hij zich op zijn gemak.



De eerste uren alleen met je baby

Je hebt van de kraamverzorgende of vanuit het ziekenhuis uitgebreide instructies gekregen. Toch is alles zo nieuw, dat je je onzeker kunt voelen of 'alles wel goed gaat'. We zetten hier wat punten op een rij, waar kersverse ouders vaak vragen over hebben.

Onrust

Sommige baby's willen graag bij je zijn, dan worden ze rustig. Er zijn verschillende oorzaken voor onrust: stress van de bevalling, alle nieuwe indrukken, een vieze luier, zuigbehoefte of beginnende honger, het te koud of te warm hebben.

Huid-op-huidcontact

Een baby vindt het fijn om met de blote huid op jouw blote huid of die van je partner te liggen (doe de baby wel een mutsje op en leg een deken over de baby heen). Hij zal er rustiger van worden, omdat hij zo prettig op temperatuur komt, je geur ruikt en geniet van knuffelen, strelen en je stem. En het bevordert de hechting.

Misselijk/spugen

Als een baby tijdens de geboorte vruchtwater en/of bloed van de moeder heeft ingeslikt, kan hij de eerste 24 uur misselijk zijn. Ook kan hij hoofdpijn hebben na langdurig persen of bijvoorbeeld een kunstverlossing. Het kan voorkomen dat je baby moet kokhalzen en spugen; dit slijm kan van helder tot roodbruin zijn. Schrik niet als je baby daar ook even blauw bij ziet. Hij hoort snel weer bij te kleuren. Draai je baby op de zij en klop zachtjes op de rug.

Borstvoeding

De baby kan heel vaak willen drinken, soms wel 12 keer per dag, maar door misselijkheid en/of vermoeidheid van de geboorte kan de baby de eerste 24 uur niet willen drinken. Probeer je baby minimaal elke drie uur aan te leggen. Hij kan ook juist heel veel willen slapen, dit is niet erg. Als de baby wakker wordt uit een diepe slaap, of wat geluidjes maakt, leg hem dan gerust aan. In de GroeiGids Borstvoeding lees je hoe je voedingssignalen herkent en in welke houdingen je je baby goed kunt laten drinken. Maak je niet bezorgd als je denkt dat hij niks binnenkrijgt. De eerste moedermelk (colostrum) is geconcentreerd en voedzaam. Een heel klein beetje colostrum vult het kleine maagje al. Lukt borstvoeding niet meteen? Kolf dan met de hand wat melk af en laat de baby dat bijvoorbeeld van je vinger afsabbelen of van een theelepeltje. Dit helpt ook als je baby bijvoorbeeld misselijk is of een lagere temperatuur heeft. Geef de baby de eerste 24 uur geen kunstvoeding of vocht tenzij je uit het ziekenhuis of van de verloskundige andere instructies hebt. Ben je toch ongerust, neem dan contact op met de verloskundige. Lees ook de informatie op pagina 68-69 over de vochtbalans. en de GroeiGids Borstvoeding. Daarin lees je bijvoorbeeld ook hoe je voedingssignalen kunt herkennen en hoe je je baby goed kunt laten drinken. Als het voeden je pijnklachten geeft, kan het zijn dat de baby meer tepelhof in zijn mondje moet nemen. Vraag om begeleiding als dit zo is.

De kraamverzorgende kan je leren met de hand melk uit de borst te kolven. Kijk op Voedingscentrum.nl/borstvoeding voor alle info over borstvoeding en over kolven: Voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/borstvoeding-en-flesvoeding/borstvoeding-geven/kolven.aspx Ook in GroeiGids Borstvoeding vind je informatie over kolven.

Speen of fopspeen

Als je borstvoeding geeft en je wilt je baby een speentje geven, wees er dan van bewust dat je de beginnende voedingssignalen van je kind minder goed herkent. Zuigen op een speen kost bovendien veel energie. Dit zijn redenen om borstgevoede kinderen geen fopspeen te geven tot je het vertrouwen hebt dat de borstvoeding goed op gang is gekomen.

Kunstvoeding

Pasgeboren baby's vragen om de ongeveer twee of drie uur om een voeding. Dat betekent zo'n zes tot acht voedingen per 24 uur. Dit hoeft niet op vaste tijden en de fles hoeft niet 'op'. Van je verloskundige of kraamverzorgende krijg je een richtlijn hoe vaak je jouw kind de fles moet geven en hoeveel. Het maagje is nog klein en je biedt iedere dag iets meer aan in de fles. De kraamverzorgende laat je zien in welke houding je baby het meest ontspannen kan drinken.

Te koud of te warm?

Een normale temperatuur van een pasgeborene ligt tussen 36,5 en 37,5 graden. Handjes en voetjes zijn geen graadmeter, deze voelen vaak kouder aan. Leg je vinger in het nekje van je baby. Voelt dit warm aan dan is de temperatuur van je baby goed. Ook kun je met de thermometer de temperatuur opnemen. De punt van de thermometer moet ongeveer 1,5 cm in de anus ingebracht worden, anders geeft hij een te lage temperatuur aan. Om op temperatuur te blijven, zet je je baby (ook in de zomer) een mutsje op tot de temperatuur stabiel is. Bespreek met de kraamverzorgende wat je moet doen als je baby te koud of te warm is. Bij een te lage of hoge temperatuur kun je je baby even aanleggen of een beetje (afgekolfde) voeding aanbieden. Op blz. 21 lees je hoe je eventueel een kruik kunt gebruiken.

De ontlasting van de eerste paar dagen

De eerste ontlasting van de baby (meconium genoemd) is heel donker van kleur en plakt aan de billen. Als je na het verschonen de billen goed droog maakt en insmeert met een vette crème kan de meconium makkelijker van de billetjes geveegd worden. De plasjes worden per dag duidelijker en de ontlastingkleur verandert naar okergeel. Bij borstvoeding kan de ontlasting heel dun zijn. Als je de baby verschoont, bewaar dan de luiers en schrijf de tijd op voor de kraamverzorgende. Zij kan dan bekijken of de baby genoeg heeft geplast en gepoept.

De navelklem

Hier hoef je niets mee te doen. Komt er wat bloed uit het navelstompje, laat dat dan weten aan de verloskundige.

Wanneer moet je de verloskundige bellen?

Je mag altijd bellen als je je ergens ongerust over maakt, maar je MOET bellen als:

- de baby kreunend ademhaalt
- de baby een temperatuur heeft onder 36,5°C of boven 37,5°C
- je jezelf ziek voelt
- je na 6 uur nog niet hebt geplast
- je te veel bloed verliest

De eerste uren als ouders

Hoe de bevalling ook verlopen is, het is normaal als je de eerste nacht geen oog dicht doet. De flinke dosis hormonen, die na de bevalling vrijkomt, zorgt dat je heel wakker en alert bent! Weet dat je baby de tweede nacht soms extra wakker is om vaker gevoed te worden. Zorg dus dat je de eerste dagen overdag kunt bijslapen.

De eerste tijd als partner/ouder

Ook voor een partner verandert er veel. Het is een bijzonder moment als je baby geboren wordt. Voel je als partner niet schuldig als je na de bevalling in een diepe slaap valt. Deze slaap heb je hard nodig, omdat er de komende tijd veel op jouw schouders terechtkomt. Het kan ook dat je juist niet goed kunt slapen. Dat is ook begrijpelijk; er komt zoveel op je af. Zorg ervoor dat je je pas bevallen partner de eerste keren mee naar het toilet begeleidt; ze kan duizelig worden. Probeer gebruik te maken van de kennis van de kraamverzorgende en de verloskundige, die de eerste week nog een paar keer langskomt. De meeste kraamvrouwen kunnen zich door de vermoeidheid en de hormonen slecht concentreren. Zij kunnen daardoor moeilijk informatie opnemen. Jij als partner kunt goed helpen door voorlopig het grootste deel van het verschonen en verzorgen op je te nemen. Denk ook aan jezelf. Geef het aan bij de kraamverzorgende of verloskundige als je het zwaar hebt.

Naweeën

Naweeën kunnen pijnlijk zijn. Naweeën zijn na tweede en volgende bevallingen vaak heftiger dan na een eerste bevalling.

Je kunt de naweeën op dezelfde manier opvangen als de weeën tijdens de bevalling. Regelmatig plassen helpt en ook een warme kruik kan verlichting geven. Bij heftige pijn kun je paracetamol nemen. In de bijsluiter staat hoeveel paracetamol je veilig kunt innemen.

Plassen

Het is belangrijk dat je binnen 4-6 uur na de bevalling plast. Een volle blaas zorgt ervoor dat de baarmoeder niet goed kan samentrekken. Daardoor kun je meer bloed verliezen en meer naweeën hebben. Het is goed om elke 3-4 uur te gaan plassen, ook als je geen aandrang hebt.

Bloed- en stolselverlies

Het bloedverlies na de bevalling is te vergelijken met een heftige menstruatie. Het is normaal als het kraamverband de eerste dag elke twee uur doordrenkt is. Schrik niet van een of twee sinaasappelgrote stolsels, ook dat is normaal. Verlies je meer bloed, waarschuw dan de verloskundige. Als je niet kunt plassen, bel dan met de verloskundige. Zie ook hieronder.

Wat kan de baby meteen na zijn geboorte?

Na de geboorte kijkt de verloskundige of gynaecoloog naar de reflexen van de baby. Reflexen zijn bewegingen die een mens instinctief maakt. Je hebt er zelf geen controle over. Sommige reflexen blijven een leven lang bestaan. Andere verdwijnen zodra een kind in staat is om zijn bewegingen zelf aan te sturen.

- De **zoekreflex** is zichtbaar als je baby honger heeft. Hij gaat dan met zijn mondje op zoek naar de plek waarvan hij weet dat er voeding op hem wacht. Strijk je met de tepel langs zijn lipjes, dan zal hij zijn mond wijdopen doen en zijn tong een beetje uitsteken.

- De **zuig- en slikreflex** van een baby zorgt ervoor dat hij drinkt aan de borst of met de flessenspeen en de melk doorslikt.
- De **grijpreflex** van je baby maakt dat hij stevig je vinger vastgrijpt als je de binnenkant van zijn hand aanraakt.
- Wordt een baby onder zijn armpjes rechtop gehouden en staan zijn voetjes op een ondergrond, dan wordt de loopreflex zichtbaar. Met zijn beentjes maakt hij lopende bewegingen. De loopreflex verdwijnt ongeveer zes weken na de geboorte.
- De **moreflex** laat je baby zijn armen en benen spreiden als hij schrikt van een onverwachte beweging of onbekend geluid. Zo'n twee tot vier maanden na de geboorte verdwijnt deze reflex.

Praten, knuffelen en aankijken

Alle kinderen, en vooral pasgeboren baby's, vinden het heerlijk om aangeraakt, gestreeld, vastgehouden en geknuffeld te worden. Ze vinden het niet alleen heel fijn, ze hebben het ook echt nodig. Als je je baby voor een voeding knuffelt, verloopt de voeding soepeler. Zijn instincten werken dan beter. Contact (door aan te raken, aan te kijken en met hem te praten) is net zo belangrijk als goede voeding en verzorging. Een baby voelt zich dan veilig en geliefd. Dat veilige gevoel heeft hij heel hard nodig om te kunnen groeien en zich te ontwikkelen. Bovendien leert hij door dit contact niet alleen zijn ouders kennen, maar ook zijn eigen lichaam. Door bijvoorbeeld zijn beentjes en zijn voetjes te strelen of te wrijven, voelt hij jouw aanraking op die plek. Zo gaat hij beseffen wat er allemaal bij hem hoort. Hij merkt niet alleen dat je er voor hem bent, maar leert ook zichzelf kennen.

Een 'goed gesprek' met je baby

Het duurt nog wel een tijd voordat je kind in woorden met je kan praten. Maar dat wil niet zeggen dat er geen communicatie

mogelijk is. Integendeel! Je baby reageert op je stem, jouw geur, het ritme van je ademhaling en de manier waarop je hem aanraakt. Zelf 'zegt' hij ook al een heleboel. Bijvoorbeeld met zijn gezichtsuitdrukking en zijn lichaamshouding: die kan gespannen zijn, of slap, maar ook stevig en ontspannen. Ook met zijn handen, armen en benen drukt de baby uit hoe hij zich voelt: beweegt hij kalm en geconcentreerd, of houdt hij z'n beentjes strak gespannen; trappelt hij wild? Het huilen omdat hij honger heeft klinkt heel anders dan huilen omdat hij in slaap probeert te komen, of huilen omdat hij zich eenzaam voelt en vastgehouden wil worden. Als je veel naar je baby kijkt en luistert leer je vanzelf om te reageren op de verschillende signalen waarmee je baby zijn behoeftes uit. Dat is ongelooflijk belangrijk, nu en voor de rest van zijn leven. In de eerste dagen zet hij met jouw hulp een belangrijke stap bij het opbouwen van vertrouwen in zichzelf ('ik kan laten merken wat ik nodig heb') en in zijn ouders ('ze begrijpen me en zorgen voor me'). Kijk maar: je baby luistert als je met hem praat en hij kijkt je ook aan, alle aandacht is op jou gericht! Het is goed om veel met hem te praten. Je kunt bijvoorbeeld vertellen wat je met hem gaat doen. Ook al is hij nog zo klein, het is goed om veel met je kind te praten. Je bouwt een band met hem op en het is goed voor zijn ontwikkeling.

Huilen

Huilen is voor baby's de belangrijkste vorm van communicatie. Het is heel gewoon als jij en je partner even tijd nodig hebben om je baby goed te begrijpen. Je leert eigenlijk van je baby wat zijn bedoeling is door verschillende dingen uit te proberen. Wat zou hij willen? Het is even lastig als dat niet meteen duidelijk is, maar heerlijk als zowel jij als de baby weer tevreden zijn. Hij wilde drinken; hij wilde getroost worden; hij had het koud; hij had last van een vieze luier; hij wilde slapen... Dat was het dus!

In de eerste dagen en weken na de geboorte huilt de baby als hij honger heeft, moe is, contact wil, buikpijn heeft of zich niet lekker voelt. De darmpjes van de baby moeten na de geboorte nog wat verder rijpen. Hierdoor kan je baby darmkrampjes krijgen. Troost en warmte helpen, net als even laten zuigen op een vinger of aan de borst. Er is geen medicatie voor. Het rijpen van het maagdarmstelsel is een natuurlijk proces, krampjes gaan naar verloop van tijd vanzelf over. Soms is het huilen niet op te lossen. Troost, dragen en rust zijn dan vaak het beste wat jij aan je baby kunt geven, hoe moeilijk het misschien ook is om te zien en te horen dat zijn ongemak daarmee niet helemaal is verdwenen. De gemiddelde baby huilt in de eerste acht weken ongeveer twee uur per dag, maar er zijn ook baby's die veel meer uren huilend doorbrengen. Na die eerste acht weken neemt het huilen meestal sterk af. Als ouder kun je je behoorlijk machteloos voelen en zelfs boos worden als je baby huilt. Het helpt soms om op je horloge te kijken en op te schrijven hoe lang je baby huilt. Het lijkt vaak langer te duren dan het in werkelijkheid is. Laat het nooit zover komen dat je de baby uit boosheid en onmacht door elkaar gaat schudden: dat kan gevaarlijk zijn. Je kunt altijd hulp vragen aan familie of vrienden als je er doorheen zit. Of vraag hulp aan een medewerker van de Jeugdgezondheidszorg wanneer het huilen te erg wordt. Het is hoe dan ook goed om te weten dat jonge baby's nog niet verwend kunnen worden. Haal hem niet bij elk geluidje uit bed, maar doe dat gerust als hij wat langer huilt.

Door elkaar schudden troost niet, maar is juist gevaarlijk!

Het hoofdje van een baby is erg groot en zwaar in vergelijking met de rest van zijn lijfje. Als het hoofdje niet ondersteund wordt, dan wiebelt het heen en weer omdat de nekspieren nog niet sterk genoeg zijn om het stil te houden. Door de baby door elkaar te schudden, beweegt het hoofdje met grote

kracht heen en weer. Hierdoor kunnen heel kleine bloedvaatjes in de hersenen van de baby scheuren, met de volgende gevolgen: blindheid, doofheid, stuipen, leermoeilijkheden, hersenbeschadiging of zelfs de dood (shaken baby syndroom).



Belangrijk advies

Zelfs als het erop lijkt of een baby gestopt is met ademen, schudt hem dan toch niet door elkaar. Dokters geven het advies om een tikje onder de voetzooltjes te geven, stevig over de rug te wrijven, de wieg heen en weer te schommelen of de baby op te pakken waarbij je niet moet vergeten de nek te ondersteunen.

Het dag-nachtritme van de baby

In de baarmoeder was de baby vaak 's nachts actief omdat je dan rustte. Op dat moment had hij voldoende ruimte om zelf in beweging te komen. Na de bevalling moet een baby dit ritme zien om te draaien. Je kunt hem daarbij een handje helpen door bijvoorbeeld 's nachts de gordijnen te sluiten en overdag niet. Je kunt ook overdag wel met hem 'praten' en knuffelen en 's nachts minder. Daar staat tegenover dat sommige ouders het juist heel gezellig vinden om zo rustig en intiem contact te hebben met hun baby, als het zo rustig is in huis.

Ademhaling

Pasgeboren baby's halen onregelmatig adem. Je kunt de baby zelfs vaak even horen 'zuchten'. Dat is niets anders dan een diepe teug lucht. Die onregelmatige ademhaling heeft te maken met de longen, die nog klein en niet helemaal volgroeid zijn. Zolang je baby een gezonde, normale huidskleur houdt, is er met zijn ademhaling niets aan de hand.

De baby bij je op de slaapkamer ('rooming in')

Met het oog op de veiligheid van de baby (risico van wiegendood) wordt geadviseerd om je baby de eerste zes maanden van zijn leven niet in een eigen kamertje te laten slapen, maar in zijn eigen veilig opgemaakte bedje op de ouderslaapkamer. Hij krijgt daar minder kans om heel diep te slapen en dat is in deze eerste periode beter voor hem. Bovendien leer je, doordat de baby dichtbij is, de signalen dat hij voeding nodig heeft goed kennen. Neem de baby om veiligheidsredenen niet bij je in bed. Als jij of je partner vast slaapt, bestaat de kans dat een van jullie zich boven op de baby draait. Ook bestaat het risico dat de baby onder het dekbed terechtkomt of het veel te warm krijgt. Een eigen bedje is veel veiliger.

Kruik in bed

Een pasgeboren baby kan zichzelf nog niet goed op temperatuur houden. Het kan nodig zijn om het bedje (voor) te verwarmen met een kruik. Een elektrische of metalen kruik met schroefdop is de beste keus. Controleer (zeker bij een wat oudere kruik) of het rubber in de dop nog goed is en de kruik dus niet lekt. Vul de kruik tot de rand met heet water, sluit hem goed en leg hem in een kruikenzak, met de dop naar beneden, bóven op de deken(s) in het babybed. Haal de kruik eruit als de baby in bed wordt gelegd, tenzij de verloskundige of kraamverzorgende anders adviseert. Zorg er in dat geval voor dat er een handbreedte ruimte blijft tussen de baby en de kruik.

Veilig slapen

Een wieg en zeker een ledikant is groot voor een (pasgeboren) baby. Om ervoor te zorgen dat de baby niet onder de dekens raakt, kun je het bed het best 'kort opmaken'. Dat wil zeggen dat het hoofdeinde van het bed vrij blijft en je de baby met de