



de wolk

hier voor jou



Eerste Huisbezoek

Een overzicht



Inhoud

In dit document frissen we nog even alle informatie op over:



De Baby

- **Temperatuur**
- **Vitaminen**
- **Afspraak kinderarts**
- **Droge huid**
- **Badje**
- **Billen**
- **Krampen**
- **Draagdoek**

De Mama

- **Maandverband**
- **Cicaplast Lavant**
- **Bekkenbodemspieren**
- **Controle gynaecoloog**



De Baby

- **Temperatuur**

- Normaal: 36,5°C - 37,5°C
- Indien te laag: huid-op-huidcontact, dubbele body, muts
- Indien 38°C spreken we van koorts, contacteer dan de kinderarts of dokter van wacht.

- **Vitamine D**

- D-cure: elke dag 6 druppels (maak een vismondje of gebruik eventueel op een lepeltje)
- D-ixX: elke dag 2 druppels
- Davitamon: elke dag 5 druppels

- **Vitamine K (enkel bij borstvoeding)**

- Vit K: elke dag 5 druppels (kan je rechtstreeks in het mondje druppelen, kan eventueel op een lepeltje)
- Konakion ampules: elke week 1 ampule op dag van de geboorte
- Kreeg je baby een injectie na de geboorte, hoeft die geen vit K meer te krijgen

- **Afspraak kinderarts**

Plan, indien zo gezegd, een afspraak bij de kinderarts tussen dag 7 en dag 10.

- **Badje**

Om de andere dag of 2-3 x per week is voldoende. Elke dag is zeker niet nodig! Baby's moet je niet vooraf inzepen. Ken je het bakerbadje al? Vraag zeker als je hulp nodig hebt.

De Baby

- **Droge huid - vervellen**

Het is heel normaal dat je baby last heeft van een droge huid. Het kan helpen om je baby voor het badje in te smeren met zoete amandelolie of liniment. Dit kan je kopen bij de apotheek. Door je baby hiermee in te smeren voor zijn badje geeft de olie een beschermlaagje aan de huid. Je smeert de olie over heel zijn lichaam, niet op het gezichtje. Let op! Hou je baby goed vast, je baby kan hierdoor wat glibberig zijn.

- **Billen**

Telkens de billen reinigen met vochtige doekjes zorgt vaak voor irritatie. Gebruik daarom liniment en dit samen met cotopads (8x10cm). Dit is veel zachter voor de billen van je baby. Op verplaatsing kan je waterwipes gebruiken als je nadien goed nadroogt. Er zijn ook herbruikbare billendoekjes.



- **Krampen**

Een moment van krampen is niet abnormaal bij een pasgeboren baby. Op dat moment is het even zoeken wat je baby aangenaam vindt. Je vroedvrouw kan je verschillende oefeningen tonen die je kan doen om de krampen te verzachten.

- **Draagdoek**

Een draagdoek is een veilige plek bij mama of papa. En dat is juist wat een pasgeboren baby vaak nodig heeft. Hoe je een draagdoek knoopt, kan je zien in dit filmpje.

De Mama

- **Spoelen na toiletbezoek**

Zo lang je bloedverlies hebt, is het belangrijk na elk toilet bezoek te spoelen met water. Dit kan makkelijk met een peribottle. Nood aan extra zachtheid, voeg de Shinn intimate solution toe.



- **Maandverband**

De keuze van je maandverband is belangrijk om irritatie te vermijden. De eerste 4-6 weken postpartum kan je bloedverlies hebben, dit kan met ups en downs. Die periode raden we aan nog geen tampon te gebruiken omwille van infectiegevaar. Kies voor maandverband waar geen plastic laagje opzit: **GEEN ALWAYS!** Wat raden we aan:

- Maandverband uit de apotheek: bijvoorbeeld Saforelle of Molimed Lady
- Maandverband uit de supermarkt: Vania, Tena Lady
- Sanature 100% katoenen maandverband (Kruidvat)
- Of check het maandverband van Natracare uit onze webshop.



- **Cicaplast Lavant (La Roche-Posay):**

Dit is de enige zeep die we aanraden om je vaginaal te wassen. Het is een verzachtende reiniger die de gevoelige huid herstelt.



De Mama

- **Bekkenbodemspieren**

Voor het opnieuw op punt zetten van je bekkenbodemspieren is het belangrijk om tussen de 4-6 weken postpartum te starten met de kine. Had je een keizersnede, dan plan je dit best na 8 weken. Kies voor iemand die gespecialiseerd is in de bekkenbodem! Bij De Wolk kan je terecht bij Leen of Veerle, liever iemand bij jou in de buurt? Check hiervoor bicap.be

- **Controle gynaecoloog**

Maak een 6-tal weken postpartum een afspraak bij je gynaecoloog voor een controle.





de wolk

hier voor jou



Veel succes!

Heb je nog vragen?
Aarzel niet om jouw Wolkje te bellen

