

Een liefdevolle gids voor de eerste dagen met jullie baby



Praktische tips, liefdevolle adviezen en antwoorden op de meest gestelde vragen tijdens de eerste dagen met jullie baby.

Zorg op afstand, maar toch zo dichtbij

Allereerst: van harte gefeliciteerd met jullie zwangerschap of de geboorte van jullie kindje. Misschien hebben jullie minder kraamzorg gekregen dan gehoopt of is het zelfs niet gelukt om een kraamzorg-organisatie te vinden. Dat kan onzeker voelen,

zeker als dit jullie eerste kindje is.

Met ruim 15 jaar ervaring in de geboortezorg begeleid ik dagelijks gezinnen tijdens deze bijzondere periode. In deze gids deel ik praktische tips, veelgestelde vragen en waardevolle adviezen, zodat jullie met vertrouwen aan de kraamtijd kunnen beginnen.

Dagelijkse benodigdheden voor de kraamweek

Een goede voorbereiding geeft rust. Zorg dat de volgende spullen alvast in huis zijn:

- ✓ Kraampakket
- ✓ Thermometer voor moeder
- ✓ Thermometer voor jullie baby
- ✓ Minimaal 10 hydrofiele doeken
- ✓ Rompertjes
- ✓ Babykleding
- ✓ Luiers
- ✓ Billendoekjes
- ✓ Kruiken én kruikenzakken

✓ Bij flesvoeding:

- Flesjes
- Flessenspenen
- Flesvoeding

✓ Bij borstvoeding:

- Voedings–bh
- Zoogcompressen
- Heilwol
- Purelan

- ✓ Optioneel: weegschaal



Mijn baby huilt best veel. Is dat normaal?



1. Voor een pasgeboren baby is alles nieuw. De wereld is groot, licht, koud en vol geluiden. Huilen is de enige manier waarop een baby kan laten weten dat hij of zij iets nodig heeft.
2. Soms heeft een baby honger, een vieze luier of behoefte aan slaap. Maar ook prikkels verwerken kost veel energie. Een baby kan daarom ook huilen omdat hij of zij moe of overprikkeld is.
3. Door regelmatig te voeden, te verschonen en de temperatuur van jullie baby te controleren, voorzien jullie al in de belangrijkste basisbehoeften.

Pasgeboren baby's willen het liefst dicht bij hun mama (en natuurlijk ook papa) zijn. Jullie geur, hartslag, stem en warmte zijn voor een baby ontzettend vertrouwd. Negen maanden lang zijn dit de geluiden en gevoelens geweest die veiligheid boden. Dicht tegen jullie aan liggen geeft daarom vaak rust en helpt een baby om zich veilig en ontspannen te voelen. Samen kijken we naar de signalen die jullie baby laat zien, zodat jullie je kindje steeds beter leren begrijpen.

Hoe vaak moet mijn baby drinken?

Borstvoeding

Borstvoeding geef je op verzoek. Gemiddeld drinkt een pasgeboren baby 8 tot 12 keer per 24 uur. Sommige baby's willen wat vaker drinken, zeker tijdens groeidagen. Dat is heel normaal.

Voedingssignalen

Probeer niet te wachten tot jullie baby huilt. Huilen is vaak een laat hongersignaal.

Let daarom op de eerste signalen:

- Smakken of sabbelen.
- De tong uitsteken.
- Met het hoofdje zoeken naar de borst (zoekreflex).
- Handjes naar de mond brengen.
- Onrustig worden of wakker worden.

Een goede aanlegtechniek

- Een goede aanleg is belangrijk voor zowel moeder als baby.
- Wacht totdat jullie baby het mondje goed wijd opent.
- Breng jullie baby vervolgens naar de borst (niet andersom).
- Zorg ervoor dat niet alleen de tepel, maar ook een groot deel van de tepelhof in het mondje zit.
- Alleen op het puntje van de tepel drinken kan pijn veroorzaken en zorgt er vaak voor dat de baby minder melk binnenkrijgt.
- Borstvoeding hoort geen pijn te doen. Voelt het voeden pijnlijk of blijven de tepels gevoelig? Vraag dan op tijd om hulp. Vaak is dit met een kleine aanpassing van de aanlegtechniek goed op te lossen.



Hoe vaak moet mijn baby drinken?

Kunstvoeding

Bij flesvoeding drinkt een pasgeboren baby gemiddeld iedere 3 uur.

Een richtlijn voor de eerste dagen:

- Dag 1: ongeveer 10 ml per voeding.
- Dag 2: ongeveer 20 ml per voeding.
- Dag 3: ongeveer 30 ml per voeding.

Daarna bouwen we de hoeveelheid stap voor stap op, afgestemd op de behoefte van jullie baby.

De hoeveelheden op de verpakking van flesvoeding zijn vaak bedoeld als algemene richtlijn en sluiten niet altijd aan bij de behoefte van een pasgeboren baby. Tijdens de online kraambegeleiding leg ik graag uit wat passend is voor jullie kindje.

Flesvoeding bereiden

- Verwarm nooit een fles voeding in de magnetron. Hierdoor kan de voeding ongelijkmatig warm worden en zelfs de voedingsstoffen verminderen
- Verwarm eerst het water met een waterkoker
- Laat het water eventueel iets afkoelen voordat je de voeding toevoegt.
- Voeg daarna de juiste hoeveelheid voeding toe.
- Meng de voeding door de fles rustig te zwenken. Schudden zorgt voor veel luchtbelletjes, waardoor baby's sneller last kunnen krijgen van krampjes.
- Controleer altijd de temperatuur van de voeding door een paar druppels op de binnenkant van jullie pols te doen. De voeding mag lauwwarm aanvoelen, niet heet.



Ik voel me soms onzeker

Lieve ouder,

Misschien vraag je je regelmatig af:

Doe ik het wel goed, drinkt mijn baby genoeg?, waarom huilt mijn kindje zoveel?, zie ik niets over het hoofd?

Weet dat je hierin absoluut niet alleen bent.

Bijna iedere ouder voelt zich weleens onzeker, zeker in de eerste dagen na de geboorte. Er komt zoveel op jullie af. Jullie leren je kindje nog kennen, slapen weinig en ineens dragen jullie de volledige verantwoordelijkheid voor zo'n klein mensje. Dat is heel bijzonder, maar soms ook best spannend.

Als moeder van drie kinderen én met ruim 15 jaar ervaring in de geboortezorg weet ik hoe belangrijk het is om iemand naast je te hebben die naar je luistert, met je meedenkt en je gerust kan stellen.

Juist als moeder weet ik dat je altijd het allerbeste wilt voor je kindje. En geloof me: je doet op dat moment altijd wat jij denkt dat het beste is voor jullie baby. Dat maakt jou geen perfecte moeder, maar wel een liefdevolle moeder.

Soms heb je alleen even iemand nodig die zegt:

"Je doet het goed."

Of iemand die met je meekijkt wanneer je twijfelt over een voeding, het huilen van je baby of je eigen herstel.

Vertrouw op jezelf.
Jullie zijn precies de ouders die jullie baby nodig heeft."

Je hoeft het niet alleen te doen. Samen zorgen we voor een liefdevolle en ontspannen start.

Waarom kiezen ouders voor mijn online kraambegeleiding?

Met mijn online kraambegeleiding wil ik jullie niet alleen voorzien van praktische adviezen, maar vooral ook van rust, vertrouwen en zelfvertrouwen. Samen kijken we naar jullie situatie en beantwoorden we al jullie vragen, zodat jullie met meer zekerheid en een goed gevoel verder kunnen.

Uiteindelijk is dat mijn grootste wens:

Dat jullie weer op jezelf durven vertrouwen en met liefde kunnen genieten van deze bijzondere eerste periode met jullie kindje.

Of jullie nu kiezen voor een volledig online begeleidingstraject of één los online consult, jullie krijgen altijd persoonlijke begeleiding. Geen standaard antwoorden, maar iemand die écht naar jullie luistert, met jullie meedenkt en advies geeft dat past bij jullie gezin en jullie baby.

Voor mij is geen enkele vraag gek of onbelangrijk. Juist in de eerste dagen kunnen kleine twijfels groot voelen. Soms is één gesprek al voldoende om weer met vertrouwen verder te gaan.

Mijn doel is dat jullie na ieder gesprek denken: "We kunnen dit." Dat jullie weer vertrouwen voelen in jezelf en met een gerust hart kunnen genieten van deze bijzondere periode.

Jullie hoeven het niet alleen te doen. Ik loop graag een stukje met jullie mee.



Soms is één geruststellend gesprek precies wat je nodig hebt om weer op jezelf te vertrouwen



www.inner-serenity.nl

info@inner-serenity.nl

Liefs

© Inner Serenity