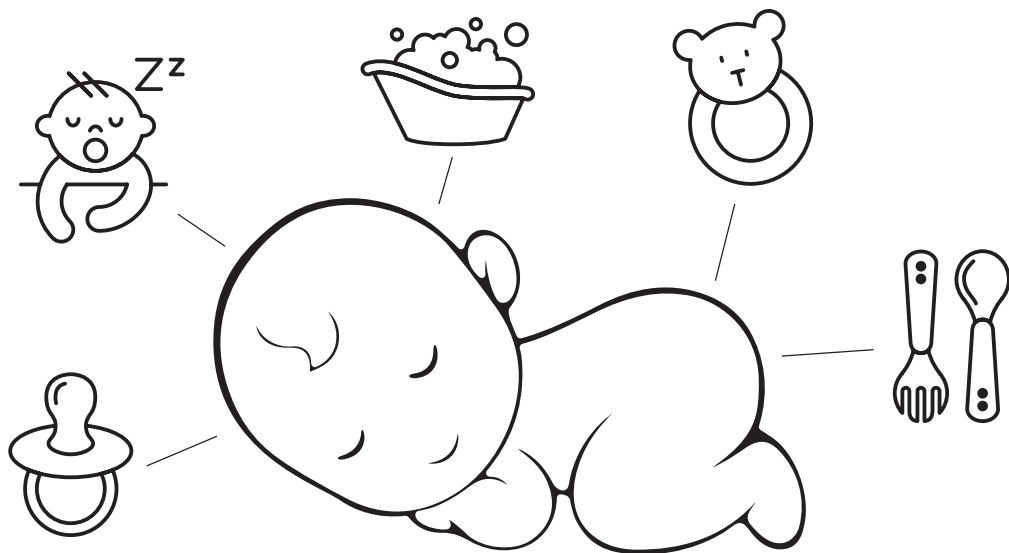


MIJN
BABY'S
EERSTE JAAR



WEEK 1

**DAG
1**



Welkom, klein wonder

Als het enigszins kan, wordt je baby meteen na de geboorte op je blote huid gelegd (of bij je partner). Dat ongestoorde huid-op-huidcontact in het eerste uur na de geboorte is heel belangrijk en biedt tal van voordelen. Het eerste uur na de bevalling wordt daarom ook wel het 'gouden uur' genoemd.



WEEK 1

DAG 2

Kort na de geboorte (na 1, 5 en 10 minuten) wordt het welzijn van je kindje geëvalueerd.

Je pasgeboren baby wordt op vijf terreinen beoordeeld: de kleur, hartslag, reactie op prikkels, spierspanning en ademhaling. Een totale score van 7/10 of hoger is goed, bij een lagere score krijgt de baby extra ondersteuning.

WEEK 1

DAG 3

Op zijn vroegst 72 uur na de geboorte van je baby zullen enkele druppels bloed afgenomen worden via een prik in zijn handrug of hiel. De druppels worden opgevangen op een kaartje met filterpapier. Dat is voldoende om een aantal zeldzame, vaak erfelijke ziektes op te sporen. In België wordt de hielprik systematisch en gratis uitgevoerd.

WEEK 1

DAG 4

Heel wat mama's (tot 80%) gaan zich rond de derde of vierde dag na de geboorte vaak wat neerslachtig voelen, huilen makkelijk zonder duidelijke aanleiding of zijn prikkelbaar en slapen slecht. Deze zogenaamde '**babyblues**' is heel normaal en gaat na een paar dagen vanzelf weer over! Oorzaak van deze dip: de vele ingrijpende veranderingen die je in korte tijd hebt meegemaakt:

- Je hebt een zwangerschap achter de rug die hoe dan ook lichamelijk belastend was.
- Met de bevalling heb je een niet te evenaren inspanning geleverd.
- Je hormonen, die in de loop van de zwangerschap piekten, nemen nu een plotselinge duik.
- Je lijdt aan slaapgebrek.
- Je wordt overspoeld door een waterval van emoties.

Wanneer sombere gevoelens zeer uitgesproken zijn en langer dan 14 dagen aanhouden, moet je zeker hulp inroepen.



WEEK 1

DAG 5

Bilirubine is een afbraakproduct van onze rode bloedcellen. We breken voortdurend rode bloedcellen af en maken tegelijkertijd nieuwe aan. Onze lever verwerkt de bilirubine die zo vrijkomt en elimineert deze in de stoelgang. Een pasgeboren baby heeft echter veel meer rode bloedcellen dan een ouder kind of een volwassene. Bovendien worden die sneller afgebroken, waardoor er dus in kortere tijd meer bilirubine moet worden geëlimineerd, en dat terwijl de lever van je baby nog niet op volle toeren draait.

Het **bilirubineniveau** piekt meestal rond de vierde of vijfde levensdag, om daarna progressief te dalen. Sommige baby's worden op dat moment wat geel. Enkel in hoge concentraties is die geelverkleuring mogelijk 'gevaarlijk': de onverwerkte bilirubine in hoge concentratie kan doordringen in de hersenen en daar schade aanrichten. In dat geval wordt er fotherapie opgestart. Door de huid bloot te stellen aan blauw licht kan de bilirubine onschadelijk worden gemaakt en via de urine worden uitgescheiden.



WEEK 1

DAG 6

Met je pasgeboren baby op de kraamafdeling verblijven is ongeveer hetzelfde als naar een festival gaan.

- Je krijgt een polsbandje.
- Je slaapt niet veel.
- Je wilt heel graag een douche nemen.
- Het gaat er heel luid aan toe.
- Er is meer chaos dan je had gedacht.
- Je kunt met je borsten bloot lopen zonder dat iemand dat raar vindt.
- Je kunt niet wachten tot je thuis in je eigen bed kunt slapen.



WEEK 1

DAG 7

Wanneer je de kraamafdeling inruilt voor je thuisbasis, is het heel belangrijk om te zorgen voor de nodige ondersteuning en hulp. Beslis wie jou en je kindje verder gaan bijstaan wanneer je weer thuis bent: welke vroedvrouw of verloskundige, huisarts en/of kinderarts. Wist je dat je in Vlaanderen recht hebt op 7 vergoede huisbezoeken van een vroedvrouw?

De vroedvrouw en de arts gaan zich voornamelijk focussen op de gezondheid van je baby en van jou en op de socio-emotionele aspecten.

Een kraamverzorgster kan jou met heel wat andere dingen helpen: ze kan bijspringen in het huishouden, zorgen voor je baby, je andere kindje(s) opvangen ...

**Je staat er met andere woorden
zeker niet alleen voor.**

WEEK 2

**DAG
8**

Je baby kan en mag de eerste dagen na de bevalling tot maximaal 10 procent van zijn geboortegewicht verliezen.

Daarna zou hij weer moeten aankomen, om na 7 tot 10 dagen opnieuw zijn geboortegewicht te bereiken.



WEEK 2

DAG 9

Na de bevalling werd de **navelstreng** doorgeknipt en het resterende stukje werd afgeklemd of 'afgenaveld'.

Het navelstompje dat is overgebleven, droogt op, verschrompelt en valt meestal binnen twee weken na de geboorte af. De navel is als het ware het 'litteken' dat overblijft.


WEEK 2

DAG 10

Een vuistregel van de Wereldgezondheidsorganisatie om je kansen op succesvolle borstvoeding te vergroten: maak meteen na de geboorte **huid-op-huidcontact** met je kleine spruit. Wanneer je baby op je buik wordt gelegd, zal hij instinctief richting de borst bewegen, aanhappen en de eerste teugjes melk drinken. Dat moment speelt een sleutelrol.

WEEK 2

DAG 11



Als je je baby vasthoudt, zorg er dan altijd voor dat je het hoofdje goed ondersteunt met je hand. De nekspieren van je baby zijn nog niet voldoende ontwikkeld, en daarom is hij nog niet sterk genoeg om zelf zijn hoofdje omhoog te houden.

WEEK 2

DAG 12

In België moet je de geboorte van je kindje binnen 15 dagen aangeven bij de burgerlijke stand van de gemeente waar hij geboren is.

De dag van de bevalling wordt niet meegerekend; zaterdag, zondag en wettelijke feestdagen wel! Is de vijftiende dag een zaterdag, zondag of wettelijke feestdag, dan krijg je wel nog tijd tot de eerstvolgende werkdag. Bij de aangifte krijg je de nodige documenten om het Groeipakket aan te vragen en om je kind als persoon bij je ziektekostenverzekering in te schrijven. De aangifte kan worden gedaan door de ouders samen, of de vader of meemoeder kan de geboorte alleen aangeven op voorwaarde dat jullie wettelijk gehuwd zijn of hij/zij de baby heeft erkend voor de geboorte. Het geboortetest krijg je van het ziekenhuis (of van de arts/vroedvrouw bij een thuisbevalling). Je neemt je identiteitskaart en je trouwboekje of akte van erkenning van de baby mee.

WEEK 2

DAG
13



Een baby'tje krijgen

=

Je baby blijft de hele nacht
drinken, maar jij bent degene
met een kater de dag erna ...



WEEK 2

DAG 14

Je baby kan lichtjes snurken.

Rond zijn geboorte zwelt zijn neusslijmvlies door hormonenschommelingen. Dat zorgt ervoor dat hij een wat snurkende of ronkende ademhaling kan hebben. Hij zal ook af en toe niezen zonder andere symptomen van verkoudheid te hebben (zoals hoesten of koorts). Dat is puur een reflex die ervoor zorgt dat hij zijn neusje reinigt en zo veel mogelijk ziektekiemen verwijdert.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.



Omslagillustratie: Eline Van Lindenhuyzen

Illustratie: Eline van Lindenhuyzen

Vormgeving: Studio Lannoo

Tekst: Christine Van Hole & Lore De Vilder

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020

D/2020/45/71 – NUR 450

ISBN: 978 94 014 6648 6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.