Verzorging van uw kindje

Uw kind is een klein teer mensje waar u zich veel zorgen over kunt maken.

Het roept vragen op als: “Doe ik het wel goed?”, “Is het normaal dat mijn kind zoveel plast?”, “Mijn kind is afgevallen. Wat moet ik doen?”. Om u hierbij te helpen vindt u hier meer informatie. Houdt u er rekening mee dat niet alles wat hier staat ook voor uw kind geldt.

Gebruik bij de verzorging van uw kind ook uw gezond verstand. Is het koud en trekt u een jas aan? Doe dat dan ook bij uw kind. Is het warm en drinkt u meer? Geef dan uw kind ook extra drinken. Uw kind is wel een teer mensje, maar is ook heel flexibel.

Waar kunt u op letten?

De huid

Blauwachtige handen/voeten

Het is normaal dat uw kind blauwachtige handen/voeten heeft. Dit komt omdat de bloedsomloop nog niet zo krachtig is. Het bloed stroomt dan nog niet naar de verste delen van het lichaam. Dit verdwijnt na een paar dagen.

Vervellen

De handpalmen en voetzolen kunnen vervellen. Dit komt vaak voor als uw kind laat geboren is.

Lichaamsbeharing

Is uw kind te vroeg geboren? Dan kunnen er donshaartjes op de schouderbladen en onderaan de rug zitten. Dit verdwijnt vanzelf.

Zweten

Uw kind kan erg zweten op hun hoofd en hals. Als uw kind geen koorts heeft, is het niet erg. Maakt u de huid goed droog, anders wordt het rood en gevoelig.

Het hoofd

Fontanellen

Wanneer u op het hoofd kijkt, ziet u fontanellen. Dit zijn zachte plekken waar de schedelbeenderen nog niet aan elkaar gegroeid zijn. U ziet de fontanellen bewegen, tegelijk met de hartslag. Dit is normaal.

De ogen

Gezwollen

Kort na de geboorte zijn de oogjes gezwollen. Dit komt door de druk op het hoofd tijdens de bevalling. Dit verdwijnt na een paar dagen vanzelf.

Gelige korstjes op oogleden/wimpers

De korstjes ontstaan na een lichte ontsteking. Dit komt vaak voor en is niet ernstig. U maakt de ogen schoon met een gaasje en lauw kraanwater. U wrijft met het gaasje van buiten naar de binnenkant van de ooghoek.

Scheelzien

Uw kind kan de eerste dagen na de geboorte scheelzien. Dit omdat er nog niet voldoende controle is van de oogspieren. Dit is normaal en verdwijnt meestal vanzelf. En na ongeveer 6 maanden is het helemaal verdwenen.

Tranen

De eerste 4 tot 6 weken huilt uw kind zonder tranen. Dit is normaal.

De oren

Oorsmeer

Het is normaal dat er al oorsmeer in het oor zit. Dit kunt u met een hoekje van een handdoek weghalen. Niet met een wattenstaafje!

De mond

Witte tong

Krijgt uw kind alleen borstvoeding? Dat geeft vaak een witte tong. Dit is heel normaal. Deze witte plekjes kunt u weg wrijven. Als dat niet lukt, kan het spruw zijn. Laat uw huisarts of kraamverzorgende hier naar kijken.

Blaren op de bovenlip

Dit noemen we zuigblaren. Ze kunnen zomaar ontstaan en verdwijnen vanzelf. U hoeft hier niets aan te doen.

De borstjes

De eerste 3 tot 5 dagen kunnen de borstjes gezwollen zijn. Dit kan bij jongetjes en bij meisjes voorkomen. Dit is heel normaal. Dit komt door hormonen van de moeder. Deze komen soms ook bij de baby terecht. Gezwollen borstjes kunnen een klein beetje melk produceren. Na een paar dagen verdwijnen deze hormonen vanzelf en ook de zwelling.

De navel

Bij de verzorging van de navel let u op of er vocht uitkomt. Maar ook of de navel rood ziet. Geef dit door aan de verpleegkundige in het ziekenhuis. Bent u thuis dan laat u de kraamverzorgende of verloskundige er naar kijken. De navel droogt in en valt er na ongeveer tien dagen af.

De geslachtsorganen

Door hormonen van de moeder kan de balzak of de schaamspleet er rood en gezwollen uitzien. Dit wordt na de eerste week minder.

Vaginale afscheiding

Heldere of witachtige afscheiding uit de vagina is normaal en stopt vanzelf na een paar dagen. Hier kan soms een puntje bloed bij zitten. Dit komt door het vrouwelijke hormoon dat uw kind vlak voor de geboorte van u meekrijgt.

Waar let u op bij de verzorging?

Het baden van uw kind

Uw kind hoeft niet iedere dag in bad! Als uw kind in bad gaat, kunt u dit het beste voor de voeding doen. Doet u dit na de voeding dan kan uw kind de voeding uitspugen. Voordat u begint zorgt u dat alle spulletjes klaarliggen. De temperatuur van de kamer mag zo'n 20 °C zijn. U maakt het badje schoon en vult het met water. De temperatuur van het water moet ongeveer 37 °C zijn. Dit kunt u meten met een thermometer of met uw elleboog. Om een goed contact te maken, zeept u uw kind met de handen in. U kunt ook een washandje gebruiken. Ziet de huid er droog uit? Gebruik dan geen zeep. U kunt dan een wateroplosbare olie in het badje doen. De haartjes hoeft u niet dagelijks te wassen. Droog uw kind direct na het badje goed af. Vooral in de huidplooien. Let op dat uw kind niet te veel afkoelt.

De verschoning van uw kind

U verschoont uw kind op het aankleedkussen. Draai bij het aan- en uitkleden uw kind bij voorkeur van de ene zijde naar de andere, in plaats van uw kind aan de benen omhoog te tillen. Ook kunt u het aankleedkussen zo neerleggen dat uw kind met de voetjes naar u toe ligt. Zorg dat u alles bij de hand heeft liggen. Loop nooit even weg om iets te pakken!

We adviseren u om uw kind de luier te verschonen voor de voeding. Uw kind kan misselijk worden als u dit vlak na de voeding doet. Kijk of uw kind geplast of gepoept heeft. Sommige kinderen hebben de gewoonte om tijdens de voeding te poepen. Dan kunt u natuurlijk beter na de voeding de luier verschonen.

De billetjes

Ziet de huid van de billetjes schraal of rood? Dan kunt u deze insmeren met zinkcrème.

Natte luiers

Uw kind heeft ongeveer 6 natte luiers per dag. Bij borstvoeding is dit in het begin minder. Komt de borstvoeding goed op gang? Dan heeft uw kind ongeveer 6 natte luiers per dag.

Wat is normaal?

- Poep die groenachtig en zwart van kleur is. Deze poep noemen we meconium. Dit zit voor de geboorte in de darmen. Uw kind poept dit de eerste dag na de geboorte uit.
- De overgangspoep ziet groen/bruin, helder groen met witte puntjes van de melk.
- Bij moedermelk is de kleur van de poep oranje/geel. Dit is ook afhankelijk van wat u eet.
- Bij flesvoeding is de kleur lichtbruin en de poep stevig.
- Wanneer uw kind poept kan erg wisselen. Het kan zijn dat uw kind maar één keer per dag poept. Ook kan het zijn dat uw kind bij iedere verschoning heeft gepoept.
- Sommigen poepen zelfs maar 1x per 2 dagen. Geeft u borstvoeding? Dan is zelfs 1x per week normaal.

Wat is niet normaal?

- Het is niet normaal als uw kind moeite heeft om te poepen. Ook harde poep is niet goed. U kunt dan extra warm water aan de kunstvoeding toevoegen. Twijfelt u? Neem dan contact op met de (huis)arts.
- Krijgt uw kind kunstvoeding en heeft het diarree? Braakt uw kind en drinkt het meerdere voedingen niet? Neem dan ook contact op met de (huis)arts.

Gewicht

De eerste dagen valt uw kind af. Dit is normaal. De 10e dag moet uw kind weer het geboortegewicht hebben.

De temperatuur

De eerste dagen heeft uw kind koude handjes. Het lijkt alsof uw kind het dan koud heeft. Dit is niet zo. Voelt het nekje van uw kind warm aan? Dan is het goed. De normale temperatuur van uw kind is tussen 36,5 °C en 37,5 °C. Dit controleert u de eerste 24 uur. U temperatuurt uw kind bij iedere verschoning. Kan uw kind zich goed warm kan houden? Dan is 2x per dag temperaturen, de eerste 10 dagen, voldoende.

Het gebruik van een kruik

Met de huidige kwaliteit van woningen en babywiegen, is het gebruik van een kruik minder vaak nodig. Vraag advies aan uw kraamzorgverzorgster of het consultatiebureau. Een heetwaterkruik wordt het meest gebruikt. Die moet tiptop in orde zijn en in een kruikenzak worden gestoken. Het is beter om de kruik niet samen met uw kind in bed te leggen. Wanneer dit toch nodig is, doe dit dan met de onderstaande aandachtspunten en werkwijze.

Aandachtspunten

- Leg uw kind altijd in een voorverwarmd bedje, dit heeft een positieve invloed op de temperatuur van uw kind.
- Leg de kruik een handbreedte verwijderd van uw kind met de dop naar het voeteneind gericht.
- Controleer de kruik(en) van tevoren op lekken.
- Gebruik geen kersenpit zak, deze koelt te snel af.
- Een elektrische kruik kan gebruikt worden als tweede kruik.
- Zorg dat de temperatuur van de kamer van uw kind ± 18°C is.
- Leg geen kruik in de maxi-cosi of kinderwagen bij uw kind. Als het nodig is deze voor te verwarmen dan haalt u de kruik weg voordat u uw kind meeneemt in de maxi-cosi of kinderwagen.

Wat heeft u nodig?

- Kruik(en)
- Bedje met deken(s)

Werkwijze

- Kook het water en vul de kruik(en).
- Maak het bedje op.
- Maak een diepe plooi in het deken in de lengterichting naast de billen en het been van uw kind.
- Leg de kruik op de deken.
- Wikkel de kruik in een hydrofiel luier over de kruikenzak en knoop dit vast. De knoop van de luier ligt tussen de kruik en uw kind. Zo blijft de kruik op de plaats blijft liggen.
- Leg de kruik op ongeveer een handbreedte afstand van uw kind ter hoogte van de billetjes.
- Richt de dop van de kruik naar het voeteneinde.
- Controleer met de hand de afstand tussen de kruik en uw kind.
- Gebruikt u 2 kruiken? Leg dan beide kruiken in een L-vorm neer (ook in hydrofiel luiers).

(Veilig) slapen

Uw kind slaapt veel. ‘s Nachts, maar ook overdag. Thuis, maar ook ergens anders en onderweg. Leg uw kind altijd op de rug om te slapen. Uw kind rolt na een paar weken gemakkelijk vanuit de zijligging op de buik.

Leg een baby nooit op de buik te slapen. Ook niet om te troosten. Dit vanwege de kans op wiegendood. Soms is er een reden om van dit advies af te wijken. Doe dat alleen in overleg met uw arts. Voor meer informatie over veilig slapen kunt u kijken op de website van het Nederlands Jeugdinstituut (https://www.nji.nl/ontwikkeling/hoeveel-slapen-babys) en op Kinderveiligheid.nl (https://www.kinderveiligheid.nl/adviezen/tips-en-advies/de-4-van-veilig-slapen?gad_source=1&amp%3Bgclid=EAIaIQobChMIm6jc-anlhgMV1RUGAB38zQgjEAAYASAAEgLQ-_D_BwE&amp%3Bgclsrc=aw.ds).

Welke voeding geeft u uw kind?

Borstvoeding

Wij willen u graag helpen met het geven van borstvoeding. Informatie hierover leest u op de pagina ‘Borstvoeding’ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/borstvoeding). Hierin vindt u informatie over moedermelk, het aanleggen van uw kind en ook de problemen die u tegen kunt komen.

Kunstvoeding

Het merk van de kunstvoeding maakt niets uit. Om de voeding klaar te maken moet u hygiënisch werken. Hoe u de voeding moet klaarmaken staat op de verpakking beschreven.

Wanneer u kunstvoeding geeft, gaat u ontspannen zitten. Bijvoorbeeld een halfzittende houding of de Liselotte houding. Hierbij zit u op een stoel met de benen gesloten en de voeten plat op de grond of op een voetenbankje. Uw kind legt u op de rug in uw schoot met de voetjes naar u toe. Zo kunt u recht van voren voeden.

Zorg dat uw kind de speen goed in de mond heeft. De speen moet altijd goed gevuld zijn. Anders krijgt uw kind teveel lucht binnen.

U kunt tijdens het drinken uw kind goed bekijken. U ziet of uw kind prettig ligt. De kleur van de huid van uw kind hoort mooi roze te zijn. Maar kijk ook of uw kind niet te gulzig drinkt. Wanneer dat het geval is, kunt u het beste met een pauze voeden. Na het voeden houdt u uw kind rechtop om een boertje te laten. Dit komt niet altijd, maar dat is niet erg. Een beetje melk spugen na de voeding is normaal.

Zorg dat het voeden niet langer duurt dan ongeveer 20 minuten. Probeert u zich zoveel mogelijk aan de voorgeschreven hoeveelheid te houden. Vaak is dit zes tot zeven keer per dag.

Taal en communicatie

Huilen

Huilen is de enige manier om aandacht te vragen. Dit is dus niet altijd een uiting van pijn of verdriet. Uw kind kan huilen omdat het honger heeft. Vanwege darmkrampjes, pijn, ongemak, onrust. Maar ook als uw kind behoefte heeft aan contact.

Lichaamstaal

De ‘taal’ van uw kind is al vanaf het begin gericht op lichaamstaal. U kind merkt bepaalde stemmingen. Met de handjes kan uw kind zelf veel duidelijk maken, bijvoorbeeld:

- duimpje in gespannen vuist; uw kind voelt zich gespannen en wil zich afsluiten voor nog meer indrukken;
- ontspannen handje: uw kind rust;
- open handje met ontspannen vingers: uw kind voelt zich lekker;
- gestrekte vingers: uw kind is geschrokken.

Uw vertrouwde stem is voor uw kind een geruststelling. Ook de kangoeroemethode zorgt voor een veilig gevoel. Hierbij ligt uw kind bloot op uw blote buik of die van uw partner. Dit lichaamscontact zorgt er ook voor dat uw kind zich aan u kan opwarmen.

Code GYN-704

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis