

DAPHNE AKKERMAN &
STEFAN VAN DE WETERING

**DE EERSTE
DRIE MAANDEN**
Met je baby



**HÉT PRAKTISCHE HANDBOEK
VOOR DE NEWBORN FASE**

De eerste drie maanden met je baby

ISBN 9789082488777

1^e druk

© 2021 Daphne Akkerman, Stefan van de Wetering

© 2021 Studio Daffan, 's-Hertogenbosch

Meer informatie

www.eerstedriemaanden.nl

info@eerstedriemaanden.nl

[instagram.com/eerstedriemaanden](https://www.instagram.com/eerstedriemaanden)



Over dit boek

Dit boek is met de grootste zorg samengesteld. Het dient als praktisch handvat voor kersverse ouders die een periode tegemoet gaan waarin hun leven compleet anders (veel mooier!) wordt. Het is niet onze intentie om álle informatie te delen die er maar te vinden is. Wel hebben we de grootste thema's en belangrijkste uitdagingen beschreven. Zo overzichtelijk mogelijk. Zie dit boek als basis van waaruit je zelf verder kan ontdekken en aanvullende verdiepende informatie kan opzoeken.

De adviezen en producten die genoemd worden in dit boek zijn gebaseerd op onze eigen ervaringen en voorkeuren. Gebruik het ter inspiratie, maar onderzoek vooral zelf wat jij en je baby prettig vinden.

In verband met de leesbaarheid noemen we de baby overal een 'hij', maar het kan natuurlijk net zo goed een meisje zijn. Ook gaan we er in dit boek vanuit dat er een partner in het spel is. Deze wordt vanwege de leesbaarheid soms mannelijk aangeduid, maar kan ook net zo goed een vrouw zijn. En ook zonder partner is dit boek natuurlijk bruikbaar! Of voor twee vaders. Sommige informatie is dan alleen niet relevant.

Disclaimer

De inhoud van dit boek is gebaseerd op de laatste informatie uit betrouwbare bronnen, de kennis en tips die wij uit eerste hand van specialisten opgedaan hebben en de persoonlijke ervaringen van onszelf als jonge ouders. Alle teksten zijn gecontroleerd en gecorrigeerd door verloskundigen, kraamverzorgenden, lactatiekundigen, slaapcoaches en vele ervaringsdeskundigen. Toch kan jouw verloskundige, kraamverzorgende of andere specialist bepaalde zaken anders aanpakken, anders naar dingen kijken of andere oplossingen voor een probleem aandragen dan omschreven in dit boek.

Loop je ergens tegenaan of spelen er medische kwesties? Raadpleeg dan altijd een professional voor het juiste advies. Verkiez bovendien altijd je eigen gevoel en de adviezen van je behandelend specialist boven de inhoud van dit boek. Elke baby is anders en er zijn altijd meerdere manieren om iets te doen. Ook kan de manier waarop naar best practises gekeken wordt veranderen na verloop van tijd.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	10
Kraamweek	12
De kraamvrouw	14
De partner	16
De eerste nacht alleen	17
Kraamzorg	18
Hielprik en gehoortest	18
Na de kraamweek	19
Dagindeling	20
Rust, reinheid, regelmaat	22
Dagritme	23
Logboek	23
Voeding	26
De basis	28
Borstvoeding	28
Kunstvoeding	35
Voedingsschema	38
Krampjes	39
Reflux	40
Slapen	42
Ritme	44
Slaapschema	45
Slaapcyclus	45
Moeheidssignalen	46
Bedritueel	46
Wakkertijd	47

Bed opmaken	48
Slaapkleding	49
Kruik	50
Inbakeren	51
Ontwikkeling	52
Regeldagen	54
Sprongetjes	54
Huilen	55
Spelen	56
Tummy time	58
Voorkeurshouding	58
Taalontwikkeling	59
Verzorging	60
Verschonen	62
Badje	64
Huid op huid	65
Nagels	65
Kleding	65
Optillen en dragen	67
Naar buiten	69
In de zon	70
Selfcare	72
Slaapstrategie	74
Fit worden	74
Tijd voor jezelf	75
Producten	76
Essentials	78
Nice to haves	82
Hulplijnen	84
Dankwoord	88

KRAAMWEEK



Tijdens de zwangerschap leef je waarschijnlijk vooral naar de bevalling toe. Maar daarna gaat het avontuur pas echt beginnen! Kraampakket binnen en bed op klossen? Dan ben je klaar voor de kraamtijd!

DE KRAAMVROUW

Het is vooraf bijna niet voor te stellen hoe je kraamtijd zal zijn. Toch is het fijn om te weten wat je ongeveer kan verwachten. Daarom bij deze de belangrijkste weetjes en tips.

Ze zeggen dat een bevalling te vergelijken is met het lopen van een marathon. En inderdaad, na afloop ben je ook echt gesloopt. Al buiten adem als je je bed uit klimt! Die metershoge klossen helpen natuurlijk ook niet mee. **Traplopen** is ook nogal zwaar en slecht voor de bekkenbodem. De eerste dagen dus niet te gek willen doen. Je lichaam moet serieus herstellen, dus neem echt je rust. Ook als jij denkt dat alles prima gaat, heeft je lichaam echt nog even wat tijd nodig.

Direct na de bevalling ben je een kilo of zeven kwijt! Bizar. Je **buik** is natuurlijk ook direct enorm gekrompen, maar nog wel hartstikke bol en voelt aan als een soort waterbed. Die buik slinkt trouwens supersnel, zonder dat je er iets voor hoeft te doen. Dat krimpen van de baarmoeder gaat wel gepaard met **naweeën**. Ten opzichte van de bevalling zijn deze weeën natuurlijk een fluitje van een cent, maar vergis je niet: dit kan nog aardig tegenvallen. Zeker bij volgende bevallingen.

Naar de wc gaan kan in het begin nog spannend zijn. Zeker met hechtingen. Tip: neem een spuitfles met lauwwarm water mee om tijdens het plassen te spuiten. Je kan er natuurlijk ook voor kiezen om de douche met douchekop te gebruiken als wc. Om droog te deppen is een handdoek fijn. Knip hiervoor bijvoorbeeld een oude handdoek in stukken.

Oh ja, is er behalve een baby nog wat naar buiten komen poppen in die regio? Tijdens de bevalling of misschien al tijdens de zwangerschap? Hint: **klinkt als 'aardbei'**. Een tip is om er neusspray met xylometazoline op te spuiten. Dat helpt het te laten slinken.

Je kan **bloedproppen** gaan verliezen. Op elk willekeurig moment. Gelukkig heb je toch matrassen van maandverband in je enorme onderbroek zitten. Schrik niet van deze bloedproppen. Ze zijn ECHT groot! Sinaasappel groot. Maar misschien nog wel het meest bizarre, is dat je nauwelijks voelt dat er zoiets groots uit komt.

Naast bloedproppen is het overigens ook niet gek als je wat **urine** verliest of per ongeluk een **scheetje** laat. Alles is een beetje slap en in de war daaronder.

Gelukkig kan je er wel iets aan doen: na een aantal dagen mag je starten met **bekkenbodemoefeningen**. Ook goed voor later, als je trampoline wil kunnen springen met je kind of niet incontinent wil worden als bejaarde. Mocht je denken: hoe dan?! Ik snap niet eens meer waar m'n bekkenbodem zit en hoe ik die ook alweer aanspan? Dat komt weer terug! Blijven oefenen.

In verband met die bekkenbodem is het eigenlijk sowieso niet gek om even langs de **bekkenfysio** te gaan. Dan heb je meteen even een check of alles wel goed gaat daaronder en kan je geholpen worden met het herstel. Blijkbaar is er veel vraag naar bekkenfysio's want daar zijn vaak wachtlijsten. Wacht dus niet te lang met het maken van een afspraak!

Neem af en toe een relaxmomentje in je blote onderkantje op een absorberende onderlegger in bed. Lekker **de boel even luchten** helpt bij de genezing. Ohja, ook wel lekker om dit moment te combineren met een huid-op-huid sessie met je baby!

Ook lekker zijn **coolpacks** om de zwelling te verminderen. Het zal hoe dan ook wel aardig beurs aanvoelen allemaal. Deze kan je maken door appelstroop in een boterhamzakje te

doen en in de vriezer te leggen. Dit bevriest namelijk niet, dus blijft flexibel. Doe deze in een hydrofiel washandje en leg 'm in je onderbroek.

Wat ook heel chill kan zijn voor de nacht: een luier! Met daarin óók nog een kraamverband. **Drynites pyjama pants** voor grote meisjes, daar pas je misschien nog wel in! En anders zijn er ook incontinentie luiers voor volwassen vrouwen. Zit hartstikke prima, houdt het bed schoon en helpt je een beetje inleven in je baby ;-) Heel sexy is het allemaal toch niet in deze periode. Dat komt later wel weer.



Rond dag 4 kan je **stuwing** verwachten. Mocht je je ooit hebben afgevraagd hoe siliconen borsten je zouden staan, kan je dat nu mooi zien! Je overvolle borsten komen op een bizarre spanning te staan.

melk gestimuleerd. Mogelijk is het nodig om te kolven om de productie extra te activeren. Laat je hierin adviseren door de kraamzorg of verloskundige.

Wanneer tijdens de eerste week de samenstelling van de melk verandert en de eerste echte melkproductie op gang komt, gaat dit gepaard met **stuwing**. Dit gebeurt rond dag 3 of 4 na de bevalling. Er is dan extra bloedtoevoer in de borsten en deze komen op maximale grootte te staan. Dit voelt niet altijd even fijn aan! Belangrijk is om je baby dan zo vaak en lang mogelijk aan te leggen. Want hoe beter de melk doorstroomt, hoe sneller de stuwing vermindert. Meestal duurt dit 24 uur.

Als de melkproductie eenmaal goed op gang is, zal je baby ongeveer acht keer per dag drinken. De inhoud en hoeveelheid melk wordt dan precies afgestemd op de behoefte van je baby. Hoe gaaf is dat?

AANLEGGEN

De kraamverzorgende zal je hierbij in het begin helpen. Het is belangrijk dat zowel je baby als jij helemaal **ontspannen** zijn. Zorg dus dat je op een plek zit waar jij je prettig voelt.

Zet een groot **glas water** klaar, want het is ook heel belangrijk om je eigen vocht op peil te houden.

Het is fijn als je al tijdig de hongersignalen weet te spotten en je baby dan kan aanleggen, want met een huilende baby is dat een stuk lastiger. Breng je baby in een positie waarin hij **makkelijk bij je tepel kan**. Het is de bedoeling dat je je baby naar jou toe brengt en niet andersom. Je kan hierbij verschillende houdingen proberen. Belangrijk is dat dit zowel voor jou als je baby comfortabel is. Jullie gaan dit namelijk vaak en lang doen. Dan kan een verkeerde houding pijnklachten veroorzaken.

Een aantal voorbeelden van fijne houdingen om in te voeren:



Madonnahouding



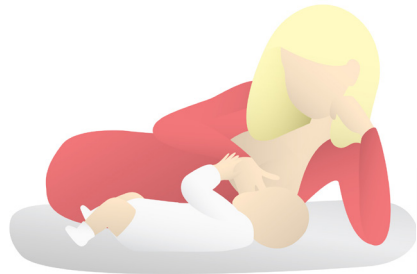
Doorgeschoven houding



Rugbyhouding



Rughouding



Zijhouding

Houding gevonden? Leg je baby dicht bij de tepel. Laat het kinnetje het eerste zijn wat je borst raakt bij het **aanhappen**. Laat hem dan over de tepel heen happen, zodat hij met een grote hap zoveel mogelijk van jouw tepel en borst in zijn mond pakt. Zijn lippen horen er dan gekruld omheen te zitten en zijn wangen zijn bol.

Zitten jullie helemaal ontspannen klaar? Dan zal het hormoon oxytocine zorgen voor het loslaten van de melk. Dit is de **toeschietreflex**. Als moeder

kan je dit soms voelen. Het voelt een beetje warm of prikkelend aan. De toeschietreflex kan je ook stimuleren door warmte op de borst aan te brengen of te masseren.

Lukt het aanleggen niet goed? Vraag dan de verloskundige of **lactatiekundige** om advies.

Het verschilt per moeder en baby of **één of twee borsten** per voeding nodig zijn. Dit is mede afhankelijk van de melkproductie. Maar hierover

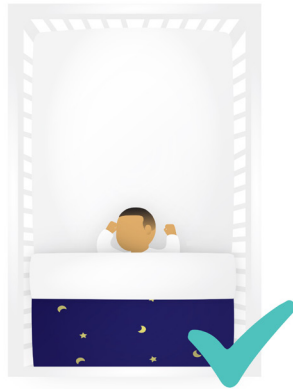
Leg je baby dus in bed als de wakkertijd voorbij is. Of al eerder als je ziet dat hij moe is. Als het erop lijkt dat hij helemaal niet wil slapen en het veel moeite kost om hem in slaap te krijgen, probeer dan toch door te zetten. Hij is dan eigenlijk echt wel moe en heeft de slaap nodig. Dus je zal vaak merken dat hij (uiteindelijk) in slaap zal vallen.

Check wel eerst even of hij niet ergens last van heeft. Bijvoorbeeld een vieze luier, honger of dat het te heet of te koud voor hem is.

BED OPMAKEN

In het begin kan je het bed opmaken met een **lakentje en deken**. Je legt je baby altijd zo neer dat hij, met gestrekte benen, met zijn **voeten tegen de rand** van het bedje komt. Dat geeft een gevoel van geborgenheid en doet hem denken aan zijn tijd in de buik. Hierbij zorg je dat het dekentje tot de schouders van je baby komt.

Het bed is dus heel kort opgemaakt met een groot deel van het laken en de deken onder het matras gevouwen. Zorg dat dit **lekker strak** is ingestopt als je baby erin ligt. Je wil namelijk niet dat hij met zijn hoofd onder de deken terecht komt!



Na twee à drie maanden, zeker als je baby begint te draaien en schuiven in bed, kan je een **slaapzak** gebruiken in plaats van een lakentje en deken. Dan weet je zeker dat hij er niet met zijn hoofd onder schuift. Let er bij de slaapzak op dat deze niet veel te wijd zit bij de nek en over het hoofdje zou kunnen gaan. Slaapzakken heb je in verschillende diktes, geschikt voor bepaalde temperaturen. Meer hierover verderop in dit hoofdstuk.

baby superveel, en wordt hij steeds zwaarder, dus dat helpt ook al mee. Niet alleen voor je armen, maar ook je rug en buik worden er **sterker** van.

En nog een tipje om iets van bil terug te krijgen. Want waar is die heen gegaan, echt?! Al die keren dat je ('s nachts) aan het bedje staat om te aaien, speen te geven, te wachten tot je de speen opnieuw moet geven, 'shhh' te zeggen, etc - doe dat in een **squat positie!**



TIJD VOOR JEZELF

Dit moet je echt plannen! Er zijn vast genoeg mensen die graag komen **oppassen**. Tip: zodra iemand het aanbiedt, prik je meteen een datum. Je ziet dan wel weer wat je op dat moment gaat doen. Er een middag of avond zonder baby op uit is altijd goed! Heerlijk om even op te laden en daarna weer vol energie terug naar je lieve baby te gaan.

En er komt ook een moment dat je aardig in het ritme zit en je baby lekker rond 19.00 naar bed gaat en daadwerkelijk gaat slapen. Dan hebben jullie dus de avond nog helemaal voor jezelf en elkaar!