

Kraamtijd boekje

*Dichtbij
beter.*



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

Welkom!



Wij heten je van harte welkom op onze kraamafdeling. Ons multidisciplinair team van gynaecologen, kinderartsen, vroedvrouwen en andere collega's zal zich inzetten om je zo goed mogelijk te begeleiden en je verblijf zo aangenaam mogelijk te maken. Aarzel dus zeker niet om hen vragen te stellen.

In deze brochure kom je meer te weten over hoe je verblijf in ons ziekenhuis zal verlopen. Je krijgt allerlei praktische informatie en informatie over je baby en jezelf, opgedeeld per dag dat je hier verblijft. Ook vind je babyfiches terug: daarmee kan je je baby nauwkeurig opvolgen. Vul die fiches dus zeker elke dag in. Verder geven we je informatie en handige tips over je kraamtijd thuis, bijvoorbeeld over de verzorging van je baby en jouw herstel.

Deel 1: op de kraamafdeling

- p. 5** **Praktisch**
- p. 6** **Voeding**
- p. 7** **De eerste dagen**
- p. 16** **Babyfiches**

Deel 2: thuis

- p. 21** **Gezondheid**
- p. 26** **Verzorging**
- p. 30** **Jouw herstel**
- p. 31** **Met je baby op stap**

Deze publicatie is een uitgave van de diensten gynaecologie en pediatrie, in samenwerking met de dienst communicatie van het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar, aan te vragen via communicatie@hhleuven.be.

Deze brochure is opgemaakt in juni 2026 en bevat de afspraken en informatie die op dat moment van kracht waren. Onze website www.hhleuven.be bevat steeds de meest actuele informatie.

Deel 1

Op de kraamafdeling

Dagindeling

7.00 – 7.30 uur	Briefing *
8.00 uur	Ontbijt
7.00 – 12.00 uur	Verzorging van mama en baby
12.00 uur	Middagmaal
14.00 – 14.30 uur	Briefing *
15.00 – 19.00 uur	Bezoek
17.00 uur	Avondmaal
18.30 – 21.00 uur	Verzorging van mama en baby
21.45 – 22.15 uur	Briefing *
22.00 uur	Respecteren van de stilte

*Tijdens het briefingsmoment wordt belangrijke info doorgegeven aan de vroedvrouw die je na de wissel van de shiften zal opvolgen. Om dit optimaal te laten verlopen, vragen we je om tijdens de briefingsmomenten alleen te bellen bij dringende gevallen. Andere zaken brengen we zo spoedig mogelijk na de briefing in orde.

Enkele nuttige telefoonnummers

Materniteit
016 20 92 88

Secretariaat pediatrie
016 20 92 81

Financiële dienst
016 20 93 12

Secretariaat gynaecologie
016 20 91 62

Dienst patiëntenbegeleiding
016 20 99 16

Afspraken centrale
016 20 92 09

De dag van de bevalling wordt beschouwd als dag 0. Bij een eerste kindje mag je het ziekenhuis verlaten op dag 3. Bij een volgende baby kan dat al op dag 2. Als je bevalt met een keizersnede mag je op dag 4 naar huis.

Een vroeger ontslag uit het ziekenhuis kan, mits akkoord van de gynaecoloog en kinderarts.

Overnachting naaste

Op je kamer kan indien gewenst 1 naaste (partner of een andere volwassene die je steunt) overnachten. Er wordt voor deze persoon een ontbijt voorzien. *Mogen we vragen om het zetelbed op te ruimen in de ochtend?* Zo is er voldoende ruimte om jou de nodige zorgen te geven.

Bezoekuren

Je kan ervoor kiezen om andere mensen (maximaal 2 mensen tegelijk) te ontvangen tijdens de bezoeken. We beperken het bezoek om jouw rust en die van je baby te bewaren. Voldoende rust bevordert je herstel en het voedingsmoment van je baby. De bezoeken lopen van 15.00 uur tot 19.00 uur.

Voor de meest recente info over de bezoeken kan je terecht op onze website:



Draadloos internet en tv

Tv is op elke kamer gratis ter beschikking en je kan gratis gebruik maken van het internet via ons wifinetwerk 'HHL-Patiënten'.

Maaltijden

Indien je een bepaald dieet volgt of allergieën hebt, is het belangrijk dat je dit tijdig doorgeeft. Dat kan snel en handig digitaal via de mynexuzhealth-app of mondeling. Zo kan de keuken zich aanpassen aan jouw voorkeuren.

Voor een kleine honger kan je terecht bij onze automaten met drank en/of versnaperingen. Die vind je beneden aan de ingang van het gebouw of op route 51.

Kind & Gezin

Het ziekenhuis bezorgt automatisch een beperkt aantal gegevens van jou en je kindje (je naam, adres en telefoonnummer en de naam, het geslacht en de geboortedatum van je baby) aan Kind en Gezin, zodat een medewerker je kan contacteren om hun dienstverlening aan te bieden. Meestal gebeurt dat binnen de 14 dagen na je thuiskomst.

Strikt rookverbod

In het ziekenhuis geldt een strikt rookverbod. Er zijn 2 rookpaviljoenen op onze campus, enkel daarin kan gerookt worden.

Voeding

Je baby zal zelf aangeven wanneer het tijd is om te eten. De tong naar buiten steken, smakgeluidjes maken, de handjes naar de mond brengen ... Zo zegt je kindje dat het honger heeft.

De eerste dagen na de geboorte kan je baby nog last hebben van slijmpjes. Overgeven, kokhalzen en weinig zin om te eten zijn daarbij normaal.

Borstvoeding is de meest natuurlijke voeding voor jouw baby, maar er zijn goede redenen om voor flesvoeding te kiezen. Het belangrijkste is dat je je goed voelt bij je keuze. Zowel borst- als flesvoeding wordt op regelmatige basis gegeven op vraag van je kindje.

Borstvoeding

Vraag zeker raad aan je vroedvrouw en/of lactatiekundige als je veel last hebt van gevoelige tepels of tepelkloven.

Bij onderstaande verenigingen vind je de gegevens van verschillende lactatiekundigen die je kunnen begeleiden.

Belgische vereniging van
lactatiekundigen vzw
www.bvl-borstvoeding.be



VZW Borstvoeding
www.borstvoedingvzw.be



Graag geven we enkele tips om de borstvoeding zo aangenaam mogelijk te maken voor jou:

- Draag 24 uur per dag een stevige, goed passende en ondersteunende BH.
- Laat je tepels drogen aan de lucht wanneer dat kan.
- Als je stuwing (pijnlijke of gevoelige borsten) ervaart, mag je altijd je vroedvrouw aanspreken. Wat kan helpen, is een warme douche of een warm kersenpitkussen op je borsten om de melk gemakkelijker te doen loskomen.
- Voed je baby regelmatig en zorg ervoor dat beide borsten afwisselend goed geleegd worden.
- Kolf handmatig wat melk uit je borsten voordat je de baby aan je borst legt. Zo maak je de tepel soepeler en kan je baby gemakkelijker aanhappen.
- Zorg dat je baby de hele tepel in zijn mond neemt.
- Eventueel kan je de zuigkracht van de mond van je baby op je tepel verminderen. Dit doe je met je pink voordat je de baby van je borst neemt.

Flesvoeding

Krijgt je kindje flesvoeding? Dan adviseert de kinderarts welke soort flesvoeding je baby best krijgt. Eventuele speciale voedingen worden dagelijks klaargemaakt in de melkkeuken in het ziekenhuis. Nadien worden ze bewaard in de melkkoelkast op de afdeling. Voor het afhalen en opwarmen van de voeding contacteer je steeds de vroedvrouw.

Tip!

Tijdens je verblijf zal je de nodige informatie en begeleiding krijgen om thuis je baby te voeden. Wens je nog meer informatie? Check dan zeker de brochures 'Borstvoeding' en 'Flesvoeding' van Kind & Gezin.

De eerste dagen

Tip!

Pasgeboren baby's houden van huidcontact en knuffelen. Je kan je kindje dus nooit te veel liefde en geborgenheid geven.

Op de volgende pagina's krijg je een uitgebreid overzicht per dag op de kraamafdeling. In dat overzicht vind je informatie over je baby en jezelf. Zo heb je een houvast de eerste dagen en kan je je voorbereiden op wat de volgende dagen brengen.



Dag van de geboorte (dag 0)



Tip!

Draag altijd je identificatiebandje en waak er over dat je baby het bandje ook om heeft.

Slaaphouding

De beste slaaphouding voor je baby is op de rug. Op p. 28-29 vind je meer informatie over de slaap van je kindje thuis.

Temperatuur

De normale lichaamstemperatuur van je kindje ligt tussen 36,5 en 37,5°C. We controleren dit de eerste dagen heel regelmatig, omdat sommige kindjes in het begin nog wat moeite hebben om hun temperatuur op peil te houden. Ook dit kan je noteren in de babyfiche. Als je merkt dat je baby een temperatuur heeft tussen 37,5 en 38°C, meld dat dan steeds aan je vroedvrouw.

Tip!

De dag van de geboorte is een intense dag. Neem dus na je bevalling voldoende rust.

Luiers

Nadat we voorgedaan hebben hoe je de luier van je kindje verschoont, mag je dit zelf doen. Houd de hoeveelheid luiers en de inhoud van de luier zeker bij in de babyfiche (zie p. 16).

Urine en stoelgang

Het is mogelijk dat je baby de dag van de geboorte nog maar één keer plast. Het aantal plaspampers zal geleidelijk aan stijgen wanneer de melkinname toeneemt. Uiteindelijk zit je aan een gemiddelde van ongeveer 6 luiers per dag.

De eerste stoelgang, meconium genoemd, is taai, kleverig en groenzwart van kleur. Na enkele dagen zal de kleur, geur en consistentie veranderen. Je baby moet minstens één keer per 24 uur stoelgang maken.

Dag van de geboorte (dag 0)



Pijnmedicatie

De eerste dagen na de bevalling krijg je standaard pijnmedicatie. Die werkt niet enkel pijnstillend, maar ook ontstekingsremmend en ontzwellend. Als je toch nog te veel pijn voelt, mag je extra medicatie vragen.

Urine

Plassen kan een branderig gevoel geven. Wanneer je regelmatig gebruik maakt van het zelfspoelsysteem zal dat prikken snel verdwijnen.

Probeer regelmatig te plassen: een volle blaas belet de baarmoeder om goed samen te trekken.

Voorkom vallen

Door je bevalling kan je evenwicht wat wankel zijn. Vraag daarom hulp wanneer je voor het eerst opstaat na je bevalling. Let ook op met gladde vloeren (bijvoorbeeld in de badkamer) en zorg ervoor dat je niet struikelt door rommel op je kamer.

Verzorging

Scheurtje of knip

Na een scheurtje (ruptuur) of knip (episiotomie) is een goede verzorging heel belangrijk. Na elk toiletbezoek en/of bij last kan je even spoelen. Daarvoor is er een zelfspoelsysteem voorzien in de badkamer. Ververs ook regelmatig je maandverband, zeker na ieder toiletbezoek.

Gebruik geen tampons. Zolang je bloedverlies hebt, is het afgeraden om een zitbad te nemen of te gaan zwemmen.

Wanneer de wonde goed geneest, zullen de hechtingsdraadjes na ongeveer een week vanzelf uitvallen. Raadpleeg je arts als je last blijft hebben of opnieuw last krijgt. Na ongeveer 6 weken is de wonde volledig genezen.

Baarmoeder

Na de bevalling zal je baarmoeder stilaan samentrekken tot het normale volume. Dat duurt ongeveer 6 weken.

Je kan soms last hebben van naweeën. Dat is vooral het geval als je al eerder bevallen bent. De pijn lijkt op weeënpijn, maar is minder intensief. De naweeën kunnen 48 uur aanhouden. Als je dat wenst, kan je extra pijnmedicatie krijgen.

Bloedverlies

De eerste dagen kan je bloedverlies nog redelijk veel zijn en een felrode kleur hebben. Geleidelijk aan vermindert het in hoeveelheid en verandert het naar oud, bruin bloed. Het bloedverlies kan zeker 6 weken aanhouden.

Dag 1



Geboorteaangifte

Je moet je kindje binnen de 15 kalenderdagen na de geboorte aangeven bij de burgerlijke stand van de stad Leuven. Ons team bezorgt je daarvoor het bewijs van geboorte. Op dat document staat alle informatie die je nodig hebt om de aangifte te doen.

Het gewicht

Dagelijks wordt het gewicht van je baby gecontroleerd. De eerste dagen is het normaal dat je baby wat afvalt, maar het mag niet meer zijn dan 10% van het geboortegewicht. Normaal gezien komt dat gewicht er stilaan weer bij vanaf het moment waarop je naar huis mag.

De navel

Het navelstompje wordt elke dag 2 keer verzorgd. Je maakt de navel schoon met een steriel kompres en fysiologisch water. Nadien breng je telkens wat navelpoeder aan om de uitdroging van het naveltje te bevorderen. In de navelstreng zitten geen zenuwen, dit is dus niet pijnlijk voor de baby. Die verzorging doe je tot 1-2 dagen nadat de navelstreng afgevallen is, zo droogt de navel goed op.

Tip!

Ondersteun altijd het hoofdje van je baby.

In bad

Je kindje zal voor het eerst helemaal gewassen worden. Vandaag tonen we je hoe dat moet. Wanneer je een keizersnede hebt gehad, tonen we je op dag 2 hoe het wassen verloopt. Als je niet wilt dat je baby gewassen wordt, meld dit dan bij je zorgverlener.

Vaginaal bloedverlies

Bij meisjes kan eventueel wat vaginaal bloed- of slijmverlies optreden. Dat is volstrekt normaal en verdwijnt spontaan.

Bloedafname

Op dag 1 na de bevalling vindt een bloedafname plaats. Zo wordt er nagekeken of je bij de bevalling eventueel te veel bloed hebt verloren en kan er, indien nodig, gestart worden met een ijzersupplement.

Kinesithherapie

Tijdens je verblijf komt de kinesitherapeut elke weekdag langs. Je krijgt oefeningen om je bekkenbodemspieren te controleren en tips over je lichaamshouding en toilethouding. Zo kan je urineverlies, het niet kunnen ophouden van windjes en stoelgangsproblemen voorkomen. Die oefeningen integreer je in je dagelijks leven. Vanaf 4-6 weken na je bevalling kan je oefentherapie opstarten om je herstel te bevorderen.



Aambeien (hemorroïden)

Aambeien kunnen in de loop van de zwangerschap ontstaan, maar ook door het persen bij de bevalling. Wanneer je last hebt van aambeien, starten we de juiste behandeling op.

Hygiëne bij borstvoeding en/of afkolven

Was dagelijks je borsten met water. Gebruik geen zeep. Vervang dagelijks je bh en verwissel je borstkompressen wanneer er melk in lekt.

Voor je begint met afkolven, was je je handen grondig met water en zeep. Reinig ook je tepel met een vochtig washandje voor elke afkolfbeurt.

Afkolven

Wanneer je melkproductie extra gestimuleerd moet worden, is het nodig om af te kolven. Dat doe je tussen 6-8 keer per 24 uur, blijf dus ook 's nachts afkolven. Op onze afdeling is een afkolfapparaat voorzien voor je. Denk er wel aan om op tijd een afkolftoestel te huren voor thuis. Daarvoor kan je ook raad vragen aan je zorgverlener.

Graag geven we je nog enkele richtlijnen en tips mee:

- Kolf af in een rustige omgeving en zorg ervoor dat je comfortabel bent.
- Voor het afkolven warmte aanbrengen op je borsten kan ervoor zorgen dat de melk vlotter stroomt.
- Neem voldoende rust, eet gevarieerd en drink voldoende om de melkproductie te stimuleren.
- Gebruik de juiste maat van borstschild. Het moet dicht rond je tepel passen, maar je tepel mag niet tegen de wand schuren.
- Kleef na het afkolven op elk flesje een etiket met daarop datum en uur van afkolven, de hoeveelheid melk, de naam van je kindje en eventueel je kamernummer.
- Gebruik niet te snel borstkompressen en laat je tepels zoveel mogelijk aan de lucht drogen.
- Reinig het afkolfsetje grondig! Spoel het met koud water, was het met warm water en zeep, spoel het weer grondig af en droog het met een papieren handdoekje.



Vitamines

Je baby krijgt tijdens de eerste jaren vitaminesupplementen. Welke vitamines en de hoeveelheid hangt af van de voeding die je kindje krijgt. De vroedvrouw legt je daarover alles uit.

Kort na de geboorte krijgt elke baby vitamine K toegediend via een prikje. Vitamine K is essentieel voor de bloedstolling. Het prikje wordt gegeven tijdens de eerste voeding, zo verloopt het pijn- en stressvrij voor je baby.

Vanaf vandaag mag je je kindje ook dagelijks vitamine D geven. Vitamine D zorgt voor een betere botvorming en stimuleert de immuniteit. De vitamines voor je baby krijg je mee vanuit het ziekenhuis.

Guthrie-test

De Guthrie-test ('hielprik') is een bloedafname waarmee 18 stofwisselingsziekten opgespoord kunnen worden. De test kan afgenomen worden vanaf wanneer je baby tussen 48-96 uur oud is.

Een heel klein aantal kinderen wordt met een van die aandoeningen geboren, maar hoe vroeger die ontdekt wordt, hoe sneller er gestart kan worden met de juiste behandeling.

Deze test gebeurt meestal in het ziekenhuis, maar kan ook thuis door je zelfstandige vroedvrouw of je huisarts gedaan worden. Als je de test niet laat uitvoeren, onderteken je een weigeringsformulier.

Bij de Guthrie-test kan ook een Frederick-screening uitgevoerd worden door een paar extra druppeltjes bloed af te nemen. De screening test een verhoogd risico op diabetes. Als blijkt dat je kindje een verhoogd risico heeft, kan je deelnemen aan een preventieve studie.

Fototherapie

Sommige baby's krijgen na een paar dagen een geelachtige kleur. Dat komt doordat de lever nog niet snel genoeg werkt om bepaalde afvalstoffen (bilirubine) uit het lichaam te verwijderen.

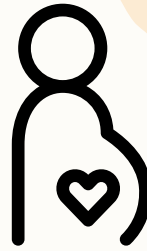
Met de bilicheck (een huidscannertje) bepalen we of die bilirubinewaarde al dan niet te hoog is, indien nodig wordt er ook een bloedafname gedaan.

Om de waarde te verlagen, kan fototherapie noodzakelijk zijn. Bij fototherapie wordt je kindje in een biliblancket (een speciaal dekentje) gewikkeld of onder een speciale lamp gelegd die helpt om de afvalstoffen af te breken.

Meestal kan de fototherapie op de kamer gebeuren, maar soms moet je baby hiervoor een tijdje op de dienst neonatologie verblijven.

Pijnmedicatie

Vanaf vandaag zal de standaard pijnmedicatie stoppen. Als je nog te veel pijn hebt, mag je altijd om pijnmedicatie vragen.



Stoelgang

Het is normaal dat je stoelgang pas na enkele dagen opnieuw op gang komt en wat moeizaam is. Neem op een rustig moment voldoende tijd om naar het toilet te gaan, maar stel het niet uit. Drink en beweeg ook voldoende en eet genoeg vezels (fruit, groenten, granen, volkoren brood).

Wanneer je op dag 2 na je bevalling nog geen stoelgang hebt gemaakt, kan je medicatie krijgen om de stoelgang wat zachter te maken. Als dat na een paar dagen niet helpt, raadpleeg dan zeker je vroedvrouw of arts.

Tip!

Laat je baby nooit alleen op de kamer of zonder toezicht op het luierkussen.



Dag 3

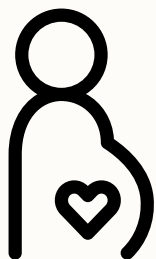
Tip!

Je omgeving geeft goedbedoeld advies, maar luister enkel naar waar jij je goed bij voelt.



Darmkrampjes

Dag 3 en 4 zijn voor baby's soms wat moeilijk, omdat ze last kunnen hebben van krampjes. Die worden veroorzaakt door de verandering van meconium naar gewone stoelgang (zie p. 6) en door de grotere hoeveelheid melk die hun darmen te verwerken krijgen. Door die krampen kunnen vaak de eerste hevige huilbuien optreden.



Babyblues

Op dag 3 en 4, wanneer je vaak wat minder goed geslapen hebt en moe bent, kan je last hebben van onverklaarbare huilbuien. Door de grote hormonale veranderingen kan je overspoeld worden door allerlei emoties, zoals angst, onzekerheid en verdriet. Dat wordt de 'babyblues' genoemd.

Dat is volledig normaal: verschillende vrouwen maken zo'n huildag door. Neem zeker voldoende rust en gun jezelf de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. Aarzel zeker niet om hulp te vragen aan familie of vrienden.

Wanneer je deze emoties blijft voelen en ze je dagelijks functioneren belemmeren, raadpleeg je best je arts.

Gynaecoloog en kinderarts

Het ontslag uit het ziekenhuis gebeurt in overleg met je gynaecoloog en kinderarts. Voor een normale bevalling is dit op dag 3 (zie p. 5).

Voor je naar huis vertrekt, zal je gynaecoloog met jou een aantal zaken bespreken, zoals contraceptie, de verdere verzorging van je eventuele scheur/knip of van het litteken van je keizersnede en wanneer je op controle verwacht wordt.

Ook de kinderarts zal je kindje nog eens helemaal onderzoeken en een opvolgafspraak inplannen. Alle vragen die je nog hebt, kan je tijdens dit gesprek stellen. Als je nog documenten hebt die door de artsen ingevuld moeten worden, leg je die best op voorhand klaar.

Ontslaguur

Wanneer je vertrekt, mag je dat melden aan de balie van de materniteit. Je hoeft je niet uit te schrijven aan het algemene onthaal, wij doen dat voor jou. We streven ernaar dat je voor de middag naar huis kan gaan.

Niet vergeten bij je ontslag:



- Luiers
- Vochtige doekjes
- Navelpoeder en kompressen voor de navelverzorging
- Vitamines voor de baby
- Babythermometer
- Verzorgingsproducten (indien aangekocht)
- Babydekentje (indien aangekocht)



- Borstkompressen (bij borstvoeding)
- Kraamverband
- Spoelsysteem
- Buikband en steunkousen (bij keizersnede)

Heeft je baby extra zorgen nodig?

Indien je baby toch nog extra zorgen nodig heeft, dan kan in samenspraak met je gynaecoloog en kinderarts overwogen worden om het ziekenhuisverblijf te verlengen. In sommige gevallen is er dan een opname op de dienst neonatologie nodig. Daar zal je kindje de beste zorgen krijgen.

Omdat het contact tussen jou en je baby van heel groot belang is, kan je als ouder elke dag onbeperkt je baby bezoeken en word je zoveel mogelijk betrokken bij de verzorging. Ook is er de mogelijkheid om als ouder te blijven slapen bij je baby (in één van onze octopuskamers), indien zowel jouw gezondheidstoestand als die van je baby dat toelaat.

Babyfiches

Om je kindje op een goede manier te kunnen opvolgen, vind je in dit boekje per dag een babyfiche waarop je je observaties kan invullen.

- **BV/FV:** Schrijf op wanneer je je baby voedt en vul in of je borstvoeding (BV) of flesvoeding (FV) geeft. Bij flesvoeding kan je ook het aantal ml noteren.
- **T°:** wanneer je de temperatuur van je kindje meet, noteer je bij het uur van de afname wat die temperatuur was.
- **Urine:** Wanneer je de luier ververst, schrijf je bij het juiste uur een '0' als de luier droog is en een '+' als je baby geplast heeft.
- **Stoelgang:** Wanneer je de luier ververst, schrijf je bij het juiste uur een '0' als er geen stoelgang inzit. Als er wel stoelgang in de luier zit, zet je het juiste aantal streepjes: / = weinig, // = gewoon, /// = veel. Onderaan duid je de kleur van de stoelgang aan.
- **Afkolven:** Wanneer je afkolft zet je een kruisje bij het uur waarop je dit doet en de hoeveelheid die je hebt afgekolfd.
- **Opmerkingen:** Hier noteer je bijvoorbeeld diarree, water bijgegeven, zetpil, overgeven, slijmen, bijvoeding gegeven ...

Dag 0

Datum:	Gewicht: gram											BV ☐ FV ☐		Indien FV: soort melk = aantal ml = ml										
UREN	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
BV / FV																								
T°																								
Urine																								
Stoelgang																								
Afkolven																								
Opm. (+ uur)																								
Kleur stoelgang:	☐ zwart plakkerig ☐ groen ☐ bruin ☐ geel																							

Dag 1

Datum:		Gewicht: gram											BV ☐ FV ☐		Indien FV: soort melk = aantal ml = ml									
UREN	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
BV / FV																								
T°																								
Urine																								
Stoelgang																								
Afcolven																								
Opm. (+ uur)																								
Kleur stoelgang:	☐ zwart plakkerig ☐ groen ☐ bruin ☐ geel																							

Dag 2

Datum:		Gewicht: gram											BV ☐ FV ☐		Indien FV: soort melk = aantal ml = ml									
UREN	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
BV / FV																								
T°																								
Urine																								
Stoelgang																								
Afcolven																								
Opm. (+ uur)																								
Kleur stoelgang:	☐ zwart plakkerig ☐ groen ☐ bruin ☐ geel													☐ Vitamines										

Dag 3

Datum:		Gewicht: gram											BV ☐ FV ☐		Indien FV: soort melk = aantal ml = ml									
UREN	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
BV / FV																								
T°																								
Urine																								
Stoelgang																								
Afcolven																								
Opm. (+ uur)																								
Kleur stoelgang:	☐ zwart plakkerig ☐ groen ☐ bruin ☐ geel													☐ Vitamines										

Dag 4

Datum:						Gewicht: _____ gram	BV ☐ FV ☐	Indien FV: soort melk = _____ aantal ml = _____ ml																
UREN	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
BV / FV																								
T°																								
Urine																								
Stoelgang																								
Afkolven																								
Opm. (+ uur)																								
Kleur stoelgang:	☐ zwart plakkerig ☐ groen ☐ bruin ☐ geel												☐ Vitamines											

Dag 5

Datum:						Gewicht: _____ gram	BV ☐ FV ☐	Indien FV: soort melk = _____ aantal ml = _____ ml																
UREN	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
BV / FV																								
T°																								
Urine																								
Stoelgang																								
Afkolven																								
Opm. (+ uur)																								
Kleur stoelgang:	☐ zwart plakkerig ☐ groen ☐ bruin ☐ geel												☐ Vitamines											

Dag 6

Datum:						Gewicht: _____ gram	BV ☐ FV ☐	Indien FV: soort melk = _____ aantal ml = _____ ml																
UREN	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
BV / FV																								
T°																								
Urine																								
Stoelgang																								
Afkolven																								
Opm. (+ uur)																								
Kleur stoelgang:	☐ zwart plakkerig ☐ groen ☐ bruin ☐ geel												☐ Vitamines											

Dag 7

Datum:						Gewicht: _____ gram	BV ☐ FV ☐		Indien FV: soort melk = _____ aantal ml = _____ ml															
UREN	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
BV / FV																								
T°																								
Urine																								
Stoelgang																								
Afcolven																								
Opm. (+ uur)																								
Kleur stoelgang:	☐ zwart plakkerig ☐ groen ☐ bruin ☐ geel												☐ Vitamines											

Dag 8

Datum:						Gewicht: _____ gram	BV ☐ FV ☐		Indien FV: soort melk = _____ aantal ml = _____ ml															
UREN	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
BV / FV																								
T°																								
Urine																								
Stoelgang																								
Afcolven																								
Opm. (+ uur)																								
Kleur stoelgang:	☐ zwart plakkerig ☐ groen ☐ bruin ☐ geel												☐ Vitamines											

Dag 9

Datum:						Gewicht: _____ gram	BV ☐ FV ☐		Indien FV: soort melk = _____ aantal ml = _____ ml															
UREN	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
BV / FV																								
T°																								
Urine																								
Stoelgang																								
Afcolven																								
Opm. (+ uur)																								
Kleur stoelgang:	☐ zwart plakkerig ☐ groen ☐ bruin ☐ geel												☐ Vitamines											

Deel 2

Thuis

Een baby'tje in huis brengt heel veel blijdschap en liefde, maar het is ook een uitdaging. De eerste dagen na je verblijf op de kraamafdeling kunnen wat overweldigend aanvoelen. Het is normaal dat je even tijd nodig hebt om je aan te passen aan die nieuwe situatie. Hieronder geven we je graag al een aantal belangrijke adviezen.

In het volgende deel krijg je uitgebreide richtlijnen om de eerste weken met je kindje thuis zo vlot mogelijk te laten verlopen: we gaan dieper in op de gezondheid en verzorging van je baby en jouw herstel. Daarnaast geven we je tips voor wanneer je met je kindje op stap gaat.

Roken

Rook zeker niet in de omgeving van je baby. Passief roken veroorzaakt een verhoogd risico op wiegendood. Verder geeft het meer kans op verkoudheden, bronchitis, oorontstekingen en astma. Laat je kind nooit slapen op een plaats waar gerookt wordt of werd.

Huisdieren

Ook je trouwe viervoeter of andere huisdieren kunnen een risico vormen voor de veiligheid en gezondheid van een baby. Laat daarom je baby nooit alleen met een huisdier en laat je huisdier niet slapen bij je baby. Was ook steeds je handen na contact met je huisdier.

Schudden

Het is enorm belangrijk dat je nooit met je baby schudt! Het hoofdje gaat dan heel snel en met grote kracht heen en weer, waardoor de fijne adertjes in de hersenen kunnen scheuren en zo bloedingen veroorzaken. Dat kan hele ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid van je baby. Het is normaal dat je ten einde raad bent wanneer je baby ontroostbaar huult, maar zoek altijd hulp of iemand die kan overnemen zodat je zelf tot rust kan komen.

Na 1 week kom je met je kindje op consultatie bij de kinderarts. Hiervoor kan je een afspraak maken bij het secretariaat van de kinderafdeling: 016 20 92 81. Je kan eveneens terecht bij je huisarts voor dit onderzoek.

In een aantal gevallen heeft je baby dringend medische hulp nodig (zie hieronder). Dan wacht je niet tot je consultatie, maar maak je meteen een afspraak bij je zorgverlener.

Verder krijg je in dit deel meer informatie over de gezondheid van je baby.

Wanneer moet je zeker het ziekenhuis contacteren? (016 20 92 81)

- Bij koorts
- Bij een grauwe, bleke of abnormale kleur
- Bij puntvormige, paarse huidbloedingen
- Bij kreunen, suf zijn of lusteloos zijn
- Bij slecht drinkgedrag of een sterk verminderde eetlust
- Bij een slechte gewichtsevolutie
- Bij een moeilijke ademhaling
- Bij een opgezwollen fontanel
- Bij totale voedselweigering of alles overgeven
- Bij het braken van geel of groen maagvocht
- Bij een opgezette buik
- Bij donkere urine
- Bij diarree, bleke stoelgang of bloed in de stoelgang

Let op!

Tussen 18.00 uur en 8.00 uur bel je naar onze spoeddienst (016 20 92 80)

Medicatie en vaccinaties

Start enkel medicatie voor je baby op na advies van een arts.

Als je borstvoeding geeft en zelf medicatie moet nemen, bespreek je ook eerst met je behandelende arts of dat veilig is voor je baby.

Jonge baby's kunnen gevaccineerd worden vanaf 8 weken. Dankzij vaccinaties kan je ernstige en soms levensbedreigende ziektes voorkomen. In het standaard vaccinatieschema zal je kindje gevaccineerd worden tegen onder andere kinkhoest, kroep, tetanus, bepaalde vormen van hersenvliesontsteking, polio, mazelen, rode hond, bof en het rotavirus. Naast de standaard vaccins zijn er nog andere vaccinatiemogelijkheden (bijvoorbeeld tegen hepatitis A, windpokken, griep). Je kinderarts adviseert je er graag over.

Je kan je kindje laten vaccineren bij Kind en Gezin, bij je huisarts of bij een kinderarts.

Koorts

Bij baby's jonger dan 3 maanden spreken we van koorts bij een lichaamstemperatuur boven 38°C. Bij een kindje ouder dan 3 maanden is dit vanaf 38,5°C. Wanneer je baby koorts maakt, raadpleeg je best een arts na 12-24 uur.

Huidskleur

Je kan veel te weten komen door de huidskleur van je baby, houd die daarom goed in de gaten. Dat doe je door de kleur op het gezichtje te vergelijken met de kleur op een ander lichaamsdeel, bijvoorbeeld de armpjes. Als je het moeilijk vindt om zaken op te merken aan de hand van de huidskleur, kan je ook altijd kijken naar het wit van de ogen van je kindje.

- Blauw: te koud?
- Rood: te warm? Koorts?
- Geel?
- Bleek?





Huilen

Honger? Dorst? Vuile luier? Moe? Krampen? Boertje? Zich niet lekker voelen? Nood aan genegenheid? Verveling? Tandjes? Zonder reden? ... Er zijn veel verklaringen waarom een baby huilt. Huilen is het meest normale babygedrag, maar voor ouders ook het meest vervelende.

Baby's huilen vooral de eerste 12 weken, met een piek rond 6 weken. Meestal vind je, met vallen en opstaan, een oplossing voor het huilen. Als ouder probeer je de stress en ongemakken bij je baby te verminderen. Wanneer je kindje een beetje ouder is, lukt dat zelf beter en beter. Ga na een huilbui zeker kijken hoe je kindje in slaap is gevallen (zie p. 28-29).

Wanneer je baby meer dan 3 uur per dag, minstens 3 keer per week en 3 weken na elkaar huilt, spreken we over een huilbaby. Bij Kind & Gezin kan je een huilkaart krijgen om die huilbuien op te volgen.

Verteringsongemakken

Baby's hebben de eerste 3 maanden wel vaker last van verteringsongemakken. De meeste probleempjes ontstaan vanaf week 3 en kennen een piek op week 6. Ze zijn meestal onschuldig en verdwijnen vanzelf vanaf 3-4 maanden.

Als ouder is het niet altijd duidelijk of die ongemakken normaal zijn of niet, daarom geven we je graag een korte handleiding. We maken een onderscheid tussen krampjes, moeilijk stoelgang maken en overgeven of reflux. Bij twijfel kan je altijd je kinderarts contacteren.

De krampen

Krampjes zijn het gevolg van luchtophopingen, moeilijk kaka kunnen doen ... We raden je aan om je baby niet te gulzig te laten drinken en goed te laten boeren.

De intensiteit wisselt van moment tot moment. Vaak komt het 1 tot 2 uur na de maaltijd voor en is het meer uitgesproken in de avonden.

De krampen zijn te herkennen door plotse aanvallen van hevig huilen, stampen met de beentjes, rood aanlopen in het gezichtje en soms ook winderigheid.

Bij krampjes helpt het om het buikje te masseren, je kindje even op de buik te leggen (zonder in slaap te laten vallen), warmte op het buikje aan te brengen of je baby af te leiden door te wandelen of te wiegen.



Moeilijk stoelgang maken

Elke baby heeft een eigen stoelgangspatroon ontwikkeld na de eerste levensweek, maar dit kan wisselen doorheen de tijd. Veel wordt ook bepaald door het type voeding: borstvoeding of flesvoeding, type flesvoeding ...

De meeste baby's maken 1-6 keer per dag stoelgang die meestal zacht is en van kleur wisselt tussen geel, oker, curry en groenbruin.

Bij borstvoeding kan er stoelgang zijn na elke borstvoeding, maar sommige baby's wachten ook 5-7 dagen voor ze stoelgang maken. Dat komt doordat de baby de sluitspier opspant in plaats van relaxeert.

Bij flesvoeding is de soort flesvoeding en het water waarmee de flesvoeding wordt klaargemaakt bepalend voor de kleur, consistentie en frequentie. Er wordt gestreefd naar 1 keer per dag, maximum om de 2 dagen een stoelgang. Als er een speciaal therapeutisch melkpoeder gebruikt wordt, is de kleur groener.

Als je baby moeilijk stoelgang maakt zonder verdere symptomen, kan je eenmalig een zetpil (glycerine) voor baby's geven.



Overgeven of reflux

Baby's geven gemakkelijk wat terug. Dat kan gebeuren meteen na het eten of nog voor de volgende voeding. De hoeveelheid kan variëren van weinig tot veel en het kan rustig uit de mond lopen of met kracht naar buiten komen. Dat overgeven doet je kindje geen pijn. Er is in dat geval geen medicatie nodig, maar je kan eventueel advies inwinnen over de lighouding en voeding van je baby.

Bij sommige kindjes doet dat overgeven wel pijn, zij hebben reflux. Die baby's huilen veel, overstrekken zich en geven heel veel terug. In dat geval wordt het eetpatroon onderzocht en indien nodig medicatie opgestart door je kinderarts.

Verzorging

Hygiëne

Ogen

Wanneer je baby wat vuil in de oogjes heeft, kan je deze schoon maken met een steriel kompres dat je nat maakt met fysiologisch water. Je veegt het oogje schoon in de richting van de neus, één strijk per gaasje. Als het nodig is, gebruik je voor ieder oogje meerdere gaasjes.

Navel

De navel verzorg je thuis verder zoals aangeleerd tijdens je verblijf op de kraamafdeling. Na 7-14 dagen zal de navelstomp voldoende uitgedroogd zijn en afvallen. Nadien zet je de verzorging verder totdat het naveltje volledig genezen is.

Als de navel niet is afgevallen na 3 weken of er blijft een vochtig restje zitten, contacteer je je kinderarts. Ook bij een rode huidvlek boven de navel raadpleeg je best een arts.

In bad

Tref goede voorbereidingen als je je baby een bad geeft: zet alle benodigdheden vooraf klaar en zorg dat de badruimte een behaaglijke temperatuur heeft (dit mag tijdelijk warmer dan 21°C zijn). Het badwater zelf heeft een goede temperatuur rond 37°C. De temperatuur controleer je met een badthermometer of door met je pols/elleboog te voelen.

Het is niet nodig je kindje elke dag helemaal met zeep te wassen, enkel water volstaat. Wanneer je baby een droge huid heeft, kan je badolie toevoegen aan het water of nadien de huid insmeren met babylotion of olie. Een soepele huid beschermt je kindje tegen zaken zoals uitdroging en infecties. Sommige lichaamsdelen, zoals de stuit en de handen, hebben wel een dagelijkse verzorging met zeep nodig. Spoel de zeep nadien goed af en droog je baby grondig af, ook in de lichaamsplooijs (nek, liezen, knieën ...)

Oren en neus

De oren en neus kan je met een nat kompres schoonmaken. Gebruik nooit wattenstaafjes! Het neusje kan je ook regelmatig spoelen met fysiologisch water.

Zorg steeds dat het neusje vrij is, een baby ademt de eerste 6 maanden namelijk alleen door de neus.

Nagelverzorging

De nageltjes mag je de eerste 6 weken niet knippen, omdat ze nog kunnen vastzitten aan de huid. Je mag de nageltjes eventueel wel voorzichtig vijlen met een papieren vijltje.

Verzorging

Voeding



Borstvoeding

Borstvoeding geef je vanuit het principe van vraag en aanbod. Om je melkproductie te stimuleren is het belangrijk je baby aan te leggen wanneer hij/zij hongersignalen (zie p. 7) toont, ook 's nachts. Hoe meer je baby drinkt, hoe meer melk je zal aanmaken.

De baby kan groeispurtjes doormaken. Dit kan al rond dag 10. Belangrijk is dat je dan frequent aanlegt zodat je melkproductie afgestemd wordt op de vraag van de baby.

Flesvoeding

Als je baby flesvoeding krijgt, is het belangrijk dat je de voeding die op de kraamafdeling werd opgestart, thuis verder geeft. De eerste zuigelingenvoeding koop je in de apotheek, tijdens je verblijf in het ziekenhuis krijg je daarover alle nodige informatie. Flesvoeding maak je met water uit de supermarkt. Water is geschikt voor babyvoeding wanneer dit expliciet op de fles vermeld wordt en het een laag zoutgehalte bevat.

Bij vragen rond of problemen met de flesvoeding contacteer je je zorgverlener. Verander de flesvoeding niet op eigen initiatief.



Verzorging

Slapen

Tip!

Ben je zelf moe? Leg je baby meteen veilig.

Slaap is een basisbehoefte: het is belangrijk voor ons immuunsysteem, onze hormoonregulatie, onze hersenontwikkeling en onze cognitieve vaardigheden.

Pasgeboren baby's hebben een onregelmatig slaap- en waakritme. Het is zeer belangrijk dat je je kindje regelmatig overdag te slapen legt. Als baby's overdag niet slapen, raken ze oververmoeid en zullen ze 's nachts ook niet goed slapen. De eerste maanden slaapt je baby 12-16 uur per dag.

Vanaf 6-8 weken begint je baby een dag- en nachtritme te ontwikkelen. Er ontstaan slaapcycli van 45 minuten met diepe en ondiepe slaap. Wanneer baby's oververmoeid zijn, kunnen ze meteen na de diepe slaap (na 30 minuten) weer wakker worden.

Hoe ouder kindjes worden, hoe beter ze zichzelf in slaap krijgen, wat nodig is om 2 slaapcycli aan elkaar te breien. Soms gebeurt dat door middel van bijvoorbeeld een slaapzakje of witte ruis.

Vanaf de leeftijd van 4 maanden ontstaan slaapcycli van 2-4 uren.

Rustige omgeving

Speciale gebeurtenissen zoals reizen en druk bezoek maken je baby vaak onrustig, met een verstoorde slaap als gevolg. Zorg dus zowel 's nachts als overdag voor een rustige omgeving en respecteer het slaappatroon van je kindje zoveel mogelijk. Observeer je baby nauwkeuriger bij een andere slaapsituatie dan die van thuis.



Veilige slaap

Temperatuur

- Tussen 15 en 18°C is de ideale slaapt temperatuur in de slaapkamer.
- In de leefruimte mag het warmer zijn, zo'n 21°C.

Bedje

- Kies een veilig, stabiel bed of een cosleeper voor je baby met daarin een stevige, perfect passende matras. Een veilige ruimte tussen de bedspijlen is maximum 6,5 cm.
- Gebruik geen dekbed en geen bedrandbeschermer tot 1 jaar en geen kussen tot 2 jaar. Leg geen grote knuffels in het bedje.
- Leg je baby te slapen in een slaapzak op maat van je baby.
- Kleed je kindje niet te warm en leg nooit een elektrisch dekentje of kersenpitkussen bij je baby.
- Zorg voor ventilatie en verluchting van de slaapruijnte.

Wisselhouding

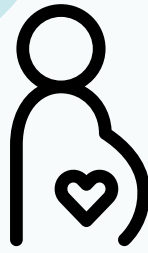
Baby's kunnen hun hoofdje nog niet perfect op de middellijn houden, hun hoofdje valt soms naar de rechterzijde, soms naar de linkerzijde. Wanneer dat echter steeds dezelfde zijde is, kan het hoofdje afplatten langs die kant. Ook wanneer je baby te veel op het achterhoofdje ligt en weinig beweegt, kan dit zorgen voor een afgeplat achterhoofd of gezichtsafwijkingen. Dat is niet gevaarlijk voor de hersenen, maar kan wel blijvend zijn.

We geven graag een aantal tips om ervoor te zorgen dat het hoofdje van je baby correct groeit:

- Leg je baby op de rug en draai het hoofdje na elke voeding afwisselend naar links en dan weer naar rechts (ofwel overdag rechts en 's nachts links).
- Benader je baby bij de verzorging eens vanuit de linker, dan weer vanuit de rechter positie. Je kindje zal zo het hoofdje naar jou toe draaien.
- Laat licht of geluid eens afwisselend vanuit links of rechts naar je baby toe komen.
- Leg je baby af en toe op het buikje in wakkere toestand vanaf de leeftijd van 3-6 weken, om de druk op het hoofdje te verminderen.
- Draag je baby eens in een draagzak.

Wanneer je twijfelt of je deze 'wisselhouding' wel goed toepast of wanneer het hoofdje van je baby toch een andere vorm begint aan te nemen, plan je best een afspraak bij de kinderarts.

Jouw herstel



Op controle

Na 6-8 weken kom je op raadpleging bij je gynaecoloog. Een afspraak kan je maken via dit nummer: 016 20 91 62. Bij vragen of problemen kan je je arts eerder contacteren.

Lichamelijke veranderingen

Je lichaam heeft zich 9 maanden lang voorbereid op de geboorte van je baby. Na je bevalling heeft het ook tijd nodig om te 'ontzwangeren'. Het is belangrijk dat je daarvoor de nodige tijd en rust neemt.

Bloedverlies en verzorging

Het is volkomen normaal dat je tot 6 weken na de bevalling bloedverlies hebt. Enkele dagen na de bevalling kan dat nog lichtrood of bruin zijn. Naar het einde toe heb je geelwit gekleurd vaginaal verlies. Het is normaal om verschillende kleine klontertjes te zien, bijvoorbeeld als je opstaat nadat je een paar uur hebt gelegen.

Als je opeens meer helderrood bloedverlies hebt of de klonters nemen toe in hoeveelheid en grootte, dan raadpleeg je je arts. Andere redenen om je arts te contacteren zijn koorts, slecht ruikend verlies, aanhoudende buikpijn of wanneer je je onwel voelt.

Wonde na keizersnede

Normaal gezien is het niet nodig om de wonde thuis nog speciaal te verzorgen. Wanneer dat wel nodig is, zal de vroedvrouw in het ziekenhuis je daar meer uitleg over geven. Bij een goede genezing zullen de hechthaakjes na 5-7 dagen verwijderd worden door je arts of je zelfstandige vroedvrouw.

Knip of scheurtje

We raden je aan om na ieder toiletbezoek te spoelen voor een goede genezing en om infecties te voorkomen. Wanneer de wonde goed geneest, zullen de hechtingsdraadjes na ongeveer een week vanzelf uitvallen. Raadpleeg je arts als je last blijft hebben of opnieuw last krijgt. Na ongeveer 6 weken is de wonde volledig genezen.

Hygiëne

Hygiëne is erg belangrijk voor jou en je baby. Was je handen voor en na het geven van borstvoeding, flesvoeding of andere verzorgende handelingen om infecties te voorkomen.

Regelmatig wisselen van maandverband wordt ook aanbevolen, zeker na elk toiletbezoek. Gebruik geen tampons. Zolang je bloedverlies hebt is het afgeraden om een zitbad te nemen of te gaan zwemmen.

Postnatale kinesithérapie

Na 4 weken (bij een natuurlijke bevalling) of na 6 weken (bij een keizersnede) kan je beginnen met postnatale kinesithérapie om je spieren te verstevigen en herstellen. Je kan beroep doen op een gespecialiseerd kinesist in jouw buurt. Deze vind je op www.bicap.be of via deze QR-code.

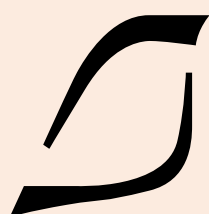


Met je baby op stap

Graag geven we je een aantal tips mee voor wanneer je met je baby naar buiten gaat:

- Neem je baby voldoende mee naar buiten: frisse lucht doet wonderen.
- Zorg ervoor dat de kleding van je kindje aangepast is aan de weersomstandigheden.
 - Wanneer het hard waait, zet je je baby best een mutsje op.
 - Bij erg warm weer trek je je baby luchtige kleding aan.
- Wanneer de zon hard schijnt zoek je best de schaduw op en dek je je kinderwagen niet af met een laken of deken (zo kan het er nog warmer worden).
- Voorzie altijd voldoende vocht en voeding voor je baby.
- Met de auto op pad:
 - Zet je kindje op een plaats waar geen airbag aanwezig is of schakel de airbag uit.
 - Hang een zonnescherm tegen het raam wanneer de zon schijnt.
 - Laat je baby nooit alleen achter in een auto.

*Dichtbij
beter!*



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven