# KRAAMTIJD BOEKJE

Dichtbij beter!

# VAN HARTE GEFELICITEERD!

## WELKOM

Welkom op onze kraamafdeling. Met deze brochure willen wij je wegwijs maken op onze afdeling en een waaier van informatie aanbieden. Aarzel niet om vragen te stellen. Het team van gynaecologen, kinderartsen, vroedvrouwen en andere medewerkers zullen zich inzetten om je zo goed mogelijk te begeleiden en je verblijf zo aangenaam mogelijk te maken.

Dit is het kraamtijdboekje van:

| | |
|---|---|
| Voornaam: | Geboortegewicht: |
| Naam: | Geboortelengte: |
| Geboortedatum: | Schedelomtrek: |
| Geboorte-uur: | Apgar-score: |
| Geslacht: ○ M / ○ V | Pediater: Dr. |
| Voeding: ○ borstvoeding / ○ flesvoeding | Gynaecoloog: Dr. |

# INHOUD


| | |
|---|---|
| Welkom | p 3 |
| Ons team | p 5 - 6 |
| Nuttige telefoonnummers | p 7 |
| Hoe ziet je dag eruit? | p 8 - 9 |
| Praktisch | p 10 - 11 |
| Goed om weten | p 12 - 13 |
| Dag van de geboorte (dag 0 - 10) | p 14 - 35 |
| Naar huis | p 28 - 29 |
| De verzorging van je baby thuis | p 36 - 39 |
| Je kindje voeden | p 40 - 41 |
| Goed herstel van mama | p 42 - 45 |
| Nuttige adressen | p 46 - 47 |
| Ontslaggegevens baby | p 48 |
| Onderzoek op dag 7-10 | p 49 |
| Ontslaggegevens mama | p 50 |
| Checklist ontslaggesprek | p 51 |
| Sociale rechten - verlof | p 52 |
| Beoordeling verblijf | p 53 |
| Evaluatieformulier | p 54 |

# ONS TEAM

**HOOFDVROEDVROUW**
Marie Simonart (016 20 96 62) - linkerfoto

**ADJUNCT-HOOFDVROEDVROUW**
Hella Willems (016 20 96 68) - rechterfoto

**AL DE VROEDVROUWEN EN VERPLEGEND PERSONEEL VAN DE VERLOSKAMER EN DE MATERNITEIT**

# ONS TEAM

## GYNAECOLOGEN

(foto's 1ste rij van links naar rechts:)
Dr. Roland Van Dijck (diensthoofd)
Dr. Veronique Deyaert
Dr. John Koninckx
Dr. Katrien Putseys
Dr. Annelies Joos
Dr. Mieke Vandecasteele
Dr. Meri Nderlita

## KINDERARTSEN

(foto's 2de rij van links naar rechts:)
Dr. Inge Van Wambeke (diensthoofd)
Dr. Els Deloof
Dr. Grace Tan
Dr. Lien Lepère
Dr. Kaatje Van Aerschot
Dr. Stéphanie De Rechter
Dr. Benedicte Eneman
Dr. Julie Vanbekbergen

# NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

| | OVERDAG | 'S NACHTS |
|---|---|---|
| Afsprakencentrale: | 016 20 92 09 | - |
| Secretariaat gynaecologie: | 016 20 91 62 | - |
| Verloskamer: | 016 20 92 91 | 016 20 99 93 |
| Materniteit: | 016 20 92 88 | 016 20 99 65 |
| Neonatologie: | 016 20 92 93 | - |
| Sociale dienst: | 016 20 99 38 | - |
| Pastorale dienst: | 016 20 93 61 | - |
| Pré-en postnatale kinesitherapie: | 016 20 98 42 | - |
| Secretariaat pediatrie: | 016 20 92 81 | - |
| Facturatie: | 016 20 93 12 | - |

# HOE ZIET JE DAG ERUIT?

## DAGINDELING

| | |
|---|---|
| 7u00 - 7u30: | Briefing* |
| 8u00: | Ontbijt |
| 7u00 - 12u00: | Verzorging van moeder en baby |
| | - Dagelijks bezoek van kinderarts en gynaecoloog.<br>- Bezoek van kinesiste. |
| 12u00: | Middagmaal |
| 14u30 - 15u00: | Briefing aan bed * |
| 16u00 - 19u30: | Bezoek |
| 17u00: | Avondmaal |
| 18u30 - 21u00: | Verzorging moeder en baby |
| 21u45 - 22u15: | Briefing* |
| 22u00: | Respecteren van de stilte |

*Tijdens het briefingsmoment wordt belangrijke info doorgegeven. Om dit optimaal te laten verlopen, willen we je vriendelijk vragen om tijdens de briefingsmomenten alleen te bellen bij dringende gevallen. Minder dringende zaken trachten we zo spoedig mogelijk na de briefing in orde te brengen.

DRAAG ALTIJD JE IDENTIFICATIE-BANDJE EN WAAK ER OVER DAT JE BABY HET ZIJNE OM HEEFT

## BEZOEKUREN

Op onze kraamafdeling is bezoek toegelaten. We raden je aan om de website te raadplegen voor de actuele bezoekuren. Voor je partner is doorlopend bezoek toegestaan tot 22 uur. Aan het bezoek wordt gevraagd om het 'belet-signaal' (lampje boven de deur) te respecteren en de kamer te verlaten bij doktersbezoek of verzorging.

## MAALTIJDEN

Het ontbijt wordt opgediend om 8 uur, het middagmaal om 12 uur en het avondmaal om 17 uur. Indien je een bepaald dieet volgt of allergieën hebt, is het belangrijk dat je dit doorgeeft. Dat kan mondeling of snel en handig digitaal via de **MyNexuzHealth-app**. Op die manier kan de centrale keuken zich aanpassen aan jouw voorkeuren.

Aan de partners vragen we vriendelijk om, indien mogelijk, zelf de plateau af te ruimen. Hiervoor is een kar ter beschikking op de gang.

# PRAKTISCH

## KAMERKEUZE

Rekening houdend met de beschikbaarheid van de kamers kan je kiezen voor:
- een tweepersoonskamer
- een eenpersoonskamer

## OVERNACHTING VAN PARTNER

Wanneer je in een eenpersoonskamer verblijft, kan je partner blijven overnachten. Hiervoor is een zetelbed voorzien. Er wordt verwacht dat dit bed terug opgeruimd is om 9u00.
Wanneer je partner blijft overnachten, wordt er ook een extra ontbijt voorzien.

## NORMAAL ZIEKENHUISVERBLIJF

De wet stelt dat bij een normale bevalling moeder en kind 4 dagen op de materniteit verblijven. Bij een keizersnede een dag langer. Wij volgen deze wetgeving. Toch willen we een kleine kanttekening maken bij de communicatie hierover.
De dag van de bevalling wordt beschouwd als dag 0. Bijgevolg mag je het ziekenhuis verlaten op dag 3. Op dat ogenblik ben je 3 nachten en 4 dagen in het ziekenhuis geweest.
Hebben jij of je kindje toch nog extra zorgen nodig, dan kan overwogen worden om het ziekenhuisverblijf te verlengen. Dit gebeurt in samenspraak met je gynaecoloog en kinderarts.

# PRAKTISCH

## KORT ZIEKENHUISVERBLIJF

Indien je kiest voor een kort ziekenhuisverblijf, blijf je slechts één of twee dagen op de materniteit. Tijdens deze eerste dagen word je samen met je baby opgevangen door ons verloskundig team. De gynaecoloog en pediater gaan na of jouw gezondheid en die van je kindje een vroeger ontslag uit het ziekenhuis toelaten.

## VERBLIJFSKOSTEN

### Wettelijk persoonlijk aandeel

Ongeacht het kamertype dat je kiest, betaal je een wettelijk vastgelegd persoonlijk aandeel voor je verblijf in het ziekenhuis.

### Verblijfskosten hospitalisatie

Er wordt een kamer- en/of ereloonsupplement aangerekend naargelang het gekozen type van de kamer.
Bij je opname onderteken je een formulier waarin duidelijk wordt weergegeven voor welk type kamer je kiest en welke de kosten, verbonden aan je verblijf in deze kamer, zijn.

Het is aangewezen om vóór opname je verzekeringspolis door te nemen of contact op te nemen met je verzekeringsmaatschappij. Het is belangrijk om goed na te gaan in welke mate en voor wat je verzekering tussenkomt.

## KIND & GEZIN

Het ziekenhuis bezorgt een beperkt aantal gegevens betreffende jou en je kind (je naam, adres en telefoonnummer en de naam, het geslacht en de geboortedatum van je kind) aan Kind en Gezin, zodat een medewerker van Kind en Gezin je indien nodig kan contacteren om hun dienstverlening aan te bieden.

## ZELFSTANDIGE VROEDVROUWEN

Na je verblijf in het ziekenhuis is het aangewezen om een zelfstandige vroedvrouw te contacteren. Zij zal zorgen voor de verdere opvolging van jou en je baby thuis. Ze kan eveneens advies geven rond babyverzorging, vragen beantwoorden en je begeleiden bij borstvoeding of flesvoeding.

Via www.vbov.be kan je op zoek gaan naar een zelfstandige vroedvrouw bij jou in de buurt en je vindt er eveneens info over de tarieven en terugbetalingen.

## KRAAMHULP, GEZINSHULP ...

Er zijn nog andere diensten die je na je ontslag uit het ziekenhuis hulp kunnen bieden. Je kan informeren bij je mutualiteit of contact opnemen met de betreffende diensten. Voor hulp bij je zoektocht kan je steeds beroep doen op de sociale dienst van ons ziekenhuis: 016 20 99 38.

# GOED OM WETEN

## PARKEREN

Patiënten en bezoekers kunnen parkeren in het parkeergebouw tegenover het ziekenhuis 'Parking H. Hart'. Deze parking wordt door een externe firma uitgebaat. Er zijn 350 plaatsen ter beschikking op niveau -2 en -3.

- Patiënten
  Je kan genieten van een aantal voordeeltarieven, via dag of weekpassen. Meer uitleg hierover krijg je aan het onthaal.

- Bezoekers
  Als bezoeker neem je een ticket aan de automaat bij de slagboom (niveau -2). Alvorens de wagen te halen, betaal je aan de betaalautomaat, gelegen aan de liften van het parkinggebouw. De parking is elke dag open van 7u 's morgens tot 3u 's nachts. Uitrijden kan altijd (24/24 u.)

## TELEFOON

Je bent steeds rechtstreeks telefonisch bereikbaar. Bij inschrijving krijg je een kaartje met daarop je persoonlijk telefoonnummer en telefooncode. Je kan dit nummer doorgeven aan familieleden en kennissen.

## TV, KRANTEN EN TIJDSCHRIFTEN

TV is op elke kamer gratis ter beschikking. Kranten en tijdschriften kan je kopen aan het onthaal (gebouw O, gelijkvloers).

## DRAADLOOS INTERNET

Je kan gratis gebruik maken van het internet via ons Wifi-netwerk genaamd 'HHLPatienten'. Als patiënt kan je inloggen door middel van je opnamenummer, vermeld op je indentificatiebandje. Je wachtwoord is je geboortejaar.

## STRIKT ROOKVERBOD

In het ziekenhuis geldt een strikt rookverbod.

## CAFETARIA EN AUTOMATEN

De cafetaria is gelegen op het gelijkvloers, niveau 0, van het centrale gebouw. Volg route 55. Je kan er doorlopend terecht tussen 7u30 en 15u30. Automaten met drank en/of versnaperingen vind je via route 51.

## WATERFONTEIN

Op de gang staat er een waterfontein voor jou en je bezoek.

## MICROGOLFOVEN

Op de gang is er ook een microgolfoven voor het opwarmen van maaltijden.

## VAZEN

Er zijn vazen beschikbaar op de materniteit. Je vindt ze in de kast op de gang.

## GEBOORTEAANGIFTE

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

# DAG VAN DE GEBOORTE (DAG 0)

BABY

Een pasgeboren baby houdt van huidcontact, van knuffelen. Je kan hem nooit te veel liefde en geborgenheid geven.
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.

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,… dat is zijn manier om te zeggen dat hij honger heeft.

## VOEDING

Borstvoeding is de meest natuurlijke voeding voor jouw baby, maar er kunnen goede redenen zijn om voor flesvoeding te kiezen. Het belangrijkste is dat je je goed voelt bij je keuze. Zowel borst- als flesvoeding wordt gegeven op vraag van het kind, gemiddeld zo'n acht tot twaalf keer per dag. Tijdens je verblijf zal je de nodige informatie en begeleiding krijgen om met een zeker gevoel naar huis te vertrekken.
Voor verdere informatie verwijzen we je graag naar de brochures van Kind en Gezin over borst- en flesvoeding.

## LUIERS

Nadat we voorgedaan hebben hoe je de luier van je kindje verschoont, mag je dit zelf doen. Neem ook regelmatig de temperatuur en noteer alles nadien op de babyfiche in dit boekje.

## 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. De temperatuur wordt rectaal genomen. De thermometer krijg je mee naar huis.

## URINE EN STOELGANG

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

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 melkproductie of de hoeveelheid melk in de flesjes toeneemt.

Het aantal plaspampers moet overeen komen met de leeftijd in dagen van je baby. Om zo te komen tot een gemiddelde van ongeveer zes luiers per dag.

MAMA

## VERZORGING

De vroedvrouwen komen regelmatig bij jou langs ter controle van de baarmoeder, het bloedverlies en een eventuele knip (episiotomie) of scheurtje (ruptuur). Ook je temperatuur en bloeddruk worden regelmatig nagekeken.

**• Knip of scheurtje**
Een goede verzorging is van essentieel belang. Je kan gebruik maken van het zelfspoelsysteem in de badkamer zodat je na elk toiletbezoek of bij last van de knip of scheur eventjes kan spoelen. Ververs ook regelmatig je maandverband.

**• Bloedverlies**
De eerste dagen kan dit nog felrood en redelijk veel zijn. Geleidelijk aan moet dit verminderen in hoeveelheid en veranderen naar oud, bruin bloed. Dit bloedverlies kan gemakkelijk een zestal weken aanhouden.

**• Baarmoeder**
De baarmoeder moet goed samengetrokken zijn en elke dag zou hij een beetje lager moeten zitten. Hij zal stilaan samentrekken tot zijn normaal volume. Dit duurt ongeveer zes weken. Je kan na de bevalling soms last hebben van naweeën. Dit is vooral het geval na een tweede of volgende bevalling. Deze pijn lijkt op weeënpijn, maar is minder intensief. De pijn kan 48 uur aanhouden. Je kan hiervoor, indien gewenst, extra pijnmedicatie krijgen.

## URINE

Plassen kan een branderig gevoel geven ter hoogte van de plaatsen waar kleine scheurtjes zijn ontstaan tijdens de bevalling. Wanneer je regelmatig gebruik maakt van het zelfspoelsysteem zal dit prikken snel verdwijnen. Probeer toch regelmatig te plassen. Een volle blaas belet immers de baarmoeder om goed samen te trekken.

## PIJNMEDICATIE

De eerste dagen na de bevalling zal je standaard pijnmedicatie krijgen. Deze werkt niet enkel pijnstillend, maar ook ontstekingsremmend en ontzwellend. Indien je ondanks deze medicatie toch nog te veel pijn voelt, mag je altijd iets extra vragen.

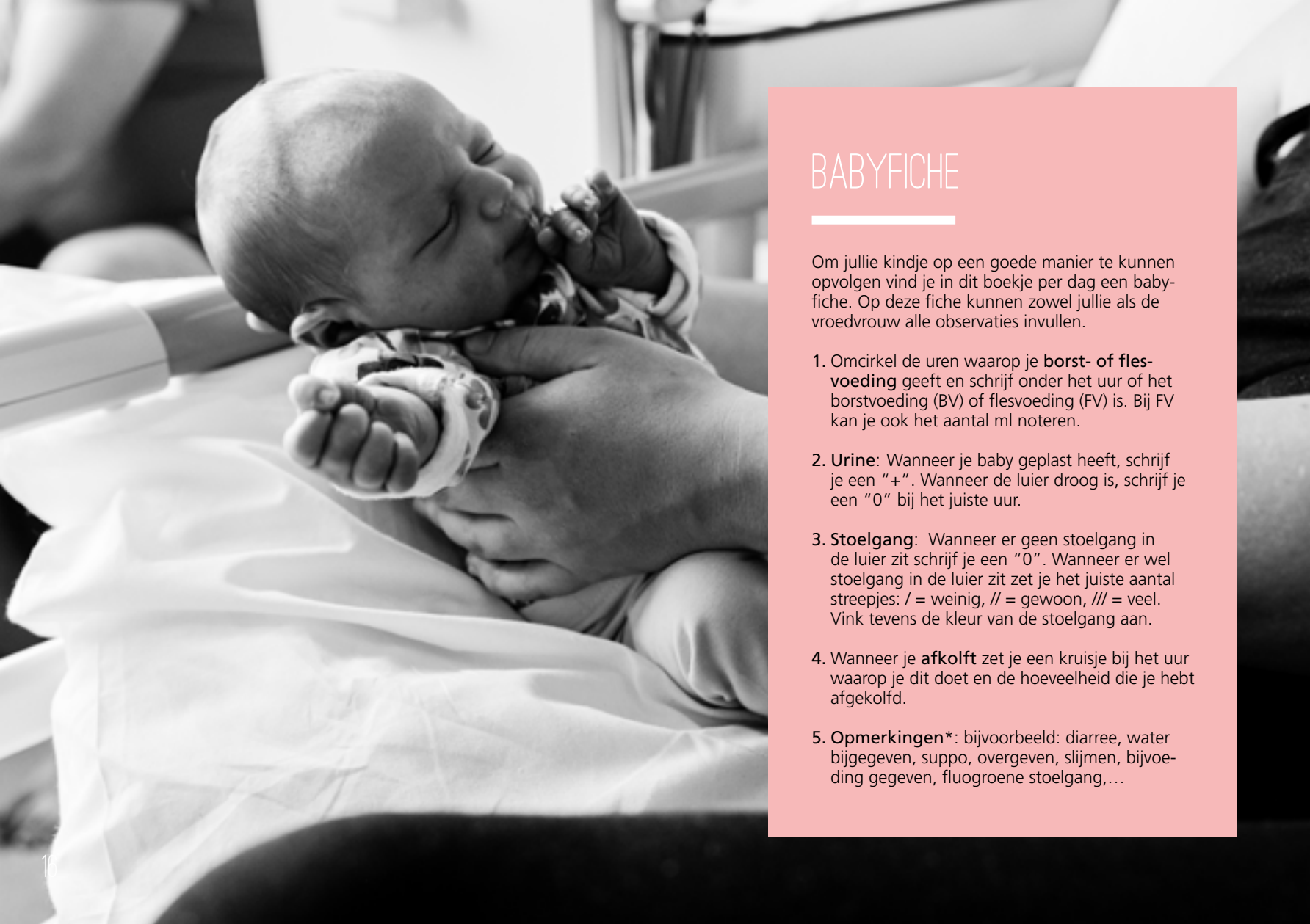
## ONDERDRUKKING BORSTVOEDING

Wanneer je geen borstvoeding geeft, kan er soms stuwing of melkverlies optreden. Spreek in dat geval een vroedvrouw aan, zij zal je situatie bekijken en je eventueel medicatie aanbieden.

## VALPREVENTIE

Na de bevalling vraag je hulp bij het eerste opstaan omwille van je veranderde evenwichtstoestand. Het gebruik van slippers wordt aangeraden want de vloer kan glad zijn tijdens het douchen. Ook orde op de kamer voorkomt dat je zou kunnen struikelen.

DIT IS EEN EMOTIONELE EN FYSIEK
ZWARE DAG.
NEEM VOLDOENDE RUST.



# BABYFICHE

Om jullie kindje op een goede manier te kunnen opvolgen vind je in dit boekje per dag een baby-fiche. Op deze fiche kunnen zowel jullie als de vroedvrouw alle observaties invullen.

1. Omcirkel de uren waarop je **borst- of fles-voeding** geeft en schrijf onder het uur of het borstvoeding (BV) of flesvoeding (FV) is. Bij FV kan je ook het aantal ml noteren.

2. **Urine**: Wanneer je baby geplast heeft, schrijf je een "+". Wanneer de luier droog is, schrijf je een "0" bij het juiste uur.

3. **Stoelgang**: Wanneer er geen stoelgang in de luier zit schrijf je een "0". Wanneer er wel stoelgang in de luier zit zet je het juiste aantal streepjes: / = weinig, // = gewoon, /// = veel. Vink tevens de kleur van de stoelgang aan.

4. Wanneer je **afkolft** zet je een kruisje bij het uur waarop je dit doet en de hoeveelheid die je hebt afgekolfd.

5. **Opmerkingen***: bijvoorbeeld: diarree, water bijgegeven, suppo, overgeven, slijmen, bijvoe-ding gegeven, fluogroene stoelgang,…

# DAG 0

| Datum: | Gewicht: ..... gram | BV ○<br>FV ○ | Indien FV: soort melk = .....<br>aantal ml = ..... ml |
|---|---|---|---|
| | | Maagspoeling ○ | Aspiratie ○ |

| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Dextro: | uur: ..... + mg %: ..... / uur: ..... + mg %: .....<br>uur: ..... + mg %: ..... / uur: ..... + mg %: ..... | Kleur stoelgang: ○ zwart plakkerig, ○ groen, ○ bruin, ○ geel |
|---|---|---|
| Vroedvrouw thuis reeds gecontacteerd ○ | | |

# DAG 1

ONDERSTEUN ALTIJD HET HOOFDJE VAN JE BABY

BABY

## HET GEWICHT

Dagelijks wordt het gewicht van je baby gecontroleerd. De eerste dagen is het normaal dat je baby wat afvalt. Normaal gezien zal hij tegen de dag van ontslag stilaan terug beginnen bijkomen.

## IN BAD

Je kindje zal voor het eerst helemaal gewassen worden. We tonen je vandaag eerst een keer hoe het moet. Morgen mag je het zelf wassen. Wanneer je een keizersnede hebt gehad, wordt het babybadje uitgelegd op dag 2 en op dag 1 wordt je kindje gewassen door de vroedvrouw. In het ziekenhuis gebeurt dit 's morgens, thuis kan je zelf het tijdstip kiezen.

## DE NAVEL

Het navelstompje wordt twee maal per dag verzorgd. De navel wordt schoongemaakt 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, dus dit is niet pijnlijk voor de baby. De rest van het poeder krijg je mee naar huis.

## VAGINAAL BLOEDVERLIES

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

## SLAAPHOUDING

De beste slaaphouding voor een baby is op zijn rug.

## FLESVOEDING

De pediater beslist welke voeding je kindje nodig heeft: kant- en klare standaardvoeding of speciale voeding. Speciale voedingen worden in het ziekenhuis klaargemaakt in een melkkeuken. Deze worden na de bereiding in de koelkast in de dienstkeuken voor maximaal 24uur bewaard. Voor de voeding dien je dus steeds de vroedvrouw te contacteren voor het afhalen van de voeding en het opwarmen. Voor elke voeding krijg je in het ziekenhuis een nieuw flesje en een nieuwe speen. Deze mogen na gebruik worden weggegooid.

BEPERK HET BEZOEK EN VRAAG OM EEN SEINTJE TE GEVEN VOORAF

MAMA

## HYGIËNE BIJ BORSTVOEDING

Was dagelijks je borsten. Best kan je de borsten wassen zonder zeep. Vervang dagelijks je BH en borstkompressen telkens deze nat zijn.

## KINESITHERAPIE

Tijdens je verblijf komt de kinesitherapeut bij jou langs. Zij leert je oefeningen aan die gericht zijn op de bewustwording en het versterken van de bekkenbodem-, buik-,en bekkengordelspieren. Het is belangrijk om deze oefeningen dagelijks uit te voeren en ze te integreren in je dagelijks leven. Ook na 4 tot 6 weken, bij de start van de oefentherapie, blijft dit steeds de basis.

## AAMBEIEN (HEMORROÏDEN)

Aambeien kunnen in de loop van de zwangerschap ontstaan, maar ook door het persen bij de bevalling. De vroedvrouw zal in samenspraak met de arts een juiste behandeling instellen.

## ZELFSTANDIGE VROEDVROUW

Je neemt best vandaag contact op met een zelfstandige vroedvrouw om afspraken te maken voor de thuisbegeleiding.

## BLOEDAFNAME

Op dag 1 na de bevalling zal er een bloedafname bij jou gebeuren. Hiermee wordt er nagekeken of je bij de bevalling niet te veel bloed verloren hebt. Indien nodig kan er gestart worden met een ijzersupplement.

## URINECULTUUR

Bij een keizersnede wordt er ook een urinestaal afgenomen. Hiermee wordt gekeken of er al dan niet een urineweginfectie aanwezig is.

# HEEFT JE BABY EXTRA ZORGEN NODIG?

Het kan gebeuren dat je kindje onverwacht extra zorgen nodig heeft. Dit kan meteen na de geboorte zijn, maar ook soms na een aantal uren of zelfs pas na een paar dagen. In sommige gevallen is er dan een opname op de dienst neonatologie nodig. Deze bevindt zich op de vijfde verdieping van gebouw O, naast de verloskamer.

De kinderarts en verpleegkundigen zullen je steeds op de hoogte houden van hoe het met je baby gaat. **Indien je toch eerder een vraag hebt, kan je de dienst neonatologie bereiken op het nummer: 016 20 92 93 (intern nummer: 9293).**

Omdat het contact tussen jou en je baby van heel groot belang is, kan je, als ouder, elke dag onbeperkt je baby bezoeken. Je wordt ook zoveel mogelijk betrokken bij de verzorging.

Om de rust van alle baby's te waarborgen zijn alleen de ouders binnen deze afdeling toegelaten. Voor de familie is er de mogelijkheid om onder begeleiding je kindje kort te bezoeken.

AANDACHTSPUNTEN MAMA: .....

.....

.....

.....

.....

# DAG 1

| Datum: | Gewicht: .....gram | BV ○<br>FV ○ | Indien FV: soort melk = .....<br>aantal ml = ..... ml |
|---|---|---|---|
| | | Maagspoeling ○ | Aspiratie ○ |

| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Dextro: | uur: ..... + mg %: ..... / uur: ..... + mg %: .....<br>uur: ..... + mg %: ..... / uur: ..... + mg %: ..... | Kleur stoelgang: ○ zwart plakkerig, ○ groen, ○ bruin, ○ geel |
|---|---|---|
| Vroedvrouw thuis reeds gecontacteerd ○ | | |

# DAG 2

BABY

## VITAMINES

Vanaf vandaag mag je je kindje vitamines geven. Welke vitamines en de hoeveelheid hangt af van de voeding die je kindje krijgt. De vroedvrouw zal je alles uitleggen en tonen hoe je de vitamines kan geven.

## FOTOTHERAPIE

Normaal gezien is een baby mooi roze, maar sommige kindjes kunnen na een paar dagen wat 'geel' worden. De oorzaak hiervan is dat de lever nog niet snel genoeg werkt om bepaalde afvalstoffen (bilirubine) uit het lichaam te verwijderen. Met een bloedafname kan bepaald worden of de waarde van het bilirubine al dan niet te hoog is. Indien deze waarde te hoog is, kan fototherapie noodzakelijk zijn. Je kindje wordt op een speciale lamp gelegd die helpt om deze afvalstoffen af te breken. Meestal kan dit op de kamer gebeuren, maar soms moet de baby hiervoor een tijdje op de dienst neonatologie verblijven.

MAMA

## PIJNMEDICATIE

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

## STOELGANG

Wanneer je op dag 2 na de bevalling nog geen stoelgang hebt gemaakt, kan je medicatie krijgen om de stoelgang wat zachter te maken. Het is normaal dat dit pas na enkele dagen opnieuw op gang komt en wat moeilijk is. Neem op een rustig moment voldoende tijd om naar het toilet te gaan, maar stel het niet uit.

VANDAAG IS HET STILLETJES
AAN TIJD OM DE VOORBEREIDINGEN TE
TREFFEN VOOR JE VERTREK NAAR HUIS.

AANDACHTSPUNTEN MAMA: .....

.....

.....

.....

.....

**!** LAAT JE BABY NOOIT ALLEEN OP DE KAMER OF ZONDER TOEZICHT OP HET LUIERKUSSEN.

# DAG 2

| Datum: | Gewicht: ..... gram | BV ○<br>FV ○ | Indien FV: soort melk = .....<br>aantal ml = ..... ml |
|---|---|---|---|
| | | Maagspoeling ○ | Aspiratie ○ |

| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vitaminen | Vitamine D: ..... ○ | | | | | | | | | | | | Kleur stoelgang: ○ zwart plakkerig, ○ groen, ○ bruin, ○ geel | | | | | | | | | | | |

# DAG 3

BABY

## DARMKRAMPJES

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

Andere redenen om te huilen zijn: vuile luier, honger, te koud, te warm, pijn, oververmoeid, te druk,… Huilen is voor je baby een manier van communiceren. Je baby kan niet verwend worden door hem te troosten en te koesteren.

IEDEREEN GEEFT RAAD,
HAAL ER ENKEL UIT WAAR JE
JE GOED BIJ VOELT.

## GUTHRIE-TEST

Met de Guthrie-test (hielprik) kunnen 12 stofwisselingsziekten opgespoord worden. Een heel klein aantal kinderen wordt met één van deze aandoeningen geboren, maar wanneer deze vroeg ontdekt wordt, kan er sneller gestart worden met de juiste behandeling. De bloedafname kan vanaf wanneer de baby 72 uur oud is. Dit gebeurt meestal in het ziekenhuis, maar kan ook door de zelfstandige vroedvrouw thuis of de huisarts gedaan worden. Wanneer het resultaat van het onderzoek afwijkend is, word je door je arts verwittigd voor verdere onderzoeken. Wanneer het resultaat niet afwijkend is, wordt er geen verder contact met jou opgenomen.

MAMA

## BABYBLUES

Op dag 3 en 4, wanneer je vaak wat minder goed geslapen hebt en moe bent, kan het zijn dat je last hebt van onverklaarbare huilbuien. Dit wordt ook de 'babyblues' genoemd en verschillende vrouwen maken zo een huildag door. Neem zeker voldoende rust en gun jezelf de tijd om te wennen aan deze nieuwe situatie. Leef op het ritme van je baby en durf rusten wanneer je kindje slaapt. Aanvaard ook hulp van familie of vrienden.

AANDACHTSPUNTEN MAMA: .....

.....

.....

.....

.....

EEN KLEINE BABY VRAAGT VEEL AANDACHT EN GOOIT JE DAGRITME OVERHOOP. MAAK BEWUST TIJD VOOR ELK LID VAN JE GEZIN.

# DAG 3

| | Datum: | Gewicht: ..... gram | BV ○<br>FV ○ | Indien FV: soort melk = .....<br>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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vitaminen | Vitamine D: ..... ○ | | | | | | | | | | | | Kleur stoelgang: ○ zwart plakkerig, ○ groen, ○ bruin, ○ geel | | | | | | | | | | | |

AANDACHTSPUNTEN MAMA: .....

.....

.....

.....

.....

VANDAAG MOET DE GUTHRIE-TEST AFGENOMEN WORDEN, INDIEN DIT GISTEREN NIET IS GEBEURD.

# DAG 4

| | Datum: | Gewicht: ..... gram | BV ○<br>FV ○ | Indien FV: soort melk = .....<br>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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Vitaminen | Vitamine D: ..... ○ | Kleur stoelgang: ○ zwart plakkerig, ○ groen, ○ bruin, ○ geel |
|---|---|---|

# NAAR HUIS

## GYNAECOLOOG EN KINDERARTS

Het ontslag gebeurt in overleg met je gynaecoloog en kinderarts. Voor een normale bevalling is dit op dag 3. De dag van de bevalling wordt beschouwd als dag 0. Bij je vertrek naar huis ben je dus 3 nachten en 4 dagen in het ziekenhuis geweest. Bij een keizersnede ga je een dag later naar huis, dus op dag 4, na 4 nachten en 5 dagen.

Voor je naar huis vertrekt, zal je gynaecoloog met jou de contraceptie bespreken, de verdere zorg van een eventuele knip, scheur of van het litteken van de keizersnede en wanneer hij je graag terug op raadpleging ziet.

Ook de kinderarts zal je kindje nog eens helemaal onderzoeken, al je vragen beantwoorden en je een afspraak geven op haar raadpleging.

Indien je nog documenten hebt die door de artsen ingevuld moeten worden, leg je deze best op voorhand klaar. De vragen die je nog hebt kan je stellen tijdens dit ontslaggesprek.

## ONTSLAGUUR

Je hoeft je niet uit te schrijven aan het onthaal. Wij doen dit voor jou. Wanneer je vertrekt, mag je dit melden aan de balie van de materniteit. We streven ernaar dat je voor of rond de middag naar huis gaat.

## NIET VERGETEN BIJ JE ONTSLAG:

- Luiers
- Vochtige doekjes
- Navelpoeder
- Vitamines voor de baby
- 5 setjes kompressen voor de navelverzorging
- Babythermometer
- Verzorgingsproducten (indien aangekocht)
- Bij borstvoeding: borstkompressen
- Kraamverband
- Spoelsysteem (het personeel helpt je graag bij het ontkoppelen)
- Bij keizersnede: buikband en steunkousen

### EVEN JE AANDACHT:

Het dekentje van het babybedje is eigendom van het ziekenhuis en mag niet mee naar huis. Neem je het toch mee, dan zijn we genoodzaakt dit in rekening te brengen.

NOTITIES

AANDACHTSPUNTEN MAMA: .....

.....

.....

.....

.....

# DAG 5

| | Datum: | Gewicht: .....gram | BV ○<br>FV ○ | Indien FV: soort melk = .....<br>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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vitaminen | Vitamine D: ..... ○ | | | | | | | | | | | | Kleur stoelgang: ○ zwart plakkerig, ○ groen, ○ bruin, ○ geel | | | | | | | | | | | |

AANDACHTSPUNTEN MAMA: .....

.....

.....

.....

.....

# DAG 6

| | Datum: | Gewicht: .....gram | BV ○<br>FV ○ | Indien FV: soort melk = .....<br>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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Vitaminen | Vitamine D: ..... ○ | Kleur stoelgang: ○ zwart plakkerig, ○ groen, ○ bruin, ○ geel |
|---|---|---|

AANDACHTSPUNTEN MAMA: .....

.....

.....

.....

.....

# DAG 7

| | Datum: | Gewicht: .....gram | BV ○<br>FV ○ | Indien FV: soort melk = .....<br>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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vitaminen | Vitamine D: ..... ○ | | | | | | | | | | | | Kleur stoelgang: ○ zwart plakkerig, ○ groen, ○ bruin, ○ geel | | | | | | | | | | | |

AANDACHTSPUNTEN MAMA: .....

.....

.....

.....

.....

# DAG 8

| | | | |
|---|---|---|---|
| Datum: | Gewicht: .....gram | BV ○<br>FV ○ | Indien FV: soort melk = .....<br>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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vitaminen | Vitamine D: ..... ○ | | | | | | | | | | | | Kleur stoelgang: ○ zwart plakkerig, ○ groen, ○ bruin, ○ geel | | | | | | | | | | | |

# DAG 9

| | Datum: | Gewicht: ..... gram | BV ○<br>FV ○ | Indien FV: soort melk = .....<br>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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Vitaminen | Vitamine D: ..... ○ | Kleur stoelgang: ○ zwart plakkerig, ○ groen, ○ bruin, ○ geel |
|---|---|---|

# DAG 10

| | Datum: | Gewicht: ..... gram | BV ○<br>FV ○ | Indien FV: soort melk = .....<br>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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Vitaminen | Vitamine D: ..... ○ | Kleur stoelgang: ○ zwart plakkerig, ○ groen, ○ bruin, ○ geel |
|---|---|---|

# DE VERZORGING VAN JE BABY THUIS

## IN BAD

Zorg dat de badruimte behaaglijk van temperatuur is. Zet alle benodigdheden vooraf klaar. De temperatuur van het badwater moet ongeveer 37°C zijn. Dit kan je controleren met een badthermometer of door met je pols of elleboog te voelen.
Een soepele huid beschermt je kindje tegen uitdroging en infecties. Het is niet nodig je kindje thuis iedere dag helemaal met zeep te wassen, omdat dit zijn gevoelige huid soms kan uitdrogen. Spoel shampoo en zeep goed af. Sommige lichaamsdelen, zoals de stuit en de handen hebben een dagelijkse verzorging met zeep nodig. Voor de rest van het lichaam volstaat enkel water of een oliebad. Wanneer je baby een droge huid heeft, kan je badolie toevoegen aan het water of de huid na het baden insmeren met babylotion of olie. Droog je baby goed af, ook in de lichaamsplooitjes (nek, liezen, knie...)

## 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. Zo nodig voor ieder oogje meerdere gaasjes gebruiken.

## 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.

## NAVEL

Twee maal per dag moet je de navel proper maken met fysiologisch water en navelpoeder. Na 7 tot 14 dagen zal de navelstomp voldoende uitgedroogd zijn en afvallen. Nadien is het belangrijk dat je de verzorging verderzet totdat het naveltje helemaal genezen is. Dit is het geval wanneer de navelwond droog en gesloten is.

## NAGELVERZORGING

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

## VITAMINES

Je baby moet tijdens de eerste jaren vitamine-supplementen krijgen. De uitleg hieromtrent zal je krijgen tijdens je verblijf op de materniteit. De vitamines die je je baby moet geven zal je meekrijgen vanuit het ziekenhuis.

## URINE EN STOELGANG

Wanneer je kindje voldoende eet, zal hij ook voldoende urine en stoelgang maken. Tijdens je verblijf op de materniteit wordt dit heel nauw opgevolgd, maar ook thuis is het belangrijk dat je dit blijft opvolgen.

## VITAMINES

Je baby moet dagelijks vitamine D krijgen. Vitamine D ondersteunt de botaanmaak van je baby.
Baby's die borstvoeding krijgen, krijgen éénmalig vitamine K toegediend na de geboorte. Nadien is het niet meer nodig. Vitamine K is essentieel voor de bloedstolling. Baby's die kunstvoeding krijgen hebben geen extra vitamine K nodig, omdat vitamine K al is toegevoegd aan de kunstvoeding.

## LICHAAMSTEMPERATUUR

De normale temperatuur van een baby ligt tussen 36,5 en 37,5°C. Controleer de temperatuur van je kindje de eerste dagen na thuiskomst 1 tot 2 keer per dag. Door dit op te volgen weet je of je je kindje warm genoeg kleedt en toedekt, of juist te warm. Je neemt best de temperatuur van je kindje wanneer het heel warm of koud aanvoelt of wanneer het zich anders gedraagt dan gewoonlijk.

Je baby heeft koorts wanneer de temperatuur boven de 38 - 38,5° C stijgt . Raadpleeg bij aanhoudende hoge koorts steeds een arts.

## HUIDSKLEUR

Een baby is normaal gezien mooi roze.

- Blauwe handjes of voetjes: te koud?
- Rood: te warm? Koorts?
- Geel?
- Bleek?

Raadpleeg bij een abnormale kleur steeds een arts.

## ONGEWOON GEDRAG

Suf, prikkelbaar, moeilijke ademhaling, kreunen...?
Raadpleeg steeds je vroedvrouw of arts.

## HUILBUIEN

Honger? Dorst? Vuile luier? Moe? Krampen? Boertje? Zich niet lekker voelen? Genegenheid? Verveling? Tandjes? Zonder reden?... Ga na een huilbui steeds kijken hoe je baby in slaap gevallen is.

ROOK NIET IN DE OMGEVING VAN JE BABY. PASSIEF ROKEN VEROORZAAKT EEN VERHOOGD RISICO OP WIEGENDOOD.

## SLAPEN

### Zorg voor een juiste slaaphouding

- Leg je baby altijd op de rug te slapen. Geen buik- of zijligging. Wanneer je baby wakker en onder toezicht is, mag hij wel regelmatig even op de buik liggen. Dit bevordert zijn motorische ontwikkeling.
- Controleer je kindje regelmatig. Zorg zowel overdag als 's nachts voor een rustige omgeving.

### Voorkom wiegendood

- Zorg voor de juiste temperatuur in de slaapkamer. Tussen 15 en 18°C is ideaal. Zorg er ook voor dat je de kamer regelmatig verlucht.
- Kleed je baby niet te warm en leg nooit een elektrisch dekentje of kersenpitkussen bij je baby. Deze geven te veel warmte af.
- Gebruik geen dekbed en bedrandbeschermer tot je kindje 1 jaar is en geen kussen tot het 2 jaar is.
- Leg je baby te slapen in een slaapzak op maat van je baby.
- Controleer je kindje regelmatig. Zorg zowel overdag als 's nachts voor een rustige omgeving.
- Zorg dat je steeds in de buurt bent van je baby. Overdag in de leefruimte, 's nacht bij jou in de slaapkamer. Dit wordt aangeraden tot je baby 6 maanden oud is.
- Rook niet in de omgeving van je baby. Passief roken veroorzaakt een verhoogd risico op wiegendood. Ook geeft het meer kans op verkoudheden, bronchitis, oorontstekingen en astma. Laat je kind nooit slapen op een plaats waar gerookt wordt of werd.

## RESPECTEER HET SLAAP- EN WAAKRITME

Reizen, drukke visites, logeerpartijen en allerlei andere ongewone gebeurtenissen maken je baby vaak onrustig en kunnen een verstoorde slaap geven. Respecteer zoveel mogelijk het slaap-, waak- en voedingsritme van je kindje.

## MEDICATIE

- Geef enkel medicatie op voorschrift van de behandelende arts;
- Ook homeopathische middelen, kruiden,... enkel op voorschrift van een arts geven;
- Geef nooit geneesmiddelen voor volwassenen aan kinderen!

## HUISDIEREN

Huisdieren kunnen een risico vormen voor de veiligheid en gezondheid van een baby. We geven je enkele tips mee:

- Laat je baby nooit alleen met een huisdier.
- Laat je huisdier niet slapen bij je baby. Je baby kan het hierdoor te warm krijgen.
- Was steeds je handen na contact met je huisdier.

## MET JE BABY OP STAP

### Naar buiten

Afhankelijk van de weersomstandigheden mag je baby naar buiten. Bescherm je baby tegen de wind en zet hem/haar een muts op. Trek bij erg warm weer je baby luchtige kleding aan en zoek de schaduw op. Kinderen verbranden namelijk erg snel. Bovendien kan het in de kinderwagen erg warm worden als de zon op de kap schijnt. Voorzie bij warm weer ook altijd voldoende vocht.

### Vervoer van je baby

Tot de leeftijd van 6 maanden kan je je baby met de auto vervoeren in een reiswieg. Een draagbaar autozitje voor pasgeborenen met een goedgekeurd beveiligingssysteem kan je gebruiken vanaf de geboorte tot op het moment dat je kindje 13kg weegt of te groot wordt.
Let op met airbags. Zet je kindje op een plaats waar geen airbag aanwezig is of schakel de airbag uit. Bescherm je baby tegen de zon door een zonnescherm op het raam aan te brengen.

### SCHUD NOOIT MET JE BABY!

Wanneer je een baby schudt, gaat zijn hoofd heel snel en met grote kracht heen en weer. De fijne adertjes in de hersenen kunnen dan scheuren en bloedingen veroorzaken. Dit kan leiden tot stuipen, doofheid, blindheid, hersenbeschadiging en overlijden.

# JE KINDJE VOEDEN

## 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 of zij hongersignalen toont, ook 's nachts. Hoe meer je baby drinkt, hoe meer melk je zal aanmaken. Tussen dag 3 en 5 kan er stuwing ontstaan. Stuwing en gevoelige borsten zijn heel normaal na de bevalling. Hieronder vind je enkele tips om het zo comfortabel mogelijk te maken:

- Draag 24 uur per dag een stevige, goed passende en ondersteunende BH.
- Laat je tepels drogen aan de lucht wanneer dat kan.
- Voed je baby regelmatig en zorg ervoor dat beide borsten afwisselend goed geleegd worden.
- Als je stuwing ervaart, neem dan een warme douche of leg een warm kersenpitkussen op je borsten om de melk gemakkelijker te doen loskomen.
- 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.
- Gebruik geen zeep op je tepels.

Vraag zeker tips aan je vroedvrouw en/of lactatiekundige als je veel last hebt van gevoelige tepels of tepelkloven.
Belangrijk is ook om een goede hand- en borsthygiëne toe te passen, om zo zeker geen borstontsteking in de hand te werken.
Voor verdere vragen of bij problemen rond borstvoeding contacteer je steeds jouw vroedvrouw.
De brochure "Borstvoeding" van Kind & Gezin bevat ook een heleboel nuttige informatie.

## 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.

## KUNSTVOEDING

Als je kiest voor kunstvoeding, zal er in het ziekenhuis gestart worden met een bepaalde voeding naargelang de behoefte van je baby. Het is belangrijk dat je dezelfde voeding thuis verder geeft. De eerste zuigelingenvoeding koop je in de apotheek. Kunstvoeding maak je met water uit de supermarkt. Je kan herkennen of het water geschikt is door de aanwezigheid van het logo op de fles. Bij verteringsproblemen contacteer je een pediater. Verander niet op eigen initiatief de kunstvoeding.
Bij vragen of problemen rond kunstvoeding contacteer je jouw vroedvrouw.
De brochure "Flesvoeding" van Kind & Gezin bevat ook een heleboel nuttige informatie.

# GOED HERSTEL VAN MAMA

## LICHAMELIJKE VERANDERINGEN

Negen maanden lang heeft je lichaam zich voorbereid op de bevalling. Je lichaam heeft nu ook tijd nodig om terug te 'ontzwangeren'. Hoe snel dat gaat, is afhankelijk van je conditie en hoe de bevalling is verlopen. Het is vooral belangrijk dat je de nodige tijd en rust hiervoor neemt.

**• Bloedverlies en verzorging**
Het is volkomen normaal dat je tot 6 weken na de bevalling bloedverlies hebt. Enkele dagen na de bevalling kan dit nog lichtrood of bruin zijn. Naar het einde toe heb je geelwit gekleurd vaginaal verlies. Het is normaal om verschillende kleine klontertjes te zien. Als je opstaat nadat je een paar uur hebt gelegen, dan kunnen er ook kleine verschillende klontertjes te zien zijn. Dit is heel normaal en is geen reden tot paniek. Als je opeens meer helderrood bloedverlies hebt of de klonters zijn in hoeveelheid en in grootte toegenomen, dan moet je je arts raadplegen. Ook bij koorts, slecht ruikend verlies, aanhoudende buikpijn of wanneer je je onwel voelt.

**• Knip of scheurtje**
Voor een goede heling en het voorkomen van een infectie blijft spoelen na ieder toiletbezoek ook thuis aangeraden. Er wordt gehecht met een resorbeerbare draad. De draadjes zullen na ongeveer een week vanzelf uitvallen van zodra de wonde goed genezen is. Indien je last blijft hebben of opnieuw last krijgt van de wonde, raadpleeg dan steeds je arts. Na ongeveer 6 weken is de wonde normaal gezien volledig genezen.

**• Wonde na keizersnede**
De wonde na een keizersnede zal tijdens je verblijf op de materniteit regelmatig nagekeken en verzorgd worden. De huid wordt gehecht met haakjes. Bij normale heling zullen deze na 5 tot 7 dagen na de keizersnede verwijderd worden op consultatie, door de zelfstandige vroedvrouw of huisarts. Thuis is het normaal gezien niet meer nodig om de wonde nog speciaal te verzorgen. Wanneer dit wel nodig zou zijn, zal de vroedvrouw of de arts je hierover meer uitleg geven bij je ontslag. De buikband en steunkousen die je tijdens je verblijf krijgt, mag je mee naar huis nemen.

**• Darmfunctie**
Je kan normale stoelgang verwachten vanaf de 2de dag na de bevalling. Om je te helpen met een normaal stoelgangpatroon, geven we je graag volgende tips mee:
Drink en beweeg voldoende en eet voldoende vezels, deze vind je in fruit, groenten, granen en volkoren brood. Indien je na dag 4 nog geen stoelgang hebt gehad, raadpleeg dan je vroedvrouw of arts.

• Hygiëne
Hygiëne is erg belangrijk voor jou en je baby.
Het is belangrijk om voor en na het geven van borstvoeding, flesvoeding of andere verzorgende handelingen je handen te wassen. Hierdoor kan je infecties voorkomen.
Dagelijks mag je een douche nemen. Regelmatig extra spoelen en regelmatig wisselen van maandverband wordt ook aanbevolen, zeker na elk toiletbezoek. Het gebruik van tampons is afgeraden.
Zolang je bloedverlies hebt is het afgeraden om een zitbad te nemen of te gaan zwemmen.
Vermijd het tillen van zware dingen en andere zaken.

• Postnatale kinesitherapie
Tijdens de zwangerschap en na de bevalling verliest de bekkenbodem aan kracht en uithouding. De kinesiste die tijdens het verblijf langs komt, zal je leren hoe je deze spieren bewust kan controleren en trainen. Zo kan je urineverlies, windjes niet kunnen ophouden, stoelgangproblemen en verzakking voorkomen. Ze geeft je nuttige tips i.v.m. lichaamshouding, toilethouding en hoe deze oefeningen te integreren in je dagelijkse leven.

Na 4 weken (bij een bevalling) en na 6 weken (bij een keizersnede) kan je beginnen met postnatale kinesitherapie. In deze sessies gaat men op een verantwoorde manier het spierkorset verstevigen en herstellen. Afspraken voor postnatale kine in het ziekenhuis kunnen gemaakt worden op: 016 20 98 42. Of je kan beroep doen op een gespecialiseerd kinesist in jouw buurt.
Deze vind je op www.bicap.be

## PSYCHISCHE VERANDERINGEN

Na een zwangerschap en bevalling kan je overspoeld worden door allerlei emoties van angst, onzekerheid en droevigheid. Dit komt door de grote hormonale veranderingen in je lichaam en de nieuwe situatie waar je aan moet wennen. Deze fase wordt 'baby blues' of kraamtranen genoemd. Het gaat hier om een veel voorkomende post-natale reactie van voorbijgaande aard. Indien deze symptomen aanhouden of je dagelijks functioneren belemmeren, raadpleeg je best je arts.

## OP CONTROLE

Na 6 tot 8 weken moet je op raadpleging komen bij je gynaecoloog. Bij vragen of problemen kan je steeds een beroep doen op je gynaecoloog. Een afspraak kan je maken via dit nummer: 016 20 92 09.

# NUTTIGE ADRESSEN

Mocht je toch nog vragen hebben, aarzel dan niet om contact op te nemen met ons ziekenhuis. De nuttige telefoonnummers vind je in deze brochure, op pagina 7. Wij zijn dag en nacht bereikbaar.

## ZELFSTANDIGE VROEDVROUWEN

Tijdens de kraamperiode kan je thuis steeds beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw. Zij komt bij jou thuis en kan je helpen met de borst- of flesvoeding, verzorging van de baby, controle van het herstel van jou als moeder,...

Elke moeder heeft recht op een aantal bezoeken van een zelfstandige vroedvrouw en de vergoeding kan rechtstreeks met je mutualiteit geregeld worden. Op de volgende website kan je een lijst vinden van vroedvrouwen bij jou in de buurt.

**VBOV – Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen**
Haantjeslei 185-01, 2000 Antwerpen
03 218 89 67
www.vbov.be
www.vroedvrouwen-oostbrabant.be

## BORSTVOEDINGSGROEPEN

**Belgische vereniging van lactatiekundigen vzw**
Maleizenstraat 23, 3020 Herent
www.bvl-borstvoeding.be

**VZW Borstvoeding**
www.borstvoedingvzw.be

## POSTNATALE KINÉ

www.bicap.be

## KRAAMZORG

Wanneer je tijdens de zwangerschap en de eerste dagen thuis wat extra hulp en ondersteuning kan gebruiken, kan je kraamhulp aanvragen:

**Ferm**
www.samenferm.be

**Familiehulp Leuven**
www.familiehulp.be
Martelarenlaan 6A, 3010 Leuven
016 29 81 30

**i-mens**
www.i-mens.be
078 15 25 35

## ANDERE HULPORGANISATIES

**Kind en Gezin Vlaams-Brabant en Brussel**
Dirk Boutsgebouw
Diestsepoort 6 bus 56, 3000 Leuven
016 21 05 11
www.kindengezin.be

# ONTSLAGGEGEVENS

## BABY

| | | |
|---|---|---|
| Ontslagdatum: | (..... /..... /.....) | |
| Gewicht bij ontslag: | ..... | |
| Guthrie: | ◯ Ziekenhuis (..... /..... /.....)<br>◯ Kaart mee naar huis | |
| Voeding: | ◯ Borstvoeding<br>Verloop: .....<br>Bijvoeding en hoeveelheid: .....<br>◯ Kunstvoeding.<br>Soort voeding: ..... | |
| Vitamines: | ◯ Konakion ped IM bij geboorte<br>◯ VIT D 2dr/d, min. tot 2 jaar | |
| Andere medicatie: | ..... | |
| Verblijf neonatale eenheid: | ◯ ja ◯ neen | |
| Bijzonderheden klinisch onderzoek: | .....<br>..... | |
| Saturatiemeting: | ◯ Pass (met) | ◯ Fail (not met) |
| Bilicheck:<br><br>Bili: | D2:.....<br><br>.....mg/dl op ..... /..... /.....<br>.....mg/dl op ..... /..... /..... | D3:..... |
| Fototherapie: | ◯ ja ◯ neen | |

### ONTSLAGCRITERIA BABY<24-48H

- ◯ geen perinatale verwikkelingen bij baby
- ◯ zwangerschapsleeftijd tussen 37-42 weken
- ◯ geboortegewicht ligt tussen 2500-4200g
- ◯ apgarscore van minimum 7 na 5 minuten
- ◯ vitale tekens stabiel sinds minstens 12uur
- ◯ urine en stoelgang gehad
- ◯ minstens 2 succesvolle voedingen
- ◯ gunstige evolutie van de navel
- ◯ normaal klinisch onderzoek
- ◯ niet zichtbaar geel de eerste 24u. Indien ontslag voor eerste 24u: geen gele verkleuring van de navelstrengstomp
- ◯ hepatitis B status en/of vaccinatie, bloedgroepen met directe coombs bekend

### ONTSLAGCRITERIA BABY≤ 72H

- ◯ gewichtsverlies minder dan 10%
- ◯ urineproductie: #mictie = #dagen oud
- ◯ stoelgang: minstens 1x/dag, minstens in overgangsfase
- ◯ navelklem verwijderd
- ◯ intake:
  BV: op vraag, min. 6x/dag
  FV: >1/2 van vereiste hoeveelheid FV volgens schema
- ◯ icterus: Evaluatiezone billibaby ≤2 anders bloedname
- ◯ metabole screening gebeurd of afspraak gepland bij .....
  .....
- ◯ medisch opvolgonderzoek geregeld na .....
  .....

**TELEFOONUMMER SECRETARIAAT PEDIATRIE:**
**016 20 92 81**

# ONDERZOEK OP DAG 7-10

## BABY

| | |
|---|---|
| Datum | ..... / ..... / ..... |
| Pediater: | ..... |

Klinisch onderzoek:

| | |
|---|---|
| Gewicht: | ..... |
| Lengte: | ..... |
| S.O.: | ..... |
| Huid: | ..... |
| Hart: | ..... |
| Longen: | ..... |
| Abdomen: | ..... |
| Art. fem: | ..... |
| Ortolani: | ..... |
| Clavic. en plexus: | ..... |
| Neurologisch: | ..... |
| Testes: | ..... |
| Voeding: | ..... |

AANDACHTSPUNTEN:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

VERDERE AFSPRAKEN:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

# ONTSLAGGEGEVENS

## MAMA

### ONTSLAGCRITERIA

- ◯ geen koorts
- ◯ normale pols (60-90 ‘/min)
- ◯ normale bloeddruk (>9/5 - <14/9 mmHg)
- ◯ normale ademhaling
- ◯ normale lochia
- ◯ harde baarmoederfundus
- ◯ adequaat plassen
- ◯ goede evolutie episiotomie of sectiowonde
- ◯ tolereert eten en drinken
- ◯ lactatieremmer gehad

Bijzonderheden: .....

.....

.....

.....

Terug op controle: .....

Huisarts: .....

Vroedvrouw: .....

| G..... P..... A..... | | |
|---|---|---|
| Zwanger-schapsduur: | ..... | ◯ eenling<br>◯ meerling |
| Ligging: | ◯ hoofd ◯ stuit | |
| Bloedgroep: | mama: ..... ◯ Rhogam<br>baby: ..... | |
| GBS: | ◯ pos ◯ neg ◯ Profylaxis | |
| Arbeid: | ◯ spontaan ◯ inductie ◯ stimulatie | |
| Analgesie: | ◯ geen ◯ lokaal ◯ epidurale<br>◯ rachi ◯ algemeen | |
| Vruchtwater: | ◯ helder ◯ meconiaal | |
| Uitdrijving: | ◯ spontaan ◯ ventouse ◯ forceps | |
| Perineum: | ◯ intact ◯ episio ◯ ruptuur, gr: ..... | |
| Placenta: | ◯ spontaan ◯ manueel | |
| Sectio: | ◯ primair ◯ secundair<br>Reden: .....<br>Haakjes verwijderd: ◯ Ja (..... /..... /.....)<br>◯ Neen | |
| Hemoglobine: | ..... op ..... /..... /..... | |
| Transfusie: | ◯ ja ◯ neen | |
| Ijzersupplement: | ◯ ja ◯ neen / ◯ IV ◯ PO | |
| Antibiotica postnataal: | .....<br>..... | |
| Voorschrift medicatie: | ◯ anticonceptie<br>◯ ijzer-supplementen<br>◯ antibiotica<br>◯ anticoagulantia | |

# CHECKLIST ONTSLAGGESPREK

Deze checklist wordt door de vroedvrouwen van ons ziekenhuis afgevinkt nadat onderstaande info aan jou werd overgemaakt. Op die manier weten onze medewerkers van elkaar of alle noodzakelijke informatie al doorgegeven werd. Zo ga je goed geïnformeerd naar huis.

## MAMA

- ◯ Vroedvrouw thuis verwittigd
- ◯ Info bloedverlies
- ◯ Info wonde na keizersnede
- ◯ Info verzorging knip of scheurtje
- ◯ Info darmfunctie
- ◯ Info hygiëne (rug-, hand-, bad- en douchehygiëne)
- ◯ Anticonceptie (vraag dit na bij je gynaecoloog)

HEB JE TOCH NOG VRAGEN?

AARZEL DAN NIET OM EEN VROEDVROUW OF JE ARTS AAN TE SPREKEN

## BABY

- ◯ Vitamines
- ◯ Oogverzorging
- ◯ Oor-en neusverzorging
- ◯ Navelverzorging
- ◯ Nagelverzorging
- ◯ Urine en stoelgang
- ◯ Lichaamstemperatuur
- ◯ Huidskleur
- ◯ Voeding van de baby
- ◯ Ongewoon gedrag
- ◯ Huilbuien
- ◯ Slaaphouding
- ◯ Preventie wiegendood
- ◯ Medicatie
- ◯ Op stap met je baby

# SOCIALE RECHTEN - VERLOF

Er zijn verschillende verlofmogelijkheden voor wie zwanger is en voor jonge ouders. Moederschapsverlof, verlenging van moederschapsverlof bij hospitalisatie van het kindje, geboorteverlof voor de partner, borstvoedingsverlof, borstvoedingspauzes, ouderschapsverlof, loopbaanonderbreking, tijdskrediet…

Voor informatie over deze vormen van werkonderbreking kan je terecht bij je werkgever, bij Kind en Gezin of bij je mutualiteit.

Indien je dit wenst, kan je ook informatie krijgen via onze sociale dienst: 016 20 99 38

# BEOORDELING VERBLIJF

Wij vinden het belangrijk te weten wat je bevindingen zijn of waren tijdens je verblijf in het ziekenhuis. De bedenkingen die ons worden gemeld door patiënten en hun familie geven ons de kans verder te groeien en onze dienstverlening te optimaliseren. Je kan je ervaringen steeds doorgeven aan de betrokken dienst of medewerker in het ziekenhuis.

Wanneer je dit moeilijk vindt, of als je je niet correct benaderd voelde, kan je ook terecht bij de bemiddelaar of ombudsman van het ziekenhuis. Deze persoon luistert naar je klacht en registreert je ervaring, bemiddelt tussen jou en de persoon of dienst waar het spaak liep, licht je in over verdere mogelijkheden wanneer er geen vergelijk wordt gevonden en/of formuleert aanbevelingen naar de organisatie om herhaling van deze bedenkingen in de toekomst te voorkomen. Je kunt een gesprek met de bemiddelaar aanvragen op 016 20 92 08 of via mail: ann.willemans@hhleuven.be

**TOT SLOT WILLEN WIJ JE DANKEN VOOR HET VERTROUWEN IN ONS ZIEKENHUIS.**

# EVALUATIE VAN JE VERBLIJF OP MATERNITEIT

Om onze dienstverlening continu te kunnen verbeteren zijn we erg benieuwd naar jouw beleving van je verblijf. Je kan je ervaringen met ons delen door de Vlaamse Patiënten Peiling in te vullen. Dit is een vragenlijst die ontwikkeld werd door het Vlaams Patiëntenplatform. Je krijgt de vragenlijst voor je het ziekenhuis verlaat.

Daarnaast nodigen we je ook uit om je ervaringen, voorstellen, bedenkingen, … die jou of je familie plezier deden of stoorden mee te delen.

Het ingevulde formulier kan je deponeren in de brievenbus op de afdeling. Wij staan open voor jouw feedback!
Alvast bedankt voor je medewerking.

Afdeling van verblijf: .....

.....

Naam (mag ook anoniem): .....

.....

Beoordeling van je verblijf: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

Naamsestraat 105, 3000 Leuven