



noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

NIEUW LEVEN

De eerste dagen op de kraamafdeling

DIENST
Materniteit en neonatologie

 011 826 281

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie kindje!

Wij heten je welkom en wensen je een aangenaam verblijf op onze kraamafdeling.

De geboorte van je baby geeft je leven een nieuwe wending.

Om je wat wegwijs te maken in het verloop gedurende de eerste dagen op onze afdeling, vind je in deze brochure alvast enkele richtlijnen en tips, die o.a. nuttig zijn bij de verzorging en de voeding van je baby.



*Je baby is een jongen of een meisje.
Maar omdat het vlotter leest gebruiken
wij in deze brochure telkens 'hij'.*

Na de bevalling blijf je 3 dagen in het ziekenhuis. Bij een keizersnede zijn dat 5 dagen. De dag van de bevalling wordt niet meegerekend.

Welkom

Dagindeling

6.30 uur	Overleg tussen de nachtdienst en de vroege dienst (tot 7 uur)
8.30 uur	Ontbijtbuffet + opruimen bed partner
7 - 12 uur	<ul style="list-style-type: none">• Verzorging van mama en baby• Bezoek van de gynaecoloog. In principe iedere dag. Het bezoek kan ook in de namiddag plaatsvinden. Bij vragen aan je arts of bij problemen mag je gerust de vroedvrouw hierover aanspreken. Zij zal indien nodig de arts contacteren• Bezoek van de kinderarts op de eerste en laatste dag van het verblijf. Indien nodig komen ze ook tussentijds langs op de kamer• Bezoek van de kinesist/fysiotherapeut, indien gewenst• Bevraging van de maaltijden door de logistieke medewerker• Onderhoud van de kamer door de schoonmaak
12 uur	Middagmaal
14 uur	Overleg tussen de vroege dienst en de late dienst (tot 14.30 uur)
14.45 - 17 uur	Middagverzorging
17 uur	Avondeten
19 - 21 uur	Avondverzorging voor patiënten
21.50 uur	Overleg tussen de late dienst en de nachtdienst (tot 22.15 uur)

Tijdens de overlegmomenten vragen we om beloproepen voor **niet dringende zaken** even uit te stellen tot een later ogenblik.

Bezoekuren

Partner en inwonende kinderen zijn overdag steeds welkom in het ziekenhuis. Als je koos voor een tweepersoonskamer vragen we de partner om de kamer te verlaten om 21 uur. Indien je koos voor een éénpersoonskamer, kan (indien gewenst) je partner blijven slapen op de kraamafdeling. De vroedvrouw vraagt bij opname of je partner wil overnachten.

Om jullie voldoende rust te geven, is bezoek beperkt toegelaten:

- tussen 16 en 19 uur*
- Maximum 2 bijkomende bezoekers per keer op de kamer (kinderen < 16jaar worden niet meegeteld)

**De bezoeken kunnen wijzigen, kijk steeds op de afdeling voor de geldende uren.*



Kinderen mogen in de speelkamer spelen onder toezicht. Al het speelgoed houden we liefst in de kamer om iedereen speelplezier te geven. Graag ook het gebruikte speelgoed weer opruimen na het spelen.

Eten en drinken

Samen met een professioneel keukenteam staan de medewerkers van de maaltijdbedeling in voor de verdeling van een verzorgde maaltijd.


MAALTIJDEN VOOR PARTNER (INDIEN GEWENST)

Indien je koos voor een éénpersoonskamer: enkel ontbijt (10 euro) of drie maaltijden (23 euro). Indien je koos voor een tweepersoonskamer: drie maaltijden (23 euro). Enkel middag- of enkel avondmaal is administratief niet mogelijk. De logistieke medewerker komt dagelijks langs op de kamer voor de bevraging en registratie van de maaltijden.

ONTBIJTBUFFET

‘s Ochtends presenteren wij de mama’s die voldoende mobiel zijn, en indien gewenst hun partner, een ruim en gevarieerd ontbijtbuffet. Tussen 8 en 10 uur kan je zelf je ontbijt samenstellen.

Na het ontbijt zet je het dienblad terug in het afruimrek in de keuken.



Tussen 8 en 10 uur doet de logistieke assistente de ronde op de kamers om het menu van de volgende dag te overlopen. Als je dan al klaar bent met eten ruimt ze je dienblad af.

Minder mobiele mama's krijgen het ontbijt op de kamer opgediend.

MIDDAGMAAL

Rond 12 uur wordt een warme maaltijd opgediend.

AVONDMAAL

Rond 17 uur krijg je het avondmaal, in buffetvorm zoals 's ochtends. Dit is meestal een broodmaaltijd en/of een slaatje.

DRINKEN

Elke patiënt krijgt een fles water. Als deze leeg is, kan je een nieuwe vragen bij de medewerkers van de afdeling.

Glas (glazen, flessen) hoort niet in de blauwe afvalzakken. Je mag ze naast de vuilbak plaatsen, dan neemt iemand van de schoonmaakdienst ze mee.

In de speelkamer is er een frisdrank- en koffieautomaat. Daar kan je een drankje kopen.

DIEET

Soms is het medisch gezien nodig dat je een bepaald dieet volgt en dan zijn de keuzes eerder beperkt. Als je vragen hebt over je dieet mag je steeds een consultatie met de diëtiste vragen. Zij zal dan met jou de verschillende mogelijkheden overlopen. De beschikbare menu's zijn ook terug te vinden op het informatiekanaal van je televisietoestel (via de 'home'-knop op de afstandsbediening).

Buiten de bezoeken kunnen de ouders overdag in de lounge terecht voor een extra kopje koffie of thee.

Voorzieningen op de kamer

SPOELSYSTEEM

Op je kamer is een spoelsysteem voorzien. Hiermee kan je na ieder toiletbezoek zelf spoelen op het toilet. Het spoelsysteem is ingebouwd in het toilet en werkt met een afstandsbediening. De vroedvrouw legt de werking van het systeem uit bij je eerste toiletbezoek. Je vindt hierover ook praktische informatie op je badkamer. De spoelkamer en doucheknop worden na elke zelfspoeling met reinigingsmiddel gereinigd en nagespoeld met water. Het spoelsysteem wordt na iedere patiënt vervangen om infecties te vermijden.

TELEVISIE

Elke kamer heeft een televisietoestel met afstandsbediening. Op de tweepersoonskamer vragen we om de televisie enkel te gebruiken tussen 8 en 22 uur. Dit om iedereen de nodige rust te bieden.

Een mobiele telefoon mag je op de meeste plaatsen gebruiken. Dit pictogram geeft aan waar het niet mag.



INTERNET

Met je eigen laptop, tablet of smartphone kan je gratis op het WIFI-netwerk van het ziekenhuis. Kies voor 'MZNL Guest'. Daarna opent in je internetbrowser een registratiepagina met instructies voor toegang tot het internet.

KLUIS

We raden aan om waardevolle voorwerpen en geld zo veel mogelijk thuis te laten of zeker veilig op te bergen. In elke kamer is er een kluisje voorzien. Het gebruik hiervan is gratis.

PRIKBORD

Tegen de muur achter je bed is een prikbord waar je kaartjes, tekeningen, en dergelijke kunt ophangen. Zo krijgen al deze mooie attenties een leuke plaats. Graag niets tegen de muren of deuren kleven of ophangen.

Onder het bordje met het kamernummer is er een klepje voorzien waaraan je het geboortekaartje kunt vastmaken. Let erop dat je adres onleesbaar wordt gemaakt!

Oproepsysteem

Om de vroedvrouw bij je te roepen volstaat het om een druk op de rode knop te geven. Ook naast de deur, in de babybox en naast de tafel is een dergelijk knopje te vinden.

Het rode touwtje op de badkamer kan je gebruiken als er zich een probleem voordoet in de badkamer. De vroedvrouwen krijgen dan een oproep op hun draagbaar toestel en komen zo snel mogelijk langs om je verder te helpen.

Parking

U kunt parkeren op het parkeerterrein aan de voorkant van het ziekenhuis.

Voor onze parkingtarieven en de parkeerregels verwijzen wij u graag naar onze website of naar het parkingreglement dat uithangt bij de parkeerautomaten.

Geboorteaangifte

De geboorteaangifte is verplicht en moet gebeuren op het gemeentehuis van Pelt. Dit binnen de 15 kalenderdagen na de geboorte van de baby. Als de laatste dag van deze periode een zaterdag, een zondag of een wettelijke feestdag is, kan de aangifte nog gebeuren op de eerstvolgende werkdag.

Indien je gehuwd bent, kunnen mama en/of papa de aangifte doen.

Indien je niet gehuwd bent en je partner de baby wenst te erkennen, laat je dit best vooraf in orde brengen bij de 'burgerlijke stand' van jullie gemeente. Jullie melden zich hiervoor beiden aan. Na de geboorte kan de aangifte gebeuren door de papa en/of de mama (indien de erkenning op voorhand werd aangevraagd) of door beiden (indien de erkenning niet op voorhand werd aangevraagd).

Als er geen vader is die het kind erkent, kan de mama zelf de aangifte doen.

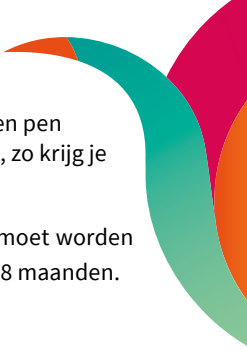
WAT NEEM JE MEE?

- Identiteitskaart, verblijfsvergunning of paspoort van beide ouders
- Indien niet ingeschreven in België, moet er een bewijs van woonst, nationaliteit en burgerlijke stand voorgelegd worden
- Het huwelijksboekje of de erkenningsakte
- Document "Verklaring van naamkeuze" ingevuld en ondertekend door beide ouders

WAT KRIJG JE MEE?

De aangever krijgt drie uittreksels uit de geboorteakte mee:

- 1 voor zelf bij te houden en waarmee u een kopie kunt maken voor:
 - het kinderbijslagfonds
 - de vakbond (indien aangesloten)
 - de werkgever / hulpkas bij werkloosheidsuitkering / boekhouder bij zelfstandigen
- 1 voor aanvraag van zwangerschapsvergoeding (voor de mutualiteit)
- 1 attest voor de registratie van de vaccinaties (voor Kind & Gezin)



Deze attesten zijn erg belangrijk. De documenten zijn met een pen ondertekend en hiervoor tekenen de ouders voor ontvangst, zo krijg je maar één attest mee!

Aan de ouders wordt op dat moment ook meegedeeld dat het kind moet worden ingeënt tegen kinderverlamming (poliomyelitis) vóór de leeftijd van 18 maanden.

EEN AFSpraak MAKEN

Een geboorte aangeven kan enkel op afspraak. Maak een afspraak via www.gemeentepelt.be (klik op 'afspraak maken') of op het nummer 011 94 94 94.

WAAR?

Het gemeentehuis ligt in het centrum van Pelt, op wandelafstand van het ziekenhuis. Ingang via de glazen deuren aan de zijkant (Dorpstraat).

Contactgegevens:

Gemeentehuis Pelt

Oude Markt 2

3900 Pelt

Tel: 011 94 94 94

E-mail: burgerbalie@gemeentepelt.be

Website: www.gemeentepelt.be



De eerste 24 uur



Baby's eerste 24 uur

ALS DE BABY SLIJMPJES TERUGGEEFT

De eerste dagen kan je baby wat last hebben van slijmen en deze teruggeven. Deze slijmen zijn nog een gevolg van zijn verblijf bij mama in de baarmoeder. Stilaan verdwijnen deze en zal ook het eetgedrag van je baby verbeteren.

Het kan beangstigend overkomen als je baby deze slijmen wil teruggeven. **Raak zeker niet in paniek!** Het helpt om je kindje een beetje op de zijde te draaien in het bedje of hem even rechtop te houden.

BORSTVOEDING GEVEN

Borstvoeding geven moet je leren. Informeer je goed en laat je begeleiden! Hierbij enkele tips:

Signalen

Iedere baby heeft zijn manier om je te laten weten dat hij honger heeft. Sommige baby's laten in hun slaap al zien dat ze honger krijgen; andere worden wakker en beginnen te huilen. Het is belangrijk dat je je kindje en zijn gewoontes leert kennen.

Enkele signalen die je baby kan laten zien wanneer hij honger heeft: de handjes rond de mond bewegen, smageluidjes maken, zuigen op vuistje en/of zoekend het hoofdje draaien op zoek naar de borst.

Je mag je baby'tje aanleggen als hij deze eerste tekens van honger laat zien.

Als je kindje blijft slapen kan het helpen om je baby'tje dicht bij je te nemen. Ontbloot je bovenlichaam en maak huidcontact met je kindje.

DRINKGEDRAG EN AANTAL VOEDINGEN

Vooraf de eerste dagen is het belangrijk dat je kindje regelmatig drinkt om de melkproductie op gang te brengen. Het op gang brengen van de melkproductie is een proces van vraag en aanbod.

In principe mag je kindje zelf bepalen wanneer en hoe vaak hij wil drinken.

Geeft je kindje echter zelf geen signalen, dan is het vooral de eerste dagen tóch belangrijk om hem overdag iedere 3 à 4 uur de borst aan te bieden zodat je borsten voldoende gestimuleerd worden, want hoe vaker de baby drinkt, hoe sneller de melkproductie voldoende zal zijn.

Vraag raad aan de vroedvrouwen als de baby niet wil drinken!

Houdingen

Er zijn verschillende manieren om je kindje te voeden. Je kunt zowel liggend als zittend voeden. Probeer af te wisselen in houding.

Zorg er in de eerste plaats voor dat je zelf comfortabel zit. Let er bovendien op dat je je baby naar de borst brengt en niet andersom. Het hoofdje van je kindje en de rug moeten zich steeds in een rechte lijn bevinden. Leg je baby met zijn buikje tegen jouw buik aan.

Indien je een keizersnede hebt gehad, is het comfortabel om vandaag liggend of halfzittend te voeden.

Aanlegtechniek

Probeer je baby meteen goed aan te leggen. Leg je baby met zijn buikje tegen jouw buik, hoofdje en rug in 1 rechte lijn. Zorg ervoor dat het neusje mooi ter hoogte van de tepel ligt. Streel met de tepel het mondje van baby. Meestal zal je kindje spontaan zijn mondje opendoen en 'zoeken'.

Het is belangrijk dat de baby goed aanhapt aan de borst. Om op een correcte manier te kunnen zuigen en drinken, moet de tepel, net als een groot deel van het tepelhof, zich in het mondje van de baby bevinden. Hierdoor heb je minder kans op tepelkloven en pijnlijke tepels.

Is je baby correct aangelegd, dan is de onderlip naar buiten gekruld, is het neusje vrij en hij kan goed ademen. Zuigt je baby kuiltjes, dan ligt hij niet goed aan en laten we hem best opnieuw aanhappen.

Laat daarom ook steeds de vroedvrouw controleren of de baby correct aanligt. Zeker tijdens de eerste voedingen.

Tepel/speenverwarring

Als je borstvoeding geeft, raden we aan om de eerste weken geen fopspeen te geven. Dit om eventuele verwarring bij de baby te voorkomen. Zuigen op een fopspeen vraagt een andere zuigtechniek dan het zuigen aan de borst. Als je baby op een fopspeen zuigt, mis je ook de herkenningstekens van honger.

Borstvoeding geven lukt het best als moeder en kind ontspannen zijn, in een RUSTIGE omgeving!
Daarom vragen we ook om televisie en GSM uit te schakelen.
De eerste dagen zijn oefendagen.

NA DE VOEDING

Houd je baby na de voeding wat rechter, zodat hij eventueel een boertje kan laten. Dit lukt misschien niet (altijd), maar toch is het belangrijk om je kindje de kans te geven.

Elk kind drinkt op zijn manier. Sommige kinderen drinken zeer krachtig, andere baby's drinken eerder traag, met veel rustpauzes. Leer je baby met zijn gewoontes kennen. Schrik er niet van als je kindje vandaag niet goed wil/kan drinken, of een wisselend drinkgedrag vertoont. Vandaag kan je baby immers nog last van slijmen hebben.

EEN FLESJE GEVEN IS EEN VAARDIGHEID

Om jullie wegwijs te maken in het geven van flesvoeding volgen hier enkele tips.

Aantal voedingen

Afhankelijk van het geboortegewicht van jullie kindje, bieden we je baby 6 à 7 voedingen per dag aan. Bij flesvoeding kan je streven naar vaste tijdstippen.

In het ziekenhuis streven we naar volgende voedingsmomenten: 6u-10u-13u-16u-19u-22u (+ eventueel nog een nachtvoeding).

We vragen aan jullie om er samen met ons over te waken dat jullie kindje op regelmatige tijdstippen zijn flesje drinkt.

Hoeveelheid melk

Vandaag krijgt jullie baby slechts een kleine hoeveelheid melk aangeboden, zodat zijn maagje zich geleidelijk kan aanpassen. De volgende dagen wordt de hoeveelheid geleidelijk aan opgebouwd.

Materiaal

In ons ziekenhuis is alles voorzien. We gebruiken wegwerpflesjes.

Dit wil zeggen dat de flesjes niet hergebruikt mogen worden!

Na elke voeding mag je dus het gebruikte flesje in de vuilbak werpen.

Voedingstechniek

Om een flesje te geven, neem je best je tijd. Zorg dat je alles binnen handbereik hebt en neem voor jezelf een makkelijke houding aan. Hou je baby in een halfzittende houding dicht tegen je aan.

Controleer steeds de temperatuur van de melk voor je start. Dit kan je best doen door een druppeltje melk op je hand of pols te laten vallen. De melk is goed van temperatuur als ze niet koud of heet aanvoelt.

Hou de fles zodanig vast zodat de speen met melk gevuld is, zodat je baby weinig lucht mee naar binnen krijgt. Prikkel je baby's mond met de speen, zodat hij er zelf naar zal happen.

Zorg ervoor dat de speen op de tong terecht komt en niet eronder, en voldoende diep in het mondje zit, dus tot aan het dikke deel van de speen. Enkel op deze manier kan je baby correct aan de speen zuigen.

Drinkgedrag

Elk kind drinkt op zijn manier. Sommige kinderen drinken zeer gulzig, andere zeer traag. Als ouder is het belangrijk dat jullie je baby en zijn gewoontes leren kennen. Schrik niet als jullie kindje vandaag niet goed drinkt, of een wisselend gedrag vertoont. Vandaag kan je baby immers nog last hebben van slijmen.

Na de voeding

Houd je baby na de voeding wat rechter, zodat hij eventueel een boertje kan laten. Dit lukt misschien niet (altijd), maar toch is het belangrijk om je kindje de kans te geven.

Vul steeds de notitiepagina's aan, op het einde van dit boekje, als je zelf een luier ververst of een voeding geeft. Dit om een volledig overzicht te krijgen van de gewoontes van je baby.

VERLUIEREN

Om je baby te verluieren, krijg je op de kamer vochtige doekjes en luiers. Best controleer je de luier bij elke voeding. Merk je dat je kindje gemakkelijk teruggeeft, verluier je baby dan vóór de voeding.

Graag leggen we uit hoe je de baby verluiert. Je vindt ook een stappenplan boven het luierkussen op iedere kamer.

Een vuile luier?

Het urine- en stoelgangpatroon van baby's verschilt nogal van baby tot baby.

Kleine baby's plassen soms maar kleine hoeveelheden, zeker de eerste dagen. Omdat het belangrijk is dat we de eerste dagen opvolgen of je kindje voldoende plast, gebruiken we luiers die een geel indicatielijntje hebben. Dit gele lijntje reageert op urine en verkleurt groen. Zo kan je zien of je kindje een natte luier heeft.

De stoelgang van een pasgeborene verandert de eerste dagen. De eerste stoelgang is een dikke, zwarte en vaak kleverige stroperige stoelgang (meconium). Sommige kinderen verliezen deze stoelgang al tijdens het geboorteprocess, waardoor het enkele dagen kan duren voor zij nog eens een vuile luier hebben.

Na een aantal dagen zie je de kleur van de stoelgang geleidelijk veranderen: het meconium wordt overgangsstoelgang, wat een groene kleur heeft. Als je kindje eenmaal meer drinkt, en meer moedermelk moet verwerken, wordt de stoelgang meestal geel, korrelig en lopend. Dit is normale stoelgang en geen diarree!

SLAAPPATROON BABY

Baby's en kleine kinderen slapen veel. Je kindje zal de eerste dagen voornamelijk slapen. Het is belangrijk dat hij toch gewekt wordt voor de voedingen als hij hier zelf niet om vraagt.

Preventie wiegendood

Om het wiegendoodrisico te minimaliseren raden we aan om de baby enkel op de rug slapen te leggen.



Mama's eerste 24 uur

BIJ EEN VAGINALE BEVALLING

EERSTE OPSTAAN

Wanneer je pas bevallen bent, helpen we je graag met het eerste opstaan omdat je bloeddruk lager kan zijn door het langdurig liggen en het bloedverlies. STA DE EERSTE KEER NIET ALLEEN OP! Bel steeds als je voor het eerst naar het toilet wil na de bevalling. De vroedvrouw zal je mee begeleiden naar het toilet.

Na een epidurale verdoving is het belangrijk om te weten dat je pas ten vroegste vier uur na het stopzetten van de epidurale uit bed kan. Dit om 'onstabiele benen' en complicaties ter hoogte van de prikplaats te vermijden.

Het is belangrijk om het eerste opstaan en je eerste toiletbezoek niet te lang uit te stellen. Als je een infuus kreeg, kan dit verwijderd worden als alles weer vlot gaat, je goed kan plassen en je bloedverlies aanvaardbaar is. De vroedvrouw zal je mee begeleiden naar het toilet en jou helpen met het gebruik van het spoelsysteem.

BLOEDVERLIES EN TOILETBEZOEK

Na je bevalling zal je (ruim) helderrood vaginaal verlies hebben, gezien je aan de binnenzijde van je baarmoeder - waar de moederkoek vastzat - een (grote) wonde hebt. Het is dan ook belangrijk dat je baarmoeder na de geboorte goed samentrekt. De vroedvrouwen zullen dit regelmatig controleren.

Een volle blaas zorgt voor meer bloedverlies. Denk er dus aan om op de kraamafdeling regelmatig naar het toilet te gaan en niet altijd te wachten tot je dringend moet. Het is ook niet abnormaal als je in het begin minder controle over je blaas ervaart. Spreek hierover met je gynaecoloog of vroedvrouw, dan volgen we het samen op.

VERZORGING SCHEURTJE / KNIP

De vroedvrouw controleert tijdens je verblijf regelmatig je scheurtje of knip en ze volgt op dat dit goed geneest. Heb je veel last van je hechtingen? Het kan helpen om een pijnstillertje te nemen. Om de pijn te verzachten en eventuele zwelling te verlichten kan je ook altijd een ijspack vragen.

BIJ EEN KEIZERSNEDE

VERZORGING WONDE

De vroedvrouw controleert tijdens je verblijf regelmatig je wonde en volgt op of deze goed geneest. Ze verwijdert het verband niet elke dag om het risico op infectie minimaal te houden. Laat je pleister los of ervaar je irritatie, laat dit dan even aan de vroedvrouw weten. Heb je een gelijmde wonde, dan is er geen pleister aanwezig. De eerste twaalf uur na de keizersnede wordt er, om druk op de wonde uit te oefenen, een zandzak op je buik gelegd. Dit gaat het nabloeden van de wonde tegen. Je krijgt ook een buikband ter ondersteuning van je buik.

BLOEDKLONTERS OF TROMBOSEGEVAAR

Na de keizersnede worden er anti-trombosekousen of steunkousen aangedaan. Doordat je minder mobiel bent, heb je meer risico op de vorming van stolsels of bloedklontertjes.

Om dit te vermijden, krijg je dagelijks een spuitje Clexane®, een bloedverdunner, in de buik of bovenbeen.

VOEDING

Zodra je terug op de kamer bent en je je goed voelt, mag je opnieuw drinken. Wanneer dit goed lukt, mag je starten met het eten van een licht verteerbare maaltijd. Het is dan belangrijk dat we eten en drinken langzaam opbouwen, zodat je darmen de tijd krijgen om normaal te functioneren.

NAWEEËN EN PIJNSTILLING

Naweeën zijn niet aangenaam, maar vormen een natuurlijk beschermingsmechanisme. Zij zorgen ervoor dat je baarmoeder goed samentrekt waardoor het bloedverlies beperkt blijft. Als de naweeën echt hinderlijk zijn, kan je hiervoor een pijnstiller vragen aan de vroedvrouw.

Heb je een keizersnede gehad?

Hierdoor heb je een wonde in je onderbuik en kunnen er pijnklachten voorkomen. Pijn na een keizersnede moet steeds behandeld worden. In het operatiekwartier wordt er indien akkoord een epidurale pijnpomp opgestart. Hierdoor krijg je continu wat pijnstilling toegediend. Via een knopje kan je jezelf nog een extra dosis toedienen bij pijn. Je kan jezelf niet overdoseren. Duw gerust bij pijn en laat de vroedvrouw weten indien de pijnstilling via het pompje niet voldoende zou zijn.

Durf dus te vragen naar pijnstilling als je pijn voelt.

VOEDING BIJ BORSTVOEDING

Denk eraan om tijdens de borstvoeding er rekening mee te houden dat je voldoende vocht inneemt. Je mag in feite nooit een dorstgevoel hebben. Zo blijft de borstvoeding op punt. Verder mag je alles eten, maar met mate. Let op wat je hebt gegeten als je baby zich wat ongemakkelijk voelt en kijk of dit de volgende keer weer komt. Wanneer de baby er last van blijft hebben, kan je best dit product in je voeding vermijden. Verder raden we ook aan om niet te veel fel gekruid voedsel te eten. Dit kan krampjes bij de baby veroorzaken.

AFREMMELEN VAN DE MELKPRODUCTIE BIJ FLESVOEDING

Gezien je koos voor het geven van flesvoeding, krijg je medicatie (Dostinex®) om de productie van moedermelk af te remmen. Dit zijn 2 kleine pilletjes, die je samen moet innemen, best bij je eerste maaltijd. Sommige mama's worden duizelig na inname van deze medicatie. Vandaar dat het belangrijk is dat je de eerste keer ook hulp vraagt bij het opstaan.



Dag één



Baby's eerste dag

TEMPERATUREN

Zeker de eerste dagen volgen we de temperatuur van je baby op. Normaliter zal de temperatuur indien rectaal gemeten tussen 36.5 en 37.5 °C zijn.

Is je baby's temperatuur te laag of wat te hoog, proberen we dit op te lossen door hem anders te kleden. Wanneer de temperatuur boven de 38°C is, spreken we van koorts en moeten we de oorzaak van deze koorts nagaan.

TECHNIEK WASSEN

De baby wordt volledig gewassen op het verzorgingskussen. Gezichtje eerst, zonder zeep. Vervolgens de rest van het lichaam met de billetjes als laatste. Je gebruikt best zo weinig mogelijk zeep. Zeep droogt de huid van de baby sneller uit. Badolie in het water is een goed alternatief. Op de eerste 'was-dag' geeft de vroedvrouw een voorbeeldbadje. Iedere dag gaan we samen een stapje verder in zelfstandigheid, zodat je thuis zelfstandig je baby kunt verzorgen.

NAVELVERZORGING

Rond de navelstomp wordt een droog kompres gewikkeld. Dit kompres zorgt ervoor dat de navel droog blijft. Het is niet nodig de navelstomp te ontsmetten.

De nageltjes mogen de eerste zes weken niet geknipt worden.
Ze vallen vanzelf af als ze te lang zijn.

GEWICHTSEVOLUTIE

ELKE pasgeborene verliest de eerste dagen gewicht!

We volgen dit samen op. Meestal zal vanaf de 3de dag na de geboorte je baby's gewicht stabiliseren of lichtjes toenemen.

BORSTVOEDING GEVEN

HYGIËNISCHE ZORGEN

Je borsten was je best enkel met water. Probeer het gebruik van zeep op de tepels zo veel mogelijk te vermijden. Zeepproducten drogen de huid sneller uit. Voor de voeding kan je je borsten even ‘opfrissen’ met lauw water.

VOEDINGSDUUR

De duur van de voeding is zeer afhankelijk van je baby en van je melkproductie. Gemiddeld zien we dat een baby tien tot twintig minuten per borst drinkt. Soms kan dit wat langer zijn. Let op het (drink)gedrag van je baby en vraag raad aan de vroedvrouwen als je twijfelt over voedingsduur en de drinkwijze van je baby.

PIJNLIJKE TEPELS

Je tepels kunnen gevoeliger worden tijdens de borstvoeding. Probeer er steeds op te letten dat je baby correct aan de borst ligt. Hierdoor heb je minder kans op tepelkloven. Als je twijfelt, vraag dan even raad aan de vroedvrouwen. Een kloofje voorkomen is makkelijker dan een kloofje genezen!

EEN FLESJE GEVEN IS EEN VAARDIGHEID

Vandaag krijgt je baby al wat meer melk in het flesje aangeboden. Het is niet belangrijk dat het flesje steeds leeggedronken wordt. Niet elk kind heeft behoefte aan deze hoeveelheid. Restjes melk gooi je best onmiddellijk weg, en mogen zeker niet heropgewarmd worden!

Weigert je kindje zijn flesje, vraag dan zeker ons advies.

Ga niet onmiddellijk over tot de aankoop van de poedermelk gezien het type melk nog kan veranderen gedurende het verblijf in het ziekenhuis.



Mama's eerste dag

BIJ EEN VAGINALE BEVALLING

HECHTINGEN

De draadjes van je hechtingen verdwijnen vanzelf na 10 à 14 dagen. Als ze je nog vervelen de dag van je vertrek kan je dit met de gynaecoloog en/of vroedvrouw bespreken.

CONTROLE OVER BLAAS EN AARS

Het kan zijn dat je na je bevalling minder controle hebt over je blaas en aars, waardoor je soms ongecontroleerd verlies van urine of windjes (en soms zelfs stoelgang) hebt. Dit komt doordat de bekkenbodemspieren uitgerokken werden tijdens de bevalling. Meestal is dit tijdelijk en kan bekkenbodetherapie hierbij helpen. Laat ons weten wanneer je hier problemen mee hebt.

VOCHT- EN VOEDSELINNAME

Probeer als mama steeds voldoende te eten en te drinken. Weet dat je altijd aanpassingen mag vragen als het menu niet aan jou besteed is. Dit kan je doen tijdens de bevraging door de logistieke assistente.

KINESITHERAPIE

De kinesiste komt bij je langs wanneer de gynaecoloog hiervoor een voorschrift maakt. Vraag ernaar indien je dit wenst of problemen ervaart met je bekkenbodem. In het weekend is de kiné niet aanwezig. Ze komen dan de eerstvolgende werkdag.

Na zes weken kan je beginnen met intensievere kiné. Jouw gynaecoloog kan hiervoor bij ontslag een voorschrift schrijven. Uiteraard kan je een voorschrift ook aan je huisarts vragen.

BIJ EEN KEIZERSNEDE

EEN BEDBAD

Vandaag wassen we je in bed, omdat douchen nog te veel inspanning vereist. Laat je partner al een handdoek, een washandje, zeep en propere kleding klaarleggen. Zo moeten de vroedvrouwen niet alle spulletjes zoeken.

Het is fijn als je een buikondersteunende onderbroek (ook gaine genoemd) voorziet. De vroedvrouw legt je nog uit wat we hiermee bedoelen. Dit zorgt voor steun ter hoogte van je buik, waardoor de pijn vermindert.

Tijdens het wassen verwijdert de vroedvrouw de blaassonde en ze neemt een bloedstaal om te controleren of je niet te veel bloed verloren hebt tijdens de operatie. Als de bloedwaarden goed zijn en je hebt kunnen plassen op het toilet, kan het infuus verwijderd worden.

EERSTE OPSTAAN

We proberen vandaag opnieuw mobiel te worden. Na het wassen in bed helpen we je om rustig even langs het bed te zitten (meestal om te ontbijten). Kom zeker nooit alleen de eerste keer uit je bed!

BLOEDVERLIES EN TOILETBEZOEK

Het vaginale bloedverlies na een keizersnede is meestal beperkt. Een vroedvrouw begeleidt je bij het eerste toiletbezoek, omdat dit een hele afstand is om te wandelen. Bel wanneer je de drang voelt om te plassen.

WONDE VERZORGEN

Vandaag wordt je wonde verzorgd. Het verband gaat eraf en we reinigen de wonde. Hierna krijg je een waterbestendige pleister. Hiermee kan je morgen douchen.

Heb je een gelijkde wonde: dan is een pleister niet nodig. De wonde moet de eerste 24 uur droog gehouden worden, morgen mag je ermee onder de douche. Na het douchen de wonde enkel droogdeppen.

PIJNSTILLERS

Ook vandaag kan je nog last hebben van je wonde of van naweeën. Als het infuus verwijderd is, kan je Dafalgan® en/of Cataflam® innemen tegen de pijn. Deze pijnstillers mag je vragen aan de vroedvrouw.



Dag twee



Baby's tweede dag

OPFRIS VAN JE BABY

Vandaag leren we hoe je je baby kan opfrissen. De vroedvrouw zal je helpen met het nemen van temperatuur en gewicht. Hierna mag je zelf, onder begeleiding, een opfrisbadje geven aan je baby. We wassen vandaag dus enkel het gezicht, de handen en de stuit van de baby.

GELE KLEUR

Sommige baby's kleuren geel na hun geboorte.

Dit komt doordat hun onrijpe lever nog niet in staat is om bepaalde afvalstoffen te verwerken. Eén van die afvalstoffen is een afvalproduct van de rode bloedcel, bilirubine (een gele stof) genaamd. Gezien deze stof niet zo uit het lichaam kan, gaat deze zich tijdelijk opslaan in het vetweefsel, wat zichtbaar is onder de huid. Voor de meeste kinderen is dit geen probleem.

BORSTVOEDING GEVEN

Tepelkloven

Als je baby al vaak gedronken heeft, of als je een gevoelig huidtype hebt, kan het toch zijn dat je gevoelige tepels en/of tepelkloven krijgt. Het verkeerd aanleggen of foutief drinken van je baby is soms ook oorzaak hiervan.

Vraag raad aan de vroedvrouwen om je te helpen met het gebruiken van de wisselhouding. Een natuurlijke zalf op basis van gezuiverde lanoline kan je pijnlijke tepels wat verzachten.

Goede melkproductie

Zorg ervoor dat je je baby voldoende vaak aan de borst laat drinken, zodat de borsten voldoende gestimuleerd worden. Vergeet ook niet om zelf voldoende te drinken. Overdreven veel drinken, heeft geen nut.

EEN FLESJE GEVEN IS EEN VAARDIGHEID

Je baby zal waarschijnlijk al iets vlotter zijn flesje drinken. Het is mogelijk dat hij of zij soms wat teruggeeft. Wanneer dit kleine hoeveelheden zijn bij het opboeren kan dit geen kwaad.

Anderen hebben soms wat hulp nodig en krijgen foterapie. Dit wil zeggen dat we je baby'tje blootstellen aan een blauw licht, wat zorgt voor afbraak van deze stof.

We controleren dit eventueel met een toestelletje dat de waarde transcutaan (doorheen de huid, zonder prik of pijn prikkel) kan meten. Dit is volledig pijnloos. Bij twijfel doen we een bloedname in het handje om de exacte waarde te controleren. Meestal kunnen de baby's op de kamer zelf behandeld worden door op een lichtgevend bedje of bilbedje te slapen.

Zorg er ook voor dat je baby voldoende daglicht krijgt. Maar plaats hem nooit in de volle zon!



Mama's tweede dag

STOELGANG

Het is voor de meeste vrouwen beangstigend om de eerste keer opnieuw stoelgang te maken. Neem er voldoende tijd voor en luister naar je lichaam. Stel een toiletbezoek niet uit. De meeste vrouwen kunnen echter voor het eerst vandaag of morgen gaan.

BLOEDNAME

Op dag twee gebeurt er bij mama standaard een bloedname om na te gaan of er niet te veel bloedverlies is opgetreden na de bevalling.

Heb je een keizersnede gehad, dan is deze bloedname gisteren al gebeurd. Afhankelijk van de resultaten ga je nog ijzertabletjes moet bijnemen of kan het zijn dat de toediening van een ijzerinfuus of bloed noodzakelijk is.

Dit gebeurt enkel wanneer de bloedwaarden te laag zijn om dit met ijzertabletjes terug in orde te krijgen. Het toedienen van dit infuus of bloed is uiteraard steeds in overleg met de arts en afhankelijk van je algemene toestand.

Heb je een keizersnede gehad?

Vandaag voel je je waarschijnlijk beter dan de vorige dagen. Let er echter op dat je niet overmoedig bent en voldoende rust neemt. Probeer samen met je baby te rusten. Je mag zelf douchen vandaag. Vraag hulp aan de vroedvrouw of zorg ervoor dat je partner in de buurt is.

MORGEN NAAR HUIS?

GOED VOORBEREID VOOR THUIS

BORSTVOEDING

Ben je aan het (na)kolven of geef je naast je moedermelk ook bijvoeding aan je kindje? Het is belangrijk dat je thuis voorzien bent van het juiste materiaal om je kindje afgekolfde melk of bijvoeding te kunnen geven. Overloop even met de vroedvrouw welk materiaal/kunstvoeding (indien nodig) je thuis kan voorzien. Een elektrisch afkolfapparaat kan je huren via je mutualiteit, apotheek of het Wit-Gele Kruis.

- ! Bel tijdig om ééntje voor jou aan de kant te laten zetten.
- ! De steriliseerbare afkolfsets dien je aan te kopen bij het huren van een afkolfapparaat.

FLESVOEDING

Het is belangrijk dat je thuis al materiaal hebt om flesjes te kunnen geven. Morgen krijg je uitleg over hoe je flesvoeding moet klaarmaken. We vertellen je vandaag al welke kunstvoeding je baby krijgt, zodat je de poedermelk thuis kan voorzien. Zorg ook voor niet bruisend mineraal flessenwater, want dit heb je nodig om de voeding te bereiden. Op de fles staat vermeld of het water geschikt is voor babyvoeding. Verder heb je een aantal steriele flessen met steriele spenen nodig. Het kan handig zijn om eerst de fles uit te proberen bij jouw baby voor je meerdere flessen koopt.

Voor een eerste gebruik steriliseer je steeds alle flessen en toebehoren. Dit kan op verschillende manieren: met een sterilisator, in de microgolfoven, maar ook in een gewone kookpot door de flessen 10 minuten en de spenen 3 minuten te laten koken. Nadien is het bij een gezonde zuigeling, mits een grondige reiniging, overbodig om flessen en toebehoren te steriliseren.

Voor prematuren is het wel noodzakelijk om alle materiaal te steriliseren na elk gebruik tot 3 maanden of langer op indicatie.



Dag drie:
naar huis!



Baby's derde dag

BADJE ONDER TOEZICHT

Vandaag gaan we samen oefenen om een badje te geven.

De vroedvrouw zal je helpen met het nemen van temperatuur en gewicht. Hierna mag je zelf, onder begeleiding, een badje geven aan je baby.

KRAMPJES

Dag drie is meestal een dag waarop je baby last heeft van krampjes. Op zich kan je niet veel tegen krampjes doen. Sommige houdingen geven extra druk op het buikje, wat verlichting kan brengen. Vraag hiervoor raad aan de vroedvrouwen.

BORSTVOEDING GEVEN

Jouw melk komt vlotter en je baby krijgt een grotere hoeveelheid voeding te verwerken.

EEN FLESJE GEVEN IS EEN VAARDIGHEID

De flesjes gaan vlotter. Je baby krijgt een grotere hoeveelheid voeding te verwerken.

Tip! Flesjes geven

Stilletjes aan leren jullie je baby kennen. Misschien weet je al dat je baby traag drinkt of misschien is het juist een gulzig drinkertje. Drinkt je baby gulzig dan is het zeker belangrijk om het flesje niet in één keer te geven, maar een rustpauze in te lassen. Zo kan je baby tussendoor eventueel een boertje laten. Dit is belangrijk omdat de hoeveelheid melk in het flesje elke dag meer wordt.

GUTHRIETEST (HIELPRIK)

Vanaf vandaag kan de guthrietest gebeuren, in de volksmond de 'hielprik' genoemd. Tegenwoordig gebeurt deze prik in het handje, wat minder pijnlijk is voor je baby. We nemen dit prikje meestal na de voeding af. Jullie kindje is voldaan en rustiger, waardoor hij hier minder van merkt. Je baby moet wel drie volledige dagen oud zijn. Als je vroeger naar huis gaat, neemt de vroedvrouw thuis deze test af.

Deze test is in ons land verplicht en is een screening naar zeldzame maar behandelbare stofwisselingsziekten. Bij je ontslag krijg je een infobrochure van de kinderarts. Je hoort enkel wat van de test als er een hercontrole dient te gebeuren. Heb je na 4 weken nog niets gehoord? Dan is de test in orde.



Mama's derde dag

STOELGANG MAKEN

Als het op dag drie nog niet lukt om stoelgang te maken, krijg je een zakje Movicol®. Dit zorgt ervoor dat de stoelgang wat zachter wordt gemaakt en dat het makkelijker zal lukken. Indien nodig krijg je de volgende ochtend van de vroedvrouw nog een tweede (of derde) zakje.

BORSTVOEDING

Stuwing

Vanaf dag drie kunnen je borsten wat meer gespannen zijn. Dit omdat het aanbod van de melk wat meer gaat zijn dan de vraag van je baby. Weet dat je als hulp warme kompressen kan vragen vóór je baby start met drinken. Zo wordt de melk wat 'losgemaakt'. Meestal duurt (pijnlijke) stuwing één tot twee dagen.

FLESVOEDING

Heb je toch last van je borsten na het innemen van medicatie (Dostinex®) voor het afremmen van je melkproductie? Meld dit dan even aan de vroedvrouw/gynaecoloog. De vroedvrouw/gynaecoloog geeft je ook nog enkele tips om de melkproductie tegen te gaan.

BABYBLUES

De babyblues wordt ook wel eens "huildagen" genoemd. Rond de 3^{de} of 4^{de} dag na de bevalling kan je wat neerslachtig of prikkelbaar zijn. Je maakt op korte tijd veel veranderingen mee, zowel lichamelijk, emotioneel als sociaal. Je moet nog wennen aan je nieuwe rol en je lichaam moet nog herstellen van de geleverde inspanning. Je hormoonspiegels veranderen snel, stress en vermoeidheid eisen hun tol. Blijf niet alleen zitten met je gevoelens maar praat ervoor met je partner, gynaecoloog of vroedvrouw.

Volg het ritme van je baby. Probeer eventueel ook overdag wat te slapen.

Naar huis: goed om te weten

BABY

VITAMINESUPPLEMENTEN VOOR JE BABY

Vitamine K en D bij **BORSTVOEDING**

Bij borstvoeding krijgt je baby vanaf de vijfde dag vitamine K en D. Hiervan moet je elke dag een aantal druppeltjes in het mondje geven.

- Vitamine K gedurende 3 maanden, 5 druppels per dag, zolang je borstvoeding geeft.
- Vitamine D gedurende 6 jaar, 6 druppels per dag, ongeacht of je borstvoeding geeft.

Vitamine D bij **FLESVOEDING**

Als aanvulling op de flesvoeding krijgt je kindje vanaf de 5de dag vitamine D. Je baby moet hiervan dagelijks 6 druppels in zijn mondje krijgen gedurende 6 jaar. **!**Vitamine D niet toevoegen aan de flesvoeding.

NACONTROLE

Vandaag komt de kinderarts voor het ontslagonderzoek. Als je baby 10 dagen en zes weken oud is, moet je opnieuw op controle komen bij één van de kinderartsen. Dit om eventuele problemen die zich na zes weken kunnen voordoen te onderscheppen.

NAVELSTOMP

Het restant van de navelstreng zal een week tot tien dagen na de geboorte afvallen. Hierna moet je er gewoon voor zorgen dat het wondje droog blijft. Droog het goed af na het badje.

GEWICHTSEVOLUTIE

Twee tot maximaal drie weken na de geboorte zal de baby zijn geboortegewicht terug bereikt hebben. De verpleegkundigen van Kind en Gezin en de vroedvrouw thuis controleren dit samen met jullie.

WIEGENDOOD

Wiegendood komt nog steeds voor bij kleine kinderen. Let goed op de preventietips!

Meer info vind je op de website:

<https://www.kindengezin.be/veiligheid/slapen/wiegendood.sp>

VERVOER BABY

Voor het vervoer van je baby voorzie je best een maxi-cosi die je kunt vastmaken in de auto.

Wandeling

Je mag steeds gaan wandelen met je kleine spruit. Zorg voor genoeg bescherming met een mutsje, jasje en dergelijke wanneer het buiten wat frisser is. Als het buiten warm is, vermijd je direct zonlicht en bescherm je de baby tegen zonnebrand.

MAMA

VROEDVROUW AAN HUIS

Voor de verdere opvolging van je baby en jezelf, gedurende de eerste periode thuis, kan je beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw of een vroedvrouw van het Wit-Gele Kruis. Heb je nog geen vroedvrouw voor thuis: vraag gerust achter de infobrochure "Goede begeleiding thuis". Hier vind je de contactgegevens van de vroedvrouw uit jouw regio.

KIND EN GEZIN

Een werknemer van Kind en Gezin zal telefonisch contact met je opnemen tijdens of na je verblijf.

Kind en Gezin zal je verder ondersteunen en de ontwikkeling van je kindje opvolgen.

In toepassing van artikel 11, derde lid, van het decreet van 30 april 2004 tot oprichting van het intern verzelfstandigd agentschap met rechtspersoonlijkheid Opgroeien regio, bezorgt het ziekenhuis een beperkt aantal gegevens betreffende u (uw INSZ-nummer, naam en voornaam, geboortedatum, adres, telefoonnummer en e-mailadres) en uw kind (naam, voornaam en geboortedatum) aan Kind en Gezin,

zodat een teamlid van Kind en Gezin zich kan aanbieden om de dienstverlening op te starten of voort te zetten.

CONTROLERAADPLEGING

Ook voor mama moet er een nacontrole gebeuren bij de huisarts of gynaecoloog zes weken na de bevalling. Er wordt indien nodig (om de drie jaar) een uitstrijkje genomen en de heling van de knip of het scheurtje wordt gecontroleerd. Ook het samentrekken van de baarmoeder wordt nagekeken.

VITAMINESUPPLEMENTEN VOOR MAMA BIJ BORSTVOEDING

Zolang je borstvoeding geeft, mag je extra vitaminesupplementen innemen die essentiële voedingsstoffen bevatten voor moeder en kind.

VAGINAAL VERLIES

Het bloedverlies kan tot zes weken aanhouden. Geleidelijk verandert het naar een gele afscheiding. Als het bloedverlies opnieuw zeer hevig wordt, met grote klonters, of als je na zes weken nog steeds bloedverlies hebt, contacteer je best je gynaecoloog. Een beetje bloedverlies of bruinig verlies tijdens het gebruik van de pil, hormoonstaafje of een hormoonspiraal is wel normaal. Tijdens de eerste weken na de bevalling gebruik je best geen tampons.

HYGIËNISCHE ZORG

Je hechtingen verdwijnen normaal gezien vanzelf. Verdere nazorg is niet nodig. Douchen is geen probleem. In bad gaan wordt afgeraden zolang je bloedverlies hebt.


PIJNSTILLING

Wanneer je nog pijnstilling nodig hebt thuis mag je paracetamol (Dafalgan®, Perdolan®) gebruiken. Dit mag ook bij borstvoeding. Ook Cataflam® of Brufen® (Ibuprofen®, Nurofen®) kan je innemen. Deze laatste zijn wel meer belastend voor je maag en enkel op voorschrift verkrijgbaar.

VOORBEHOEDSMIDDELEN

Bij borstvoeding

Borstvoeding biedt een gedeeltelijk beschermend effect tegen zwangerschap,



maar geen 100%. Borstvoeding beschermt 98-99% als aan volgende voorwaarden wordt voldaan:

- Je hebt geen menstruatie gehad sinds je bevalling (de eerste 56 dagen worden uitgesloten).
- Je baby wordt op vraag gevoed. Nachtvoedingen worden gegeven en je geeft geen fopspeen of bijvoeding.
- Je baby is jonger dan zes maanden.

Meestal wordt een voorbehoedsmiddel aanbevolen. Hiervoor heb je de keuze tussen hormonale en niet-hormonale voorbehoedsmiddelen. Overleg met je arts (gynaecoloog of huisarts) welk middel voor jou het meest geschikt is. We zetten enkele mogelijkheden voor je op een rijtje.

DE PIL

Als je met de pil wil starten, doe je dit best op de dag dat jullie kindje drie weken oud is. Dan ben je zeker je eerste eisprong voor.

De pil bij borstvoeding

De gynaecoloog schrijft een pil voor die de borstvoeding niet beïnvloedt (= Progesteronpil). Deze pil moet je elke dag nemen, zonder het inlassen van een stopweek.

Desogestrel (Lueva[®], Cerazette[®], Nacrez[®], Celea[®]): CONTINU in te nemen, zonder stopweek. Deze pil is ook veilig zonder borstvoeding.

Microlut[®]: ook continu in te nemen. Deze pil is minder werkzaam als je minder dan twee keer per dag borstvoeding geeft.

De pil bij flesvoeding of overschakeling op flesvoeding

Bij flesvoeding of overschakeling op flesvoeding mag je een gewone gecombineerde pil innemen. Eventueel deze die je vóór de zwangerschap nam. Als je overschakelt van desogestrel of Microlut[®] naar je gewone pil doe je dit opnieuw zonder pauze.

EEN SPIRAAL

Een spiraal laten plaatsen kan vanaf acht à tien weken, afhankelijk of je een vaginale bevalling of een keizersnede hebt gehad. Tot die tijd gebruik je best een ander voorbehoedsmiddel (pil of condoom). Of je kiest voor een hormoonspiraal dan wel

een koperspiraal bespreek je best met je arts. Een spiraaltje kan ook tijdens de periode dat je borstvoeding geeft.

EEN IMPLANTAAT

Een implantaat (Implanon®) kan je tijdens je verblijf in het ziekenhuis laten plaatsen.

ANDERE VOORBEHOEDSMIDDELEN

Nuvaring® (vaginale ring) en Evra® (pleisterpil) kunnen gebruikt worden als anticonceptiemiddel, vanaf drie weken na de bevalling, als je geen borstvoeding geeft.

Het gebruik van een **condoom** kan steeds.

SEKSUEEL CONTACT

Als het grootste bloedverlies gedaan is, en je voelt je er klaar voor, mag dit allemaal weer. Je kan last hebben van vaginale droogte. Een glijmiddel is hier aangewezen.

Na een keizersnede wordt aangeraden om het eerste jaar niet meteen terug zwanger te worden. Dit om de baarmoeder goed te laten genezen.

VERZORGING VAN DE WONDE NA EEN SECTIO

De vroedvrouw verzorgt de wonde voor ontslag nog eens en voorziet een nieuwe pleister. Ze legt ook uit hoe de vroedvrouw of huisarts thuis de hechtingen moet verwijderen. Dit kan vanaf 10 dagen na de keizersnede.

Bij draadjes die vanzelf vergaan, volstaat het dat de huisarts of de vroedvrouw de uiteinden afknipt, of de draad verwijdert (ook na een tiental dagen). Het verband, dat de vroedvrouw verving op de laatste dag van uw verblijf in het ziekenhuis, mag blijven tot aan het huisartsenbezoek. U mag douchen met dit verband. Eens de wonde droog is, mag ze ook openblijven zonder verband als u dit liever heeft.

HEB JE EEN GELIJMDE WONDE?

Dan is er geen pleister aanwezig op de wonde. De wonde dient niet afgedekt te worden bij het douchen. De bedoeling is niet dat de waterstraal rechtstreeks op de wonde komt, dus best met de rug naar de straal van de douche. Wonde na de douche enkel droogdeppen. De lijm moet ook niet verwijderd worden na een bepaalde tijd, deze verdwijnt vanzelf. Hier is er ook een (vergaanbare) onderhuidse draad aanwezig met aan elke uiteinde een knoopje. Het volstaat dat de huisarts of de vroedvrouw de uiteinden afknipt of de draad verwijdert na een tiental dagen.

FYSIEKE ACTIVITEITEN NA EEN KEIZERSNEDE

Het wordt afgeraden om zware lasten (zwaarder dan je baby) te tillen of zware inspanningen te doen gedurende de eerste zes weken.

PREVENTIE TEGEN FLEBITIS NA EEN KEIZERSNEDE

Spuitjes tegen flebitis worden meestal gegeven tot 7 à 10 dagen na de bevalling. Soms is het nodig dat u ze langer gebruikt: uw gynaecoloog schrijft dit voor. De steunkousen draagt u best tot u zoveel rondloopt als normaal.

Baby's eerste dagen op de kraamafdeling



Notities door mama /papa

CODES

u urine

● meconium (= zwart)

◎ overgangsstoelgang (= groen)

| gewone stoelgang (= geel)

X braken

SL slijmen

FV flesvoeding

BV borstvoeding

Dag2: / /

Gewicht:

Bili:mg/dl

- Nazicht pediater (+ ontslaginfo)
- Guthrie mee naar huis ja/nvt

Uur	Temp.	Urine	Stoelgang	Suiker	Braken	Voeding (KV/BV)



Dag 4: / /

Gewicht:

Billi:mg/dl
Guthrie:uur

Nazicht pediater (+ ontslaginfo)
 Guthrie mee naar huis ja/nvt

Uur	Temp.	Urine	Stoelgang	Suiker	Braken	Voeding (KV/BV)



Dag 6: / /

Gewicht:

Bill:mg/dl

Guthrie:uur

Nazicht pediater (+ ontslaginfo)

Guthrie mee naar huis ja/nvt

Uur	Temp.	Urine	Stoelgang	Suiker	Braken	Voeding (KV/BV)



Dag 8: / /

Gewicht:

Bill:mg/dl
Guthrie:uur

Nazicht pediater (+ ontslaginfo)
 Guthrie mee naar huis ja/nvt

Uur	Temp.	Urine	Stoelgang	Suiker	Braken	Voeding (KV/BV)



Dag 10: / /

Gewicht:

Billi:mg/dl
Guthrie:.....uur

Nazicht pediater (+ ontslaginfo)
 Guthrie mee naar huis ja/nvt

Uur	Temp.	Urine	Stoelgang	Suiker	Braken	Voeding (KV/BV)



Weetjes

Duid de punten aan die voor jou voldoende duidelijk zijn.

Baby	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Verluieren<input type="checkbox"/> Opfris door de ouder(s)<input type="checkbox"/> Badje door de ouder(s)<input type="checkbox"/> Navelverzorging<input type="checkbox"/> Kleur<input type="checkbox"/> Temperatuur<input type="checkbox"/> Stoelgang <input type="checkbox"/> diarree <input type="checkbox"/> obstipatie<input type="checkbox"/> Braken, slijmen<input type="checkbox"/> Verzorging nagels, oren, ogen en neus<input type="checkbox"/> Huidverzorging<input type="checkbox"/> Medicatie<input type="checkbox"/> Wiegendoodpreventie<input type="checkbox"/> Rooming-in
Moeder	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Bloedname dag 2<input type="checkbox"/> Vaginaal verlies na de bevalling<input type="checkbox"/> Babyblues<input type="checkbox"/> Voorbehoedsmiddelen
Administratief	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Geboorte-aangifte: afspraak gemaakt (zie pagina 8)<input type="checkbox"/> Vaderschapsverlof
Ontslag	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vroedvrouw thuis is gebeld<input type="checkbox"/> Bloedname is uitgevoerd<input type="checkbox"/> Voorschriften zijn in orde<input type="checkbox"/> Kinkhoestvaccinatie is in orde<input type="checkbox"/> Rhogam® werd gegeven indien nodig



Borstvoeding	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Voeden op vraag<input type="checkbox"/> Tepel- en speenverwarring<input type="checkbox"/> Onderhouden melkproductie<input type="checkbox"/> Manueel kolven<input type="checkbox"/> Elektrisch afkolven<input type="checkbox"/> Voedingshoudingen<input type="checkbox"/> Correct aanleggen<input type="checkbox"/> Eten en drinken als moeder<input type="checkbox"/> Tekens van goede borstvoeding<input type="checkbox"/> Stuwning<input type="checkbox"/> Borstvoeding tot zes maanden en de voordelen<input type="checkbox"/> Borstontsteking<input type="checkbox"/> Pijnlijke tepels<input type="checkbox"/> Bewaren van moedermelk
Kunstvoeding	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Aantal voedingen<input type="checkbox"/> Steriliseren en bereiden van flesjes<input type="checkbox"/> Hoeveelheid per flesje<input type="checkbox"/> Hongersignalen<input type="checkbox"/> Groeisporthen<input type="checkbox"/> Belang van huidcontact

Naam:

Geboortedatum: / /

Geboorteur:

Lengte: cm

Schedelomtrek: cm

Geboortegewicht: kg

Geboortegewicht -10%:

Directe Coombs:



Je kunt je afspraken, facturen en persoonlijke gegevens ook online raadplegen via mynexuzhealth.

De mynexuzhealth-app vind je in de appstore op je smartphone of tablet. Liever een laptop of vaste computer gebruiken?

Surf naar <https://www.nexuzhealth.be/nl/mynexuzhealth>.

versie: 31 juli 2023

Noorderhart vzw, Maesensveld 1, B-3900 Pelt
t 011 826 000, info@noorderhart.be, noorderhart.be