



noorder  
hart excellente  
zorg

MARIAZIEKENHUIS  
INFOBROCHURE

# TIJD OM NAAR HUIS TE GAAN

DIENST  
Materniteit en neonatologie

 011 826 281

Wij wensen je een  
prettige thuiskomst toe!

# Het ontslag

---

## **GYNAECOLOOG EN KINDERARTS**

De gynaecoloog en de kinderarts komen op de dag van ontslag langs. Je krijgt voorschriften mee en je baby wordt onderzocht.

Bij positief advies van zowel gynaecoloog als kinderarts mag je het ziekenhuis verlaten. Dit kan al in de voormiddag.

Wanneer mama het ziekenhuis al verlaten heeft moet enkel de kinderarts zijn/haar fiat nog geven.

## **KARRETJES**

Je kunt aan de infobalie karretjes halen om al jullie spullen vanuit de kamer naar de wagen te vervoeren.

## **UITSCHRIJVEN BIJ DE BALIE**

Meld even op de afdeling wanneer je naar huis vertrekt. De vroedvrouw schrijft mama en/of baby vervolgens uit. Zelf dien je nog even langs de balie in de inkom te passeren om te kijken of alles administratief in orde is, hier krijg je ook gratis een uitrijkaart voor de parking.

## **BETALING**

De rekening voor je verblijf krijg je normaal gezien binnen de 75 kalenderdagen.

## **VROEDVROUWEN IN DE THUISZORG**

Bij ontslag uit het ziekenhuis heb je recht op een aantal dagen (afhankelijk van duur ziekenhuisverblijf) opvolging door een vroedvrouw aan huis. Deze bezoeken worden volledig terugbetaald door de mutualiteit.

Als je problemen of vragen hebt, kan je vroedvrouw aan huis je al een heel eind op weg helpen. Gezien zij instaat voor de verdere opvolging thuis, kan je bij problemen best haar contacteren.

Afhankelijk van de toestand van mama en/of baby komen ze dagelijks langs of enkele keren per week. De kinderarts kan indien nodig een medisch attest

opmaken zodat de opvolging ook voor langere tijd zal worden terugbetaald door de mutualiteit.

De contactgegevens van deze vroedvrouwen vind je in de brochure 'Goede begeleiding thuis' of online via de website [www.vbov.be](http://www.vbov.be) (zoek-een-vroedvrouw).

## KINESITHERAPIE/FYSIOTHERAPIE

Als je jezelf er klaar voor voelt, kan je starten met intensieve kinesitherapie waar naast de bekkenbodemspieren ook de buikspieren worden getraind. Hiervoor heb je een voorschrift van je gynaecoloog of huisarts nodig.

Contactgegevens van kinesisten gespecialiseerd in bekkenbodetherapie vind je op de website [www.bicap.be](http://www.bicap.be).

## KIND & GEZIN

Kind & Gezin zal de verdere ontwikkeling van je kindje opvolgen.

Eens je baby het ziekenhuis mag verlaten zal de verdere opvolging dus gebeuren door Kind & Gezin. De verpleegkundige informeert via de afdeling wanneer jullie naar huis gaan en neemt zelf contact op om een afspraak te maken voor een eerste huisbezoek. De regioverpleegkundige geeft aan huis informatie en praktisch advies. De ondersteuning en opvolging van je kindje tot de kleuterleeftijd wordt dan besproken.

De huisbezoeken worden afgewisseld met bezoeken aan het consultatiebureau waar ook de arts aanwezig is. Hier worden ook de vaccinaties toegediend.

Met vragen en opmerkingen kan u steeds terecht bij de verpleegkundige/arts van het consultatiebureau.

**Kinderen geboren voor 37 weken krijgen een aangepast vaccinatieschema. Kind & Gezin volgt dit op en de eerste vaccinaties gebeuren zoals bij de niet-premature baby's op 2 maanden na de geboorte.**

Kind & Gezin: 078 150 100 (= algemeen nummer)

## NIET-MEDISCHE KRAAMZORG

Diensten voor Gezinszorg en Aanvullende Thuiszorg bieden niet-medische kraamzorg aan, zowel voor als na de bevalling. De specifiek opgeleide kraamverzorgenden helpen bij de verzorging van mama en baby, voeren lichte huishoudelijke taken uit en zorgen voor sociale ondersteuning. Ze volgen de ontwikkeling van de baby en het herstel van de moeder mee op en bieden ook ondersteuning bij de voeding van je baby.

De mogelijkheden binnen de kraamzorg worden bekeken tijdens een vrijblijvend en gratis intakegesprek. Je betaalt voor de kraamzorg een inkomensgerelateerde bijdrage per gepresteerd uur. De meeste mutualiteiten of verzekeringen bieden nog een tegemoetkoming in de bijdrage.

# Te koud, te warm?

## IN HUIS

Maak het niet te warm thuis, een kamertemperatuur van 21°C overdag en 18°C 's nachts is voldoende.

Als de baby jonger is dan 8 weken, houd je de temperatuur 's nachts best op 20°C.

## LICHAAMSTEMPERATUUR

De temperatuur van de baby moet tussen 36,5°C en 37,5°C zijn.

Bij een lagere temperatuur: mutsje opzetten, extra aankleden of extra deken op het bedje leggen

## KOORTS

We spreken van koorts als de baby meer dan 38,0°C heeft (rectaal gemeten).

### Tips om de koorts te laten zakken:

- Frisser aankleden en minder toedekken
- Baby extra laten drinken
- Perdolan siroop geven volgens gewicht

## Wanneer een arts raadplegen?

- Baby is jonger dan 3 maanden: raadpleeg dezelfde dag de arts als de koorts niet daalt bij het volgen van bovenstaande tips.
- Baby is ouder dan 3 maanden en nog in goede algemene toestand:
- 24 tot 48 uur afwachten en koorts bestrijden met Perdolan, indien er na deze 24 tot 48 uur nog koorts is, zeker ook de arts raadplegen.

Controleer bij lage/hoge temperatuur steeds een uurtje later opnieuw de temperatuur!

## Wanneer arts raadplegen?

Raadpleeg de arts zeker bij één van de volgende tekens.

- Koorts (zie vorige pagina)
- Een recente gedragsverandering (ongewone lusteloosheid, sufheid, overprikkeling, ...)
- Gekreun, luidruchtige ademhaling of andere vorm van ademlast
- Voeding weigeren, uitbraken van de voeding of veelvuldig overgeven
- Uitgesproken bleekheid
- Overvloedig zweten, zonder aanwijsbare reden

## Hoe lang moet mijn kindje blijven?

Als je kindje ongeveer 2300 g weegt, een leeftijd heeft van meer dan 36 zwangerschapsweken en er daarbuiten geen andere problemen meer zijn, mag je kindje mee naar huis. De behandelende arts informeert je tijdig over het naderende ontslag.

Bij ontslag overloopt de kinderarts nog eens de praktische zaken voor thuis (voeding, medicatie, nazorg, vervolgccontroles).

Wat breng je mee om je baby mee naar huis te nemen?

- Reiswieg of maxi-cosi
- Kleertjes en eventueel een mutsje
- Dekentje om je baby te beschermen tegen koude en tocht
- Eventueel een koeltas om opgespaarde flesjes moedermelk te vervoeren

## Wiegendoed

Baby's die geen verhoogd risico vertonen, hebben geen polysomnografie (slaaponderzoek) nodig voor het naar huis gaan. Hier gelden de algemene preventieve maatregelen voorgeschreven door Kind & Gezin.

- Leg een baby altijd op de rug te slapen, nooit in buikligging.
- Rook niet in de aanwezigheid van de baby, noch in ruimten waar de baby soms verblijft.
- Blijf in de buurt en hou toezicht (eventueel bij de ouders op de kamer).
- Let erop dat het kind het niet te warm krijgt.
- Kies een veilig kinderbed en veilig bedmateriaal. Stop je baby onder met een lakentje en dekentje en niet met een donsdeken.
- Vermijd losse voorwerpen in het bedje; 1 kleine knuffel / doekje volstaat.
- Leg baby met de voetjes aan het voeteinde zodat deze niet onder de lakentjes kan zakken.
- Geef geen geneesmiddelen zonder advies van een arts of een apotheker.
- Zorg voor rust en regelmaat.

# Eindelijk thuis

De eerste dagen thuis zijn meestal een beetje onwennig. Een baby krijgen betekent namelijk een grote verandering in je dagritme en je ganse omgeving.

Enkele gouden tips:

- Probeer in het begin het bezoek thuis te beperken.
- Zorg voor voldoende rust; zowel mama als baby hebben die nodig!
- Besteed aandacht aan gezonde en gevarieerde voeding.
- Haal eventueel hulp in huis om te koken, de was en de plas te doen en de andere kinderen te entertainen.
- Maak het niet te warm in huis, een kamertemperatuur van 21°C overdag en 18°C 's nachts is voldoende.
- Kleed je baby niet te warm aan.
- Wandelen doe je best bij mooi en droog weer.
- Snuffelneus: reinig het neusje goed en spoel regelmatig door met fysiologisch water.

## Voedingsadvies bij borstvoeding

Misschien maakte je de welbewuste keuze om borstvoeding te geven, inderdaad de meest aangepaste voeding voor je kindje.

Wanneer borstvoeding geven wat moeizaam zou verlopen of als je vragen hebt tijdens de borstvoedingsperiode, kan je steeds terecht bij je vroedvrouw, huisarts of kinderarts.

### **MOEDERMELK BEWAREN**

Het is erg belangrijk dat je het bewaaradvies voor moedermelk in acht neemt. Als moedermelk verkeerd bewaard wordt, kan er bacterievorming ontstaan.



Soort moedermelk	Bewaarplaats	Maximale bewaartijd
Colostrum (1ste dagen)	kamertemperatuur	4 uur
Verse moedermelk	achteraan in de koelkast	3 dagen **
Moedermelk	vriesvak van koelkast	Tot 2 weken
Moedermelk	vaak gebruikte diepvriezer	3 maanden
Moedermelk	diepvriezer constant max. -18 °C	6 maanden
Ontdooide moedermelk	achteraan in de koelkast	24 uur

*\*\* In een ziekenhuis gelden strengere regels: wij nemen een bewaartijd van max. 24 uur in acht*  
 Meng nooit pas gekolfde moedermelk (= lichaamstemperatuur) met koude moedermelk (= koelkasttemperatuur). Steeds beiden laten koelen in de koelkast en dan pas mengen.

## MOEDERMELK OPWARMEN

Je kunt afgekolfd moedermelk op twee manieren verwarmen:

- Au bain marie, door het flesje te verwarmen in warm water (tot maximaal 35°C en elke keer schoon water nemen om besmetting te vermijden)
- Met een flessenverwarmer (tot maximaal 35°C en elke keer schoon water nemen om besmetting te vermijden)
- Tijdens het verwarmen de voeding niet schudden, maar lichtjes ‘zwenken’.
- Restjes al opgewarmde moedermelk mag je niet bewaren!
- Je mag de moedermelk niet opwarmen in de magnetron! Hierdoor gaan belangrijke voedingsstoffen verloren.

## OVERSCHAKELEN NAAR FLESVOEDING

Wil je overschakelen naar flesvoeding, kan dit na overleg met je vroedvrouw, huisarts of kinderarts. Welke voeding je best start, vind je terug in je ontslagbrief. Dit is voor je kindje de meest aangewezen voeding en is verkrijgbaar bij de apotheker.

# Voedingsadvies bij flesvoeding

Volg steeds stipt de bereidingswijze! Gebruik enkel het maatje / doseerlepeltje dat zich in de doos melkpoeder bevindt.

De aangegeven hoeveelheid en soort van voeding mag je enkel wijzigen na medisch advies.

## RAADGEVINGEN VOOR DE BEREIDING

- Voor een eerste gebruik steriliseer je steeds alle flessen en toebehoren. Nadien is het bij een gezonde zuigeling, mits grondige reiniging, overbodig om flessen en toebehoren te steriliseren. Voor prematuren is het noodzakelijk om alle materiaal te steriliseren na elk gebruik tot 3 maanden of langer op indicatie.
- Giet de aangeduide hoeveelheid water in de zuigfles. Gebruik enkel water geschikt voor de bereiding van babyvoeding (zie label op fles water).
- Voeg het aanbevolen aantal afgestreken maatjes poeder toe. Niet overdoseren!
- Poedermelk niet indrukken en geen 'bergjes'.
- Sluit de fles en schud goed. Het poeder moet volledig oplossen, geen klontertjes.
- Normaal wordt melkvoeding op temperatuur ( $\pm 37^{\circ}\text{C}$ ) gegeven. Je mag ze ook op kamertemperatuur ( $\pm 20^{\circ}\text{C}$ ) geven.
- Indien je het flesje opwarmt, kan dit au bain marie, met flesverwarmer of in de microgolfoven. Meng de melk altijd goed na opwarmen, zeker bij gebruik van microgolf!
- Controleer steeds de temperatuur voor je het flesje geeft (druppeltje op je pols).

## HYGIËNERAADGEVINGEN

- Zorg voor goede handhygiëne (steeds wassen vóór bereiding) én zorg voor een proper werkvlak.
- Maak slechts 1 fles per keer klaar en geef deze onmiddellijk.
- Giet zonder aarzelen de restjes van een niet leeggedronken flesje weg.

- Was na elke voeding flesje, sluitring en speentje zorgvuldig én spoel na.
- Sluit het zakje/de doos melkpoeder hermetisch na ieder gebruik en bewaar het op een frisse en droge plaats.
- Het melkpoeder is slechts beperkt houdbaar. Let op de vervaldatum op de doos. Na opening is het melkpoeder maar beperkt houdbaar. Deze info is afhankelijk per product en kunnen jullie terugvinden op de doos zelf.
- Ga je buitenshuis? Neem dan een flesje met water en een doseerbakje met de juiste hoeveelheid poeder mee, en meng dit ter plaatse.

	< 3 kg	> 3 kg
	7x / 24u	6x / 24u
D1	25 ml	40 ml
D2	35 ml	55 ml
D3	45 ml	70 ml
D4	55 ml	80 ml
D5	65 ml	100 ml
D6	80 ml	100 ml

Standaard:  
1 maatje voor 30 ml

Kind & Gezin en/of de zelfstandige voedvrouw zorgen voor de verdere opvolging.

**Aan een onjuiste bereiding en/of bewaring van het product zijn risico's voor de gezondheid van het kind verbonden!**

# Voedingsadvies bij flesvoeding voor premature baby's

## OPBOUWSCHEMA FLESVOEDING

- Standaard: 1 maatje voor 30 ml water
- 2 kg 300: 7 x 50-60 ml
- 2 kg 600: 7 x 65-75 ml
- 3 kg 000: 6 x 75-95 ml

De voedingsuren op de afdeling zijn voor velen niet ideaal voor een goede nachtrust. Daarom kan je thuis een beetje met de uren schuiven zodat de nacht iets minder vermoeiend is.

Vb. 6 u. - 10 u. - 13 u. - 16 u. - 19 u. - 22 u. - 2 u.  
Of  
7 u. - 11 u. - 14 u. - 17 u. - 20 u. - 23 u. - 3 u.

Je mag natuurlijk ook de uren van de afdeling aanhouden  
0.30 u. - 4.30 u. - 8.30 u. - 11.30 u. - 14.30 u. - 17.30 u. - 20.30 u.

# Moederschapsrust



## **OPSPLITSING VOOR- EN NABEVALLINGSRUST**

Wie aanspraak maakt op moederschapsuitkering heeft recht op 15 weken moederschapsrust. Deze worden opgesplitst in 6 weken voorbevallingsrust en 9 weken nabevallingsrust.

1 week voorbevallingsrust moet verplicht opgenomen worden. De overige 5 weken kan je ook opnemen na de bevalling.

## **MOEDERSCHAPSRUST BIJ DE GEBORTE VAN EEN MEERLING**

De moederschapsrust voor de geboorte van een meerling bedraagt een totaal van 19 weken. Deze worden opgesplitst in 8 weken voor- en 11 weken nabevallingsrust. 1 week dient ook hier verplicht opgenomen te worden vóór de bevalling. De overige weken kunnen na de bevalling worden opgenomen.

## **VERLENGING MOEDERSCHAPSRUST BIJ DE HOSPITALISATIE VAN EEN PASGEBORENE**

Indien een pasgeborene langer dan 7 dagen vanaf de dag van de geboorte opgenomen wordt, dan kan de moederschapsrust verlengd worden met het aantal opnamedagen te tellen vanaf de 8ste opnamedag.

Bijvoorbeeld: blijft een baby vanaf zijn geboorte 21 dagen in het ziekenhuis, dan wordt de moederschapsrust met 14 dagen verlengd (21 dagen min de eerste 7 hospitalisatiedagen). Het bevallingsverlof blijft dus ononderbroken doorlopen en kan verlengd worden tot maximum 24 weken (ipv 15 weken in een normale situatie). De aanvraag tot verlenging moet ingediend worden bij het ziekenfonds of andere uitbetalingsinstantie én bij de werkgever en dit vóór het einde van het wettelijk voorzien postnataal verlof.

Hiervoor heb je een medisch attest nodig dat opname- en ontslagdatum vermeldt.

# Kinderartsen

## Arts

Dr. Suzanne Gal

Dr. Miet Jammers

Dr. Luc Vandenbossche

Dr. Nele Vandenbussche

## Specialisatie

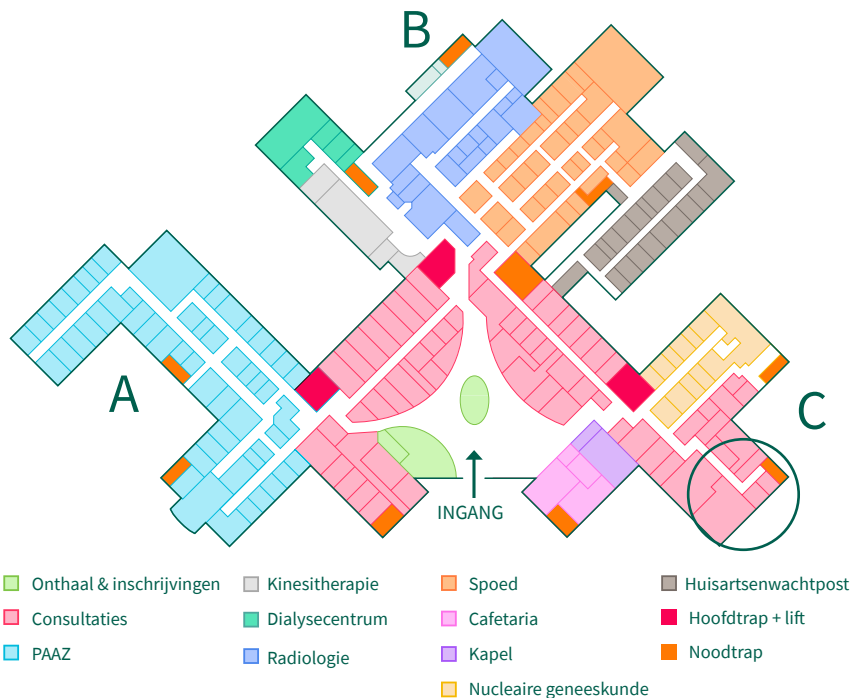
Algemene pediatrie,  
neonatologie

Algemene pediatrie,  
neonatologie

Algemene pediatrie,  
pneumologie, allergie

Algemene en sociale pediatrie,  
slaapstoornissen, meervoudige handicap

Telefonische afspraak: 011 826 180.



# Ontslagformulier baby

## Vitamine-advies bij BORSTVOEDING

- Te starten vanaf dag 5 na de geboorte
  - D-cure - 6 druppels/dag - Gedurende 6 jaar
  - Vitamine K - 5 druppels/dag - Gedurende 3 maanden

(Te stoppen indien de combinatie moedermelk/kunstvoeding voor het grootste deel uit kunstvoeding bestaat of er volledig wordt overgeschakeld op kunstvoeding)

## Vitamine-advies bij FLESVOEDING

- Te starten vanaf dag 5 na de geboorte
  - D-cure - 6 druppels/dag - Gedurende 6 jaar

## Contacteer een arts bij koorts (+ 38,5 °C)

## Nazicht van de baby bij één van de pediaters:

- Wanneer? Op 10 dagen en 6 weken
- Waar? Op consultatie pediatrie, C-blok gelijkvloers
- Maak tijdig een afspraak: Via het secretariaat pediatrie, tel. 011 826 180

Voor je naar huis vertrekt, krijg je nog een ontslagdocument van de baby. Deze mag je aan de vroedvrouw thuis overhandigen.

## GOEDE BEGELEIDING THUIS

Eens thuis met je baby, kan je je laten bijstaan door allerlei zorgverleners die je kunnen begeleiden. Zo kan je rekenen op vroedvrouwen in de thuiszorg, kinesitherapeuten (met specialisatie bekkenbodemtherapie), kraamzorg-huishoudhulp, Kind & Gezin...

Voor hun contactgegevens voor deze regio verwijzen we graag naar de brochure 'Goede begeleiding thuis'.



versie: 26 juni 2023

---

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