



welkom  
**Materniteit**



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

## Inhoud

Welkom	3
Dagindeling Materniteit	4
Verblijfsduur	4
Bezoeken	5
Verzorging mama	7
Verzorging baby	12
Ontslag uit het ziekenhuis	20
Eens thuis	20
Alarmsignalen	21
Geboorteaangifte	22
Nuttige coördinaten	23
Consultatie kinderartsen	24
Tot slot	25
Notities	26
Notities	27

## Welkom

Beste ouder, eerst en vooral willen we u proficiat wensen!!!

Het is onze wens dat alles prima verloopt, zowel voor u als voor uw baby. In deze welkombrochure vindt u informatie over de dagelijkse gang van zaken van onze afdeling Materniteit, over de verzorging van mama en baby, enkele praktische tips over de geboorteaangifte en een aantal nuttige coördinaten.

Achteraan de brochure werd ruimte voorzien om eventueel enkele van uw vragen te noteren die u wenst te stellen tijdens een bezoek van de gynaecoloog of kinderarts. Natuurlijk kan u ook steeds met vragen bij de vroedvrouwen terecht.

**We wensen u een aangenaam verblijf en alvast heel veel oefenpret!**

Het team vroedvrouwen



*Ter bevordering van het leesgemak wordt in elke patiëntenbrochure de derde persoon enkelvoud mannelijk gebruikt: "hij", ongeacht het geslacht van het onderwerp in de zin. In deze context, ongeacht het geslacht van uw baby.*

# Dagindeling Materniteit

- 06:45 - 07:00: overdracht nacht- en ochtendshift van de vroedvrouwen
- 08:00 - 11:00
  - Beddenopmaak
  - Ontbijt
  - Schoonmaak kamers
  - Ochtendverzorging
  - Kinesithherapie
  - Bezoek Kind & Gezin
  - Bezoek kinderarts
  - Bezoek gynaecoloog
- 12:00 - 13:00: middagmaal
- 13:30 - 14:00: overdracht ochtend- en namiddagshift van de vroedvrouwen
- 14:00 - 16:00: middagverzorging
- 17:00 - 18:00: avondmaal
- 19:30 - 21:00: avondverzorging
- 21:15 - 21:30: overdracht namiddag- en nachtshift van de vroedvrouwen

## Verblijfsduur

Bij een bevalling die probleemloos is verlopen, verblijft u vier dagen op onze afdeling Materniteit. Bij eventuele complicaties kan dit langer zijn.

In overleg met de gynaecoloog en kinderarts, kan een verblijf verkort of verlengd worden. Zo nodig kan de vroedvrouw u informatie geven over extra opvolging of hulp thuis. Achteraan de brochure vindt u contactgegevens van een aantal zelfstandige vroedvrouwen uit de buurt.

# Bezoeken

## Bezoekregeling

Te veel bezoekers op hetzelfde moment is vaak vermoeiend. Op het einde van het bezoekuur zal uw bezoekers gevraagd worden Materniteit te verlaten zodat u en uw partner samen wat kunnen rusten en genieten van de baby. Op eenpersoonskamers bestaat de mogelijkheid tot rooming-in voor de partner.

**De bezoeken voor vrienden en familie zijn beperkt tussen 14u en 19u30. De partner is heel de dag doorlopend welkom.**

We vragen het bezoek de kamer te verlaten bij verzorging van de mama, de voeding van de baby (hiervoor kan u het kaartje '*baby drinkt*' gebruiken), alsook tijdens het doktersbezoek.

## Doktersbezoek

De gynaecoloog en kinderarts komen gedurende uw verblijf regelmatig langs. Dit kan zowel in de voor- als in de namiddag zijn.

Uw baby wordt tijdens het verblijf tweemaal onderzocht door de kinderarts: binnen de 24 uur na de geboorte en bij ontslag uit het ziekenhuis.

Vergeet de documenten, nodig voor de verzekering, werkgever, ... niet aan de gynaecoloog te overhandigen om te laten invullen.



**Noteer vragen voor de gynaecoloog of kinderarts achteraan de brochure, zo vergeet u ze niet te stellen wanneer de arts langskomt.**

## Overdracht aan bed

Graag informeren we u over de 'overdracht aan bed'. Tijdens een overdracht geven verpleegkundigen die van shift wisselen informatie over de patiënt door aan elkaar. Vanaf heden zal deze overdracht aan uw bed gebeuren. Zo verbeteren we de kwaliteit van zorg en willen we u meer betrekken bij uw zorgproces.

### Verloop informatie overdracht aan bed

De informatie overdracht gebeurt aan bed in uw bijzijn tussen 13u30 en 14u00. Gelieve dan ook op uw kamer aanwezig te zijn. We vragen aan familie of bezoek om dan even de kamer te verlaten. Er mag, mits uw toestemming, 1 familielid aanwezig blijven.

Tijdens de overdracht maakt u kennis met de verpleegkundige die tijdens de avondshift voor u verantwoordelijk is. Er wordt tijdens de overdracht alleen informatie besproken die belangrijk is om u goed te verzorgen. Het is belangrijk dat u aandachtig meeluistert. Zo bent u ook geïnformeerd over uw zorg en kan u nagaan of alle gegevens correct zijn. U mag gerust vragen stellen of extra informatie geven. Praktische zaken, zoals ontslagregeling, worden best voor of na de overdracht besproken.

Indien u niet wenst dat informatie op deze manier wordt gedeeld, gelieve dit tijdig kenbaar te maken aan het team.

Alvast bedankt voor uw medewerking!

## Kind en Gezin

De organisatie *Kind en Gezin* brengt u tijdens uw verblijf op Materniteit een bezoek. Zij verstrekken informatie over hun werking en regelen verdere afspraken rond het eerste huisbezoek. Hiervoor hebben zij inzage in uw dossier. Als u dit niet wenst, gelieve dit te melden aan de hoofdvroedvrouw.

Indien *Kind en Gezin* nog niet is langs geweest tijdens uw verblijf, geef ons een seintje voor u naar huis vertrekt.

## Sociale dienst

Tijdens kantooruren kunnen onze sociaal werkers informatie over thuishulp, thuisaccommodatie, oppas thuis, ... verschaffen, alsook helpen bij het aanvragen van eventuele financiële tegemoetkomingen of bij problemen van administratieve aard. De Sociale Dienst heeft heel wat informatie ter beschikking over verschillende aspecten of vormen van hulpverlening. Vraag er gerust naar. U kan bij hen ook steeds terecht voor een vertrouwelijk gesprek.

## Dienst Levensbeschouwelijke Zorg

In bepaalde situaties krijgen de patiënt en familie of naasten veel te dragen aan pijn en onmacht, onzekerheid, levensvragen, ... Hiervoor kan men eventueel terecht bij een van de medewerkers van de dienst Levensbeschouwelijke Zorg. De katholiek ziekenhuispastor of de moreel consulent kan een vertrouwenspersoon zijn bij het omgaan met levens- en zinvragen, vanuit een diep respect voor ieders geloofs- of levensovertuiging.

## Fysische Geneeskunde of kinesithérapie

De kinesist komt tijdens uw verblijf langs en voorziet aangepaste oefeningen. De postnatale oefeningen die u in het ziekenhuis krijgt, tellen niet mee in de negen wettelijk terugbetaalde consultaties. Vier tot zes weken na de bevalling kan u in het AZ Jan Portaels of privé verder postnatale oefeningen volgen. Zie verder in de brochure voor meer informatie.

# Verzorging mama

Indien u en uw baby een moeilijke nacht achter de rug hebben, kan u gebruikmaken van de ‘*deurhanger*’ die u buiten aan de kamerdeur hangt en daardoor aangeven dat u de voorziene zorgen graag wat uitstelt. Geef ons daarna gerust een seintje als u wakker bent.

Dagelijks komt een vroedvrouw ‘s ochtends langs voor een spoeling met water. Daarbij voert ze een lichamelijke controle uit door onder andere de eventuele knip, de stand van uw baarmoeder, ... na te kijken en verstrekt ze de nodige informatie hierover.

## Bloedverlies

Bloedverlies is een belangrijk aandachtspunt na de bevalling. De hoeveelheid bloedverlies verschilt van vrouw tot vrouw. De eerste dagen bestaat dit hoofdzakelijk uit zuiver helderrood bloed, met eventueel kleine klonters. Na enkele dagen wordt dit roodbruin bloedverlies, waarna het verandert in bruingeelachtig en slijmerig bloed. Het vaginaal verlies moet reukloos zijn. **Informeer de vroedvrouw of arts indien dit anders is.**

Rondlopen veroorzaakt meer bloedverlies dan in bed liggen. Ook tijdens borstvoeding kan u meer bloedverlies hebben omdat uw baarmoeder dan meer samentrekt. Ververs regelmatig het maandverband en gebruik de eerste weken geen tampons.

Bloedverlies kan tot zes weken aanhouden. Indien er thuis een plotse toename is van bloedverlies raadpleegt u best een arts.

**Zwemmen en baden is niet aan te raden omdat de baarmoederhals nog open staat en dit de kans op infectie vergroot.**

## Baarmoeder

De stand van uw baarmoeder wordt dagelijks gecontroleerd. U kan dit ook zelf voelen: als u op uw rug ligt, voelt u een harde zwelling tussen bikinilijn en navel. Na de bevalling trekt de baarmoeder samen onder invloed van hormonen waardoor de wonde die de moederkoek achterliet, dichtgedrukt wordt. Na ongeveer zes weken heeft de baarmoeder haar oorspronkelijke vorm weer.



## Naweeën

Uw baarmoeder dient hard te zijn en dagelijks te verkleinen. Hierdoor kunnen naweeën optreden veroorzaakt doordat de baarmoeder afwisselend ontspant en samentrekt. Het zijn knagende, soms pijnlijke krampen vergelijkbaar met hevige menstruatiepijn. Naweeën komen meer voor bij vrouwen die borstvoeding geven en nemen toe na de bevalling van een tweede, derde, ... kind. Bij hevige pijn kan u pijnmedicatie vragen.

## Episiotomie = knip/scheurtje

Een knip of scheurtje kan bij sommige vrouwen veel en bij andere dan weer weinig hinder veroorzaken. Het is op een plaats die u voortdurend voelt als u zit, stapt of ligt. De eerste dagen kan de streek rondom de knip of scheur gezwollen en pijnlijk aanvoelen. De eerste dag kan een ijszak de zwelling en pijn enigszins verminderen.

**Goede hygiëne is belangrijk. Verander daarom elke drie à vier uur het maandverband. Na elk toiletbezoek is het aangeraden om de schaamstreek na te spoelen met de douchekop.**

De gynaecoloog gebruikt meestal zelfresorberende hechtdraadjes die niet verwijderd hoeven te worden. Thuis vraagt de knip of scheur geen specifieke verzorging meer. Indien u meer pijn ervaart is het raadzaam dit aan de gynaecoloog te melden.

## Bloedafname

Op dag twee van uw verblijf wordt een routine bloedonderzoek uitgevoerd, waarbij wordt nagegaan of u niet te veel bloed heeft verloren tijdens de bevalling. Afhankelijk van het resultaat krijgt u al dan niet ijzertabletten of een bloedtransfusie toegediend.

## Stoelgang en plassen

De ontlasting komt vaak pas na enkele dagen op gang. Dit is normaal omdat u een lavement kreeg voor de bevalling. **Het is van belang voldoende te drinken en te bewegen. Eet ook vezelrijke voeding zoals bruin brood, fruit, rauwkost, ...**

Vele mama's zijn bang pijn te hebben bij het maken van de eerste stoelgang na de bevalling waardoor u uw stoelgang ophoudt. Stel dit echter niet uit, uw stoelgang wordt daardoor hard en veroorzaakt nog meer pijn. Indien u twee dagen na de bevalling nog geen stoelgang heeft gemaakt, neemt u twee zakjes Duphalac®, opgelost in een half glas water, 's morgens voor het ontbijt. Indien nodig neemt u de volgende dag nogmaals twee zakjes Duphalac®.

De eerste dag kan plassen pijnlijk zijn door kleine scheurtjes die in het slijmvlies van de schaamlippen ontstaan zijn. Deze herstellen zich spontaan. Door telkens na een plasbeurt goed te spoelen met lauw water, kan het prikkend gevoel verzacht worden.

Plassen kan ook bemoeilijkt worden door een zwelling van de schaamstreek. Als u zes uur na de bevalling nog niet geplast heeft, verwittig dan een vroedvrouw. Het is belangrijk regelmatig te plassen en voldoende te drinken om het risico op infectie te verkleinen. **Bij problemen met plassen contacteert u best een vroedvrouw.** Zij informeert de arts of kinesist.

### **Aambeien/hemorroiden**

Een zwelling van de aders rond de aars, ook wel '*speen*' genoemd kan na de bevalling ontstaan of toenemen door het persen. Bij aambeien is het belangrijk constipatie te voorkomen of te verhelpen. Drink voldoende en eet vezelrijke voeding. Soms kan medicatie nodig zijn.

### **Gewicht**

Uw lichaam heeft tijd nodig om te herstellen. Het is belangrijk om niet te gaan diëten, zeker niet bij borstvoeding. Eet gezond en gevarieerd.

De eerste dagen na de bevalling verliest u al snel zes à zeven kilo door baby's gewicht, de moederkoek, vruchtwater en uw krimpende baarmoeder. Het opgestapelde vocht van de zwangerschap raakt u de eerste dagen deels kwijt. U plast vaker, zwellingen van benen, enkels, vingers en gezicht verdwijnen langzaam. Dit kan tot zes weken duren.

## Postnatale kinesitherapie | na de bevalling

Na een spontane vaginale bevalling kan met postnatale kinesitherapie op vier weken gestart worden. Na een keizersnede is dit zes weken. Voor deze oefeningen heeft u een medisch voorschrift nodig. Maak hiervoor een afspraak met de dienst Fysische Geneeskunde. De dag van de behandeling schrijft u zich eerst in bij de dienst Consultaties.

**Draag gemakkelijke kledij, u kan zich eventueel ter plekke omkleden. Sporten kan u na de postnatale oefeningen hervatten.**

### Seksualiteit

Een geboorte is een ingrijpende gebeurtenis. De relatie tussen partners verandert niet enkel in de dagelijkse bezigheden, maar ook op seksueel vlak. De baby staat nu centraal. U moet beide wennen aan de nieuwe situatie. Spreek er samen over en breng begrip op voor elkaars gevoelens.

Het is niet abnormaal dat u als vrouw minder zin heeft in vrijen tijdens de eerste weken na de bevalling. Dit wordt veroorzaakt door verschillende factoren: focus op de pasgeborene, babyverzorging die veel energie en tijd vergt, angst voor pijn, angst voor een nieuwe zwangerschap, uitputting.

Bij borstvoeding kan een glijmiddel aangewezen zijn omwille van hormonaal vaginale droogte. Meestal wordt seksueel contact afgeraden tijdens de eerste zes weken na de bevalling. Alles hangt echter af van de mate waarin u recupereert en u er klaar voor bent.

### Anticonceptie

Wanneer de eisprong en menstruatie terugkeren verschilt van vrouw tot vrouw. Meestal is dit na zes à acht weken. De eerste menstruatie kan heviger zijn dan normaal. Bij borstvoeding zal de menstruatie over het algemeen later op gang komen, wat niet betekent dat borstvoeding een veilig voorbehoedsmiddel is. Tijdens de borstvoedingsperiode kan een minipil genomen worden omdat deze de melkproductie niet vermindert.

Besprek het eventueel voorkomen van een volgende zwangerschap of anticonceptie tijdens het ontslaggesprek met de gynaecoloog.

## Tromboseprofylaxe

De zorgteams van het AZ Jan Portaels hanteren een procedure voor de preventie van “trombo-embolische” incidenten. In bepaalde omstandigheden kunnen patiënten bloedklonters ontwikkelen in bloedvaten of organen. Het risico van deze klonters is dat ze zich kunnen verplaatsen en zo bijvoorbeeld de longen of de hersenen kunnen bereiken, met ernstige gevolgen. Deze complicatie is uiterst zeldzaam geworden dankzij de procedure “tromboseprofylaxe”.

Aan de hand van deze procedure wordt bij patiënten met verhoogd risico een adequate preventie voorgeschreven. Deze zal meestal bestaan uit een onderhuidse inspuiting. Deze geneesmiddelen verdunnen als het ware het bloed, waardoor het risico op klonters afneemt. Een licht verhoogd risico op bloedingen is mogelijk bij behandeling met deze medicijnen.

### Een huildagje = babyblues

Na de bevalling kan u zich triest of somber voelen zonder enige verklaring. Gevoelens van intens geluk wisselen af met het gevoel in de put te zitten. Deze gevoelens, vaak gepaard met onverklaarbare huilbuien, heten babyblues en zijn een normale reactie. Een geboorte is een ingrijpende gebeurtenis die tonnen energie vergt. Bij een bevalling treden er heel wat biologische veranderingen op, de hormoonspiegel verandert, maar ook vermoeidheid, een onderbroken nachtrust, ... dragen bij tot stress.

Meestal treden babyblues enkele dagen na de bevalling op of beginnen de huilbuien pas thuis. Wordt het allemaal wat te veel en bent u bang dat u het niet aankan, dan kunnen we samen naar een oplossing zoeken.

### Enkele tips!

- Rust voldoende. Ook overdag wanneer uw baby slaapt.
- Beperk bezoek en vraag hen vooraf een seintje te geven.
- Gun uzelf tijd om aan de nieuwe situatie te wennen.
- Huilen mag, onderdruk dit niet.
- Aanvaard hulp en sympathie van vrienden en familie.
- Doe eventueel beroep op externe diensten zoals kraamhulp, gezinshulp, ...

**Wanneer u zich onbegrepen voelt door uw omgeving, raadpleegt u best een deskundige.**

# Verzorging baby

## Verluisen

De luier verschoont u best na elke voeding, als de luier nat of bevuild is. De baby hoeft voor het verschonen niet noodzakelijk wakker te zijn. **Laat uw baby nooit alleen liggen op het verzorgingskussen!**

Baby's eerste stoelgang, zwart en kleverig, wordt meconium genoemd. Nadien gaat deze over in een vastere stoelgang en verandert ze ook van kleur. Bij borstvoeding kan de kleur van de stoelgang afhankelijk zijn van wat u eet, meestal is deze na enkele dagen geel van kleur.

Een baby moet ook regelmatig plassen, vanaf de tweede dag minimum twee natte luiers per dag. Wanneer hij een week oud is, moet hij minimum zes plasluiers per dag hebben.

Gebruik zo weinig mogelijk verzorgingscrèmes of geparfumeerde producten welke vaak allergieën veroorzaken.

## Verschonen voorbereiden

Bereid zo veel mogelijk voor en leg alles vooraf klaar voordat u uw baby uit zijn bed neemt. Let hierbij op het volgende:

- Leg een doek op het verzorgingskussen.
- Leg luiers, vochtige doekjes, tissues en reinigingsmelk klaar.
- Was en droog telkens uw handen voor het verschonen.

## Hoe een luier verversen

- Kijk of de luier ververst moet worden door de hersluitbare hechtstrips los te maken en ze aan de achterkant te kleven.
- Gebruik de voorkant van de luier om zijn billetjes zo veel mogelijk schoon te vege.
- Til baby's beentjes op, rol de vuile luier dicht en neem hem weg. Gooi het pakketje nog niet weg, u kan er de gebruikte babydoekjes instoppen.
- Maak baby's billetjes schoon met babydoekjes of met toiletmelk bevochtigde tissues. Veeg altijd van voor naar achteren.
- Besteed extra aandacht aan de huidplooitjes.
- Droog de billetjes met een tissue.

- Steek de gebruikte doekjes bij in het vuile luierroletje.
- Vouw de verse luier open en leg het stuk met kleefstrips onder baby's bips.
- Haal nu de voorkant tussen de beentjes naar boven en leg die op zijn plaats.
- Trek de strips over de voorkant van de luier en maak ze vast aan de tailleband.
- Voel of de luier niet te strak zit door een vinger tussen de tailleband en baby's buikje te passen. Lukt dat niet, pas dan de kleefstrips aan.
- Gooi de vuile luier in het daartoe bestemde vuilnisbakje.
- Was na afloop opnieuw grondig uw handen met zeep.

## Lichaamstemperatuur

Baby's lichaamstemperatuur wordt met een digitale thermometer in de aars gemeten: breng het ontsmette uiteinde van de thermometer ongeveer één cm in de aarsopening. Laat de luier onder de bips van uw baby liggen, want baby's krijgen hierbij het gevoel om stoelgang te maken.

**Controleer zijn lichaamstemperatuur eenmaal per dag vóór bad en voor de baby helemaal is uitgekleed.** De lichaamstemperatuur van een baby schommelt tussen 36,5° C en 37,5° C. Boven 38° C spreekt men van koorts. Baby's jonger dan drie maanden kunnen bij ziekte zowel temperatuursverhoging als -verlaging vertonen. **Bij een lichaamstemperatuur boven 38° C of onder 36° C, raadpleegt u best een kinderarts.**

De eerste dagen thuis, controleert u best eenmaal per dag uw baby's lichaamstemperatuur omwille van verandering van omgevingswarmte. Indien de lichaamstemperatuur lager ligt dan 36,5° C gebruikt u best een extra dekentje of extra kleding. Indien hoger dan 37,5° C kleedt u uw baby minder warm aan.

## Babybad

De verzorging van uw baby gebeurt in de voormiddag. De ene dag krijgt uw baby een badje, de andere dag een opfrisbeurt. Op dat moment wordt ook het lichaamsgewicht van uw baby gecontroleerd. Thuis kan u dat moment zelf bepalen. Een bad werkt rustgevend, daarom raden we aan dit 's avonds te doen. U kan nadien de lakens verversen indien nodig.

Zorg voor een aangename kamertemperatuur (22 à 24° C) zodat hij het niet koud krijgt. Vul het bad eerst met koud en dan pas met warm water. De watertemperatuur moet ongeveer 37° C zijn. U kan dit controleren met een badthermometer of door met uw elleboog of pols te voelen, het badwater moet aangenaam warm aanvoelen.

In plaats van zeep te gebruiken kan u ook een oliebadje geven.

### Wat heeft u nodig:

- Verzorgingsproducten: zeep, toiletmelk, eventueel olie voor de droge huid
- Propere kleertjes, eventueel een badthermometer
- Handdoeken en washandjes

### Hoe begint u

Zorg dat alles binnen handbereik ligt vooraleer u de baby uit zijn bed neemt. Dit is veiliger en werkt sneller. **Laat uw baby geen enkel moment alleen en onbewaakt liggen op het verzorgingskussen!**

- Kleed uw baby uit.
- Was eerst de oogjes met slechts water van buiten naar binnen, vervolgens het gezichtje ook zonder zeep.
- Doe hierna zeep op het washandje.
- Was het hoofdje en hals, was goed in de huidplooien, schouders, oksels, armen, borst, buik.
- Nadien wast u het rugje door de baby op de zijde te draaien.
- Hierna voetjes, beentjes, liesplooien en als laatste het poepje van voor naar achter.
-

- Leg het washandje opzij en leg uw baby in het water. Houd hem zo vast dat hij niet kan wegglijden door zijn hoofdje op uw pols te laten rusten zodat uw duim en wijsvinger rond zijn bovenarmpje zitten.
- Dompel hem rustig in het water en spoel zacht af.
- Til uw baby uit het bad en leg hem op de handdoek.
- Droog hem onmiddellijk af in dezelfde volgorde als bij het inzepen: van boven naar onder.
- Droog huidplooien goed om het risico op roodheid te vermijden.
- Leg een droge en propere handdoek onder uw baby.

**Dit badfestijn moet niet te lang duren zodat uw baby het niet te koud krijgt.**

### Navelverzorging

Na de bevalling krijgt uw baby een navelklem. Het navelstompje droogt geleidelijk uit en valt na ongeveer twee weken vanzelf af. Voor u huiswaarts keert, zal de vroedvrouw de navelklem verwijderen.

Van zodra de navel proper en droog is, is er geen specifieke zorg nodig.

### Oogjes en oortjes

Indien de oogjes vuil zijn verzorgt u ze met fysiologisch water. Doe wat fysiologisch water op een kompres en wrijf hiermee op de oogjes van buiten naar binnen. **Indien de oogjes etterig zijn, vraagt u best advies aan de kinderarts.**

Oorsmeer heeft een zuiverende functie, was daarom enkel de oorschelp. Gebruik geen wattenstaafjes die het trommelvlies kunnen beschadigen en oorsmeer dieper in het oor duwen waardoor een oorstop ontstaat. Gebruik een kompres of opgerolde tissue.

Achter de oren stapelt makkelijk vuil op. Drenk een kompres in toiletmelk en reinig zachtjes, maar grondig, achter de oren.



### Nageltjes

De eerste zes weken hoeft u de nageltjes niet te knippen. Als de baby zich krabt, doe hem dan katoenen hand-



schoentjes aan. Later mag u voorzichtig de nageltjes knippen met een nagel-schaar met afgeronde punten. Let erop dat u geen wondjes veroorzaakt.

## Neusje

Maak baby's neusje vrij met een opgerold watje of wattenstaafje. Enkele druppels fysiologisch water helpen bij een verstopte neus.

## Geslachtsorganen

- Jongens: het piemeltje gewoon wassen met zeep. De voorhuid is op jonge leeftijd verkleefd, blijf eraf om scheurtjes in de voorhuid te voorkomen. Bij vrijwel alle jongetjes komt dit vanzelf in orde. Alleen bij een eventuele infectie moet u een arts raadplegen.
- Meisjes: was de geslachtsorganen met een washandje en water. Wrijf naar de anus toe. Verwijder alle stoelgang om irritatie te voorkomen. Meisjes kunnen via de schede slijm of bloed verliezen door de hormoonwerking van de mama.

## Guthrietest

De Guthrietest, vroeger hielprik genoemd, is een bloedonderzoek om van bij de geboorte zeldzame stofwisselingsziekten en schildklierproblemen tijdig op te sporen. De test omvat een bloedafname in het handje van de baby en wordt uitgevoerd na 72 uur. U wordt van een afwijkend resultaat op de hoogte gebracht.

## Geelzucht

Rond de tweede à derde dag na de geboorte krijgen vele baby's een gele huidskleur veroorzaakt door de stof *bilirubine* die vrijkomt bij afbraak van rode bloedlichaampjes. Deze worden de eerste dagen na de geboorte gedeeltelijk afgebroken. De lever zorgt dat bilirubine uit het bloed gehaald wordt. **Omdat er plots een overvloed aan deze afvalstof ontstaat, kan de lever de verwerking niet altijd bijhouden.** Vandaar dat bilirubine in het bloed achter kan blijven en zich net onder de huid, in de vetcellen, vastzet met een gele huidverkleuring tot gevolg.

Tijdens deze fase kan uw baby slaperig en lui zijn tijdens het drinken. Omwille van geelzucht kan het nodig zijn het bilirubinegehalte te controleren. Zo kan de kinderarts beslissen of fotherapie nodig is. Bij fotherapie wordt de baby enkel met een luier en een beschermingsbrilletje onder een blauwe lamp gelegd. Het licht zorgt voor de bilirubineafbraak in de huid.

Een behandeling bestaat meestal uit twee keer vier uur fotherapie. Afhankelijk

van de resultaten kan dit verlengd worden. Tijdens de fototherapie kan uw kindje meestal op uw kamer blijven.

**Zet baby's bedje overdag zo veel mogelijk bij het raam, maar niet in de volle zon, zo kan het daglicht het gele pigment mee helpen afbreken.**

## Huilen

Een huilende baby duidt vaak op honger, een vuile luier, ... maar soms is er geen duidelijk aanwijsbare reden. Even huilen mag, u hoeft uw kindje niet bij de eerste schreeuw te sussen. **Belangrijk is wel toezicht te blijven houden!**

Blijft het huilen aanhouden dan is het belangrijk te reageren. Het is namelijk uw baby's enige manier om zijn gevoelens te uiten. Neem hem regelmatig bij u, een extra knuffel kan wonderen doen. Het is een fabel dat een baby hierdoor verwend wordt, uw baby heeft u nodig, u kan hem niet genoeg geruststellen of koesteren. Bovendien zal u zijn signalen beter leren herkennen. Soms helpt troosten niet en wil uw baby met rust gelaten worden. Ga na een huilbui steeds kijken of hij rustig ligt te slapen.

### **Mogelijke oorzaken waarom uw baby huilt:**

- Heeft uw baby een vuile luier?
- Wanneer heeft hij het laatst voeding gekregen?
- Heeft hij een boertje na zijn voeding gelaten?
- Spannen de kleertjes of de luier niet te fel?
- Heeft hij het niet te warm of te koud?
- Heeft uw baby last van buikkrampen?
- Heeft hij dorst? Zeker als het zeer warm is.
- Vraagt hij aandacht, heeft hij nood aan een knuffel?
- Is uw baby moe, te moe om rustig in slaap te vallen?
- Ziet uw baby er ziek uit? Controleer zijn lichaamstemperatuur.
- Heeft hij pijn?

**Beperk momenten van troosten, knuffelen, dragen en aandacht niet enkel tot de momenten dat uw baby huilt. Zo niet leert uw baby dat huilen de enige manier is om aandacht te krijgen.**

## **Buikkrampen**

Rond de derde dag verandert de stoelgang van kleur en samenstelling, wat buikkrampen kan veroorzaken. Hevig huilen en met de beentjes stampen, kan op krampen wijzen, vaak gepaarde gaande met darmgeluidjes en winderigheid.

### **Indien uw baby krampen heeft:**

- Leg hem tegen uw borst of op zijn buik, met de beentjes opgetrokken op uw armen en masseer zacht zijn buik.
- Leg hem op zijn buik op uw schoot en masseer zacht zijn rug.

**Indien buikkrampen veelvuldig voorkomen of lang aanhouden, of indien u zich ongerust maakt, contacteert u best de kinderarts.**

## **Wiegendoodpreventie**

Dankzij talrijke preventiecampagnes komt wiegendood nog slechts zelden voor. Toch zijn er jaarlijks nog een tiental gevallen in Vlaanderen. De juiste oorzaak is nog steeds niet gekend, maar onderzoek en ervaring tonen aan dat er een verband is met een aantal te vermijden risicofactoren. De preventiecampagne vindt u terug in de brochure van Kind en Gezin.

### **Slaaphouding**

Wiegendood kan nog niet voorkomen worden, maar er zijn belangrijke tips over slaaphoudingen:

- Leg de baby steeds op zijn rug te slapen. In buikligging slaapt hij misschien rustiger, maar dit houdt een verhoogd risico op wiegendood in. Ook wanneer de baby in zijligging slaapt, want hij kan zich immers al vanaf de eerste levensweken spontaan op zijn buik kantelen.
- Respecteer zo veel mogelijk baby's natuurlijk slaapritme.
- Zorg voor een rustige en goed verluchte, rookvrije slaapomgeving met een goede omgevingstemperatuur (18 à 20° C).

## Slaaponderzoek

Een slaaponderzoek waarbij onder andere ademhaling en hartritme onderzocht worden, is niet feilloos in het opsporen van risicokinderen. Het maakt sommige ouders nodeloos ongerust en geeft anderen een vals gevoel van zekerheid. Het ontbreken van afwijkingen garandeert ook niet de uitsluiting van wiegendood.

Toch is het onderzoek zinvol voor bepaalde risicogroepen zoals:

- Heel vroeg geboren kinderen
- Baby's met een zeer laag geboortegewicht
- Broer, zus, neef of nicht is aan wiegendood gestorven
- Baby's die in hun wieg worden betrapt op abnormaal lange adempauzes of een abnormaal ademhalingspatroon.
- Baby's die luidruchtig snurken, met korte volledige ademhalingsonderbrekingen.
- Baby's die shockerig gevonden worden. Een shockerig kind heeft koude handen en voeten. Ook het gezicht, de neus en de ledematen voelen koud aan.

**Mocht u hierover vragen hebben, bespreek dit dan met de kinderarts, voor het ontslag uit het ziekenhuis. Een afspraak voor een slaaponderzoek op de kinderafdeling kan dan al gemaakt worden.**

Bij voldragen baby's wordt deze test zes weken na de uitgerekende datum uitgevoerd.

# Ontslag uit het ziekenhuis

Het ontslag naar huis gebeurt in onderling overleg met de gynaecoloog en de kinderarts. U hoeft zich niet uit te schrijven, dit doen wij voor u.

De dag dat u naar huis gaat hoeft u niet meteen te betalen. De ziekenhuisfactuur wordt u thuis toegestuurd of rechtstreeks verrekend met uw verzekeringsmaatschappij.

## U mag het volgende meenemen

- Verzorgingsproducten voor uw baby
- Thermometer
- Resterende wegwerpluiers en borstkompresen
- Eventuele geneesmiddelen, vitaminen voor u en uw baby
- Medische voorschriften voor medicatie of postnatale kinesithérapie
- Eventueel uw ingevroren moedermelk, breng hiervoor best een koelbox mee

## Vergeet niet

- Na te gaan of u uw identiteitskaart en het formulier voor de geboorteaangifte heeft ingepakt.
- De Tv-afstandsbediening en het borstvoedingskussen terug in te leveren.

# Eens thuis

Mocht u thuis problemen of vragen hebben, aarzel dan niet ons te contacteren. Soms kan u extra advies of ondersteuning gebruiken in verband met borstvoeding, kinderopvang, huishouden, ... Coördinaten vindt u achteraan de brochure.

# Alarmsignalen

Of wanneer een arts contacteren? Aarzel niet de gynaecoloog, kinderarts of huisarts te contacteren in een van de volgende situaties.

## Voor uw baby bij:

- Problemen lichaamstemperatuur: koorts met meer dan 38° à 38,5° C of te lage lichaamstemperatuur, lager dan 36,5° C
- Voedingsproblemen: niet voldoende gewichtstoename met moeizaam drinken, gepaard met braken, diarree of obstipatie
- Huidskleur: gele of een bleekblauwe huidskleur
- Hoorbaar moeilijke ademhaling
- Een navel die een week na ontslag nog niet is afgevallen

Maar ook om het controleonderzoek van uw baby te bespreken met de kinderarts.

## Voor u bij:

- Plots hevig bloedverlies met klonters of slecht ruikend verlies
- Hevige pijn en roodheid aan de knip
- Mogelijke borstontsteking: roodheid, pijnlijke borsten, harde plek, koorts
- Rilkoorts
- Tekenen van depressie: vermoeidheid, lusteloosheid, geen zin om op te staan 's morgens, sombere gedachten
- Kortademigheid, pijn bij het ademen

Neem tijdig contact op met uw gynaecoloog voor het controleonderzoek zes weken na uw bevalling.

# Geboorteaangifte

## Wanneer

De geboorte van uw kind moet binnen vijftien dagen aangegeven worden bij de *burgerlijke stand van Vilvoorde*. De dag van de bevalling wordt niet meegerekend. Zaterdagen, zondagen en wettelijke feestdagen worden wel meegerekend. Valt de vijftiende dag op een zaterdag, zondag of wettelijke feestdag, dan wordt de termijn verlengd tot de eerstvolgende werkdag.

**De aangifte gebeurt door vader, moeder of samen.** Indien u niet gehuwd bent, moet de aangifte door beide ouders gebeuren, tenzij de vader de baby reeds voor de geboorte officieel erkend heeft.

## Wat heeft u nodig

- Het aangifteformulier dat u in het AZ Jan Portaels na de bevalling ontvangt





heeft, met hierop de aangifte van een eventuele dubbele achternaam

- Uw trouwboekje of het erkenningsformulier
- Identiteitskaarten van beide ouders

### **Bij de geboorteaangifte ontvangt u**

- Attest bestemd om kraamgeld en kinderbijslag aan te vragen
- Attest bestemd voor het ziekenfonds
- Twee bijkomende geboorteaattesten
- Formulier '*inenting tegen polio*'. Deze inenting is wettelijk verplicht. Na volledige inenting moet het formulier ingevuld worden door de arts en teruggestuurd worden naar de dienst bevolking van uw gemeente of stad.

# Nuttige coördinaten

<b>Materniteit   Verloskwartier</b>	T 02 257 58 00
<b>Dienst Consultaties</b>	T 02 257 51 73
<b>Fysische Geneeskunde</b>	T 02 257 56 60
<b>Sociale dienst</b>	T 02 257 54 53
<b>Onthaalbalie</b>	T 02 254 64 00

- Administratief Centrum | Lange Molenstraat 44, 1800 Vilvoorde
- Kind en gezin | T 078 150 100, info@kindengezin.be | www.kindengezin.be
- Familiehulp vzw | T 02 543 79 10, Washingtonstraat 81, 1050 Brussel

## Zelfstandige vroedvrouwen

Voor extra begeleiding door ervaren en deskundige vroedvrouwen na uw verblijf in het ziekenhuis, kan u een zelfstandige vroedvrouw contacteren voor verdere opvolging via: [www.vroedvrouwen.be](http://www.vroedvrouwen.be).

Dit is de website van de VBOV (Vlaamse Beroepsorganisatie Vroedvrouwen).

# Consultatie kinderartsen

Voor elk doktersconsult dient u vooraf een afspraak te maken met de dienst Consultaties van het AZ Jan Portaels.



### Algemeen Ziekenhuis Jan Portaels

Gendarmeriestraat 65 | B-1800 Vilvoorde | T 02 254 64 00 | F 02 257 50 50  
info@azjanportaels.be | www.azjanportaels.be



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde