

Gynaecologie  
Verloskunde



# ONTHAALBROCHURE KRAAMAFDELING



**Informatie voor patiënten**

AZ OUDENAARDE  
VZW



[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)

Volg ons op   

## Welkom

De directie, de dokters en de vroedvrouwen van Algemeen Ziekenhuis Oudenaarde wensen je van harte proficiat met je zwangerschap.

Wij zijn daarbij ook zeer verheugd dat je samen met je partner voor onze kraamafdeling hebt gekozen om er te bevallen.

Om jouw verblijf zo aangenaam mogelijk te laten verlopen, geven wij je graag meer informatie over de werking van onze afdeling. In deze infobrochure zal je een antwoord vinden op tal van vragen.

Wij overhandigen je deze brochure vóór de opname, zo heb je rustig de tijd om alles door te nemen.

Mocht je na het lezen nog vragen hebben, aarzel dan niet om contact op te nemen met de afdeling kraamafdeling op het nummer **055/33.61.99**. Wij staan **24 uur op 24 uur ter beschikking!**

Het team van dokters en vroedvrouwen wenst je verder een aangename zwangerschap, een vlotte bevalling en een prettig verblijf!



# Medische en paramedische staf van de kraamafdeling

## Gynaecologen:

- Dr. CLAEYS Jan
- Dr. GHESQUIERE Greet
- Dr. DALLEQUIN Marie- Christine
- Dr. SHIRI Maryam
- Dr. DALEWYN Lieve

## Kinderartsen :

- Dr. HEYMAN Mieke
- Dr. MUNTEANU Irina
- Dr. PERUSKO Nina

## Anesthesisten :

- Dr. COOMAN Francis
- Dr. DOUTRELUIGNE Maxim
- Dr. PAILLOT Véronique
- Dr. SEGERS Steven
- Dr. VANHERPEN Sophie
- Dr. ANSSENS Sarah
- Dr. EVERAERT Nele

## Vroedvrouwen: 16

## Hoofdvroedvrouw:

Bruneel Jelyssa



# Vorbereiding

## Infoavonden

De infoavonden voor zwangere vrouwen gaan voorlopig niet door omwille van de covidmaatregelen. Je kan terecht bij de vroedvrouwen voor consultatie en info-momenten over voeding.

De vroedvrouwenconsultaties vinden plaats in overleg met je gynaecoloog. Tijdens deze consultatie wordt ook je geboorteplan opgesteld.

## Vroedvrouwenconsultaties

De vroedvrouwen van de dienst Materniteit nemen graag kennis van jouw wensen en verwachtingen met betrekking tot de geboorte van je baby. Dit gebeurt in samenwerking met de arts.

Vaak leven er bij aanstaande ouders onuitgesproken angsten of specifieke ideeën rond de bevalling. Vooral een eerste maar ook een volgende zwangerschap blijft één groot wonder waar we elk iets moois van willen maken. Jouw eigen benadering van de geboorte; die willen wij leren kennen.

De **eerste vroedvrouwenconsultatie** gebeurt rond een zwangerschapstermijn **tussen 18 en 22 weken**. Ook wordt er stil gestaan bij de administratieve kant van de zwangerschap, arbeid en bevalling en je krijgt uitleg over de nodige vaccins en onderzoeken die zullen plaatsvinden in de loop van de zwangerschap.

Tijdens de **tweede consultatie**, rond een zwangerschapstermijn van **30 weken**, wordt samen met de vroedvrouw een individueel geboorteplan opgemaakt en wordt er een rondleiding op de kraam- en verlosafdeling voorzien. Daarnaast wordt er ook info gegeven over o.a. arbeid, bevalling, pijnbestrijding,...

Uiteraard beantwoorden wij met plezier al jouw vragen of ongerustheden tijdens deze twee consultaties. Meer uitleg vind je terug in de flyer 'Vroedvrouwenconsultatie'.



## Kamers

De keuze bestaat uit een tweepersoonskamer, éénpersoonskamer, suitekamer of luxe suitekamer.

### Luxe suite kamer:

- heel ruime éénpersoonskamer met afzonderlijke ruime babybox
- zithoek
- een individuele badkamer met douche, lavabo en toilet
- koelkast, T.V., telefoon, microgolf en Espresso machine Xpress OH Rombouts
- de arts kan een bijkomend honorarium vragen

### Suite kamer:

- grote éénpersoonskamer met afzonderlijke babybox
- individuele badkamer met douche, lavabo en toilet
- koelkast, T.V., telefoon en koffiezetapparaat
- de arts kan een bijkomend honorarium vragen.

### Eénpersoonskamer:

- gewone éénpersoonskamer.
- individuele badkamer met douche, lavabo en toilet
- koelkast, T.V., telefoon
- de arts kan een bijkomend honorarium vragen.

Op de eenpersoonskamers wordt 's middags een voorgerecht geserveerd.

### Tweepersoonskamer:

- kamer is voorzien van een babybox.
- individuele badkamer met douche, lavabo en toilet
- geen supplement kamer
- de arts vraagt geen bijkomend honorarium.
- koelkast, telefoon en T.V.

Op alle kamers zijn er glazen voorzien.



De verschillende kamertypes duiden enkel op een verschil in comfort en zeker niet op een verschil in de verzorging van moeder en baby.

Op de afdeling is een 'partnerhoekje' ingericht, waar je terecht kan voor de afwas, gebruik microgolfoven en vazen voor op de kamer.

Bij opname onderteken je een formulier waardoor je de kamerkeuze bevestigt.

## **Prenatale kiné**

Voor prenatale kiné kan je terecht bij mevrouw Evelyne Geldof, kinesitherapeute gespecialiseerd in pré- en postnatale kiné. Voor een afspraak kan je haar bereiken op het nummer: 055/33.67.41.

Prenatale kiné kan in het ziekenhuis op afspraak. Tijdens deze sessie kan elke vrouw, indien gewenst, vooraf gebruik maken van het bevallingsbad.



## Opname op het verloskwartier

Om je te omringen met de beste zorgen en aandacht is er een permanente aanwezigheid van tenminste 2 vroedvrouwen, zowel overdag als 's nachts.

Bij opname verwittigt de vroedvrouw de behandelende geneesheer.

Tussen 20u00 en 06u00 bel je aan de nachtbel t.h.v. de ingang spoedopname. De verpleegkundige van de spoedopname zal je ontvangen en begeleiden naar de kraamafdeling.

Overdag kan je je rechtstreeks naar de kraamafdeling begeven. Bij de ingang van de kraamafdeling vind je de bel: "hier bellen voor de vroedvrouw", waar je je kan aanmelden.

## Wanneer kom je best naar de kraamafdeling?

- **Vruchtwaterverlies**

Wanneer de vliezen breken, is dit meestal duidelijk. Je verliest helder en geurloos vocht. Soms kan het ook gaan om wat onwillekeurig urineverlies, ook de vochtscheiding van de vagina kan op het einde van de zwangerschap ruimer zijn. Bij twijfel kom je best langs op de kraamafdeling.

- **Bloedverlies**

Het verlies van wat bloederig slijm is zeker geen reden tot paniek, dit wil meestal zeggen dat de arbeid weldra zal beginnen. Wanneer je veel en helder bloed verliest, kom je best zo snel mogelijk naar de kraamafdeling.

Na een inwendig onderzoek door de gynaecoloog of de vroedvrouw is het mogelijk dat je erna wat bloed verliest.



- **Weeën**

Wanneer je regelmatig, om de 3 à 5 minuten, een pijnlijke opspanning van de buik voelt. De weeën worden geleidelijk aan pijnlijker en houden langer aan.

- **Verminderde kindsbewegingen**

Wanneer de baby minder beweegt dan voorheen.

- **Na een val, verkeersongeval of stamp in de buik**

De baby zal enkele uren gemonitord worden en je krijgt een bloedafname.

Indien je je zorgen maakt of twijfels hebt, aarzel niet telefonisch contact op te nemen met de vroedvrouw op de kraamafdeling op het telefoonnummer **055/33.61.99** of met de arts. Indien de arts niet bereikbaar is, neem zeker met ons contact op. Wij kunnen de arts bereiken.

## **Wat breng je best mee?**

### **Administratief:**

- Identiteitskaart (van beide ouders)
- Bloedgroepkaart
- Trouwboekje (indien gehuwd)
- Erkenningsbewijs (indien samenwonend)
- Moederboekje
- Onthaalmap patiënt (je ontving deze van de gynaecoloog)





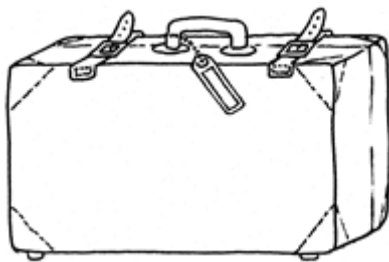
### Voor de mama:

- Toiletgerief
- 6 washandjes
- 6 handdoeken
- 2 badhanddoeken
- Nachtkledij
- Bh('s)
- Slipjes voor elke dag  
(maandverbanden zijn gratis ter beschikking)
- Kamerjas
- Pantoffels

### Voor de baby:

- Kleding en sokjes voor elke dag.
- Haarborsteltje.
- Verzorgingsproducten zijn op de kraamafdeling te verkrijgen aan verminderde prijs. Je mag ook eigen verzorgingsproducten meebrengen.
- (Krabwantjes) en -muts.

**Maak liefst de koffer klaar vanaf de 7de zwangerschapsmaand.**



# Arbeid en bevalling

## Wat gebeurt er bij opname in de geboortekamer?

Jij en je partner worden er onthaald door de vroedvrouw. Je verblijft in de geboortekamer van bij opname tot na de bevalling.

Om een optimale begeleiding en voldoende rust te bieden, is in de verlosafdeling geen bezoek toegelaten.

Indien je alleenstaand bent, of je partner je niet kan vergezellen, mag je zelf iemand anders kiezen die je zal vergezellen tijdens de arbeid. Meerdere personen worden niet toegestaan.

Bij opname:

- Word je door de vroedvrouw onderzocht om de ontsluiting, verstrijking van de baarmoederhals en de indaling van het babyhoofdje na te gaan.
- Worden de harttonen beluisterd.
- Wordt de bloeddruk genomen.
- Wordt de schaamstreek geschoren.
- Krijg je een klein lavement.

De vroedvrouw verwittigt de behandelende arts.

## De bevalling

Tijdens de arbeid zal de vroedvrouw en/of de arts je regelmatig onderzoeken om de baarmoederhalsontsluiting te bepalen. Ook de monitor kan aangelegd worden om de harttonen van de baby en de baarmoedercontracties te volgen. De harttonen worden vaak beluisterd.

Bij het inleiden van de arbeid is de gebruikte methode afhankelijk van de verloskundige toestand. Aarzel niet om de nodige uitleg te vragen.

Baarmoedercontracties zijn pijnlijk, maar als je je voldoende ontspant, zijn deze meestal draaglijk bij een normale duur van de



arbeid. Je kan ook gebruik maken van een warm ontspannend bad in de verlosafdeling. Hierdoor worden de contracties als minder pijnlijk ervaren.

Indien de pijn ondraaglijk wordt en de geboorte nog niet nakend is, kan je in samenspraak met de arts een pijnstiller of een epidurale verdoving krijgen. De epidurale verdoving wordt door de anesthesist geplaatst. Zodra de baarmoederhals volledig ontsloten is (10 cm), kan je beginnen persen voor de geboorte van de baby.

Tijdens de bevalling zijn volgende personen aanwezig in de verloskamer: arts, vroedvrouw, je partner, soms de kinderarts en een student-vroedvrouw.

Om het hoofdje gemakkelijker te laten geboren worden, kan de arts de opening van de vagina vergroten d.m.v. een knip, ook "episiotomie" genoemd.

Van zodra de baby geboren wordt, legt de arts je baby op je buik. De baby wordt afgedroogd en krijgt een muts. Indien nodig worden de luchtwegen vrijgemaakt door de slijmpjes af te zuigen. Soms wordt ook wat zuurstof toegediend.



De baby ligt, indien mogelijk, een uur op de mama. Zo heeft de baby het lekker warm en ontstaat er een eerste contact tussen moeder en baby. Dit wordt skin-to-skin genoemd.

Skin-to-skin (ook wel huid-op-huidcontact genoemd) heeft heel wat voordelen:



- Baby's ondergaan tijdens de bevalling een hele grote verandering: van een knusse, warme, donkere en veilige omgeving (in de baarmoeder) komen ze terecht in een koude, onbekende wereld. Skin-to-skin helpt hen om zich gemakkelijker aan te passen aan hun nieuwe omgeving. Ze ruiken mama, voelen mama's warmte, horen de vertrouwde hartslag en ademhaling, m.a.w. ze voelen zich veilig.
- De moeder-kindbinding wordt gestimuleerd. Het is de eerste lichamelijke ontmoeting tussen moeder en baby.
- Baby's kunnen hun lichaamstemperatuur beter behouden.
- Het is de beste start voor borstvoeding. Door huidcontact verkent de baby de borst van de mama, dit stimuleert de zoeken en zuigreflex.

Na de uitdrijving van de nageboorte en het hechten van de knip wordt je in het bed gelegd. Nadat de eerste zorgen zijn toegediend, wordt je samen met de baby naar de kamer op de kraamafdeling gebracht. Je kan je baby verder huid op huid laten liggen en ook gebruik maken van onze draagdoek (zie folder draagdoeken op kraamafdeling).

## Onderwaterbevallen



Reeds lang wordt er gebruik gemaakt van warm water om tijdens de arbeid de pijn van de weeën te verlichten. Er is bewezen dat de ontsluiting van de baarmoederhals door het relaxerend effect van warm water vaak sneller verloopt. Bij een onderwaterbevalling wordt van deze weldoende en



relaxerende eigenschappen van het warme water op de bekkenbodemspieren ook gebruik gemaakt om de geboorte zelf vlotter te laten verlopen.

De zaal voor de onderwaterbevalling is ingericht met een bevallingsbad. Tijdens de arbeid kan je plaatsnemen in dit bad. Vrouwen die op een klassieke manier wensen te bevallen, kunnen ook gebruik maken van dit bad tijdens de arbeid. Ook de eigenlijke bevalling gebeurt in dit bad, zodat de geboorte zeer goed kan gevolgd worden.

Uiteraard wordt extra aandacht geschonken aan hygiëne en desinfectie. Er is een desinfecteerprocedure voor het bad voorzien.



## Sectio of keizersnede

Wanneer een bevalling via de natuurlijke weg niet meer veilig is voor moeder en/of baby, wordt de baby via een keizersnede geboren. Soms wordt op voorhand beslist dat de baby via een keizersnede geboren zal worden, bv. wanneer de baby met de poep eerst ligt (= stuitligging). Het kan ook voorkomen dat tijdens de arbeid wordt beslist om tot een keizersnede over te gaan.



### Volgende zaken worden uitgevoerd als de baby via een keizersnede geboren wordt:

- Monitor wordt aangelegd
- Identificatiebandje en operatieschort worden aangedaan
- Onderbuik & schaamstreek worden geschoren.
- TED-kousen (kousen om flebitis te voorkomen) worden opgemeten en aangedaan.
- Je wordt naar de operatiezaal gebracht.
- Blaassonde en infuus worden geplaatst.
- Anesthesist, kinderarts, gynaecoloog, vroedvrouw en verpleegkundig team van de operatiezaal zijn aanwezig.
- Bij epidurale verdoving mag de papa tijdens de keizersnede aanwezig zijn.
- Indien de keizersnede onder algemene verdoving gebeurt, wacht de papa in de wachtzaal van de operatiezaal. De baby wordt onmiddellijk na de geboorte aan de papa getoond.
- De baby wordt onmiddellijk onderzocht door de aanwezige kinderarts, daarna wordt de baby op de mama gelegd. De skin-to-skin gebeurt in een buideldoek. Deze is speciaal ontworpen voor skin-to-skin op de operatietafel. De vroedvrouw blijft bij je gedurende de volledige ingreep om de baby te observeren. Indien de mama naar de ontwaakruimte gaat dan blijft de baby op de mama liggen en gaat de papa ook mee (zie folder draagdoeken op kraamafdeling).  
Jullie blijven samen tot jullie terug naar de kraamafdeling gaan.
- Wanneer skin to skin bij de mama niet mogelijk is in de operatiezaal dan gaat de baby samen met de papa naar de kraamafdeling. Ook hier is er mogelijkheid tot skin-to-skin bij de papa. De baby kan dan op het blote bovenlichaam van de papa gelegd worden tot de mama terug is van de operatiezaal.



## Epidurale verdoving = ruggenprik

De anesthesist spuit tussen twee wervels een lokaal verdovingsmiddel rondom het ruggenmergkanaal. Hierdoor verdwijnt de pijn die afkomstig is van de baarmoeder en de baarmoederhals.

De keuze voor een epidurale anesthesie wordt, in overleg met de gynaecoloog, door de patiënte zelf gemaakt. Je kan een brochure over de epidurale vragen aan je gynaecoloog. Je zal ook een toestemmingsverklaring (informed consent) moeten ondertekenen. Vraag het aan je gynaecoloog, samen met de onthaalmap. De ondertekende formulieren zijn noodzakelijk.

Bij rugproblemen kan prenataal geïnformeerd worden naar de mogelijkheid van een epidurale verdoving.

### De eerste zorgen

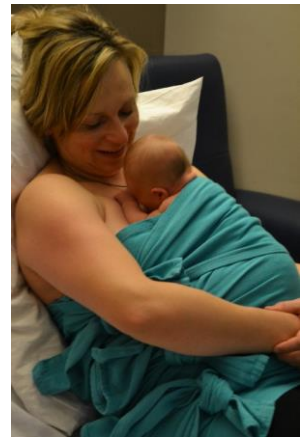
Na een uur skin-to-skin wordt de baby verzorgd.

- Volledig nazicht.
- Wegen.
- Lichaamslengte en schedelomtrek meten.
- Oogindruppeling met ontsmettingsstof.
- Vitamine K-inspuiting.
- Identificatiebandje aanbrengen.
- Haartjes wassen.
- Aankleden.

De baby kan dan na de eerste zorgen terug bij de mama of in het bedje.



Wij hebben draagdoeken ter beschikking wanneer de mama haar baby heel dicht bij haar wil terwijl ze in bed blijft liggen, zoals na een keizersnede. De mama kan zo op een veilige manier met haar baby skin-to-skin doen. De draagdoek is speciaal ontworpen voor de kraamafdeling en is enkel al liggend te gebruiken. Daarom zijn ze niet in de gewone handel verkrijgbaar en enkel voor ziekenhuisgebruik ontworpen.



Er zijn ook enkele cosleepers beschikbaar op de kraamafdeling. Dit zijn bedjes die tegen of zelfs gedeeltelijk over het bed van de mama geplaatst kunnen worden en waarvan de zijkanten kunnen openstaan.

Zo is de baby gemakkelijk bereikbaar voor de mama. Daardoor is een cosleeper ideaal bij mama's na een keizersnede.





# Het kraambed

Het kraambed is de periode waarin het lichaam herstelt en terug wordt zoals voor de zwangerschap.

De vroedvrouwen zullen je tijdens je verblijf op de kraamafdeling informeren en begeleiden bij de verzorging van jezelf en de baby. Enkele belangrijke zaken zijn:

- **Bloedverlies en naweeën**

Bloedverlies na de bevalling is normaal. In de eerste dagen is het bloedverlies te vergelijken met hevige maandstonden, het vermindert dagelijks. Na één à twee weken is het bloedverlies nog eerder rood bruin en slijmerig. Dit kan soms tot 6 weken duren.

Naweeën zijn samentrekkingen van de baarmoeder na de bevalling, die ervoor zorgen dat de baarmoeder terugkeert naar het oorspronkelijke volume. De vroedvrouw zal dagelijks de plaats van de baarmoeder bepalen en het bloedverlies controleren.

Bij een tweede of volgende bevalling kunnen naweeën voorkomen. Deze kunnen met een pijnstiller verlicht worden.

- **Hemorroiden (aambeien)**

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

- **Stoelgang**

Na de bevalling is het mogelijk dat de stoelgang moeilijk op gang komt. Je hoeft je daar geen zorgen over te maken en kunt gerust afwachten. Na enkele dagen kan een laxeermiddel gegeven worden.

- **De knip**

De knip wordt gehecht met resorbeerbare draad. Deze knip wordt driemaal per dag verzorgd. Bij pijn kan je een pijnstiller vragen.



# Het kraambed na een keizersnede

De verzorging na een keizersnede verloopt enigszins anders.

- **De eerste dag na de keizersnede**

Je krijgt een bedbad en 2 keer per dag een vulvaspoeling.

De wonde wordt gecontroleerd en verzorgd.

Na elke verzorging ga je voor een zeer korte tijd uit bed, dit om de bloedcirculatie te bevorderen. Beweeg om dezelfde reden voldoende je benen en voeten in het bed. Je krijgt, om flebitis te voorkomen, ook dagelijks een inspuiting in de buik.

Indien mogelijk worden de blaassonde en het infuus verwijderd.

- **De tweede dag na de keizersnede**

De verzorging verloopt zoals bij de eerste dag.

De wonde wordt gecontroleerd en verzorgd.

Je komt frequenter het bed uit.

- **De derde dag na de keizersnede**

Je kan je vanaf nu zelf wassen aan de lavabo of een douche nemen. Je kan hierbij op hulp van de vroedvrouwen rekenen.

Verder krijg je 2 keer per dag een vulvaspoeling. Dag na dag zal je merken dat het steeds beter gaat.

Tijdens je verblijf komt een kinesitherapeute langs om je mobilisatie te verbeteren.



# Je verblijf

## Dagindeling

- vanaf 07u15: - Verzorging moeder.  
- Babyverzorging.  
- Opschik kamer en bed.
- 08u00: Ontbijt
- 12u00: Middagmaal.
- 14u00: Koffie + gebakje.
- 14u30: Vulvaspoeling.
- 16u00: Namiddagverzorging.
- 17u30: Avondmaal.
- 20u00: Einde bezoek.  
- Avondronde.  
- Vulvaspoeling.

Dagelijks brengt de gynaecoloog je een bezoek op de kamer. Indien je bevalt met de huisarts, zal die ook geregeld langskomen.

## Maaltijden

Dagelijks komt de diëtiste langs, om te informeren naar je wensen voor de volgende dag.

De cafetaria is open van 8u00 tot 19u00 en in het weekend of op feestdagen van 11u00 tot 19u00. De partner kan hier een maaltijd aankopen en eventueel meenemen en nuttigen bij mama op de kamer.

## Bezoekuren

Bezoek is toegelaten van 14u00 tot 20u00. Voor de partner zijn er geen beperkingen op de eenpersoonskamers. De voordeur van het ziekenhuis is om 20u30 gesloten.



## Parking

De parking binnen het ziekenhuis is voorbehouden aan patiënten en bezoekers. Het is een betaalparking.

Bij het binnenrijden neem je een ticket aan de slagboom. Indien je slechts 30 minuten gebruik maakt van de parking moet je niet betalen.

Indien je langer dan 30 minuten gebruik maakt van de parking valideer je het ticket in de automaat aan de centrale inkom. Na betaling van het gevraagde bedrag ontvang je je ticket terug om de parking te kunnen verlaten via de slagboom aan de uitgang.

Tijdens je verblijf heb je recht op **twee gratis parkeertickets**. Je parkeertickets voor gratis parking moeten op de kraamafdeling gevalideerd worden.

## Verblijfsduur

Bij een normale bevalling bedraagt de verblijfsduur **3 ligdagen**. Indien de baby met een keizersnede is geboren, zal je verblijf **5 ligdagen** zijn.

Het ontslag wordt overlegd met de arts, die steeds rekening houdt met je toestand. Je kan elke dag terug naar huis gaan. In overleg met de arts kan je ook poliklinisch bevallen.

Na je ontslag kan je beroep doen op de zelfstandige vroedvrouw voor verdere zorg en begeleiding.

## Ontspanning

In alle kamers is een tv-toestel en radio voorzien, de radio is ingebouwd in het oproepsysteem.

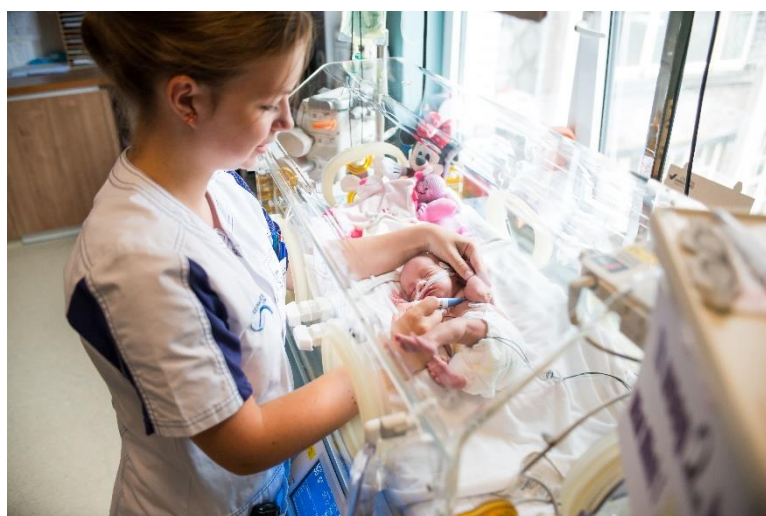


In iedere kamer is telefoon voorzien. Indien je iemand buiten het ziekenhuis wenst te bellen, gebruik je een persoonlijk codenummer. Je kan dat verkrijgen aan de onthaaldienst. Daar ontvang je ook een nummer waarop men je van buitenhuis kan bereiken.

Op alle kamers is een internetaansluiting voorzien. Je kan een code mits betaling verkrijgen aan het onthaal.

## Afdeling pasgeborenen (= neonatologie)

Het kan gebeuren dat je je baby om de één of andere reden niet kan meenemen naar de kamer (te vroeg geboren, laag geboortegewicht, enz...). Je baby zal dan gedurende enige tijd verzorgd worden op de afdeling neonatologie, een specifieke infobrochure zal je op de afdeling neonatologie ontvangen.



Als de te vroeg geboren baby nog niet in staat is om aan de borst te zuigen, kan je de moedermelk afkolven en wordt die met een zuigflesje aan de baby gegeven. Er is op de kraamafdeling een afkolftoestel beschikbaar. Een afkolftoestel kan je bij je ontslag huren via het ziekenfonds of bij de apotheek.



## Postnatale oefeningen

Spiere van buik, borsten, bekkenbodern, ribbenboog en vagina zijn pas na enkele maanden hersteld. Door aangepaste oefeningen die je kunt leren bij een kinesitherapeut, worden de verslaptte en uitgerekte spieren verstevigd en verkort. Tijdens je verblijf kan je al een beroep doen op een kinesitherapeut die je enkele oefeningen aanleert die je thuis kunt herhalen. Dit helpt om uw fysieke conditie sneller te herwinnen.

## Babyblues

Er treden na de geboorte van de baby niet alleen lichamelijke, maar ook psychische veranderingen op. Hoe gelukkig je je ook voelt in deze nieuwe situatie, veel jonge moeders worden na een paar dagen overvallen door onverklaarbare angsten en negatieve gevoelens. Die eindigen vaak in huilbuien waarvan men zelfs de reden niet goed begrijpt. Wij noemen dit de huil dag (babyblues). Deze overgevoeligheid is een normaal verschijnsel bij de pas bevallen vrouw. Dit komt door de grote hormonale veranderingen in het lichaam en de nieuwe situatie waaraan je moet wennen. Je partner, familie, bezoek en personeel zullen daar begrip voor hebben.

### Enkele raadgevingen

- Onderdruk je huilbui niet, eens goed doorhuilen lucht op.
- Rust voldoende, een middagdutje kan zeker geen kwaad.
- Gun jezelf en je partner de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie.
- Voel je je niet goed in je vel of voel je je niet goed begrepen door je omgeving, raadpleeg dan een deskundige (huisarts, zelfstandige vroedvrouw,...)



## Seksualiteit en contraceptie

De eerste weken na de bevalling zal de seksuele relatie op een laag pitje staan. De gynaecoloog zal op de controleraadpleging na de bevalling de verschillende mogelijkheden van anticonceptie met jou bespreken.

## Zorgen aan de baby

### Controle door de kinderarts

Tijdens het eerste bezoek door de kinderarts wordt de baby van top tot teen onderzocht. Dit gebeurt uitvoerig omdat de kinderarts de algemene gezondheidstoestand van de baby wil kennen.

De kinderarts komt de eerste dag langs en voor je naar huis gaat, wordt de baby nogmaals grondig onderzocht. Het is belangrijk dat je je baby de eerste zes maanden regelmatig laat onderzoeken door de kinderarts, huisarts of in een consultatiebureau van Kind en Gezin.

### Babybad

Dagelijks komt de vroedvrouw langs om je baby een badje te geven. Zo krijg je tijdens je verblijf de kans om geleidelijk aan de verzorging op jou te nemen.



## Krampjes

Veel baby's krijgen er last van in de loop van de eerste vier maanden. Er bestaan "huismiddeltjes" die nooit kwaad kunnen: zoete woordjes om de baby tot rust te brengen, lichte buikmassage, de baby op zijn buikje in je armen dragen. Zorg er ook voor dat de baby altijd een boertje laat voor je hem neerlegt. Wanneer darmkrampen of kolieken veelvuldig voorkomen, langer duren of als je je ongerust maakt, kan je de arts raadplegen. Het kan gaan om een voedingsprobleem of een darm- of urineweginfectie.

## Weetjes

- Vaginaal bloedverlies en/of slijmverlies bij meisjes is normaal.
- Niezen is normaal.
- Wanneer je de baby bij jou in bed neemt, wees dan voorzichtig dat je niet in slaap valt.





# Voeding

## Borstvoeding

Was je handen vóór je borstvoeding geeft.

Heb je gekozen voor borstvoeding dan zullen alle vroedvrouwen je met raad en daad bijstaan. Het geven van borstvoeding verloopt niet bij iedereen op identieke wijze, zodat een goede begeleiding sterk individueel gericht is.

Wij geven je graag enkele praktische tips en aandachtspunten.

Bij eventuele problemen zijn wij steeds bereid je vragen te beantwoorden en samen met jou naar een oplossing te zoeken. Aarzel nooit ons hierover aan te spreken, zowel tijdens als na je verblijf op de kraamafdeling.

Het op gang komen en het goed functioneren van de borstvoeding vraagt veel tijd, zorg en geduld. Verwacht dus geen spectaculaire resultaten vanaf de eerste dagen. Beschouw die eerste dagen eerder als een oefening voor jezelf en de baby.

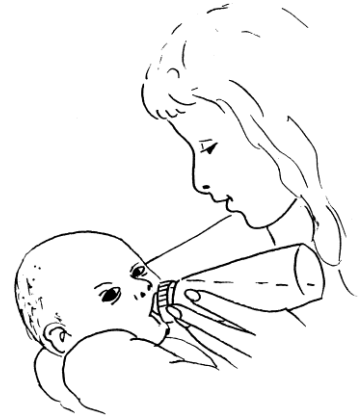
1. Je baby mag zo vroeg mogelijk na de geboorte de *eerste maal zuigen*. De baby wordt het eerste uur huid op huid gelegd. Wanneer hij enige tekenen van zuiggedrag vertoont, helpen wij je om de baby aan te leggen. De zuigreflex van de baby is dan het grootst.
2. *De melkproductie* komt pas ten volle op gang na 3 à 4 dagen. Maak je daarover geen zorgen. De baby heeft niet veel nodig de eerste dagen en hoe frequenter hij drinkt, hoe vlugger de productie ten volle op gang komt. Borstvoeding is een proces van vraag en aanbod. Hoe meer je baby zuigt, hoe meer melk er aangemaakt wordt. Vandaar dat het goed is om je baby de eerste dagen frequent aan te leggen. Dag 1: 8 à 10 keer per dag. Dag 2: 7 keer per dag.
3. *Houding van de baby*. Leg je baby met zijn buikje tegen je buik en ondersteun hem goed met de arm. Zorg ervoor dat zijn mondje en de tepel op 1 lijn liggen of dat zijn mondje iets lager ligt, zodat hij de tepel en de tepelhof makkelijk kan grijpen. Met de andere hand ondersteun je de borst om de baby te helpen de tepel te grijpen. Streel met de tepel de onderlip van de baby en hij zal spontaan zijn mond openen (= zoekreflex).



Dagelijks wordt je baby gewogen voor het badje. De baby kan tot 10% van zijn geboortegewicht verliezen. Dit wil zeggen dat het geboortegewicht de eerste 4 à 5 dagen zal dalen om daarna weer te stijgen. De baby heeft 3 weken tijd om zijn geboortegewicht terug te krijgen.

### Een gouden raad:

Neem voldoende rust en laat u niet beïnvloeden door commentaar van bezoekers.



## Flesvoeding

Je hebt gekozen voor flesvoeding. Je zal de nodige uitleg krijgen om zelf de melk te bereiden.

### Algemene raadgevingen:

- Na elke voeding de restjes weggieten.
- Een zuigfles nooit heropwarmen.
- De zuigflesjes en de speentjes goed reinigen.
- De zuigflesjes en de speentjes steriliseren na elk gebruik door af te koken: de zuigflesjes gedurende 10 minuten en de speentjes gedurende 3 minuten of volgens de methode op de bijsluiter van de sterilisator.
- Volg de richtlijnen van de fabrikant van de flesvoeding



## Geel zien - foterapie

De dokter, de vroedvrouw of jijzelf merkt dat de baby geel ziet. Wat betekent dit?

Bij de geboorte heeft de baby een teveel aan rode bloedcellen. Dit teveel wordt door de lever afgebroken. De lever is niet altijd voldoende rijp voor deze afbraak. Dan stijgt het bilirubine in het bloed en dit geeft een gele huidverkleuring bij de baby. Als de bilirubine in het bloed een beetje verhoogd is, spreekt men van een normale fysiologische icterus (= geelzucht). Dit komt zeer vaak voor en is een normaal verschijnsel.

Om de afbraak te bevorderen kan je je baby voor het raam in het daglicht stellen. Als de baby te geel wordt, zal een staaltje bloed worden afgenomen. Als de bloedwaarde te hoog is, zal de baby foterapie krijgen.

1. Dit kan op de kamer bij de mama. Er wordt een billibed in het bedje gelegd gedurende enkele nachten. Die lichttherapie bevordert de afbraak van bilirubine.
2. De baby kan ook naar de neonatologieafdeling gebracht worden waar hij naakt onder een grote blauwe lamp wordt gelegd. Hoe groter het blootgestelde oppervlak, hoe sneller de bilirubine zal dalen. De oogjes worden afgeschermd met een brilletje.



## Phenyltest

De phenyltest is een bloedonderzoek waarbij de vroedvrouw een beetje bloed bij de baby prikt. Dit gebeurt om zeldzame stofwisselingsziekten en eventuele slechte werking van de schildklier op te sporen. Deze ziekten veroorzaken, indien niet tijdig opgespoord, een mentale achterstand. Bij tijdige opsporing kunnen ze zeer goed behandeld worden.

De bloedafname moet tussen 72u en 96 u na de bevalling uitgevoerd worden. Indien je de kraamafdeling eerder verlaat, kan je beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw om de bloedafname thuis te laten uitvoeren. Je zal enkel iets over het resultaat weten als er iets afwijkends is. Hoor je 4 weken na de bloedafname niets, dan betekent dat dat alles in orde is.

## Wiegendoodpreventie

Wiegendood wordt beschreven als het plotseling overlijden van een zuigeling, waar niet direct een verklaring voor is. Ook jouw baby is zeer gevoelig voor een jachtig levensritme. Het is essentieel om hem een maximale veiligheid te bieden en te weten hoe je er kan voor zorgen dat hem tijdens zijn slaap niets overkomt.

Vergeet niet dat wiegendood zeldzaam is. Laat je bekommernis het plezier aan je baby niet vergallen.

Geen enkele preventieve maatregel kan wiegendood volledig voorkomen, toch kan je rekening houden met enkele nuttige tips:



## Een veilige slaapomgeving

- Leg je baby te slapen op een stevige matras, zodat hij er niet in wegzinkt. Gebruik om dezelfde reden geen hoofdkussen.
- Gebruik een matras die aangepast is aan de afmetingen van het wiegje of bedje, zodat de baby niet tussen de matras en de bedrand gekneld kan raken.
- Indien je rond het bed een stoffen bekleding wil gebruiken, zorg er dan voor dat die stevig vastzit.
- De bedspijlen mogen niet meer dan 6 cm van elkaar staan, anders kan de baby zijn hoofdje tussen de spijlen klemmen.
- Haal alle overbodige spullen uit de wieg of het bed waarin je baby moet slapen: grote of kleine koorden die hij om zijn nek kan draaien, plasticfolie, pluchen knuffeldieren of andere voorwerpen waarmee hij het gezichtje kan bedekken.
- Laat geen dieren in de kamer, tenzij een volwassene erop toeziet.

→ Verdere info over de preventie van wiegendood vind je in de babybrochure die je ontvangt na de bevalling.



## Kind en Gezin

Bij de eerste, vaak onzekere stappen in het ouderschap wil Kind en Gezin, als Vlaamse openbare instelling, je begeleiden met raad en daad!

Tijdens de prenatale raadplegingen zal je de gegevens ontvangen over Kind en Gezin. Zij zullen met je afspreken voor het startgesprek. Kind en Gezin voert geen bezoeken aan bed meer uit tijdens je verblijf op de kraamafdeling.

Kind en Gezin wordt via E-birth (elektronische geboorteaangifte) op de hoogte gebracht van de geboorte van jullie baby. De vroedvrouw zal via E-birth je telefoonnummer doorgeven aan Kind en Gezin. Mocht je daar niet mee akkoord zijn, dan laat je ons dat weten. De medische gegevens van de baby zullen aan huis bevraagd worden door de verpleegkundige van Kind en Gezin.

De dienstverlening van Kind en Gezin is volledig vrijblijvend. Je kan rekenen op volgende diensten:

- Gezinsbezoeken: de regioverpleegkundige komt voor en na de bevalling enkele keren op bezoek. Tijdens deze bezoeken kan je ook vragen stellen.
- Gehoortest: er wordt een afspraak gemaakt om ongeveer 4 weken na de geboorte een gehoortest af te nemen.
- Consultatiebureaus: je kan bij de consultatiebureaus van Kind en Gezin terecht tijdens de eerste drie levensjaren van je baby. De vaccinaties kunnen hier gegeven worden.

Voor antwoorden op je vragen kan je ook steeds terecht op de website van Kind en Gezin. Surf naar [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)



# Formaliteiten

## Geboorteaangifte

De geboorteaangifte moet steeds plaatsvinden **in de gemeente waar je baby geboren is.**

Indien jullie niet getrouwd zijn kan er op voorhand een **erkenning** gebeuren. Dit kan in jullie eigen gemeente. (gemeente van domicilie) Hiermee kan de vader alleen de baby gaan aangeven. Zo niet, moet de moeder meegaan.

De **kennisgeving** van de geboorte wordt door ons elektronisch doorgegeven. Jullie ontvangen van ons na de geboorte de papieren voor de geboorteaangifte.

De **geboorteaangifte** moet gebeuren **binnen de 15 kalenderdagen** na de geboorte, op de Burgerlijke Stand, Tussenmuren 17, 9700 Oudenaarde, door de vader, moeder of de beide ouders. Dit kan enkel **op afspraak**. Maak die online op [www.oudenaarde.be](http://www.oudenaarde.be) of telefonisch op het nummer 055/31 46 01

Voor de aangifte moet je volgende stukken meebrengen:

- De vroedvrouwen sturen de nodige gegevens elektronisch naar de Dienst Burgerlijke Stand, je krijgt een bewijs van hen dat dit gebeurd is.
- Identiteitskaart van de vader en de moeder.
- Huwelijksboekje en/of erkenningsformulier.



## Extramurale dienstverlening

### Zelfstandige vroedvrouw

Naast de deskundige opvolging van de zwangerschap door de huisarts en/of gynaecoloog kunnen aanstaande ouders voor een normaal evoluerende zwangerschap en voor de kraamperiode (na ontslag uit het ziekenhuis) beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw.

- Heb je vragen over je zwangerschap, bevalling, borst- of flesvoeding.
- Ben je onzeker bij het geven van het babybadje of de verzorging van het naveltje ...
- Wil je zekerheid over de evolutie van de kleur en het gewicht van je baby ...
- Ondervind je nog last van de knip ...
- Wordt het emotioneel zwaar ...

Indien je dit wenst kan je reeds zelf contact op nemen in de loop van de zwangerschap met een zelfstandige vroedvrouw naar keuze.

Voor de keuze van een zelfstandig vroedvrouw kan je terecht op [www.vbov.be](http://www.vbov.be); [www.detiendemaand.be](http://www.detiendemaand.be) en [www.vroedvrouwen.be](http://www.vroedvrouwen.be)

Indien je zelf nog geen vroedvrouw hebt, zorgen wij voor verdere opvolging thuis door een zelfstandig vroedvrouw na je ziekenhuisverblijf. Je hoeft zelf niets te doen. De zelfstandige vroedvrouw zal dan met jou contact opnemen om verder af te spreken wanneer zij mag langskomen.

Elke moeder heeft recht op een aantal bezoeken van de vroedvrouw aan huis. Er wordt gewerkt met het derde betalersysteem. De vroedvrouw regelt dus de vergoeding rechtstreeks met de mutualiteit.





## Kraamzorg

Voor elke moeder is een extra hulp en ondersteuning tijdens de eerste dagen thuis meer dan welkom. Je kan je o.a. tot de mutualiteit richten voor kraamhulp aan huis, dit zowel vóór als na de bevalling. Vraag tijdig kraamzorg aan!

## Ontslag

Bij ontslag hoef je niets te betalen, de rekening wordt thuis opgestuurd. Producten die je nodig hebt voor de verzorging van de baby kan je op de kraamafdeling verkrijgen en mag je meenemen naar huis.

Voor je naar huis vertrekt, vragen wij je om onze tevredenheidsbevraging in te vullen. Zo kunnen wij, met het oog op het verlenen van de beste zorg, waar nodig onze werking evalueren.

Mocht je toch nog problemen hebben, aarzel dan niet om contact op te nemen met de kraamafdeling op het nummer **055/33.61.99**.

**Wij staan dag en nacht voor je klaar!**







Gynaecologie  
Verloskunde

**Voor meer info raadpleeg:  
Kraamafdeling**

☎ 055 33 61 99

✉ [verpleegpost.c1@azoudenaarde.be](mailto:verpleegpost.c1@azoudenaarde.be)



**AZ Oudenaarde vzw**

**AZ OUDENAARDE**  
VZW



Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

[info@azoudenaarde.be](mailto:info@azoudenaarde.be)

[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)

AZO/MAT/043

Laatst aangepast op 04/08/2021

V.U.: AZ Oudenaarde