

Gynaecologie  
Verloskunde



# BABYBROCHURE

## KRAAMAFDELING



# Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE  
VZW



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

Volg ons op f  in



## Beste ouders,

Proficiat met de geboorte van jullie baby!

Het is onze wens dat het verblijf van jou en jouw baby op onze kraamafdeling zo aangenaam mogelijk verloopt.

Het voltallige team van gynaecologen, kinderartsen en vroedvrouwen zal zich hiervoor inzetten.

Je hebt ongetwijfeld vragen. Met deze brochure geven we jou praktische informatie, zodat je goed voorbereid naar huis kunt gaan.

Wij omringen je met de beste zorgen. Mocht je toch niet tevreden zijn, dan kan je steeds contact opnemen met de ombudsdienst van het ziekenhuis.

Je kan je bevindingen over de afdeling ook noteren in onze tevredenheidsenquête, die in de onthaalmap terug te vinden is. Afgeven doe je aan het onthaal of op de afdeling.

Voor verdere vragen kan je steeds terecht bij ons team.



# De baby

## Babybadje

### Voorbereiding

- badje ontsmetten vóór gebruik
- laat het badje vollopen, de ideale temperatuur van het water is 37°
- de plaats waar je je baby wast moet goed verwarmd zijn, dat wil zeggen 21°C tot 23°C
- zet alles binnen handbereik: propere kleertjes, handdoek, een zacht washandje, luiers, verzorgingsproducten, ...
- gebruik bij voorkeur dagelijks een vers washandje en handdoek

### 1e stap: uitkleden

Meestal is je baby daar niet zo tuk op. De baby wordt tijdens het uitkleden veel bewogen waardoor hij angstig kan worden. Doe het daarom snel, maar rustig en praat tegen je baby zodat hij gerustgesteld wordt. Je baby wordt dagelijks getemperatuurd en gewogen.



### 2e stap

Was het gezichtje alleen met water, nooit zeep gebruiken. De oogjes reinigen van buiten naar binnen. Het gezichtje drogen we af om afkoeling te voorkomen.



### *3e stap: het inzepen*

Was je baby op het verzorgingskussen. Om de huid van je baby niet te irriteren, gebruik je best een neutrale, zachte zeep. Neem het washandje, maak het nat en doe er wat zeep op. Je wast je baby best volgens onderstaande richtlijnen:

- eerst het hoofdje, de hals, de oortjes en de nek
- de handen, de armen, de oksels, de schouders, de borst en de buik
- rol de baby op de linker- of rechterzijde en was de rug, rol de baby op de andere zijde en was de rest van de rug
- was de voetjes, benen, dijën, liesplooien en geslachtsorganen en ten slotte het stuitje. Maak om het stuitje te wassen altijd een beweging met het washandje van voor naar achter. Zo vermijd je dat er bacteriën van de aars naar de gevoelige delen (vagina of plasser) gebracht worden.
- leg het washandje opzij.

### *4e stap: afspoelen*

Neem de baby nu vast met de linkerhand onder de linker oksel, zodat het hoofdje op de pols rust. Met de rechterhand neem je beide enkels of de stuit van de baby vast. Dan laat je je baby zachtjes in bad glijden. Laat de baby maar eventjes genieten van het warme water. Met de vrije rechter hand spoel je het haar uit met water.

### *5e stap: afdrogen en aankleden*

Leg je baby terug op het verzorgingskussen en droog hem snel en goed af. Handig hierbij is het gebruik van een katoenen luier. Let vooral op de huidplooien, die moeten goed droog zijn, anders kan er irritatie optreden.

Let erop dat de baby bij het aankleden op een droge onderlaag ligt.



## Hielprik

De phenyltest is een bloedonderzoek waarbij de vroedvrouw een beetje bloed bij de baby prikt (op het handje). Dit gebeurt om zeldzame stofwisselingsziekten en een 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 phenyltest mag **vanaf 72 uur** na de bevalling uitgevoerd worden. Indien je vroeger de kraamafdeling verlaat, zal een zelfstandige vroedvrouw de hielprik thuis uitvoeren.

**Je verneemt enkel het resultaat als er iets afwijkend is. Hoor je 4 weken na de bloedafname niets, dan betekent dit dat alles in orde is.**

## Geel zien

Na een paar dagen kan de baby geel zien. Als jij of de vroedvrouw dit ziet, moet de kinderarts op de hoogte gebracht worden.

Bij de geboorte heeft de baby teveel rode bloedcellen. Dit teveel wordt via 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).

De baby moet dan zo veel mogelijk in het daglicht geplaatst worden. Als de bloedwaarde echter te hoog is, zal de baby fotherapie krijgen. Dit betekent dat blauwe lampen in het bedje gelegd worden gedurende enkele nachten. Die lichttherapie bevordert de afbraak van de bilirubine.



## Wiegedoodpreventie

Ook jouw baby, klein maar sterker dan je denkt, is zeer gevoelig voor een jachtig levensritme rondom hem. Het is essentieel om hem een maximale veiligheid te bieden en te weten hoe je er kan voor zorgen dat er hem tijdens zijn slaap niets overkomt.

Alleen jij, als ouder, weet of je kindje normaal kijkt, lacht, reageert, weent, eet en slaapt.

### 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 weg uit de wieg of het bed waarin je kind moet slapen: grote of kleine koorden die hij om zijn nek kan draaien, plasticfolie, pluchen knuffeldieren of andere voorwerpen waarmee hij zijn gezichtje kan bedekken enz.
- Laat geen dieren in zijn kamer, tenzij een volwassene erop toeziet.

### Een veilige slaaphouding

- Leg je baby in ruglig, tenzij je arts, om medische redenen, een andere houding aanraadt. In rugligging blijft zijn gezichtje vrij, kan het gemakkelijker ademen en is het gevoeliger voor de prikkels in zijn omgeving.
- Ook als je baby ziek is, is rugligging de beste houding: als zijn hoofd en gezicht onbedekt blijven, raakt het zijn koorts vlugger kwijt.



- In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, zal je baby bij oprispingen zich niet vlugger verslikken in ruglig dan wanneer het op de buik ligt.

### **Veilig toedekken, bij een veilige temperatuur**

- Zorg ervoor dat je baby het niet te koud of te warm heeft om te slapen. Voor kinderen jonger dan 8 weken, IS DE IDEALE TEMPERATUUR 20°C. NADIEN MAG DE KAMERTEMPERATUUR 18°C BEDRAGEN.
- Dek de baby lichtjes toe.
- Een laken en een deken of een lichte slaapzak, aangepast aan de grootte van jouw kind, zijn voldoende. Hou het gezichtje vrij. Gebruik liever geen donsdeken, want de baby kan er onder geraken.

### **Een rookvrije omgeving**

- Roken, zowel tijdens de zwangerschap als na de geboorte, is sterk afgeraden.
- Laat niemand roken in het bijzijn van jouw baby, noch in huis, noch in de wagen.
- Zorg voor voldoende verluchting en luchtvochtigheid in de kamer waarin je baby slaapt.

### **... en geen geneesmiddelen zonder doktersvoorschrift**

- Geef je baby geen enkel geneesmiddel zonder doktersvoorschrift en zeker GEEN HOESTSIROOP of kalmerende middelen.
- Als je borstvoeding geeft, neem dan ook zelf geen enkel geneesmiddel zonder je arts te consulteren.

### **Wees waakzaam**

Je baby heeft gehuild en is daarna in slaap gevallen. Ga kijken of alles goed is.





Als je één van de volgende signalen opmerkt, raadpleeg dan meteen een arts:

- De baby is nog geen 6 maanden oud en heeft meer dan 38° C of minder dan 36°C, zonder aanwijsbare reden.
- De baby vertoont een recente gedragsverandering: hij is ongewoon kalm of opgewonden.
- De baby kreunt terwijl hij slaapt en terwijl hij wakker is.
- De baby geeft over en wil niet drinken.
- De baby heeft ademlast.

Raadpleeg ook een arts als de baby:

- Ongewoon bleek ziet.
- Ongewoon veel zweet tijdens zijn slaap (zijn kleertjes zijn doorweekt), zonder aanwijsbare reden.
- Luidruchtig ademt of snurkt, zonder een infectieziekte te hebben.



## Baby's gezondheid

Tijdens het eerste bezoek door de kinderarts wordt de baby van top tot teen onderzocht. Dit gebeurt zo uitvoerig omdat de kinderarts de algemene gezondheidstoestand van je baby grondig wil kennen. De dag dat je naar huis gaat, wordt de baby nogmaals grondig onderzocht. Het is belangrijk dat je de eerste zes maanden regelmatig je baby laat onderzoeken door de kinderarts, huisarts of in een consultatiebureau van Kind en Gezin.



## 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 hem tot rust te brengen, lichte buikmassage, hem 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, moet de arts geraadpleegd worden. Het kan inderdaad 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 de handen voor je voedt



Heb je gekozen voor borstvoeding, dan zullen alle vroedvrouwen jou 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 jouw vragen te beantwoorden en samen met jou naar een oplossing te zoeken. Aarzel nooit om ons hierover aan te spreken, zowel tijdens als na jouw 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 je baby.

### Wanneer mag mijn baby de eerste maal zuigen?

Zo vroeg mogelijk na de geboorte. De baby wordt onmiddellijk na de geboorte op je buik gelegd gedurende ongeveer een uur zodat er huid-op-huidcontact is. Wanneer hij enige tekenen van zuiggedrag vertoont, gaan wij je helpen om de baby aan de borst te leggen. De zuigreflex van de baby is dan het grootst.

Als houding in bed wordt geopteerd voor zijligging bij de eerste voeding(en). Zorg dat je ontspannen en gemakkelijk ligt. De baby moet met zijn buikje tegen je buik liggen, neusje ter hoogte van de tepel en het hoofdje niet weggedraaid, maar naar de borst gedraaid.



Om de baby te doen aan happen, streel met de tepel tegen de bovenste lip, zo wordt de baby geprikkeld om zijn mondje te openen. De tepel en tepelhof zoveel mogelijk in de mond van de baby brengen. De baby sluit de bovenlip. De lippen vormen als het ware zuignapjes rond de borst, beide lipjes moeten naar buiten gedraaid zijn.

Pas daarna worden de eerste zorgen toegediend en worden jullie samen naar de kamer op de kraamafdeling gebracht.

### **Hoe weet ik of mijn baby goed aanligt?**

Het is belangrijk dat je meteen leert je baby op een goede manier aan te leggen. Dit zal mogelijke problemen zoals tepelkloven en pijnlijke tepels voorkomen.

Borstvoeding geven lukt het best als moeder en baby ontspannen zijn in een rustige omgeving. Je baby ligt goed aan als:

- Hij bolle kaakjes vertoont
- Het kaakgewricht en eventueel zijn oortjes bewegen;
- Hij een klokgeluid maakt (horen slikken van de melk);
- Je naar de borst kijkt en ziet dat het tepelhof in de mond meegetrokken wordt;
- De intense zuigbeweging verandert van sneller in het begin naar trager. Het sneller zuigen doet de melk toeschieten, eens de melk toeschiet, zal de baby trager zuigen.

### **Hoe vaak moet mijn baby zuigen?**

De eerste 24 u drinkt je baby om de 2 à 3 uur, (min. 8 maal, liefst 10 à 12 maal), ook 's nachts. De baby drinkt telkens aan beide borsten met een maximum van 15 minuten, eens hij stopt met slikken wordt hij van borst verwisseld. Je doet hem stoppen door je pink in het mondje te brengen en zo het vacuüm te verbreken, dan wordt de tepel gelost.

Hou na de voeding de baby rechtop voor een eventueel boertje.



De volgende voeding is minimum 2 uur en maximum 3 uur na het begin van de vorige voeding. Indien je baby na 3 uur niet wakker is moet je hem wakker maken.

Na 24 uur mag de baby één maal per 24u een periode van 6u slapen, liefst 's nachts.

De melkproductie komt pas ten volle op gang na 3 à 4 dagen, maak je hierover geen zorgen. De baby heeft niet veel nodig de eerste dagen, en hoe frequenter hij drinkt hoe vlugger de productie op gang komt. Borstvoeding is een proces van vraag en aanbod. Hoe meer je kind drinkt, hoe meer melk er aangemaakt wordt. Vandaar dat het goed is om de eerste dagen de baby frequent aan te leggen. Dag 1: 8 à 10 keer per dag. Dag 2: 7 keer per dag.

Vraag de eerste dagen zeker hulp aan de vroedvrouwen. Neem tijdens je verblijf op de kraamafdeling de tijd om met begeleiding het voeden aan te leren zodat je het alleen aankan bij je vertrek.

### Heeft mijn baby wel genoeg?

De eerste dagen heeft je baby nog niet veel voeding nodig. Het colostrum (dit is de melk de eerste dagen), hoewel gering in hoeveelheid, heeft een hoge concentratie aan beschermende eiwitten. Hoe frequenter hij drinkt, hoe vlugger de productie op gang komt. De maaginhoud van een pasgeborene is 5 à 10 ml op de dag van geboorte, 10 à 20 ml op dag 2 en 30 à 40 ml op dag 3.

Je baby heeft voldoende als:

- het gewichtsverlies binnen de perken blijft (niet meer dan 10%);
- hij rustig is tussen de voedingen;
- hij regelmatig een natte luier heeft;

Dagelijks zal je baby gewogen worden voor het badje. De baby kan tot 10% van zijn geboortegewicht verliezen. Dit wil zeggen dat de eerste 4 à 5 dagen het geboortegewicht 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 je niet beïnvloeden door negatieve commentaar van bezoekers.

## **Borsthygiëne**

- Goede dagelijkse hygiëne van de borsten: tepels en tepelhof zonder zeep wassen en nadien goed droogwrijven.
- Een stevige, goed steunende borstvoedingsbeha dragen.
- De tepels steeds droog houden door droge borstkompressen te gebruiken. Liefst borstkompressen zonder plastieklaagje ofwel katoenen borstkompressen. Indien niet nat, toch 1x daags verversen.
- Na de voeding kan je 1 druppel melk uitduwen, openwrijven (op en rond de tepel) en aan de lucht laten opdrogen, ter preventie van tepelkloven.

## **Wat kan ik doen bij pijnlijke tepels?**

- Eén druppel melk uitduwen en openwrijven.
- Eén druppel tepellotion op en rond de tepel wrijven, niet verwijderen bij de volgende voeding.
- De dagelijkse hygiëne herhalen.
- Lekglasjes met verluchttingsopeningen dragen om de tepels steeds droog te houden (overdag).
- Je kan bij het aanleggen van de baby best hulp vragen, om na te gaan of de baby de tepel en de tepelhof goed neemt.
- Enkel indien de pijn bij het voeden ondraaglijk is, worden er tepelhoedjes gebruikt.

## **Wat doe ik bij pijnlijke stuwings?**

- Goed steunende BH dragen of geen BH; dit is afhankelijk van je eigen comfort.
- Warme kompressen op de borst leggen, een warm bad of warme douche nemen. Dit doet geweldig deugd.



De borststuwning geeft een sterk gespannen gevoel in de borst. Maar troost je, het is een tijdelijk probleem. Dit komt door het op gang komen van de melk, de stuwning zal nadien weer minderen doordat de melkproductie komt op vraag en aanbod. Het aanleggen van de baby kan bij stuwning iets moeilijker worden omdat de baby de harde borst niet zo goed kan aanhappen.

30 minuten voor het aanleggen van de baby kan je warmtecompressen vragen. Je kan ook 30 minuten voor de voeding lekglasjes aanbrengen. Deze vangen de overtollige melk op. Indien de baby niet kan aanhappen door te harde tepelhof, dan kan je met de hand wat melk uitduwen of wat afkolven tot de tepelhof wat soepeler is.

Bij zeer pijnlijk gestuwde borsten gaan we éénmalig de borsten LEEGKOLVEN. Zeker als er rode vlekken op de borsten verschijnen of als men door de pijn geen comfortabele houding meer kan aannemen en daardoor de nachtrust verstoord is.

### **Kan ik borstvoeding geven als mijn baby via een keizersnede geboren wordt?**

Alles verloopt zoals bij een normale bevalling met het kleine verschil dat je de eerste dagen iets minder mobiel en afhankelijker bent. Ook is het zo dat de melkproductie na keizersnede soms wat later op gang komt.

### **Kan ik mijn baby borstvoeding geven als hij te vroeg geboren is en in de couveuse moet?**

Zolang je baby niet mag of kan drinken aan de borst wordt de borstvoeding op gang gebracht door af te kolven.

De eerste 24 uur wordt er manueel afgekolfd zodat het colostrum kan opgevangen worden en later aan je baby kan gegeven worden eens hij mag drinken. Dit gebeurt ook om de 2 à 3 uur.





De volgende dagen wordt er elektrisch afgekolfd om de 3 uur. Je blijft afkolven tot de melkstroom ophoudt, zo deze nog niet op gang is maximum 10 minuten. Je vraagt het elektrische afkolftoestel om de 3u. 's Nachts slaap je door, tenzij je wakker bent en toch eens wenst te kolven.

Als je baby lange tijd in de couveuse moet verblijven, vragen wij om zo vlug mogelijk een kolftoestel te huren zodat je zelf steeds op tijd kan kolven en u zo het toestel leert gebruiken.

Moedermelk mag 48u bewaard worden in de koelkast van de melkkeuken. Eventueel kan je de afgekoelde melk invriezen in een diepvries van -18°C, met een maximum van 3 maanden. Nooit warme melk bij koude melk gieten.

Pas afgekolfd melk moet niet opgewarmd worden om aan je baby te geven.

Afgekoelde melk liefst au-bain-marie opwarmen of in een flessenverwarmer. Gebruik liever geen microgolf.

Diepgevroren melk wordt bij voorkeur traag ontdooit. Heb je toch snel een portie nodig, dan kan je die ontdooien onder stromend water dat langzaam van koude temperatuur naar warmer overgaat zonder dat de melk te heet wordt.

Vries kleine hoeveelheden in, die ontdooien vlugger. Heb je tijd, dan laat je de diepgevroren melk in de ijskast ontdooien. Ontdooide melk moet binnen de 24u gebruikt worden.

### **Kan ik mijn tweeling voeden?**

Een tweeling borstvoeding geven is net zo goed mogelijk als 1 baby borstvoeding geven. De melkproductie wordt immers op de vraag afgestemd. Het best is dat je beide baby's samen voedt.



## Houding bij de borstvoeding

Leg je baby met zijn buikje tegen je buik en ondersteun hem goed met je arm. Zorg ervoor dat zijn mondje en de tepel op 1 lijn liggen, zodat hij de tepel en de tepelhof makkelijk kan grijpen in één grote hap. Start met de neus van de baby t.h.v. je tepel en streel met de tepel de bovenlip van de baby en hij zal spontaan zijn mond openen (= hapreflex).

## Voeden in zijlig wordt voor de eerste voedingen aangeraden. (met behulp van de vroedvrouw)

Zoek een houding die voor jou en je baby het prettigst en meest ontspannen is:

### – Zittend voeden

- madonnahouding: Je zit mooi rechtop met je baby op je schoot. Zorg dat je voldoende ondersteuning hebt voor je schouders en arm. Je baby ligt met zijn buikje tegen jouw buik.
- rugbyhouding: Leg een kussen naast jou. Het lichaam en de benen van je baby liggen onder je arm en steken langs je zij naar achteren, waar ze gedeeltelijk op het kussen liggen. Het hoofdje en lichaam van je baby worden door jouw hand en onderarm gesteund.



### – Op de rug voeden

Ga op je rug liggen. Leg je baby met zijn buikje op je buik en met zijn hoofdje op je borst. Ondersteun zijn voorhoofd met je hand zodat hij goed kan ademen.



## Wat mag ik eten tijdens de borstvoeding?

- Eet evenwichtig en gevarieerd.
- Je zal vaker dorst hebben: veel drinken zoals water, thee. Wees matig met cafeïne houdende dranken zoals cola, koffie, enz.
- Eet wat je gewoon bent en je merkt al gauw wat je baby minder goed verdraagt.
- Wees voorzichtig met koolsoorten en ajuin.
- Wees voorzichtig met bepaalde fruitsoorten zoals: steenvruchten, druiven, enz.
- Drink geen alcoholhoudende dranken, één enkel glaasje bier of wijn kan, maar houd dit voor speciale gelegenheden, liefst onmiddellijk na een borstvoedingsmoment.
- Roken tijdens de borstvoeding is afgeraden.
- Vanuit de ziekenhuiskeuken wordt er rekening gehouden met de voeding.

## Hoe stimuleren we de melkproductie?

- Door de baby frequent aan te leggen.
- Door veel te drinken: zeker 1,5 liter vocht extra zoals water, venkelthee (deze beperken tot 2 theebuiltjes daags).
- Voldoende rust.
- In een ontspannen houding en op een ontspannen plaats voeden.
- Zorg voor een middagdutje en voldoende nachtrust.
- Zorg voor huishoudelijke hulp, vraag kraamhulp.



## Flesvoeding

Je hebt gekozen voor flesvoeding. Maak je keuze uit het ruime aanbod van flesvoedingen op de markt, in overleg met de kinderarts en vroedvrouwen. Thuis zal je de melk zelf moeten bereiden.



Zie infobrochure en bereidingswijze bij ontslag: zie melkschema.

### Hoe maak je de flesvoeding klaar?

Het is van groot belang om hygiënisch te werk te gaan bij het bereiden van de flesjes. Was je handen!

Om het melkpoeder op te lossen, gebruik je niet-bruisend flessenwater (vb. Spa, Evian, enz...). Er moet op vermeld staan: "Geschikt voor babyvoeding".

Een opengemaakte doos poeder is maar beperkt houdbaar, zie de instructies op de doos. Je bereidt de voeding per fles.

### Enkele tips bij de voeding zelf:

- Neusje van de baby nakijken op vrije doorgang.
- De gemiddelde tijd tussen 2 voedingen gaat van 3 tot 4 uur.
- Geef nooit minder dan 5 voedingen per dag, liefst 6 de eerste weken.
- Maak er 's nachts geen knuffelpartij van, zo zou je baby het dag- en nachtschema kunnen wijzigen.
- Test voor het geven van de voeding ook even de speen. De melk moet uit de speen druppelen, maar niet spuiten.
- Zorg ervoor dat de baby geen lucht hapt. Hou de speen steeds met melk gevuld.
- Zorg ervoor dat de lipjes op het dikke gedeelte van de speen staan en kijk na of het speentje boven de tong is aangebracht en voldoende diep in de mond.



- Tijdens het voeden kan je eventueel even stoppen zodat de baby een boertje kan laten. Dit is niet altijd nodig, maar zeker wel bij gulzige drinkertjes.

### Hoe de zuigfles opwarmen?

- In de melkverwarmer op de daartoe bestemde stand.
- In de microgolfoven: zuigfles zonder speen of dop in de microgolfoven. Test zelf de exacte tijdsduur uit, die hangt af van de hoeveelheid voedsel en van het maximaal vermogen van de microgolfoven. De fles na verwarming goed ronddraaien tussen de 2 handen om de warmte te verdelen. De temperatuur steeds controleren voor het geven van de fles door enkele druppeltjes melk te laten vallen op de binnenkant van je pols.

### OPGELET:

In de microgolf warmt de zuigfles minder snel op dan haar inhoud. De fles kan koud aanvoelen, terwijl de voeding al erg warm is.

### Soorten spenen:

- Speen met 1 of 2 gaatjes: rubberen of siliconen speen.
- Speen met verschillende standen.

Een rubberen speen gaat niet zo lang mee als een siliconen speen, regelmatig vernieuwen is dus noodzakelijk.

Bij een speen met verschillende standen kan je de opening van het gaatje aanpassen aan de gulzigheid of de zuigkracht van de baby. Deze spenen zijn minder geschikt voor pasgeborenen baby's, tenzij voor een zeer dikke voeding.



## Steriliseren:

Het is heel belangrijk dat de zuigfles en het speentje goed gewassen en gesteriliseerd worden na elk gebruik, omdat:

- Bacteriën zich bijzonder snel vermenigvuldigen in verse melkbereidingen, het kleine restje kan gevaarlijk zijn.
- De gevolgen van met bacteriën besmette voeding kunnen, vooral bij jonge zuigelingen, ernstig zijn: darminfecties, diarree, braken en spruw.
- Hoe jonger de baby, hoe minder weerstand tegen bacteriën.

Spoel de flessen eerst grondig uit onder koud stromend water, maak hierbij gebruik van een borsteltje om alle hoekjes proper te maken, onmiddellijk na de voeding. Borstel nadien nog eens goed na met detergent.

- Alles goed naspoelen onder stromend warm tot heet water.
- Je kan de flessen in de oven zetten op 100°C gedurende 10 minuten terwijl je de spenen en de ringen kookt op het fornuis (3 minuten).
- Je kan gebruik maken van een sterilisator.
- Na het steriliseren plaats je de flessen omgekeerd op een propere keukenhanddoek. De spenen kan je onder een stolp of handdoek bewaren waar ze ook beschermd zijn tegen bacteriën.



## Voedingsschema kraamafdeling

Tijdstip	Aantal flesjes en hoeveelheid	Werkwijze
Week 1 ( per dag +10 cc)		
1 <sup>e</sup> dag	7 flesjes van 20cc per 24 uur	giet 30 cc mineraalarm water in het flesje en voeg 1 afgestreken maatje melkpoeder toe, alles goed schudden, hoeveelheid uitgieten tot 20cc
2 <sup>e</sup> dag	7 flesjes van 30cc per 24 uur	giet 30 cc mineraalarm water in het flesje en voeg 1 afgestreken maatje melkpoeder toe, alles goed schudden, hoeveelheid uitgieten tot 30cc
3 <sup>e</sup> dag	7 flesjes van 40cc per 24 uur	giet 60 cc mineraalarm water in het flesje en voeg 2 afgestreken maatjes melkpoeder toe, alles goed schudden, hoeveelheid uitgieten tot 40cc
4 <sup>e</sup> dag	7 flesjes van 50cc per 24 uur	giet 60 cc mineraalarm water in het flesje en voeg 2 afgestreken maatjes melkpoeder toe, alles goed schudden, hoeveelheid uitgieten tot 50cc
5 <sup>e</sup> dag	7 flesjes van 60cc per 24 uur	giet 60 cc mineraalarm water in het flesje en voeg 2 afgestreken maatjes melkpoeder toe, goed schudden, hoeveelheid uitgieten tot 60cc
6 <sup>e</sup> dag	7 flesjes van 70cc per 24 uur	giet 90 cc mineraalarm water in het flesje en voeg 3 afgestreken maatjes melkpoeder toe, alles goed schudden, hoeveelheid uitgieten tot 70cc



7 <sup>e</sup> dag	7 flesjes van 80 cc per 24 uur	giet 90 cc mineraalarm water in het flesje en voeg 3 afgestreken maatjes melkpoeder toe, alles goed schudden, hoeveelheid uitgieten tot 80cc
--------------------	--------------------------------	--

Tijdstip	Aantal flesjes en hoeveelheid	Werkwijze
<b>Vanaf week 2 (per week +10 cc)</b>		
Week 2	6 flesjes van 90cc per 24 uur	giet 90 cc mineraalarm water in het flesje en voeg 3 afgestreken maatjes melkpoeder toe, alles goed schudden, hoeveelheid uitgieten tot 90cc
Week 3	6 flesjes van 100cc per 24 uur	giet 90 cc mineraalarm water in het flesje en voeg 3 afgestreken maatjes melkpoeder toe, alles goed schudden
Week 4	6 flesjes van 110cc per 24 uur	giet 120 cc mineraalarm water in het flesje en voeg 4 afgestreken maatjes melkpoeder toe, alles goed schudden, hoeveelheid uitgieten tot 110cc
Week 5	6 flesjes van 120cc per 24 uur	giet 120 cc mineraalarm water in het flesje en voeg 4 afgestreken maatjes melkpoeder toe, alles goed schudden, hoeveelheid uitgieten tot 120cc





## Algemene raadgevingen

- Na elke voeding de restjes weggieten.
- Een zuigfles nooit opnieuw opwarmen.
- 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.



# Zorgen aan de moeder

## Kraambed

Het kraambed begint vanaf de bevalling en duurt meestal tot 6 à 8 weken erna.

In deze periode treden bij de vrouw veel lichamelijke veranderingen op, die het lichaam weer in zijn oorspronkelijke toestand brengen.

## Courante zorgen

Je krijgt dagelijks drie vulvaspoelingen. Je kan dagelijks een bad of een douche nemen. Indien je een bad neemt, krijg je geen vulvaspoeling meer omdat er Kamillosan® in het water is dat voor de nodige ontsmetting zorgt. Nadat je een douche genomen hebt, krijg je wel nog een vulvaspoeling.

## Verzorging na een keizersnede

Na een keizersnede verloopt de verzorging enigszins anders.

### De eerste dag na de keizersnede:

- Je krijgt een bedbad en een vulvaspoeling.
- Om 16 u een vulvaspoeling + intiem toilet.
- Na elke verzorging ga je voor een zeer korte tijd uit het bed om de bloedcirculatie te bevorderen. Beweeg voor dezelfde reden ook voldoende je benen en voeten in het bed.
- Vier uur na de operatie mag je kleine slokjes water beginnen drinken. Indien dit geen ongemakken geeft, mag je na 8u een lichte maaltijd eten (bv. yoghurt, pudding,...).

### De tweede dag

- Een eventuele drain wordt uit de wonde verwijderd.
- De blaassonde en het infuus worden verwijderd (afhankelijk van tijdstip van de operatie)



- De verzorging verloopt zoals bij de eerste dag.
- Je gaat frequenter het bed uit.

### De derde dag

- Je probeert jezelf te wassen aan de lavabo.
- Wij komen je helpen voor benen, rug & intiem toilet.
- Je kan ook een douche nemen.
- Verder krijg je 2 x daags een vulvaspoeling.
- Dag na dag zal je merken dat het steeds beter gaat.
- De wonde wordt verzorgd bij nazicht van de wonde door de dokter of als het verband bevuild is..

## Lichamelijke veranderingen

### Bloedverlies

Het bloedverlies zal de eerste 24 uur na de bevalling het ergst zijn. Gedurende je verblijf zal je dat geleidelijk aan zien verminderen. Aanvankelijk heeft het een rode kleur, nadien wordt het bruinachtig, geelachtig tot wit slijmerig.

Dit bloedverlies kan 4 tot 6 weken duren.

### Naweeën

Naweeën zijn samentrekkingen van de baarmoeder. Na de bevalling van je eerste baby heb je er geen of weinig last van. Ben je voor de tweede keer bevallen, dan kunnen die naweeën optreden kort na de bevalling, tot 2 à 3 dagen erna. Maak je daar geen zorgen over, je kan een doeltreffende pijnstiller krijgen.

### De knip

De knip wordt gehecht met resorbeerbare draad (de draadjes vallen vanzelf uit). Deze knip wordt 3 x daags verzorgd. Bij pijn mag je een pijnstiller vragen.



## Aambeien

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

Let ook op je voeding, zodat je de stoelgang vergemakkelijkt.

Op de derde dag kan je indien nodig een laxeermiddel krijgen.

Tijdens de verzorging zal men dagelijks je bloedverlies, de knip en baarmoederstand nakijken. Tweemaal daags wordt de lichaamstemperatuur gemeten en eenmaal daags de bloeddruk. Indien je flesvoeding aan de baby geeft, krijg je medicatie om de melkproductie tegen te houden.

Indien je nog vragen hebt omtrent de verzorging van jezelf of van je baby, aarzel dan niet om ons erover aan te spreken.

## Spielen van buik, borsten, bekkenbodem, ribbenboog en vagina

Deze spieren zijn pas na enkele maanden hersteld. Door aangepaste oefeningen die je kan leren bij een kinesitherapeut worden de verslakte en uitgerekte spieren verstevigd en verkort. Tijdens je verblijf kan je al een beroep doen op een kinesitherapeut die je enkele oefeningen aanleert. Die oefeningen kan je thuis herhalen. Dit helpt om de fysieke conditie sneller te herwinnen.

## Haar

De mogelijkheid bestaat dat je haar tijdens en na de zwangerschap doffer en breekbaarder wordt. Soms is er haaruitval, niets ernstigs, na een tijdje groeit het terug.

Enkele tips:

- was je haar met zachte shampoo.
- wacht nog even voor permanent of kleuring.



## Psychische veranderingen

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 huildag (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 een huilbui niet, eens goed door huilen lucht op.
- Rust voldoende, een middagdutje kan zeker geen kwaad.
- Gun jezelf en je partner de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. Het is voor jezelf, je omgeving en zeker voor je partner niet altijd evident om je aan die nieuwe situatie aan te passen.
- 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,...)
- Neem tijd voor andere dingen zoals een avondje uit met je partner of ga een koffie drinken met een vriendin.



# Formaliteiten

## Geboorteaangifte

De aangifte 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.

Wanneer de ouders ongehuwd zijn en de erkenning door de vader niet gebeurd is voor de geboorte, gelieve na de geboorte zo spoedig mogelijk contact op te nemen met de Burgerlijke Stand in verband met de nodige documenten.

## Extramurale dienstverlening

Bij je thuiskomst kan je een beroep doen op de zelfstandige vroedvrouw voor de medische en psychologisch begeleiding van jou en je baby:

- Zit je met vragen omtrent borstvoeding of flesvoeding
- Ben je nog onzeker bij het geven van het babybadje en/of de verzorging van het naveltje
- Wil je zekerheid over het gewicht en de kleur van je baby
- Ondervind je nog last van het naadje
- Wordt het emotioneel te zwaar



Wij raden aan om al contact op te nemen in de loop van de zwangerschap.

Je kan ook een zelfstandige vroedvrouw zoeken op [www.vbov.be](http://www.vbov.be) of [www.detiendemaand.be](http://www.detiendemaand.be) of [www.vroedvrouwen.be](http://www.vroedvrouwen.be).

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.

Voor huishoudelijke hulp kan je terecht bij de mutualiteit of bij v.z.w. Expertisecentrum Kraamzorg in Gent.



## Ontslag

Je kan op elke dag van de week het ziekenhuis verlaten (ook op zondag), het tijdstip van ontslag wordt bepaald in overleg met de arts. De normale verblijfsduur is 3 ligdagen.

Bij ontslag hoef je niets te betalen, de rekening wordt thuis opgestuurd.

Producten die je nodig hebt voor de verzorging van jezelf en de baby kan je op de kraamafdeling verkrijgen.

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 jou paraat!

Verder wensen wij jou een behouden thuiskomst en veel geluk voor het hele gezin.







## Gegevens

Naam baby:.....

Geboren op:.....

Lengte:.....

Schedelomtrek:.....

Gewicht:.....

Apgar score na 1 min.:..... na 5 min.:.....

Voeding van de baby:.....

Gewicht bij ontslag: .....

Voeding na borstvoeding: .....

Of raadpleeg de kinderarts:

Dr. Heyman

Dr. Perusko

Dr. Munteanu

} 055/33 66 25

Volgende afspraak bij de kinderarts:

.....

Volgende afspraak bij de gynaecoloog:

.....





**Voor meer info raadpleeg:  
Kraamafdeling**

☎ 055 33 61 99

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



**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)