

BABYBROCHURE

Kraamafdeling

- Patiëntinformatie -



AZ OUDENAARDE
VZW



| WWW.AZOUDENAARDE.BE |

Beste ouders,

Proficiat met de geboorte van jullie baby!

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

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

U zal ongetwijfeld met veel vragen zitten. In deze brochure proberen wij u praktische informatie te verschaffen zodat u goed voorbereid naar huis kunt gaan.

Met uw vragen kan u steeds terecht bij ons team.

Inhoudstafel

De baby	5
Babybadje.....	5
Hielprik	6
Geel zien.....	7
Wiegedoodpreventie.....	7
Een veilige slaapomgeving.....	8
Een veilige slaaphouding	8
Veilig toedekken, bij een veilige temperatuur.....	9
... en geen geneesmiddelen zonder doktersvoorschrift.....	9
Wees waakzaam.....	9
Baby's gezondheid	11
Krampjes	11
Weetjes	12
Voeding	13
Borstvoeding	13
Was uw handen voor u voedt.....	13
Wanneer mag mijn baby de eerste maal zuigen?.....	13
Hoe weet ik of mijn baby goed aanligt?	14
Hoe vaak moet mijn baby zuigen?.....	14
Heeft mijn baby wel genoeg?	15
Borsthygiëne	16
Wat kan ik doen bij pijnlijke tepels?.....	16
Wat doe ik bij pijnlijke stuwings.....	16
Kan ik borstvoeding geven als mijn baby via een keizersnede geboren wordt?.....	17

Kan ik mijn baby borstvoeding geven als hij te vroeg geboren is en in de couveuse moet?	17
Kan ik mijn tweeling voeden?	18
Houding bij de borstvoeding	19
Voeden in zijlig wordt voor de eerste voedingen aangeraden. (met behulp van de vroedvrouw)	19
Wat mag ik eten tijdens de borstvoeding?	20
Hoe stimuleren we de melkproductie?	20
Flesvoeding	21
Hoe maakt u de flesvoeding klaar?	21
Enkele tips bij de voeding zelf:	21
Hoe de zuigfles opwarmen?	22
Soorten spenen:	22
Steriliseren:	23
Voedingsschema kraamafdeling.....	24
Algemene raadgevingen.....	25
Zorgen aan de moeder	26
Kraambed.....	26
Courante zorgen.....	26
Verzorging na een keizersnede	26
De eerste dag na de keizersnede:.....	26
De tweede dag	26
De derde dag	27
Lichamelijke veranderingen	27
Bloedverlies	27
Naweeën	27
De knip	27
Aambeien	27

Spiere van buik, borsten, bekkenbodern, ribbenboog en vagina	28
Haar.....	28
Psychische veranderingen	29
Enkele raadgevingen	29
Formaliteiten.....	30
Geboorteaangifte	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Extramurale dienstverlening	30
Ontslag	32
Gegevens.....	33

De baby

Babybadje

Vorbereiding

- badje ontsmetten vóór gebruik
- laat het badje vollopen, de ideale temperatuur van het water is 37°
- de plaats waar u uw baby wast moet goed verwarmd zijn, dit 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

1^e stap: uitkleden

Meestal is uw 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 uw baby zodat hij gerustgesteld wordt. Uw baby wordt dagelijks getemperatuurd en gewogen.



2^e 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.

3^e stap: het inzepen

Was uw baby op het verzorgingskussen. Om de huid van uw baby niet te irriteren, gebruikt u het best een neutrale, zachte zeep. Neem het washandje, maak het nat en doe er een weinig zeep op. U wast uw 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 tenslotte het stuitje. Maak om het stuitje te wassen altijd een beweging met het washandje van voor naar achter. Zo vermijdt u dat er microben van de aars naar de gevoelige delen (vagina of plasser) gebracht worden.
- leg uw washandje opzij.

4^e stap: afspoelen

Neem de baby nu vast met de linkerhand onder de linker oksel, zodat het hoofdje op de pols rust. Met de rechterhand neemt u beide enkels of de stuit van de baby vast. Dan laat uw 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 uw 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 uw baby bij het aankleden op een droge onderlaag ligt.

Hielprik

De hielprik is een controleonderzoek waarbij de vroedvrouw een beetje bloed uit de hiel prikt. 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 hielprik mag vanaf 72 uur na de bevalling uitgevoerd worden. Indien u vroeger de kraamafdeling verlaat kan u een beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw om de hielprik thuis te laten uitvoeren.

U hoort enkel over het resultaat als er iets afwijkend is. Hoort u 4 weken na de bloedafname niets, dan betekent dit dat alles in orde is.

Geel zien

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

Bij de geboorte heeft de baby te veel 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 uw baby, klein maar sterker dan je denkt, is zeer gevoelig voor een jachtig levensritme rondom hem. Het is essentieel hem een maximale veiligheid te bieden en te weten hoe je er kan voor zorgen dat 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 uw 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 vast zit.
- De bedspijlen mogen niet meer dan 8 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 uw 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 uw 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 uw baby bij oprispingen zich niet vlugger verslikken in rug lig dan wanneer het op de buik ligt.

Veilig toedekken, bij een veilige temperatuur

- Zorg ervoor dat uw 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 uw baby lichtjes toe.
- Een laken en een deken of een lichte slaapzak, aangepast aan de grootte van je 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 uw baby, noch in huis, noch in de wagen.
- Zorg voor voldoende verluchting en luchtvochtigheid in de kamer waarin uw baby slaapt.

... en geen geneesmiddelen zonder doktersvoorschrift

- Geef uw 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

Uw 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:

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

- Uw baby geeft over en wil niet drinken.
- Uw baby heeft ademlast.

Raadpleeg ook een arts als uw 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 uw baby grondig wil kennen. Gedurende uw verblijf op de kraamafdeling komt de kinderarts dagelijks langs. U heeft dan de kans om eventuele problemen voor te leggen of andere vragen te stellen. Voor u naar huis gaat, wordt uw baby nogmaals grondig onderzocht.

Het is belangrijk dat u de eerste zes maanden regelmatig uw 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 uw armen dragen. Zorg er ook voor dat de baby altijd een boertje laat voor u hem neerlegt. Wanneer darmkrampen of kolieken veelvuldig voorkomen, langer duren of als u zich ongerust maakt, dient de arts geraadpleegd te 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 u de baby bij u in bed neemt, wees dan voorzichtig dat u niet in slaap valt.



Voeding

Borstvoeding

Was uw handen voor u voedt



Heeft u gekozen voor borstvoeding, dan zullen alle vroedvrouwen u 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 u graag enkele praktische tips en aandachtspunten.

Bij eventuele problemen zijn wij steeds bereid uw vragen te beantwoorden en samen met u naar een oplossing te zoeken. Aarzel nooit ons hierover aan te spreken, zowel tijdens als na uw 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 uzelf en uw baby.

Wanneer mag mijn baby de eerste maal zuigen?

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

Als houding in bed wordt geadviseerd voor zijligging bij de eerste voeding(en). Zorg dat u ontspannen en gemakkelijk ligt. De baby moet met zijn buikje tegen uw 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. Uw 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);
- U 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 uw baby om de 2 à 3 uur, (min 8 maal, liefst 10 à 12 maal), ook 's nachts. Uw baby drinkt telkens aan beide borsten met een maximum van 15 minuten, eens hij stopt met slikken wordt hij van borst verwisseld. U doet hem stoppen door uw 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 3u na het begin van de vorige voeding. Indien uw baby na 3 uur niet wakker is moet je hem wakker maken.

De baby mag 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 u zich hieromtrent 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 kind drinkt, hoe meer melk er aangemaakt wordt. Vandaar dat het goed is om de eerste dagen uw 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 uw verblijf op de kraamafdeling uw tijd om met begeleiding het voeden aan te leren zodat u het alleen aankan bij uw vertrek.

Heeft mijn baby wel genoeg?

De eerste dagen heeft uw 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 volle 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.

Uw 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 uw 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 u niet beïnvloeden door negatieve commentaar van uw bezoekers.

Borsthygiëne

- Goede dagelijkse hygiëne van de borsten: tepels en tepelhof zonder zeep wassen en nadien goed droogwrijven.
- Een stevige, goed steunende borstvoedingsbeha dragen
- Uw tepels steeds droog houden door steeds droge borstkompresen te gebruiken. Liefst borstkompresen zonder plastieklaagje ofwel katoenen borstkompresen. Indien niet nat, toch 1xdaags verversen.
- Na de voeding kan u 1 druppel melk uitduwen, openwrijven (op en rond de tepel) en aan de lucht laten opdrogen, dit 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).
- U 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 stuwning

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

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

30 minuten voor het aanleggen van de baby kan u warmtekompresen vragen. U 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 u met de hand wat melk uitduwen of wat afkolven tot de tepelhof wat soepeler is.

Bij zeer pijnlijke 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 u 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 uw 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 uw 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. U blijft afkolven tot de melkstroom ophoudt, zo deze nog niet op gang is maximum 10 minuten. U vraagt het elektrische afkolftoestel om de 3u. 's Nachts slaapt u door tenzij u wakker bent en toch eens wenst te kolven.

Als uw baby lange tijd in de couveuse moet verblijven vragen wij u om zo vlug mogelijk een kolftoestel te huren zodat u 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 u 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 uw baby met zijn buikje tegen uw 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 grap. Start met de neus van uw baby t.h.v. uw tepel en streel met de tepel de bovenlip van uw 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 u en uw 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. Uw baby ligt met zijn buikje tegen jouw buik.
- rugbyhouding: Leg een kussen naast jou. Het lichaam en de benen van uw baby liggen onder uw arm en steken langs uw zij naar achteren, waar ze gedeeltelijk op het kussen liggen. Het hoofdje en lichaam van uw baby worden door uw 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 houdt dit voor speciale gelegenheden liefst onmiddellijk na een borstvoedingsmoment.
- Roken tijdens de borstvoeding is afgeraden.
- Vanuit de ziekenhuiskeuken wordt rekening gehouden met de voeding.

Hoe stimuleren we de melkproductie?

- Door de baby frequent aan te leggen.
- Door veel te drinken: zeker 1,5l 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

U heeft gekozen voor flesvoeding. Maak uw keuze uit het ruime aanbod van flesvoedingen op de markt in overleg met de kinderarts en vroedvrouwen. Thuis zal u de melk zelf moeten bereiden.



Zie infobrochure en bereidingswijze bij ontslag: zie melkschema

Hoe maakt u de flesvoeding klaar?

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

Om het melkpoeder op te lossen gebruikt u 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. U 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 uw 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 uw 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 kunt u 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 uw microgolfoven. De fles na verwarming goed ronddraaien tussen uw 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 uw 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: rubber of silicone speen.
- Speen met verschillende standen

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

Bij een speen met verschillende standen kunt u de opening van het gaatje aanpassen aan de gulzigheid of de zuigkracht van uw 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 microben.

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

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

Voedingsschema kraamafdeling

Tijdstip	Aantal flesjes en hoeveelheid	Werkwijze
Week1		
1 ^e dag	6 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 ^e dag	6 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 ^e dag	6 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 ^e dag	6 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 ^e dag	6 flesjes van 60cc per 24 uur	giet 60 cc mineraalarm water in het flesje en voeg 2 afgestreken maatjes melkpoeder toe , alles goed schudden, hoeveelheid uitgieten tot 60cc
6 ^e dag	6 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 ^e dag	6 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
Week2	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
Week3	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
Week4	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
Week5	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 bijsluiters van uw 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 brengt.

Courante zorgen

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

Verzorging na een keizersnede

Na een keizersnede verloopt de verzorging enigszins anders.

De eerste dag na de keizersnede:

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

De tweede dag

- Een eventuele drain wordt uit de wonde verwijderd.
- De blaassonde, pijnpomp en infuus wordt verwijderd (afhankelijk van tijdstip van de operatie)
- De verzorging verloopt zoals bij de eerste dag.
- U gaat frequenter het bed uit.

De derde dag

- U probeert zich zelf te wassen aan de lavabo.
- Wij komen u helpen voor benen, rug & intiem toilet.
- U kan ook een douche nemen.
- Verder krijgt u 2 x daags een vulvaspoeling.
- Dag na dag zult u 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 uw verblijf zal u dit 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 uw eerste baby hebt u er geen of weinig last van. Bent u voor de tweede keer bevallen dan kunnen die naweeën optreden kort na de bevalling tot 2 à 3 dagen erna. Maakt u daar geen zorgen over, u kunt 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 u 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 uw voeding, zodat u de stoelgang vergemakkelijkt.

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

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

Indien u nog vragen heeft omtrent de verzorging van u of uw baby, aarzel dan niet om ons er over aan te spreken.

Spieren van buik, borsten, bekkenbodem, ribbenboog en vagina

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

Haar

De mogelijkheid bestaat dat uw 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 uw haar met zachte shampoo.
- wacht nog even voor permanent of kleuring.

Psychische veranderingen

Er treden na de geboorte van uw baby niet alleen lichamelijke maar ook psychische veranderingen op.

Hoe gelukkig u zich 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 u moet wennen. Uw partner, familie, bezoek en personeel zullen daar begrip voor hebben.

Enkele raadgevingen

- Onderdruk uw huilbui niet, eens goed door huilen lucht op.
- Rust voldoende, een middagdutje kan zeker geen kwaad.
- Gun uzelf en uw partner de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. Het is voor uzelf, uw omgeving en zeker voor uw partner niet altijd evident om u aan die nieuwe situatie aan te passen.
- Voelt u zich niet goed in uw vel of voelt u zich niet goed begrepen door uw omgeving, raadpleeg dan een deskundige (huisarts, zelfstandige vroedvrouw,...)
- Neem tijd voor andere dingen zoals een avondje uit met uw partner of ga een koffie drinken met uw 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 of telefonisch op het nummer 055/31 46 01

Voor de aangifte dient u volgende stukken mee te brengen:

- De vroedvrouwen sturen de nodige gegevens elektronisch naar de Dienst Burgerlijke Stand, u 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 u beroep doen op de zelfstandige vroedvrouwen voor de medische en psychologisch begeleiding van u en uw baby:

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

Contacteer de zelfstandige vroedvrouw:

Magda Biasino: 055/31 81 99 of 0494/33 53 39

Sadia De Bouver: 0498/61 26 22

Of www.vroedvrouwen.be

Deze vroedvrouwen zijn ook deeltijds verbonden aan onze kraamafdeling.

Magda neemt volgende regio voor zich: Avelgem, Anzegem, Bevere, centrum Oudenaarde, Edelare, Elzele, Kluisbergen, Kruishoutem, Lessen, Leupegem, Maarkedal, Melden, Mullem, Ooike, Ronse, Wortegem-Petegem.

Sadia neemt volgende regio voor zich: Asper, Brakel, Eine, Ename, Gavere, Heurne, Horebeke, Mater, Nederename, Volkegem, Welden, Zingem en Zwalm.

Wij raden u aan reeds contact op te nemen in de loop van de zwangerschap.

Voor gemeentes of steden die niet in de lijst voorkomen kan je Magda contacteren. Indien de afstand te groot is dan kan u een zelfstandige vroedvrouw uit uw regio zoeken op www.Vbov.be of www.detiendemaand.be. Wij helpen daarbij.

De zelfstandige vroedvrouwen werken samen met huisartsen, pediaters en gynaecologen van Algemeen Ziekenhuis Oudenaarde. Elke moeder heeft recht op een aantal bezoeken van de vroedvrouw aan huis. Er wordt gewerkt met het derdebetalersysteem. De vroedvrouw regelt dus de vergoeding rechtstreeks met uw mutualiteit.

Voor huishoudelijke hulp kan u terecht bij uw mutualiteit of bij v.z.w. Expertisecentrum Kraamzorg te Gent.

Ontslag

U 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 4 ligdagen.

Bij ontslag hoeft u niets te betalen, de rekening wordt u thuis opgestuurd.

Producten die u nodig heeft voor de verzorging van uzelf en de baby kan u op de kraamafdeling bekomen.

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

Wij staan dag en nacht voor u paraat!

Verder wensen wij u 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 uw baby:

Gewicht bij ontslag:

Voeding na borstvoeding:

Of raadpleeg de kinderarts:

Dr. Al Hanini

Dr. Heyman



055/33 66 25

Volgende afspraak bij de kinderarts:

Volgende afspraak bij de gynaecoloog:

**Voor meer info raadpleeg:
Kraamafdeling**

T 055 33 61 99

E verpleegpost.c1@azoudenaarde.be

AZO/MAT/071
V1.5

AZ OUDENAARDE
VZW



AZ OUDENAARDE VZW

Minderbroedersstraat 3 | 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 | Fax 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be