



INFORMATIE voor de patiënt

## Welkom in onze kraamafdeling

We heten u graag welkom in onze kraamafdeling en wensen u en uw baby een aangenaam verblijf toe.

Stap voor stap zullen we u vertrouwd maken met de verzorging van uw baby en met uw eigen nazorg. U kan ook op elk moment bij ons aankloppen voor meer informatie, advies of praktische hulp.

Het team van vroedvrouwen



## INHOUD

Ons team .....	3
Dagindeling .....	3
Uw eerste dagen samen .....	4
Welke artsen/ zorgverstrekkers komen langs? .....	5
Bezoek partner en kinderen .....	5
familie en vrienden .....	5
Praktische informatie .....	6
Geboorteangifte .....	6
Uw baby .....	7
Laat uw baby niet alleen in de kamer .....	8
Borstvoeding geven .....	8
Verzorging dag per dag .....	10
De dag van de bevalling .....	10
De eerste dag na de bevalling .....	11
De tweede dag na de bevalling .....	12
Voor u de kraamafdeling verlaat .....	13
De derde dag na de bevalling .....	13
En daarna .....	14
Oefeningen voor de bekkenbodemspieren .....	16
Uw nota's .....	16
Nuttige adressen, boeken en brochures .....	23

---

Naam van uw baby('s): .....

geboortedatum: .....

uur: .....

gewicht: .....

lengte: .....

## Ons team

Medisch diensthoofd:

Prof. dr. Léonardo GUCCIARDO

Medische stafleden:

dr. Monika LAUBACH

dr. Gilles FARON

dr. Lisa BALEPA

dr. Ria BREUGELMANS

dr. Elisa DONÉ

dr. Anniek VORSSELMANS

dr. Kim VAN BERKEL

dr. Frédéric BLAVIER

dr. Lynn VERCAMMEN

Hoofdvroedvrouw MIC en Kraamafdeling: mevr. An SPINNOY

Hoofdvroedvrouw Verloskwartier: mevr. Lieve DEVALCKENEER

Onze vroedvrouwen en kinesitherapeuten

Sociaal verpleegkundige: mevr. Ann VAN BREEDAM

Dagindeling	
7 uur – 7.30 uur	Informatieoverdracht (nacht/dag)
7.30 uur – 13 uur	Verzorging
8.30 uur – 9.30 uur	Ontbijt
12.15 uur – 13 uur	Middagmaal
13.30 uur	Aanvang bezoek
15 uur – 19 uur	Verzorging
17 uur – 18.15 uur	Avondmaal
20 uur	Einde bezoek
Vanaf 22 uur	Tijd voor rust

## Uw eerste dagen samen

De eerste dagen na de bevalling geven we jonge ouders de raad om het rustig aan te doen. U zal sneller bekomen van de bevalling en samen tijd met uw baby kunnen doorbrengen. Als u de eerste dagen liever nog niet te veel bezoek van familie en vrienden krijgt, kan u een bezoeksregeling met hen afspreken. Vraag bijvoorbeeld om niet onmiddellijk op bezoek te komen, vooraf een seintje te geven, of enkel tussen bepaalde uren langs te komen. U zal zeker op hun begrip kunnen rekenen.

Zonder tegenindicatie kan u onmiddellijk zelf voor u en uw baby zorgen. U krijgt uiteraard de nodige ondersteuning van onze vroedvrouwen. Uitleg over de zorgen dag per dag leest u vanaf p 10.

En omdat u misschien al hoorde praten over de baby blues, leggen we u alvast uit wat dat betekent. Grote hormonale schommelingen zorgen na de bevalling vaak voor klachten zoals vermoeidheid, lichamelijk ongemak en emotionele overgevoeligheid. Ze gaan vaak gepaard met een paar 'huidagen' maar zijn meestal snel voorbij en geen reden tot ongerustheid. Zeg ons wel als u zich minder goed voelt, zodat we er rekening kunnen mee houden.



Indien uw kindje tijdelijk op de afdeling voor vroeggeboren baby's (neonatologie) moet verblijven, kan u als ouder op elk moment naar uw kindje toegaan. U mag ook dag en nacht naar het interne nummer 7721 bellen voor informatie.

## Welke artsen / zorgverleners komen langs?

- de kinderarts: de eerste dag na de bevalling
- de gynaecoloog: de eerste dag na de bevalling
- de kinesiste: in functie van de indicatie
- de verpleegkundige van Kind en Gezin: zonder vaste agenda
- de sociaal verpleegkundige: op aanvraag
- de diëtist(e): op aanvraag

## Bezoek

- **Partner en kinderen**

Uw partner en uw kinderen zijn de hele dag welkom. Om buiten de bezoeken probleemloos in en uit het ziekenhuis te geraken, kan een bezoekerspasje aangevraagd worden.

U kan bijkomende maaltijden bestellen voor uw partner, op voorwaarde dat de aanvraag tijdig gebeurt. De onkosten worden aangerekend via de hospitalisatiefactuur.

- **Familie en vrienden**

De bezoeken voor familie en vrienden zijn strikt:

**13.30 uur tot 20.00 uur**

We vragen alle bezoekers uitdrukkelijk om:

- de bezoeken te respecteren,
- het ziekenhuis tijdig te verlaten (de deuren sluiten om 20 uur!),
- het bezoek beperkt te houden zodat ouders en baby voldoende rust en privacy krijgen,
- de kamer te verlaten tijdens de verzorging en het doktersbezoek. Bezoekers verlaten de kamer ook als de baby moet eten, tenzij de ouders vragen om te blijven.



## Praktische informatie

- In elk type kamer kan u internet aanvragen en hebt u uw eigen telefoontoestel, met buitenlijn en een eigen oproepnummer. U mag ook uw eigen gsm-toestel gebruiken, wat soms goedkoper uitvalt dan de tarieven die in het ziekenhuis gebruikt worden. Voor details en Wi-Fi code kunt u zich wenden tot de KIO balie hospitalisatie (centrale inkomhal – route 151).

- In de keuken is gekoeld water te verkrijgen aan de drinkfontein.

Bezoekers verwijzen we naar de cafetaria, het winkeltje in de inkomhal en naar de verschillende drankautomaten in het ziekenhuis.

- Er geldt binnen het ziekenhuis een strikt rookverbod. Buiten mag enkel gerookt worden op de plaatsen die hiervoor zijn ingericht.

- Lees ook onze algemene opnamebrochure (beschikbaar aan de KIO balie en op [www.uzbrussel.be](http://www.uzbrussel.be)).



Hierin vindt u belangrijke aanvullende informatie over uw verblijf en over het ziekenhuis.

- Attesten en formulieren (van uw werkgever, ziekenfonds, hospitalisatieverzekering, ...) geeft u liefst zo snel mogelijk na uw bevalling af aan uw gynaecoloog. Zo worden ze ook tijdig ingevuld.

## Geboorteaangifte

Het ziekenhuis brengt de gemeente Jette op de hoogte van de geboorte. U krijgt zelf geen aangifteformulier.

Beide ouders moeten de aangifte binnen de 15 kalenderdagen na de bevalling samen gaan ondertekenen op de burgerlijke stand van de gemeente Jette.

U wacht hiervoor best tot de 2de werkdag na de bevalling, om zeker te zijn dat de aangifte klaar is voor ondertekening. Maar stel het ook niet onnodig uit want pas op het moment van de ondertekening krijgt u de nodige formulieren voor de kinderbijslag en de ziekteverzekering.

## Wat neemt u mee?

- de identiteitskaarten van beide ouders,
- trouwboekje of attest van erkenning,
- gemeenschappelijke verklaring van naamkeuze.

## Gemeentehuis van Jette, Burgerlijke Stand

Administratief Centrum

Wemmelse Steenweg 100

1090 Jette

Tel: 02 423 12 73

Openingsuren:

maandag, dinsdag, woensdag, vrijdag: 8.30 uur tot 14 uur

donderdag: 13 uur tot 19 uur

in juli en augustus: 8.30 uur tot 14 uur

## Uw baby

- Huilen is voor uw baby de enige manier om boodschappen door te geven: honger, een vuile luier, te warm of te koud, darmkrampjes, andere pijn, verveling, vermoeidheid.  
In alle situaties mag u uw baby troosten en koesteren, het is een misverstand te denken dat u hem zou verwennen.
- Vooral de eerste 3 maanden kunnen darmkrampen voor (veel) ongemak zorgen. Uw baby huilt dan hevig en stamt met zijn beentjes, mogelijks heeft hij een opgezette buik en laat hij windjes.  
Dit kan u doen:
  - leg uw baby in buiklig op u; de lichaamswarmte van rechtstreeks huidcontact kan de krampen doen afnemen,
  - masseer zijn buikje of druk er zijn beentjes zacht tegenaan,
  - wandel rond, terwijl uw baby op zijn buik op uw arm ligt.
- Overdag ligt uw baby best dicht bij een raam (nooit in volle zon). Daglicht helpt uw baby om:
  - zelf vitamine D aan te maken,
  - meer bilirubine af te breken,
  - vlugger het dag- en nachtritme te vinden. Tijdens de zwangerschap had uw baby geen eigen dag en nachtritme en dat kan nu voor onrustige periodes zorgen, vooral 's avonds.

- Hoewel nog lang niet alles gekend is over wiegendood, zijn er preventieve maatregelen die het risico gevoelig verlagen.
  - Leg uw baby nooit op zijn buik in zijn bedje, ook niet in zijlig, zelfs niet met een kussen in de rug. Ruglig is de juiste houding!
  - Zorg dat uw baby niet te warm krijgt als hij slaapt; een donsdeken is meestal te warm en dus niet geschikt.

## Laat uw baby niet alleen in de kamer

Het ziekenhuis is een openbaar gebouw, met maximale veiligheidsmaatregelen. De kraamafdeling wordt extra beveiligd. Toch blijft er een risico op ongewenst bezoek. Daarom vragen we dat de ouders mee hun verantwoordelijkheid opnemen en hun baby NOOIT ALLEEN laten in de kamer.

Indien nodig kunnen zij hierover met de vroedvrouw overleggen.

## Borstvoeding geven

- De eerste dagen produceren de borstklieren overwegend 'colostrum', een geelachtige melk die veel beschermende stoffen bevat, licht laxerend is en de rijping van de darmwand bevordert. De productie van deze eerste melk is eerder beperkt maar het geeft uw baby genoeg tijd om de combinatie 'zuigen, slikken, ademen' aan te leren. Nadien verandert de samenstelling en wordt de definitieve moedermelk aangemaakt. Hoe meer uw kindje drinkt, hoe meer melk u aanmaakt.
- Als uw baby goed aangelegd is, zal hij beter drinken en is er minder risico op pijnlijke tepels en mogelijke ontstekingen in uw borst.
 

Let er op dat:

  - uw baby uw tepel voldoende ver in zijn mondje steekt, met zijn tong onder uw tepel,
  - zijn kin licht tegen uw borst aandrukt,
  - zijn neusje uw borst raakt maar dat de neusgaten vrij blijven,
  - het mondje ontspannen is en de lippen naar buiten krullen.
- Na het aanleggen zal uw baby eerst snelle zuigbewegingen maken. Zo stimuleert hij de borsten om melk af te geven (toeschietreflex). Van zodra de melk vloeit, begint uw baby met een rustig ritme te zuigen en hoort u hem regelmatig doorslikken. Valt hij in slaap, stimuleer hem dan om verder te drinken.



- Om te eindigen trekt u uw tepel weg terwijl u uw pink tegen zijn mondhoek houdt.
- Hoelang u kan en wenst door te gaan met borstvoeding, hangt van meerdere factoren af maar algemeen adviseren we om gedurende 6 maanden exclusief borstvoeding te geven (dus zonder bijvoedingen) en daarna op vaste voeding over te schakelen.
- We raden ook aan om tussendoor melk af te kolven zodat u steeds een reserve aan moedermelk in flesjes hebt. Als u er dan even niet bent kan iemand anders uw baby een flesje geven en is het gemakkelijker voor u om de borstvoeding vol te houden. De techniek om manueel af te kolven is eenvoudig aan te leren.
- Wacht minstens een aantal weken vóór u uw baby een fopspeen geeft of uit een flesje laat drinken. De kracht om aan een speen te zuigen, ligt lager dan de zuigkracht die hij nodig heeft bij borstvoeding, met het risico dat hij bij de volgende borstvoeding(en) te weinig drinkt.
- Met algemene leefregels kan u de kwaliteit van uw melk beïnvloeden:
  - eet gezond, drink voldoende,
  - vermijd alcohol en nicotine !!
  - wees voorzichtig met medicatie; lees steeds de bijsluiter en vraag raad in geval u ergens aan twijfelt.



- Wenst u bijkomende informatie?
  - [www.debakermat.be](http://www.debakermat.be); [www.vbbb.be](http://www.vbbb.be)
  - via uw vroedvrouw, gynaecoloog, of huisarts of lactatiekundige
  - vraag de folder 'Borstvoeding is de beste keuze, ook als u werkt'

## Verzorging – dag per dag

Op de volgende bladzijden overlopen we in detail de verzorging van uw baby en van uzelf.

### De dag van de bevalling

**UW BABY** Uw baby blijft zowel overdag als 's nachts bij u in de kamer. U kan hem in uw armen nemen, knuffelen, troosten, eten geven, ... zoveel als uw baby er zin in heeft, zonder angst voor verwennerij. Veelvuldige huidcontacten en kunnen ontdekken van de geur van de ouders zijn in de eerste plaats stimulerend voor de ontwikkeling van een pasgeborene.

In zijn bedje ligt uw baby het best in ruglig. **LEG HEM NOOIT OP ZIJN BUIK!**

Van zodra het kan mag uw baby beginnen drinken, al kunnen ingeslikte slijmpjes wat misselijkheid of braken veroorzaken.

Als u borstvoeding geeft, vraagt dat iets meer oefening en geduld dan flessenvoeding maar dan kiest u voor de meest natuurlijke voeding (zie p. 8).

Geef de eerste weken minstens 7 tot 8 voedingen per dag. Herkenbare hongersignalen zijn o.a. smakgeluidjes, het tongetje dat uitsteekt, de handjes die de mond zoeken.

U moet niet wachten tot uw baby weent en u mag hem ook wakker maken als hij de eerste dagen slaperig is en gemakkelijk doorslaapt.

**UZELF** Zelf zal u de eerste dagen nog wat hinder ondervinden van de zwangerschap en de bevalling. Vaak treden er naweeën op omdat de baarmoeder zich begint samen te trekken. Dat is het meest voelbaar als u borstvoeding geeft. U verliest ook nog een tijdje rood bloed, eventueel gemengd met klonters, zorg dus tijdig voor een nieuw kraamverband. Mogelijks zijn uw vagina en de streek errond pijnlijk en gezwollen door scheurtjes of door een eventuele knip. IJs kan de zwelling en de pijn verminderen en vraag gerust een pijnstillers als u te veel last ondervindt. Ga tijdig plassen, ook al voelt dat onaangenaam, want een volle blaas kan de samentrekking van de baarmoeder verhinderen. Spoel na elk toiletbezoek na met lauw water om het branderig gevoel te verzachten.

## De EERSTE dag na de bevalling

**UW BABY** De eerste dagen zal uw baby gewicht verliezen. Dat komt omdat de productie van stoelgang, urine en zweet al op gang gekomen is maar uw baby nog niet voldoende drinkt om het verlies goed te maken. Zijn gewicht mag met 5 tot 10 % van het geboortegewicht dalen maar onder die drempel is extra waakzaamheid geboden.

In de ochtend komt de vroedvrouw langs voor het eerste badje. Nadien kiest u zelf op welk moment van de dag u uw baby wil wassen. Gebruik liever geen zeep want die heeft een uitdrogend effect en baby's hebben vaak al een droge huid. Het kan helpen om wat hydraterende melk in het badwater te gieten of uw baby nadien met crème in te wrijven.

De navelstomp, die totaal gevoelloos is, ziet er in het begin zacht en geleïchtig uit en zal de volgende dagen verdrogen.

Meet regelmatig de temperatuur van uw baby. De normale temperatuur schommelt tussen 36,5° C en 37,5° C. Als hij lager zakt, is een extra dekentje aangewezen; boven de 37,5° C kleedt u uw kindje beter iets lichter aan. Koude handjes en voetjes zijn normaal.

**UZELF** U krijgt vandaag een bloedonderzoek om te controleren of u niet te veel bloed verloor tijdens de bevalling. Soms is het aangewezen om ijzertabletten, een ijzerinfuus of een bloedtransfusie toe te dienen.

Minstens één keer, mogelijks vandaag, komt de kinesiste op bezoek. Door de bevalling zijn uw bekkenbodemspieren immers uitgerokken en verzwakt en dat kan tijdelijk bijwerkingen geven zoals verminderde drang om te plassen en urineverlies bij het lachen, hoesten of niezen. Met een paar eenvoudige oefeningen, die verder in deze brochure beschreven staan, kan dit verholpen worden. Vraag haar gerust meer informatie als u na ontslag postnatale kinesitherapie voor de versterking van uw buikspieren wil volgen.

In geval van keizersnede krijgt u tijdens uw verblijf een aantal aangepaste bewegingsoefeningen.

## De TWEEDE dag na de bevalling

**UW BABY** Sommige baby's beginnen 2 tot 3 dagen na hun geboorte wat geel te zien. Dat wijst er meestal op dat het bloed te veel bilirubine bevat, een afvalstof die ontstaat bij de vernieuwing van de rode bloedcellen. Normaal wordt bilirubine door de lever uit het bloed gehaald en uitgescheiden maar als de lever nog onvoldoende rijp is, stapelt het bilirubine zich op in het lichaam. Het gevolg is een gele huidskleur, meestal gecombineerd met slaperigheid.



Als een bloedonderzoek bevestigt dat de waarde te hoog is, zetten we een aangepast bedje met een blauw licht in de kamer. Door het licht (fototherapie) wordt het overtollige bilirubine sneller uitgescheiden. De oogjes worden tegen het licht beschermd met een zacht stoffen masker.

**UZELF** Eén van de mogelijke reacties op de bevalling is een vertraagde werking van de darmen, waardoor ook de stoelgangproductie vertraagd is. Rond de tweede dag wordt de darmtransit terug normaal. Van zodra u de drang voelt is het belangrijk om naar toilet te gaan, ook al kan die eerste ontlasting moeizaam verlopen. Neem er vooral rustig uw tijd voor.

Als alles normaal verloopt, mag u vandaag het ziekenhuis verlaten.

In de folder KOZI & home vindt u aanvullende informatie over uw terugkeer naar huis.



**KOZI & home**  
Kwaliteitsvol ontslag na ziekenhuisverblijf

Onze artsen, vroedvrouwen en paramedici zullen u tijdens de zwangerschap opvolgen, u bijstaan bij uw bevalling en zorgen dat u goed voorbereid de kraamafdeling verlaat. Meer informatie tijdens de prenatale raadpleging

VZ Medis Hoppert

 Universitair Ziekenhuis Brussel

## Vóór u de kraamafdeling verlaat

**UW BABY** Uw baby wordt, voor u vertrekt, onderzocht door de pediater. Gebruik dit moment om nog vragen te stellen, bijvoorbeeld over de voeding of de opvolging van uw baby.

En als u straks met de wagen naar huis keert, denk dan vooraf aan een goed vastgemaakt babyzitje in de auto.

**UZELF** Van zodra de gynaecoloog en de pediater bevestigen dat u weg mag, mag u zich klaarmaken om te vertrekken.

Als u borstvoeding geeft en er is melk afgekolfd en ingevroren, laat dan een koelbox meebrengen om de melk mee naar huis te nemen.

Denk er ook aan om uw anticonceptie te bespreken met uw gynaecoloog.

## De DERDE dag na de bevalling

**UW BABY** De Guthrietest is een test die (vanaf de derde dag) een aantal zeldzame stofwisselingsziekten en schildklierproblemen kan opsporen bij de baby. Alleen als deze aandoeningen snel ontdekt worden, kunnen ze goed behandeld worden.

Vroeger deden we een hielprik voor deze test maar nu gebeurt de bloedafname meestal in het handje van de baby.

Als u het ziekenhuis inmiddels verlaten hebt, kan de test gedaan worden door de vroedvrouw aan huis.

**UZELF** De kans dat u rond deze periode last krijgt van baby blues, is relatief groot (50 tot 80 %). Geen reden tot ongerustheid maar vermijd onnodige drukte want vermoeidheid maakt u gevoeliger en sneller vatbaar.

En daarna, ...

**UW BABY** Een groot deel van de tijd zal u bezig zijn met uw baby. Geniet samen van deze momenten maar zorg dat uw baby ook voldoende uren slaapt, in een rustige en veilige omgeving.



Zoek naar mogelijkheden om uw partner bij de zorg te betrekken, zo kunt u bijvoorbeeld 's avonds samen het badje geven.

Na het gewichtsverlies van de eerste dagen, zal uw baby met 20 tot 30 gram per dag verdikken en na ongeveer 2 weken zal het verlies van de eerste dagen ingehaald zijn.

Noteer voorlopig verder hoeveel keer uw baby plast en stoelgang maakt. Met 4 tot 6 natte luiers en 3 tot 5 keer stoelgang per 24 uur, mag u er van uitgaan dat hij voldoende drinkt.

Mogelijks volgt er de volgende dagen, weken of maanden een periode waarin uw baby plots meer drinkt dan gewoonlijk. Dat kan op een 'groeisput' wijzen en dan is het belangrijk dat u geeft wat hij vraagt.

U mag uw baby vanaf het begin mee naar buiten nemen voor een (korte) dagelijkse wandeling. Zorg er wel voor dat hij niet te licht maar ook niet te warm aangekleed en toegedekt is.

De navelstreng moet u niet ontsmetten, wel proper en droog houden. Hij zal verder verschrompelen en valt spontaan af na 10 tot 15 dagen.

Voor de gewone medische controles (lengte, gewicht, voeding) en de inentingen, kan u beroep doen op Kind en Gezin, uw huisarts of een pediater naar keuze.

**UZELF** Doe het de eerste weken rustig aan. Tracht bezoekjes van familie en vrienden te spreiden en het huishoudelijk werk te beperken.

U kan nog een zestal weken last hebben van vaginaal verlies, evoluerend van rood bloed naar bruin verlies tot alleen nog slijm. Gebruik in deze periode geen tampons en ververs regelmatig het maandverband. Als u hechtingen met oplosbare draad hebt, vindt u mogelijks stukjes draad terug in uw verband.

Wat het goede moment is om terug betrekkingen te hebben, is voor ieder koppel anders. Wacht tenminste tot u geen pijn of ongemak meer voelt in en rond uw vagina en beslis vooral samen. Maar dan nog kunnen de eerste keren minder prettig aanvoelen door mogelijke littekens.

Voor het controleonderzoek bij de gynaecoloog of vroedvrouw wordt een termijn van 6 tot 10 weken aangeraden. Indien u in ons ziekenhuis op consultatie wenst te komen, is het best om tijdig een afspraak te maken. U kan dit al doen tijdens uw verblijf op de kraamafdeling, vanuit uw kamer, tel: 6020

of nadien van thuis, tel: 02 411 60 20

Na de bevalling helpt een gezonde levensstijl, met voldoende beweging en een evenwichtige voeding, om sneller uw vroegere vorm terug te krijgen, al duurt het wel even voor u alle kilo's bent kwijtgespeeld. Het extra vocht en de eerste 6 tot 7 kg verdwijnen snel maar de laatste resten zijn soms hardnekkig.

U wacht best 6 weken om met buikspieroefeningen en postnatale kinesitherapie te beginnen. U mag wel onmiddellijk starten met oefeningen om uw bekkenbodemspieren te versterken. De controle van de spieren kan door uw gynaecoloog gebeuren, als u de eerste keer terug op consultatie gaat (6 tot 10 weken na de bevalling).

## Oefeningen voor de bekkenbodemspieren:

1. Span uw vagina en anus op gedurende 1 seconde  
Herhaal dit 5x
2. Span uw vagina en anus op gedurende 3 seconde, terwijl u gewoon blijft doorademen  
Herhaal dit 5x
3. Adem in  
Span uw vagina en anus op gedurende 3 seconde, terwijl u uitademt  
Herhaal dit 5x

Voer deze oefeningen 4x per dag uit

Houd het opspannen elke week 1 seconde langer vol, tot u aan 10 seconden komt

## Uw nota's

Het gewicht, de temperatuur, de voedingen en het aantal vuile luiers van uw baby geven u een goede aanwijzing dat het goed gaat met hem.

U kan deze informatie, alleen of samen met de vroedvrouw, invullen op de volgende bladzijden en ook aanvullende gegevens noteren over de verzorging en eventuele afspraken.

Ga daar thuis nog even mee door en leg de nota's voor bij het eerste bezoek van de vroedvrouw of verpleegkundige van Kind en Gezin.



## Uw nota's op DAG 0

- Datum : .....
- Gewicht 1x/dag: .....
- Temperatuur 1x/dag: .....
- Herhaal bij t° onder 36,5°C of boven 37,5°C ..... °C om ..... uur
- ..... °C om ..... uur

Voeding en ontlasting

uur	voeding	urine	stoel- gang	opmerkingen	ingevuld door*

\*mama, vrvr (vroedvrouw), .....

- Navelverzorging : .....
- Bijkomende zorgen / afspraken : .....
- .....
- .....
- .....

## Uw nota's op DAG 1

- Datum : .....
- Gewicht 1x/dag: .....
- Temperatuur 1x/dag: .....  
Herhaal bij t° onder 36,5°C of boven 37,5°C ..... °C om ..... uur  
..... °C om ..... uur
- Voeding en ontlasting

uur	voeding	urine	stoel- gang	opmerkingen	ingevuld door*

\*mama, vrvr (vroedvrouw), .....

- Navelverzorging : .....
- Bijkomende zorgen / afspraken : .....
- .....
- .....
- .....

## Uw nota's op DAG 2

- Datum : .....
- Gewicht 1x/dag: .....
- Temperatuur 1x/dag: .....  
 Herhaal bij t° onder 36,5°C of boven 37,5°C ..... °C om ..... uur  
 ..... °C om ..... uur

Voeding en ontlasting

uur	voeding	urine	stoel- gang	opmerkingen	ingevuld door*

\*mama, vrvr (vroedvrouw), .....

- Navelverzorging : .....
- Bijkomende zorgen / afspraken : .....
- .....
- .....
- .....

## Uw nota's op DAG 3

- Datum : .....
- Gewicht 1x/dag: .....
- Temperatuur 1x/dag: .....  
Herhaal bij t° onder 36,5°C of boven 37,5°C ..... °C om ..... uur  
..... °C om ..... uur

### Voeding en ontlasting

uur	voeding	urine	stoel- gang	opmerkingen	ingevuld door*

\*mama, vrvr (vroedvrouw), .....

- Navelverzorging : .....
- Bijkomende zorgen / afspraken : .....
- .....
- .....
- .....

## Uw nota's op DAG 4

- Datum : .....
- Gewicht 1x/dag: .....
- Temperatuur 1x/dag: .....
- Herhaal bij t° onder 36,5°C of boven 37,5°C ..... °C om ..... uur
- ..... °C om ..... uur
- Voeding en ontlasting

uur	voeding	urine	stoel- gang	opmerkingen	ingevuld door*

\*mama, vrvr (vroedvrouw), .....

- Navelverzorging : .....
- Bijkomende zorgen / afspraken : .....
- .....
- .....
- .....

## Uw nota's op DAG 5

- Datum : .....
- Gewicht 1x/dag: .....
- Temperatuur 1x/dag: .....
- Herhaal bij t° onder 36,5°C of boven 37,5°C ..... °C om ..... uur
- ..... °C om ..... uur

Voeding en ontlasting

uur	voeding	urine	stoel- gang	opmerkingen	ingevuld door*

\*mama, vrvr (vroedvrouw), .....

- Navelverzorging : .....
- Bijkomende zorgen / afspraken : .....
- .....
- .....
- .....

## Nuttige adressen

### Expertisecentrum Kraamzorg Limburg

Tel: 070 22 23 54

E-mail: [ekl@zwangerenbevallen.be](mailto:ekl@zwangerenbevallen.be) Website: [www.zwangerenbevallen.be](http://www.zwangerenbevallen.be)

### Expertisecentrum Kraamzorg Vlaams Brabant De Bakermat

Tel: 016 20 77 40

E-mail: [debakermat@debakermat.be](mailto:debakermat@debakermat.be) Website: [www.debakermat.be](http://www.debakermat.be)

### Expertisecentrum Kraamzorg Antwerpen De Kraamvogel

Tel: 03 238 11 00

E-mail: [kraamvogel@skynet.be](mailto:kraamvogel@skynet.be) Website: [www.kraamvogel.be](http://www.kraamvogel.be)

### Expertisecentrum Kraamzorg Oost-Vlaanderen vzwKraamzorg

Tel: 09 265 09 44

E-mail : [vzw.kraamzorg@freebel.net](mailto:vzw.kraamzorg@freebel.net) Website: [www.vzwkraamzorg.be](http://www.vzwkraamzorg.be)

### Expertisecentrum Kraamzorg Brussel – Volle maan

Tel : 02 229 25 58

E-mail: [info@expertisecentrum-vollemaan.be](mailto:info@expertisecentrum-vollemaan.be)

Website: [www.expertisecentrum-vollemaan.be](http://www.expertisecentrum-vollemaan.be)

### Expertisecentrum Kraamzorg West-Vlaanderen

Tel: 0473 45 14 38

E-mail: [info@eckdewieg.be](mailto:info@eckdewieg.be) Website: [www.eckdewieg.be](http://www.eckdewieg.be)

### VBOV (Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen)

Tel: 03 218 89 67

E-mail: [info@vbov.be](mailto:info@vbov.be) Website: [www.vbov.be](http://www.vbov.be)

### La leche league Vlaanderen

Tel: 015 55 79 43

E-mail: [info@lalecheleague.be](mailto:info@lalecheleague.be) Website: [www.lalecheleague.be](http://www.lalecheleague.be)

### Vereniging voor begeleiding en bevordering van borstvoeding

Tel: 03 281 73 13 – Fax: 03 281 73 14

E-mail: [secretariaat@vbbb.be](mailto:secretariaat@vbbb.be) Website: [www.vbbb.be](http://www.vbbb.be)

### Vzw Borstvoeding

Tel: 051 77 18 03

E-mail: [info@vzwborstvoeding.be](mailto:info@vzwborstvoeding.be) Website: [www.vzwborstvoeding.be](http://www.vzwborstvoeding.be)

## Boeken en brochures

### La Leche League, Handboek Borstvoeding,

Tirion, 2000

90-5121-873-7

### De Reede A. Borstvoeding geven, een antwoord op vele vragen,

De Kern, 2000

90-325-0758-3

# Memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deze folder geeft enkel informatie van algemene aard. Niet alle mogelijke technieken, toepassingen en risico's zijn er in opgenomen. Volledige informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt, wordt door de arts / de betrokken medewerker verstrekt.

Overname van tekst en illustraties vereist de voorafgaandelijke toestemming van de verantwoordelijke uitgever.

Voor reacties op deze brochure: [patientinformatie@uzbrussel.be](mailto:patientinformatie@uzbrussel.be)

## UZ Brussel

Brussels Health Campus

Laarbeeklaan 101

1090 Jette

tel: 02 477 41 11 [www.uzbrussel.be](http://www.uzbrussel.be) [info@uzbrussel.be](mailto:info@uzbrussel.be)

Uitgave: april 2017

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen

