



INFOBROCHURE materniteit

Welkom op de MATERNITEIT

We wensen jullie alvast proficiat namens het hele team.

Wij zullen jullie de komende dagen bijstaan, aarzel zeker niet om jullie vragen te stellen.



INHOUD

Ons team	4
Dagindeling	5
Praktische informatie	7
Voedingen	8
Borstvoeding	8
Flesvoeding	9
Verloop postpartum mama	11
Verloop postpartum baby	12
Dag 0	12
Dag 1	14
Dag 2	16
Dag 3	18
Dag 4	20
Informatie na ontslag	22
Info mama	22
Info baby	22
Kinesithérapie	24
Nuttige adressen	26

Onze baby (naam)

is geboren op / / om

Hij/zij weegt gr en is cm groot.



Via deze infobrochure willen wij jullie als team de nodige informatie bezorgen voor een verblijf op onze materniteit. Dag per dag geven we jullie de informatie die op die dag nieuw en/of van belang is. Zo kunnen jullie dit ook steeds thuis nalezen. Weet dat wij ook steeds klaar staan om jullie vragen te beantwoorden en hulp te bieden.

Wie staat er allemaal voor u klaar?

Medisch diensthoofd: prof. dr. Leonardo GUCCIARDO

Hoofdvroedvrouw: Karolien LAGRIN

Gynaecologen: dr. Lisa BALEPA, dr. Maria BREUGELMANS, dr. Elisa DONE, Prof. dr. Gilles FARON, dr. Monika LAUBACH, dr. Eve VAN DEN MOOTER, dr. Charlotte MAGGEN en dr. Nelson RABBACHIN en dr. Annick VORSSELMANS en assistenten (gynaecologen in opleiding)

Kinderarts-neonatologen: dr. Fleur CAMFFERMAN, prof. dr. Filip COOLS, dr. Lissa DE POTTER, dr. Frank DERRIKS, dr. Julie LEFEVERE, dr. Michel SONNAERT, en fellows en assistenten (kinderartsen in opleiding)

Vroedvrouwen

Kinesitherapeuten

Sociaal verpleegkundige: Ann VAN BREEDAM

Psycholoog: Julie NEEFS



Dagindeling	
7 uur – 7.30 uur	Informatieoverdracht (nacht/dag)
7.30 uur – 13 uur	Verzorgingstour
8.30 uur – 9.30 uur	Ontbijt
12.30 uur – 13.30 uur	Middagmaal
14 uur	Aanvang bezoek
17 uur – 18.30 uur	Avondmaal
18.30 uur	Einde bezoek
19.15 uur – 19.45 uur	Informatieoverdracht (dag/nacht)
19.45 uur – 22 uur	Avondtour



Verzorgingstour

De vroedvrouw komt langs om jou en jouw baby te verzorgen. We ondersteunen jullie in de dagelijkse handelingen met jullie baby zoals het geven van een badje, het verversen van de luier....

We controleren mama haar herstel, zoals de evolutie van de baarmoeder, bloedverlies, bloeddruk, pijnmedicatie, ...

We geven de nodige informatie en beantwoorden jullie vragen met plezier.

Bezoek

Partner en eigen kinderen zijn steeds welkom. Op een éénpersoonskamer kan de partner ook blijven overnachten. Op een tweepersoonskamer kan de partner blijven tussen 7u en 22u.

Tussen 14u en 18u30 is er bezoek welkom. We vragen om dit te beperken tot 2 bezoekers per patiënt (partner en eigen kinderen niet meegerekend) die maximaal 1 uur blijven. Dit doen we om jullie als gezin ook wat rust te bieden.

Avondtour

De vroedvrouw van de nacht komt langs en kijkt of er nog noden zijn voor de nacht. Indien nodig voert zij nog bepaalde (her)controles uit.



Praktische informatie

Attesten

Attesten voor de werkgever, ziekenfonds,... krijgt u van de gynaecoloog op de dag van ontslag.

Geboorteaangifte

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

Indien jullie gehuwd zijn of de erkenning reeds in orde hebben gebracht, kan een van beide partners de aangifte doen op het gemeentehuis. Hiervoor moet je beide identiteitskaarten en het trouwboekje of de erkenning meenemen. Wanneer dit niet het geval is moeten beide ouders de aangifte doen.

De aangifte dient te gebeuren **binnen de 15 kalenderdagen** op het gemeentehuis van Jette.

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 12.30 uur

donderdag: 13 uur tot 18.30 uur

Internet

Er is gratis wifi: "UZBrussel_PubliekInternet".

Microgolf

We stellen voor jullie een microgolfoven ter beschikking. Deze bevindt zich tegenover kamer 43.

Rooming in

Wij proberen mama en baby zo min mogelijk van elkaar te scheiden. Dit is zowel van belang voor mama als voor baby. Indien u toch de kamer even dient te verlaten (omwille van bijvoorbeeld een onderzoek), is het belangrijk dat u uw baby nooit alleen op de kamer laat.

Vazen

We stellen voor jullie vazen ter beschikking. Deze bevinden zich tegenover kamer 43 en kamer 75.

Water

Er zijn twee drinkfonteinen op de dienst. Deze bevinden zich tegenover kamer 43 en kamer 54.

Voedingen

Borstvoeding

Je hebt gekozen om borstvoeding te geven. Het is normaal dat dit in het begin wat moeilijker kan verlopen. Vraag gerust hulp en info aan je vroedvrouw.

Hongersignalen

Is je baby wakker, zuigt hij op zijn handjes, maakt hij smakkende geluiden? Dan heeft je baby honger.

Frequentie

Elke keer je baby hongersignalen vertoont, probeer je hem aan te leggen. Is het langer dan 3 uur na de start van de vorige voeding, dan dien je je baby zelf wakker te maken om aan te leggen. Je baby moet minimaal 8 tot 12 keer per 24u drinken. Dit komt overeen met elke 2 tot 3u voeden.

Hoeveelheid

Het is normaal dat je de eerste 2-3 dagen nog niet veel melk hebt. De kleine hoeveelheid melk die er is, is zeer voedzaam en is voldoende. De maag van je baby is dan ook nog maar zo groot als een knikker.

Techniek

- Buik tegen buik, in een rechte lijn.
- Neus ter hoogte van de tepel.
- Mond groot open en lippen naar buiten gekruld. Zowel tepel als tepelhof in het mondje.

Verzorging borst en tepel

De eerste stap is een correcte aanlegtechniek. Preventief of bij beginnende last, kan je je eigen moedermelk of een lanoline-crème aanbrengen.

Stuwing

Na 2 tot 3 dagen beginnen de borsten zich goed te vullen. Dit noemen we stuwing. Hierdoor kan het aanleggen moeilijker verlopen. Controleer dagelijks de borsten op rood- en hardheid.

Medicatie en alcohol

Alcohol en nicotine wordt afgeraden gedurende je volledige borstvoedingsperiode. Bepaalde medicatie is niet compatibel met de borstvoeding. Spreek gerust je arts, vroedvrouw of apotheker aan voor verder informatie. Dafalgan en Ibuprofen kunnen door de meeste moeders veilig ingenomen worden.



Flesvoeding

Je hebt gekozen om flesvoeding te geven. Indien je hierover vragen hebt, mag je deze steeds stellen aan je vroedvrouw.

Hongersignalen

Is je baby wakker, zuigt hij op zijn handjes, maakt hij smakkende geluiden? Dan heeft je baby honger.

Frequentie

Je baby moet minimaal 8 keer per 24u drinken. Dit betekent dat je elke 3 uur een flesje dient te geven. De eerste dagen kan het zijn dat je baby niet vanzelf wakker wordt, dan moet je hem zelf wekken.

Hoeveelheid

De maag van je baby is slechts zo groot als een knikker. De hoeveelheid wordt dagelijks langzaam opgebouwd.

- Dag 0: 5-10 ml
- Dag 1: 10-15 ml
- Dag 2: 20-25 ml
- Dag 3: 30-35 ml
- Dag 4: 40-45 ml
- ...

Vanaf ongeveer een week na de geboorte gebruik je best volgende formule om te berekenen hoeveel ml je kindje per fles zou moeten drinken: $150-180 \text{ ml} \times \text{gewicht baby}$
aantal voedingen per 24u

Dit zijn louter richtlijnen. Er dient steeds gekeken te worden naar de individuele noden van jouw kindje.

Bereiding

- Gebruik steeds flessenwater geschikt voor babyvoeding
- Voeg 1 afgestreken schepje poeder toe aan 30 ml water. Gebruik steeds deze verhouding!
- Flesvoeding mag gegeven worden op kamertemperatuur.
- Eens het flesje bereid is, moet het binnen het uur worden gegeven.
- Je hoeft de flesjes niet te steriliseren. Goed afwassen is voldoende.

Techniek

Je geeft het flesje best in half rechtop zittende houding. Indien de melk te snel stroomt voor je baby, is zijligging een betere houding. Zorg ervoor dat de speen steeds gevuld is met melk. Hou hem na de voeding even rechtop, zodat hij makkelijk een boertje kan laten.

Verloop postpartum mama

De vroedvrouw zal elke dag nakijken hoe het met jou gaat. Wij luisteren naar hoe jouw dag/nacht is verlopen en hoe je je voelt.

Dagelijks worden volgende zaken gecontroleerd:

- Vitale parameters (bloeddruk, temperatuur, pols,...).
- Bloedverlies en baarmoederhoogte.
- Eventuele hechtingen.
- Begeleiding borst-/flesvoeding.

Op de eerste dag na de bevalling zal er ook een bloedafname gebeuren. Dit om te controleren of u niet te veel bloed bent verloren tijdens de bevalling. Soms is ijzersupplementatie of een bloedtransfusie nodig.

Het is normaal dat je je na een bevalling wat emotioneel gaat voelen. Er komt immers veel ineens op je af. En de plotse verandering in je hormonen kan dit extra zwaar maken. Dit heet de babyblues en gaat in de meeste gevallen vrij snel spontaan over. Als je voelt dat je hier extra ondersteuning in wenst, kan je beroep doen op een psychologe die specifiek verbonden is aan de dienst Verloskunde. Via telefoon op 02/474.95.36 (behalve op donderdag, dan op 02/477.48.12) of via email: psy.perinatale zorg@uzbrussel.be

Breng je vroedvrouw op de hoogte dat je bent bevallen. Indien je nog geen vroedvrouw hebt, kan je deze vinden op de lijst die je ontving. Een vroedvrouw is noodzakelijk voor ontslag.

Verloop postpartum baby

Dag 0

Temperatuur

De eerste uren na de geboorte kan het nog moeilijk zijn voor je baby om zijn temperatuur goed te behouden. Huidcontact kan hierbij helpen. Een normale temperatuur ligt tussen 36,5°C en 37,5°C.

Eerste luier

Je baby moet binnen de eerste 24u een eerste keer stoelgang (meconium) gemaakt hebben en minimaal één keer geplast hebben. Het is belangrijk dat het navelstompje niet mee in de luier zit. Dit kan je doen door een plooi te leggen in de luier. Bel gerust om samen de eerste luierswissel uit te voeren.

Navelstompverzorging

Droog het navelstompje meerdere malen per dag met een kompres. Doe dit bijvoorbeeld bij elke luierswissel om dit niet te vergeten. Het stompje zal, indien goed droog, afvallen na 7 tot 10 dagen.

Slijmen

In de eerste 24u na de geboorte kan het zijn dat je kindje last heeft van slijmen, door tijdens de bevalling vruchtwater in te slikken. Je kindje kan hier wat misselijk van worden, maar uiteindelijk zal dit vanzelf verdwijnen.

Preventie wiegendood

Leg je baby steeds op de rug te slapen! Leg knuffels enkel aan het voeteinde van het bedje. Verlucht de kamer regelmatig. Dit is ook goed voor de baby.

Uw nota's op DAG 0

Datum:

Gewicht:

Temperatuur:

uur	voeding	urine	stoel- gang	opmerkingen

Extra notities:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dag 1

Gewichtsverlies

Het is normaal dat je baby vandaag wat gewicht verliest. De vroedvrouw houdt in de gaten dat dit niet te veel is.

Badje

Vandaag krijgt jouw baby zijn eerste badje. De vroedvrouw zal jou en je partner hierbij begeleiden.

Enkele basisprincipes:

- Badje 2 – 3 keer per week.
- T° water: 37°C (lichaamstemp.), aangename omgevingstemperatuur.
- Werk van proper naar vuil. Billen laatst!
- Droog goed na. Extra aandacht voor de plooiën en navelstompje.

Saturatie

Het zuurstofgehalte in het bloed van je baby wordt gecontroleerd. Hiermee willen we vroegtijdig ademhalings- en hartproblemen opsporen.

CMV

Er wordt een wisser afgenomen in de mond ter controle van het cytomegalovirus.

Controle door de kinderarts

Vandaag komt de kinderarts langs om je baby grondig te onderzoeken. Stel gerust de vragen die je hebt!

Uw nota's op DAG 1

Datum:

Gewicht:

Temperatuur:

uur	voeding	urine	stoel- gang	opmerkingen

Extra notities:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dag 2

Gewicht

Ook vandaag is het normaal dat je baby nog wat gewicht verliest. De vroedvrouw zal met jou bespreken of het gewichtsverlies van jouw baby normaal is.

Bilirubine

Heel wat baby's vertonen geelzucht gedurende de eerste dagen. Dit is normaal maar moet wel goed opgevolgd worden. Wij controleren dit vandaag met een lampje op het voorhoofd van je baby. Indien deze waarde verhoogd is, gebeurt er een bloedafname. Deze bepaald of je kindje verder dient behandeld te worden.

Vitamine D

Vandaag wordt de supplementatie van vitamine D opgestart. Deze vitamine dien je éénmaal per dag te geven tot de leeftijd van 6 jaar.

Guthrie

Vandaag wordt er een bloedafname uitgevoerd bij jouw baby. Je baby moet 48u oud zijn voor deze mag worden afgenomen. Soms wordt deze dus al op dag 3 afgenomen.

Het doel van deze bloedafname is het opsporen van enkele zeldzame ziekten, waarbij vroege behandeling noodzakelijk is.

Het resultaat van deze test laat 2 tot 3 weken op zich wachten. Enkel bij een afwijkend resultaat zal je gecontacteerd worden.

Ontslag

Indien je vaginaal bevallen bent zonder complicaties, ga je normaal gezien naar huis. Dit hangt af van de toestand van mama en baby. De gynaecoloog, vroedvrouw en pediater komen vandaag nog eens langs. Alle drie zullen ze je ontslagpapieren meegeven. Nadat je deze hebt ontvangen mag je het ziekenhuis verlaten. Dit is voorzien voor 14u.

Dag 3

Gewicht

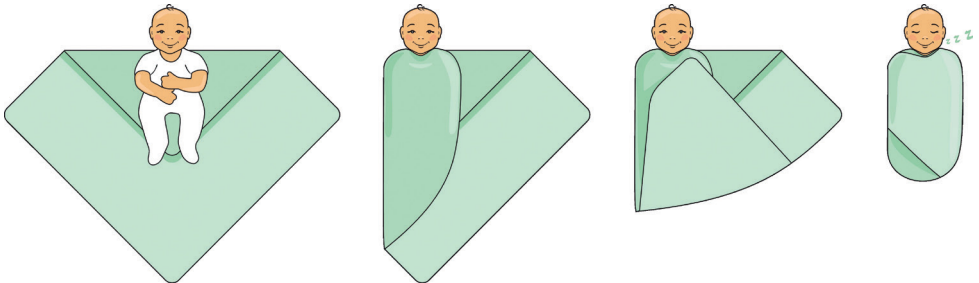
Vandaag zal je baby normaal niet meer zo veel gewicht verliezen. Het gewicht zal stabiliseren.

Krampen

Het is normaal dat jouw baby last krijgt van krampen. Hij toont dit door veel te huilen en te stampen met de beentjes. Mogelijks laat hij ook veel windjes. Weet dat dit van voorbijgaande aard is.

Dit kan je doen:

- Leg jouw baby in buiklig op jou. Jouw lichaamswarmte verlicht de pijn.
- Baker je baby in. Hoe je dit doet zie je op de afbeelding onderaan de pagina.
- Masseer zijn buikje, of "fiets" met de beentjes.
- Wandel rond, terwijl jouw baby op zijn buik op jouw arm ligt.



Bron: *Inbakeren: een manier om je baby rustig te maken* | EG. (z.d.).

EG. <https://www.eg.be/nl/gezondheidsblog/categorieen/maag-en-darmklachten/huilbaby/inbakeren>

Dag 4

Stoelgang

De stoelgang van jouw baby zal gedurende de eerste dagen veranderen. Hij zal van zwart naar groen naar geel gaan. Ook de consistentie zal veranderen. De stoelgang zal meer lopend worden. Soms zitten hier ook stukjes in, wat volledig normaal is.

Ontslag

Indien je een keizersnede hebt gehad zonder complicaties, ga je normaal gezien naar huis. Dit hangt af van de toestand van mama en baby.

Je moet de ontslagpapieren van gynaecoloog, pediater én vroedvrouw ontvangen hebben, alvorens je het ziekenhuis mag verlaten. De papieren van de pediater heb je vermoedelijk gisteren al ontvangen. Wij vragen de kamer te verlaten voor 14u.

Informatie na ontslag

Info mama

Pijnstilling

De komende dagen is pijn zeker normaal. Je kan (zonder tegenindicatie) zonder probleem paracetamol en ibuprofen blijven innemen.

Bloedverlies

Je bloedverlies kan gedurende 6 weken aanhouden. Het is normaal dat de kleur en consistentie kan veranderen. Wees alert bij hevig bloedverlies en/of het verlies van klonters.

Het is belangrijk de eerste 6 weken geen bad te nemen, tampons te gebruiken en geen seksueel contact te hebben.

Indien je hevige buikpijn hebt en koorts maakt, moet je een arts raadplegen.

Borstontsteking

Kijk je borsten dagelijks na op rode vlekken of harde plekken. Indien deze niet wegtrekken na het aanleggen, contacteer je best je vroedvrouw.

Indien je koorts maakt of een grieperig gevoel hebt, moet je een arts raadplegen.

Afspraak gynaecoloog

Plan rond 6 weken na de bevalling een controle in bij je gynaecoloog.

Info baby

Voeding

Blijf thuis frequent voeden. Minimaal 8 tot 12 keer per dag.

Temperatuur

De normale temperatuur ligt tussen 36,5°C en 37,5°C. Is de temperatuur te hoog of te laag, pas dan de kledij van je baby aan, en hercontroleer na 1 uur.

Als je baby meer dan 38°C heeft, noemen we dit koorts. Neem in dit geval onmiddellijk contact op met een arts.

Aantal luiers

Hou de luiers van je baby goed in de gaten. Je baby zou minimaal 6 plasluiers per 24u moeten hebben. Het stoelgangspatroom verschilt van baby tot baby. Indien je een verandering in dit patroon opmerkt, contacteer je je vroedvrouw.

Gedrag

Indien je baby slaperig is, minder goed drinkt en weinig plasluiers heeft, contacteer je best de vroedvrouw voor een hercontrole van het geelzien.

Vitamine D

Blijf ook thuis dagelijks vitamine D toedienen.

Nagels

Knip de nagels van je baby de eerste 6 weken niet. Indien ze te lang worden kan je ze wel vijlen.

Preventie wiegendood

- Leg je baby steeds op rug te slapen! Buiklig is een speelhouding.
- Gebruik geen donsdekens. Om je baby warm te houden, wordt een goed passende slaapzak aangeraden.
- Leg knuffels en speelgoed steeds aan het voeteinde van het bed.
- Rook niet binnenshuis.
- Verlucht de kamer regelmatig.
- De ideale kamertemperatuur is tussen 18°C en 20°C.
- Laat huisdieren niet zonder toezicht in de buurt van je baby.

Afspraak pediater

Indien je op dag 2 of vroeger naar huis gaat, maak je best een afspraak bij de huis- of kinderarts 7 tot 10 dagen na de geboorte.

Ga je naar huis op dag 3 of later, dan zal je baby nog eens grondig onderzocht worden voor het ontslag op de materniteit en hoef je pas 1 maand later nog eens op bezoek bij huis- of kinderarts.

Kind en gezin/ ONE

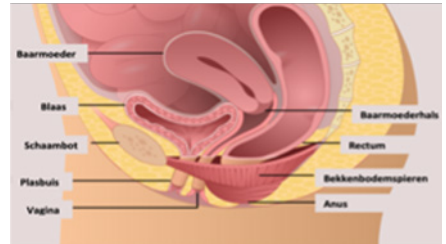
Kind en gezin/ ONE zal jullie – zo je dit wenst- mee thuis opvolgen. Zij nemen zelf met jou contact op.

Kinesithherapie

Kinesithherapie zal bijdragen tot een vlotter herstel. Tijdens je verblijf op materniteit komt een kinesitherapeut langs om advies en uitleg te geven.

Wat is de bekkenbodem?

De bekkenbodem is een groep spieren die tussen het schaambeen en staartbeen ligt, en die ophangt in het beenderig bekken.



Wat is de functie van de bekkenbodem?

De bekkenbodem heeft een ondersteunende functie, maar ook een belangrijke functie in het voorkomen van incontinentie. Het speelt een rol bij de seksuele beleving en stabiliseert het bekken en de wervelkolom.

Waarom bekkenbodemoefeningen in het postpartum?

Tijdens de zwangerschap verzwakt de bekkenbodem door het toenemende gewicht in de buikholte. Bij een bevalling worden de spieren maximaal uitgerekt en mogelijks beschadigd door een scheurtje of knip tijdens de bevalling.

Het verlies aan kracht en uithouding of een verkeerd gebruik van de bekkenbodem kan leiden tot urineverlies, stoelgangproblemen, pijnklachten, orgaanverzakking,

Hoe correct de bekkenbodem opspannen?

Bij het correct aanspannen van de bekkenbodemspieren voel je een sluit- en binnenwaartse beweging. Je kan dit bijvoorbeeld vergelijken met het ophouden van urine, met het onderbreken van de straal tijdens het plassen of met het ophouden van een windje.

Basisoefeningen (4-6x/dag)

Bekkenbodemspieren kort en krachtig aanspannen. Herhaal deze oefening 5 à 10 keer.

Bekkenbodemspieren 5 seconden aanspannen. Herhaal deze oefening 5 à 10 keer.

Bewust aanspannen van je spieren vooraleer je hoest/niest en voordat je een gewicht opheft.

Belangrijk!

Probeer tijdens de oefeningen rustig te blijven doorademen en je bil- en buikspieren niet mee aan te spannen. Ook is het belangrijk je bekkenbodemspieren goed te ontspannen na elke oefening.

Vanaf 6 weken na de bevalling kan je starten met postnatale kinesitherapie onder begeleiding van een gespecialiseerd kinesitherapeut. Een doorverwijzing kan je meegegeven worden door de kinesitherapeut die langskomt op de materniteit.

Nog enkele raadgevingen:

Vermijd het gebruik van buikspieren om vanuit lig rechtop te komen en omgekeerd. Kom via zijlig recht om te vermijden dat je de opening tussen de rechte buikspieren (diastase) vergroot.

Vermijd het heffen en dragen van zware gewichten.

Vermijd het uitvoeren van sport en zware huishoudelijke taken.

Schenk voldoende aandacht aan je houding tijdens voedings- en verzorgingsmomenten, alsook tijdens het dragen van je baby.

Neem een correcte toilethouding aan om te plassen en om stoelgang te maken. Probeer te vermijden om mee te persen bij het maken van stoelgang.

Specifiek na een keizersnede: Hou bij elke inspanning zoals hoesten, niezen, lachen, ... je handen stevig op je litteken.

Nuttige adressen

Expertisecentrum Kraamzorg Vlaams Brabant De Bakermat

Tel: 016 20 77 40

E-mail: debakermat@debakermat.be

Website: www.debakermat.be

Expertisecentrum Kraamzorg Brussel – Volle maan

Tel: 02 229 25 58

E-mail: info@expertisecentrum-vollemaan.be

Website: www.expertisecentrum-vollemaan.be

VBOV (Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen)

Tel: 03 218 89 67

E-mail: info@vroedvrouwen.be

Website: www.vroedvrouwen.be

La leche league Vlaanderen

Tel: 015 55 79 43

E-mail: info@lalecheleague.be

Website: www.lalecheleague.be

Vereniging voor begeleiding en bevordering van borstvoeding

Tel: 03 281 73 13

E-mail: secretariaat@vbbb.be

Website: www.vbbb.be

Vzw Borstvoeding

E-mail: info@borstvoedingvzw.be

Website: www.borstvoedingvzw.be

Kind en Gezin

Tel: 04 78 15 01 00

Website: www.kindengezin.be

ONE

Tel: 02 542 12 11

Website: www.one.be

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

UZ Brussel

Brussels Health Campus

Laarbeeklaan 101

1090 Jette

tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Uitgave: januari 2024

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen

