

Persoonlijk opvolgboekje voor moeder en kind

Inhoud

Anamnese	4
Ontslagverwijzing aan de thuiszorg	5
Tips	6
Op de kraamafdeling	7
Thuis	8
Opvolgbladen thuis	12
Ontslag	15
Geboorteaangifte	15
Tips voor mama	16
Tips voor de verzorging van je baby	18
Problemen – vragen	21
Nuttige telefoonnummers	22

Beste ouders

U hebt gekozen om uw baby kunstvoeding te geven. In deze brochure vindt u informatie en tips om u op weg te helpen.

Indien u of uw partner last heeft van hooikoorts, eczema, astma of allergieën, zullen wij in samenspraak met de kinderarts starten met een hypoallergene voeding.

Indien u denkt aan een verandering van melkvoeding, kan u best eerst contact opnemen met een kinderarts. Er zijn zeer veel verschillende kunstvoedingen verkrijgbaar. Belangrijk is dat er gezocht wordt naar de juiste voeding voor uw kindje.

Anamnese

Mama (voornaam + naam):

Baby (voornaam + naam):

Geboortedatum baby:

Geboortegewicht:

Lengte: Schedelomtrek:

Zwangerschapsduur: Apgar score:

Partus:

Inductie Spontane arbeid

Epidurale Spontaan

Episiotomie Ruptuur Gaaf Hechtingen

Kiwi Vacuum Forceps

Sectio Primair Secundair

Reden:

GBS pos/neg Antibiotica:

Placenta: Spontaan Volledig Manueel

Bloedgroep mama:

Rhogam: ja neen

Hemoglobine: Bloedtransfusie: ja neen

Verder verloop kunstvoeding:

Startvoeding:

Skin-to-skin contact: ja neen

Ontslagverwijzing aan thuiszorg

Vroedvrouw:

- Drinkt vlot aan de fles ja neen
- Plast voldoende ja neen
- Stoelgang voldoende ja neen
 - Kleur:
- Hielprik in orde ja neen
 - Datum:
 - Meegegeven voor thuis ja neen
- Fototherapie ja neen
 - Controle bilirubine ja neen
 - Uitslag:
- Opname N* ja neen
 - Reden:
- Demo babybadje
- GVO bereiding flesvoeding
- Medicatie baby: vit K IM Vit D 6dr/d
- Medicatie moeder:

- Ontslagvoeding:
- Ontslagdatum:
- Ontslaggewicht:

Hechtingen te verwijderen – datum:

Tips

- Maak van de flesvoeding een knus moment. Leg de baby lekker dicht tegen u aan. Knuffel uw baby en praat tegen hem.
- Neem uw baby op de schoot, leg hem in halfzit en zorg dat uw arm steun heeft.
- Laat het hoofdje rusten in de plooi van uw elleboog.
- Houd het babyhoofdje een klein beetje schuin omhoog en houd de fles omhoog zodat uw baby niet teveel lucht inademt. Het speentje is vol melk.
- Voed afwisselend links en rechts. Dit is belangrijk voor een symmetrische motorische ontwikkeling.
- Zorg voor oogcontact. Dit is goed voor de ontwikkeling van uw baby.
- Leg nooit de fles in het bed of de wieg van uw baby. Drinkt hij voortdurend, dan kan hij zich verslikken. Het is bovendien slecht voor de (vaak nog niet doorgebroken) tanden.

Op de kraamafdeling

- Gedurende de dag moet de baby om de 3 à 4 uur eten. Als hij niet wakker wordt, mag u hem wakker maken. Indien hij eerder wakker wordt, mag hij eerder eten. Geef de baby regelmatig eten zodat hij ongeveer 6 à 7 voedingen per 24 uur heeft.
- Elke dag wordt de inhoud van de flesjes met 10cc verhoogd, afhankelijk van de behoefte van de baby.
- Op de kraamafdeling worden de flesjes in de microgolf opgewarmd, controleer altijd of het niet te warm is.
- Gedurende de eerste 2 à 3 dagen is het normaal dat de baby last heeft van slijmpjes en teruggeeft.
- Belangrijk is dat u de eerste dagen voldoende hulp vraagt, flesjes geven moet u ook leren. Elke baby is anders.
- Na de voeding houdt u de baby goed recht om hem te laten boeren.
- De eerste stoelgang is donkergroen tot zwart, en tevens kleverig, dit is meconium of kinderpek. Nadien wordt hij korrelig (overgangsstoelgang) om daarna vaster en geler te worden.
- De baby moet minimum 1 maal per dag stoelgang maken.

Thuis

Geef uw baby regelmatig eten, om de 3 à 4 uur, zodat hij 6 à 7 voedingen per dag heeft.

Indien u wenst over te schakelen naar een andere voeding, doe dit dan niet op eigen houtje. Indien u wenst te veranderen van voeding is de kinderarts de beste raadgever.

Hoe maak ik flesvoeding klaar?

- Hygiëne is heel belangrijk!
- Was uw handen en droog ze af met een propere handdoek.

Bereidingswijze van de flesjes

- U mag de voeding van uw baby fles per fles bereiden. De melk is verkrijgbaar in poedervorm. Dit poeder is verkrijgbaar bij uw apotheek.
- U lost het poeder op met flessenwater. Mineraalarm, niet-bruisend water. Sommige merken water dragen de vermelding 'geschikt voor de bereiding van voeding', bv. Spa, Evian ...
- Geopende flessen water, die u gebruikt om de flesjes te maken, bewaart u best in de koelkast (max. 24 uur).

Het is zeer belangrijk dat u steeds de juiste dosering van poeder gebruikt : 1 maatje poeder op 30 cc water.

Gebruik altijd het maatschepje van de melkverpakking.

- 1 maatje poeder op 30 cc water
- 2 maatjes poeder op 60 cc water
- 3 maatjes poeder op 90 cc water
- 4 maatjes poeder op 120 cc water

Baby drinkt gemiddeld 150 ml per kg/lichaamsgewicht.

Deze hoeveelheid mag verdeeld worden over het aantal flesjes over 24 uur.

Men mag niet boven 200 ml per kg/lichaamsgewicht gaan.

Goed schudden en opwarmen:

- In een warmwaterbad (au bain marie), in een elektrische flessenwarmer of in een microgolfoven.
- Zoek bij een microgolfoven eerst de ideale opwarmtijd: deze is afhankelijk van het vermogen van de oven en van de hoeveelheid melk.
- De microgolfoven warmt de melk ongelijkmatig op. Rol het flesje goed tussen de handen om de warmte te verdelen. Controleer steeds de temperatuur.

Mag ik flesvoeding opnieuw opwarmen?

- Nee. Behalve tijdens dezelfde maaltijd.
- Bewaar nooit restjes. Giet ze na de voeding weg.

Hoe bewaar ik melk?

- Ongeopende doos melkpoeder: bruikbaar tot de houdbaarheidsdatum op de verpakking.
- Geopende verpakkingen worden best in een gesloten doos bewaard.
- Geopende doos melkpoeder: binnen de maand opgebruiken.
- Ongeopende doosjes kant-en-klare melkvoeding: op een koele plaats bewaren tot de houdbaarheidsdatum op de verpakking.

Hoe reinig ik de fles?

- Spoel de fles en de speen onmiddellijk na de voeding uit onder stromend water. Hoe langer u wacht, des te moeilijker u de melkresten kan verwijderen.

- Reinig alle onderdelen in warm water met afwasmiddel en spoel daarna af onder stromend warm water.
- Laat alle materialen op een propere keukenhanddoek of op een papieren wegwerphanddoek uitlekken en aan de lucht drogen. (Drogen met een keukenhanddoek wordt afgeraden omdat dit kiemen kan overbrengen. Afdrogen met wegwerphanddoekjes kan wel).
- Materialen die hiervoor geschikt zijn, kunnen ook in de afwasmachine gereinigd worden. Monteer alle onderdelen alvorens het apparaat en de materialen droog op te bergen tot het volgende gebruik.

Wanneer steriliseren?

Vóór een eerste gebruik steriliseert u steeds alle flessen en toebehoren (ook afkolfmateriaal).

Nadien is het bij een gezonde zuigeling, mits een grondige reiniging, overbodig om flessen en toebehoren nog te steriliseren. Voor prematuren blijft het nodig tot 3 maanden of langer op indicatie alle materiaal te steriliseren.

Er zijn verschillende steriliseermethodes.

En verder ...

De baby zal nog regelmatig huilen na zijn natje en droogje. Troost hem dan door hem in uw armen te nemen en te knuffelen. Een baby kunt u niet verwennen ...

Bij warm weer mag u uw baby tussendoor wat water laten drinken. Dit water vervangt een voeding niet.

Bij diarree neemt u best contact op met uw kinderarts. We spreken van diarree wanneer de stoelgang enkel uit water bestaat, dus wanneer er geen vaste deeltjes in voorkomen. Indien uw baby moeilijk stoelgang kan maken, kunt u een buikmassage geven, om zo de stoelgang te bevorderen.

Meldpunt voor klachten en vragen van consumenten

Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen,
tel. 0800 13550.

Meer info over flesvoeding

In de brochure 'flesvoeding' van Kind en Gezin en op hun website www.kindengezin.be vindt u meer informatie over flesvoeding.

Ontslag

Uw verblijf op de kraamafdeling zit er bijna op.

De geboorte van uw baby zal uw leven ongetwijfeld een nieuwe wending geven. U bent ouder geworden en daar komen heel wat nieuwe vaardigheden bij kijken. Tijdens uw verblijf op de kraamafdeling hebben we u veel van deze vaardigheden aangeleerd en heel wat tips gegeven. Wij hopen dat deze ook thuis van pas komen, zodat u ten volle kan genieten van uw nieuwe gezin.

Hierna vindt u nog enkele tips en weetjes om u thuis verder op weg te helpen.

Uiteraard kunt u ook thuis nog met al uw vragen terecht bij onze vroedvrouwen. U mag ons altijd contacteren op het nummer 011 69 98 41

Na uw verblijf bij ons op materniteit, kunt u rekenen op aanvullende zorg. Dit kan zowel door een zelfstandige vroedvrouw/lactatiekundige als door een vroedvrouw/lactatiekundige van de kraamdienst (van het Wit-Gele kruis). Voor info zie bijgevoegde folders bij het ontslag.

Geboorteaangifte

Binnen de 15 dagen na de geboorte dient u de baby aan te geven op de dienst burgerlijke stand van de gemeente waar uw baby geboren is.

Tips voor mama

Na de geboorte van uw baby moet het lichaam zich herstellen. Uw lichaam moet 'ontzwangeren'. Dit duurt ongeveer 6 weken. Uw lichaam maakt volgende veranderingen door:

Baarmoeder

De baarmoeder wordt steeds kleiner. Het bloedverlies kan nog een 6-tal weken duren maar gaat geleidelijk verminderen. De eerste maandstonden na de bevalling kunnen vrij overvloedig zijn. Als u enkel borstvoeding geeft, kan het tien maanden of nog langer duren voordat de eerste menstruatie zich aankondigt. (Niet menstrueren betekent echter niet dat u niet weer zwanger kunt worden.)

Knip of scheurtje

Een knip of scheurtje heeft tijd nodig om te genezen. Het kan gebeuren dat u na enkele dagen een wit draadje in uw maandverband vindt. Dit is afkomstig van een inwendige hechting. Maak u hierover dus niet ongerust.

We raden u aan een douche te nemen i.p.v. een bad. Vermijd ook het gebruik van sterk geparfumeerde badproducten.

U kunt terug seksuele betrekkingen hebben als u er zelf klaar voor bent.

De bekkenbodemspieren

Het kan ook gebeuren dat u last heeft van urineverlies, vooral bij inspanning. Bekkenbodemoefeningen versterken uw spieren. Als u postnatale oefeningen doet zal u snel uw normale figuur en stevigheid terugkrijgen.

Hormonen

Na de bevalling verandert de hormonale huishouding. Daardoor kunt u al eens een onverklaarbare huilbui krijgen of u neerslachtig voelen. Het is belangrijk om over deze gevoelens te praten.

Indien u gedurende een langere periode met deze gevoelens kampt, aarzel dan niet om professionele hulp in te roepen.

Deze hormonale veranderingen kunnen ook lichamelijke ongemakken met zich meebrengen. Zo is haaruitval niet uitzonderlijk gedurende een aantal weken na de bevalling.

Medicatie

Neem (indien nodig) uw medicatie thuis verder zoals voorgeschreven. Indien uw dokter u medicatie voorschrijft, meld hem dan dat u borstvoeding geeft zodat hij de medicatie kan aanpassen. Bij pijn mag u gerust een pijnstillert nemen (bv. Dafalgan). Bij langdurige pijn contacteert u uw gynaecoloog.

De laatste dag van uw verblijf in het ziekenhuis beantwoordt de gynaecoloog al uw vragen en bespreekt hij met u eventuele anticonceptie. Na 6 weken gaat u best op controle bij uw gynaecoloog. We raden u aan hiervoor al een afspraak te maken tijdens uw verblijf in het moederhuis.

Terug thuis

Bij thuiskomst begint het gewone gezinsleven terug, maar nu met eentje meer. Dit kan toch wel wat aanpassing vergen. Luister naar uw moederinstinct en vertrouw erop dat het lukt.

Vermijd de eerste weken drukte. U moet zich nog aanpassen aan het 'leven met eentje meer'. Het is goed om u te realiseren dat acht uur aan een stuk slapen niet de enige manier is om uit te rusten: van niets wordt u zo moe als van het idee dat een gestoorde nachtrust geen nachtrust is. Voorlopig zit er niets anders op dan ook overdag eens te slapen als de baby slaapt, dit compenseert dan de wakkere uren 's nachts.

De rol van de partner is zeer belangrijk. Indien u uw partner betrekt in de zorg, vergroot dit de betrokkenheid bij het kind en versterkt het de onderlinge band tussen jullie twee.

Tips voor de verzorging van je baby

Navelverzorging

- Voor het verluieren: handen wassen.
- Na het uitdoen van de pamber: handen ontsmetten.
- Ontsmet het navelstrengstompje met Hibitane 0,5 % in alcoholische oplossing:
 - bij elke nieuwe luier
 - na het badje
- Ontsmet het stompje naar de buik toe.
- Strooi na de ontsmetting navelpoeder op het navelstompje.
- Het verzorgde stompje mag je gewoon vrijlaten.

Nadat het stompje afgevallen is, moet u het nog steeds goed ontsmetten en er poeder opdoen. Blijf dit doen zolang de navel nat is.

Badje van uw baby

Uw baby hoeft niet dagelijks in bad. 2 à 3 keer per week is voldoende. Bij droge huid of eczema kunt u best een kinderarts raadplegen. Deze helpt u verder met aangepaste badproducten en hydraterende crèmes.

Extra zorg voor de genitale zone:

- meisje: reinig met een doekje en lauw water indien er stoelgang tussen de plooitjes zit.
- jongen: de voorhuid mag bewogen worden (richting buik) maar nooit forceren.

Vitamines

Tijdens uw verblijf op de kraamafdeling wordt gestart met het dagelijks toedienen van vitamine D. Vanaf dag 4 moet uw baby dagelijks 6 druppels vitamine D krijgen en dit tot de leeftijd van 6 jaar.

Maatregelen ter preventie van wiegendood

- Leg uw baby steeds op zijn rug. Het hoofdje legt u best afwisselend in een andere houding om afvlakking te voorkomen.
- Kleding en bedbedekking pas je best aan de kamertemperatuur aan. De ideale kamertemperatuur is tussen 18 en 20 graden voor een kind onder de acht weken en 18 graden voor oudere zuigelingen.
- Gebruik geen donsdekens of dekbedden. Deze kunnen voor oververhitting zorgen. Bovendien glijden ze gemakkelijk over de neus en belemmeren ze zo de ademhaling. Geef de voorkeur aan dunne dekens, zodat je naar behoefte dekens kan bijleggen of wegnemen.
- Vaak zal een slaap- of trappelzak uw baby al voldoende beschutten. Zorg er wel voor dat uw baby er niet in kan wegglijden. Een combinatie van een slaapzak met dekens kan ook al te warm zijn.
- Gebruik geen hoofdbeschermer of kussen; deze kunnen de ademhaling belemmeren.
- Heeft uw baby koorts? Dek hem dan zo weinig mogelijk of zelfs niet toe.
- Rook nooit in de ruimte waar uw baby komt of slaapt.
- Zorg voor een goede verluchting van het kamertje van uw baby.
- Laat uw baby nooit alleen met huisdieren.
- Geef uw baby nooit medicatie zonder doktersvoorschrift. Pas op met hoestsiropen.
- Als uw baby huilend in slaap gevallen is, ga dan nog eens controleren of alles in orde is.

Nuttige tips:

- Laat uw baby nooit alleen in de wagen. Als u een lange autorit maakt of als het zeer warm is, laat u hem best tussendoor wat water drinken. Bij borstvoeding laat u uw baby tussendoor extra drinken aan de borst (geen water).
- Zorg voor een goede regelmaat. Verstoor de rust van uw kind niet.

- Als uw baby nog wat geel ziet, zet hem dan thuis af en toe voor het raam. Het daglicht breekt die gele kleur ook af.
- Wanneer u gaat wandelen, hou dan rekening met het weer en pas de babykleding zo nodig aan.
- Gebruik niet te veel vochtige doekjes. Ze irriteren snel de huid van de baby. Om de billetjes te reinigen, kunt u best toiletmelk en doekjes gebruiken. In de luiertas kunnen vochtige doekjes wel nuttig zijn.

Raadpleeg meteen een arts als:

- Uw baby nog geen 6 maanden oud is en een temperatuur heeft hoger dan 38° of lager dan 36°, en dit zonder aanwijsbare reden.
- Het gedrag van uw baby verandert: ongewoon kalm of opgewonden.
- Uw baby kreunt.
- Uw baby overgeeft of niets wil eten.
- Uw baby ademlast heeft.
- Uw baby ongewoon bleek ziet, ongewoon veel zweet, luidruchtig ademt of snurkt zonder dat hij ziek is.

Problemen – vragen?

Heeft u nog vragen of problemen, aarzel dan niet om contact op te nemen met de kraamafdeling. Ook voor vragen rond borstvoeding kunt u ons dag en nacht bereiken.

U kunt zich ook steeds wenden tot de kinderarts of bellen naar de Kind & Gezin-lijn. In de loop van de eerste week thuis komt de verpleegkundige van Kind & Gezin bij u thuis langs.

Na uw verblijf op de materniteit kunt u rekenen op aanvullende zorg door een vroedvrouw/lactatiekundige (zelfstandige of van het Wit-Gele kruis). Zij staat u met raad en daad bij na de bevalling. U heeft recht op 10 huisbezoeken. Tijdens uw verblijf op de materniteit neemt u best met haar contact op om een eerste afspraak vast te leggen. Meer info vindt u in bijgevoegde folders.

Nuttige telefoonnummers

Kraamafdeling (H1) 011 69 98 41

Kinderafdeling (D2) 011 69 97 90

Kind & Gezin-lijn 078 15 01 00

Kinderartsen

Rond de leeftijd van 1 maand zien we uw baby terug op controle. Bij klachten kan u de kinderartsen uiteraard eerder raadplegen.

dr. B. Beullens

dr. K. Meurice

dr. K. Mertens

dr. A. Verhoeven

dr. L. Winters

Bereikbaar via het secretariaat kinderartsen: 011 69 96 30.

Openingsuren secretariaat:

- ma. t/m do.: 8.30 - 12.30 uur en 14.00 - 18.00 uur
- vrij.: 8.30 - 12.00 uur en 14.00 - 16.00 uur

Raadpleging enkel op afspraak.

