



Kunstvoeding

Opvolgboekje - Wegwijs op de kraamafdeling

H1

01 Inhoud

Baby's eerste rapport	4
Kunstvoeding, we helpen je op weg	6
De eerste dagen	9
Tips voor thuis	17
Tips voor mama	18
Tips voor je baby	20
Aangifte geboorte	30

02 Welkom

Tijdens de eerste weken en maanden van het leven van je kind ben je als ouder een aanzienlijke periode bezig met voeden. De keuze voor de juiste soort flesvoeding en een correcte bereidingswijze zijn van groot belang voor de optimale groei en ontwikkeling van je baby. Deze brochure maakt je hierin wegwijs.

Indien je na het lezen van de brochure nog vragen hebt, kan je altijd terecht op onze dienst materniteit. Wij wensen je alvast een aangenaam verblijf en een vlotte start met je baby.

Materniteit (afdeling H1)

03 Baby's eerste rapport

Mijn naam is:

Mijn mama haar naam is:

Ik ben geboren op:

Ik weeg gram.

Ik ben cm groot.

Ik heb weken in mama haar buik mogen groeien.

Mijn eerste melkje was

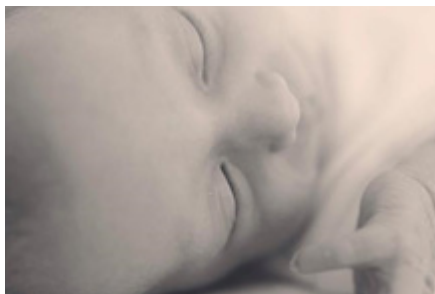
De vroedvrouw die bij mijn bevalling was

Ik kreeg mijn hielprik op / / 20

Mijn melkje toen ik mee naar huis ging:

Ik mocht naar huis op: / / 20

Ik woog gram toen ik naar huis mocht.



Van harte gefeliciteerd met de geboorte van je kindje! Jullie ontdekkingsreis kan beginnen. Wij wensen jou een aangenaam verblijf op onze kraamafdeling. In deze brochure vind je informatie over kunstvoeding en tips om je verder op weg te helpen met de voeding van je pasgeboren baby.

Je hebt gekozen voor flesvoeding. Er wordt altijd gekozen voor een standaardflesvoeding. Indien er allergieën bij de ouders gekend zijn, schrijft de kinderarts een andere flesvoeding voor. Als je zelf denkt om de melk te veranderen, kan je dit best eerst bespreken met een kinderarts.



04 Kunstvoeding, we helpen je op weg

Hoe weet ik wanneer mijn baby honger heeft?

Je baby gaat hongersignalen tonen als hij honger heeft. Hij gaat zijn vuistjes ballen, met het hoofdje draaien en aan zijn lipjes likken. Het kan ook zijn dat hij zijn handjes naar zijn mondje gaat brengen. Als hij heel veel honger heeft of als de hongersignalen laat opgemerkt worden, gaat hij huilen.

Hoe maak ik een flesje?

Was je handen met water en zeep. Het is belangrijk dat je de juiste hoeveelheid poeder gebruikt. 1 afgestreken maatje per 30ml water. Gebruik het maatje dat bij de kunstvoeding hoort. De eerste flesvoeding (geboorte tot 6 maanden) kan je bij de apotheker kopen. Gebruik mineraalarm water, niet bruisend.

- 1 afgestreken maatje in 30 ml water
- 2 afgestreken maatjes in 60ml water
- 3 afgestreken maatjes in 90ml water

Rol het flesje melk tussen beide handen om klonters te voorkomen. Je kan het flesje opwarmen in een flessenverwarmer of in de microgolfoven. Schud het flesje en controleer de temperatuur van de melk op de binnenkant van je pols.



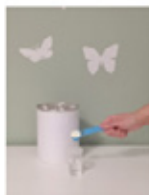
STAP 1

Handen wassen



STAP 2

Materiaal verzamelen



STAP 3

1 afgestreken
schepje per 30 ml
water



STAP 4

Tussen de
handen rollen
om te mengen



STAP 5

Klaar!

Hoe geef je een flesje?

Maak het lekker gezellig met je baby'tje. Knuffel en praat veel met je baby. Neem er tijd voor. Zorg dat je gemakkelijk zit met een kussen onder je arm zodat je goede steun hebt tijdens de voeding.

Zet je baby in halfzittende houding tegen je arm en leg het hoofdje naar achter. Ga met het speentje over het mondje zodat hij geprikkeld wordt om te happen en te drinken. Zorg dat het speentje vol met melk zit zodat je kindje niet te veel lucht binnen krijgt. Het speentje moet tot aan de verdikking in het mondje zitten zodat hij goed kan doordrinken. Als het speentje plat gezogen is, kan het zijn dat de dop te vast gedraaid is.

Geef je kindje na het flesje altijd de kans om een boertje te laten. Dit doe je door hem ongeveer 10 min rechtop tegen je schouder te leggen.

Hoe lang drinkt mijn baby?

Een voeding duurt normaal 20 minuten. Geef je kindje nog de kans om een boertje te laten door hem rechtop te houden en wacht ongeveer 15 minuten voor je hem weer neer legt. Soms komt er een beetje melk mee, dat is normaal.

Hoe vaak drinkt mijn baby?

Een baby'tje drinkt gemiddeld om de 3 à 4 uur. Als hij niet zelf wakker wordt, mag je hem bij jou nemen of het pampertje verversen. Als hij eerder wakker wordt, mag hij ook eerder eten. Een baby krijgt ongeveer 7 voedingen per 24 uur.

Hoe weet ik of mijn baby tevreden is?

Je baby'tje is tevreden als hij rustig is na zijn flesje. Hij drinkt gemiddeld tussen de 6 à 8 keer per 24 uur. Het is belangrijk dat hij voldoende bijkomt in gewicht. Als jullie thuis zijn zou je baby minimum 6 plasluiers per dag mogen hebben.

Op stap met flesvoeding

Als je thuis weg gaat, neem je het water en het poeder apart mee.

Mag ik flesvoeding opnieuw opwarmen?

Een klaargemaakt flesje mag enkel op het voedingsmoment klaargemaakt worden en dus niet enkele uren voordien. Als de melk een uur op kamertemperatuur heeft gestaan, moet je de melk weggieten. Afgekoelde melk mag niet opnieuw opgewarmd worden.

Hoeveel flesvoeding mag ik geven?

Je baby drinkt gemiddeld 150ml per kg (lichaamsgewicht) ÷ door het aantal flesjes per 24 uur.

Voorbeeld: $(150 \times 3.000 \text{ kg}) \div 7 = \pm 65\text{ml}$ per voeding.

Hoe zorg ik voor een goede hygiëne?

Een geopende fles water bewaar je in de koelkast gedurende max. 24 uur.

Spoel het flesje nadien goed uit met afwasmiddel en heet water en laat de fles uitlekken op een propere handdoek of in een flessenrek.

Steriliseren is enkel noodzakelijk voor te vroeg geboren baby's of baby's met verminderde weerstand. Nieuwe flessen steriliseer je wel best voor het eerste gebruik.

Op de website www.kindengezin.be vind je nog meer informatie over flesvoeding.

05 De eerste dagen

Dag 0

Zodra je baby geboren is, wordt hij op je buik gelegd. Om het huid-op-huidcontact optimaal te benutten blijft je kindje daar zo lang mogelijk liggen. We laten de pasgeboren baby's graag twee uurtjes huid-op-huid bij mama knuffelen. Het uur nadat je baby is geboren wordt ook wel 'het gouden uur' of 'knuffeluurtje' genoemd. Dit uur is essentieel voor de binding tussen jou en je kindje.

Check-up

De eerste ochtend na de geboorte van je baby doet de kinderarts een grondige check-up van je baby. De pediater zal aan de hand van een reeks testen je baby uitgebreid, zowel lichamelijk als neurologisch, onderzoeken. De pediater brengt dagelijks een bezoekje gedurende je verblijf in ons ziekenhuis.



Eerste flesje

Voor een voedingsmoment is het belangrijk dat je de nodige tijd neemt. Maak het gezellig, praat met je baby en zorg ervoor dat je comfortabel zit. Plaats daarom een kussen onder je arm zodat je voldoende steun hebt

tijdens de voeding. Zet je baby in halfzittende houding tegen je arm en leg het hoofdje naar achter.

Zorg dat het speentje vol zit met melk zodat je baby niet te veel lucht binnen krijgt. Het eerste flesje bevat 30 ml melk, maar het is volkomen normaal als je baby het flesje (nog) niet volledig leegdrinkt.

Slijmpjes

De eerste 48 uur kan je baby last hebben van slijmpjes. Deze slijmpjes, die hij meekreeg vanuit de baarmoeder, kunnen ervoor zorgen dat je kindje een verminderde eetlust heeft of soms moet braken. Belangrijk is om dan het babybedje in hoogstand te plaatsen.

Eerste stoelgang

De eerste stoelgang van een baby wordt ook wel **meconium** genoemd, dit is zwart en kleverig. De kleur van de stoelgang verandert tijdens het verblijf. De temperatuur van je baby schommelt tussen 36,5°C en 37,5°C. Deze wordt 3x per dag gemeten. Je baby kan de eerste dag nog koude handjes en voetjes hebben. Daarom is het belangrijk om een mutsje en een dekentje te voorzien.

Patiëntveiligheid

Wij proberen in het ziekenhuis te zorgen voor een goede patiëntveiligheid. Daarom is het belangrijk dat zowel jij en je baby het identificatiearmbandje dragen gedurende het ganse verblijf in ons ziekenhuis.

Dag 1

Verzorging van je baby

Vandaag zal de vroedvrouw het eerste badje geven. De eerste keer wordt de baby met zeep gewassen, nadien gebruik je best baby badolie. Pasgeboren baby's geef je best een bad vóór de voeding.

Gewicht van je baby

Het is normaal dat pasgeborenen in de eerste dagen na de geboorte gewicht verliezen. Na gemiddeld zeven dagen is het geboortegewicht weer bereikt. De vroedvrouwen volgen dit ook op. Probeer de zorgen en het voedingsmoment zo kort mogelijk bij elkaar te houden. Vraag overdag de flesjes ongeveer om de 3 uur zodat er regelmaat komt in het voedings-schema. De inhoud van een flesje wordt dagelijks met 10cc verhoogd (afhankelijk van je baby). Aarzel niet om hulp te vragen. Vergeet niet dat je baby nog last kan hebben van slijmpjes. De stoelgang van je baby is vandaag nog zwart. Je baby moet minstens 1 keer per dag stoelgang maken.

Huidhonger

Baby's hebben huidhonger. Ze hebben nood aan lichamelijk contact en knuffels en je geur. Huidcontact geeft troost en een beschermend gevoel.



De tweede nacht

Plots merkt je baby dat hij niet meer in de warme, veilige baarmoeder zit. Alles is nieuw: geen vertrouwde hartslag, ademhaling of buikgeluiden meer. De buitenwereld is groot en spannend.

Maar één ding heeft hij gevonden: zijn stem. Telkens wanneer je hem neerlegt, begint hij te huilen. Zijn mondje zoekt naar troost – en naar jou. Jouw nabijheid voelt als ‘thuis’.

Dit gedrag komt vaak voor bij pasgeborenen en is wereldwijd herkenbaar voor lactatiekundigen.

Wat kan je doen?

Als hij na de voeding indommelt, verplaats hem dan zo min mogelijk. Houd hem dicht bij je tot hij echt diep slaapt. Je merkt dat aan zijn rustige ademhaling en gesloten oogjes zonder beweging.

Gaat hij weer zoeken of sabbelen? Laat hem gerust. Zo vindt hij ontspanning en comfort.

Onthoud:

Dit is normaal gedrag. Zeker bij veranderingen in de routine – een uitstapje, bezoek of nieuwe indrukken – heeft je baby soms wat meer troost nodig. En die vindt hij het liefst bij jou. Want jij bent zijn thuis.

Dag 2

Verzorging van je baby

Vandaag mag je zelf het badje geven. Heb je een keizersnede gehad of ben je de dag voordien pas laat bevallen, dan toont de vroedvrouw pas vandaag hoe je je baby een badje geeft. Om te voorkomen dat je baby teruggeeft, wordt het badje best vóór de voeding gegeven.

Gewicht van je baby

Heeft je baby na het voedingsmoment nog honger? Meld dit dan aan de vroedvrouw.

Baby's hebben vaak de hik, zeker na het eten.

Gewichtsverlies tussen de 7% tot maximum 10% van het geboortegewicht in de eerste levensweek is normaal. Je mag een gewichtstoename van 115 - 225 gr per week, tot het geboortegewicht is verdubbeld, verwachten.

Verzorging mama

Vandaag wordt er een routine-bloedonderzoek uitgevoerd om eventueel bloedarmoede op te sporen.

Dag 3

Babyblues

Ook traantjes bij mama zijn normaal. De **'babyblues'** wordt veroorzaakt door de verandering in hormoonhuishouding, vermoeidheid en de grote aanpassing in je leven die een baby met zich meebrengt. Dit is tijdelijk, dus laat het gewoon over je heen komen. Probeer zoveel mogelijk rust te zoeken en laat hulp toe.

Baby ziet geel na geboorte

Waarom ziet mijn baby geel?

Jouw baby kan een gele kleur krijgen omdat zijn lever nog niet rijp genoeg is om alle afvalstoffen in het lichaam af te breken. Geelzucht bij baby's kan worden opgelost door de baby te behandelen met fothotherapie. De baby wordt dan op een matras gelegd die blauw licht geeft.

Rode bloedcellen worden voortdurend afgebroken en vernieuwd in het lichaam. Een van deze afbraakproducten is een geel pigment, bilirubine genaamd.

Voor de geboorte

In de baarmoeder beschikt de baby over meer rode bloedcellen dan later in het leven. Ze dienen voor de specifieke zuurstofvoorziening aangezien de baby niet zelfstandig ademt. De afbraak gebeurt via de moederkoek en het organisme van de moeder.

Na de geboorte

Bij de geboorte begint een natuurlijk proces, de afbraak van de rode bloedcellen in de lever van de baby.

Jouw baby kan een gele kleur krijgen omdat zijn lever nog niet rijp genoeg is om deze extra afvalstoffen in het lichaam af te breken. Daardoor blijven er te veel afvalproducten in het bloed aanwezig. 'Gele' baby's zijn meestal ook luiers en suffer.

Diagnose

Als de vroedvrouw geelzucht bij jouw baby vermoedt, doet zij een eerste controle met een huidsensor en eventueel een bloedafname.

Behandeling

In overleg met de kinderarts wordt beslist of jouw baby lichttherapie (fototherapie) nodig heeft.

- Jouw baby wordt op een bili-matrasje gelegd.
- Dit matrasje geeft blauw licht.
- Het blauwe licht zorgt ervoor dat de bilirubine wordt omgezet in een uitscheidbare vorm.

Tijdens de fototherapie

- Jouw baby blijft bij jou op de kamer.
- Je kan de baby zelf blijven voeden tijdens de fototherapie.
- De therapie wordt alleen onderbroken tijdens het wassen en voeden.

Duur van de fototherapie

De ochtend na de therapie controleert men opnieuw het bilirubinegehalte. Als dit voldoende gedaald is, heeft jouw kindje geen fototherapie meer nodig.

Aandachtspunten

Bij 'gele' baby's zijn er enkele aandachtspunten:

- Regelmatige controle van de lichaamstemperatuur.
- Voldoende vochttoediening.
- Om de uitscheiding van bilirubine te bevorderen zal je eventueel extra voedingen moeten geven. Omdat jouw baby zo suf is, zal je hem hierbij goed moeten stimuleren. De vroedvrouw zal je hierbij helpen.

Naar huis

Als jullie zich goed voelen, mogen jullie eerder naar huis. Bespreek dit op tijd met de vroedvrouw.

Dag 4

Hieiprik of Guthrietest

Controleonderzoek waarbij men enkele druppels bloed afneemt bij pasgeboren baby's. Dit bloedstaal wordt gebruikt om zeldzame stofwisselingsziekten op te sporen. Je ontvangt hiervan een bewijs.

Je hoort alleen iets over het resultaat als er een afwijking gevonden is en een controle nodig is. Hoor je er binnen twee weken na de bloedafname niets over, dan betekent dit dat het resultaat goed is.

Als je vroeger naar huis bent gegaan, is het heel belangrijk om deze test op tijd te laten uitvoeren door jouw zelfstandige vroedvrouw of huisarts. Vraag hierover uitleg aan de vroedvrouw.

Dag 5

Naar huis

De vroedvrouw geeft je nog enkele tips zodat jullie helemaal klaar zijn om naar huis te gaan. Heb je nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen.

Ook de gynaecoloog komt nog even langs en bespreekt met jouw de verschillende anticonceptiemiddelen. Na 6 weken ga je best op controle bij jouw gynaecoloog. Hij/Zij geeft jou een afspraak mee voor je naar huis gaat.

Vragen of problemen?

Aarzel niet om contact met ons op te nemen. Je kan nog altijd bij onze vroedvrouwen terecht.

Bij specifiekere vragen kan je ook contact opnemen met de kinderarts (op afspraak).

De verpleegkundige van Kind en Gezin komt in de eerste of tweede week thuis ook langs. Verdere opvolgingsmomenten worden dan ook vastgelegd.

06 Tips voor thuis

Jullie mogen bijna naar huis. De geboorte van je baby zal jullie leven ongetwijfeld een nieuwe wending geven. We hopen dat je veel tips van ons hebt meegekregen tijdens jullie verblijf zodat je ten volle kan genieten van jullie nieuwe gezin thuis. Hieronder vind je nog enkele tips om je thuis verder op weg te helpen.

Na jullie verblijf bij ons op de materniteit kan je rekenen op aanvullende zorg. Je kan beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw die je thuis mee opvolgt en begeleidt. Je neemt best contact met haar op tijdens je verblijf op de materniteit. Er zijn 9 huisbezoeken mogelijk die door de mutualiteit worden terugbetaald. Nadien kan er enkel terugbetaling verkregen worden mits voorschrift.

Als je baby 1 maand oud is, zien we jouw baby graag terug op controle bij de kinderarts. Als je baby nog geen 72 uur oud is en jullie eerder naar huis zijn gegaan, ziet de kinderarts jullie graag terug op dag 7 voor een extra controle. Bij problemen kan je de afdeling pediatrie uiteraard eerder raadplegen.

07 Tips voor mama

Na de geboorte van je baby moet je lichaam zich herstellen. Je lichaam moet **'ontzwangeren'**. Dit duurt ongeveer **6 weken**. Je 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 maandstonen na de bevalling kunnen vrij overvloedig zijn.

Knip of scheurtje

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

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

Je kan terug seksuele betrekkingen hebben als je er zelf klaar voor bent.

De bekkenbodemspieren

Het kan ook gebeuren dat je last hebt van urineverlies, vooral bij inspanning. Bekkenbodemoefeningen versterken je spieren.

Postnatale oefeningen zorgen voor een snellere terugkeer van je normale figuur en stevigheid.

Hormonen

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

Maar wat als je zwangerschap/bevalling geen roze wolk blijkt te zijn? Tijdens de zwangerschap en/of bevalling kunnen er verschillende klachten optreden zoals angst, sombere gevoelens, ... Het is mogelijk om hierover met een psychologe te praten.

Medicatie

Bij pijn mag je gerust een pijnstiller nemen (vb. Dafalgan 1gr, max. 4x/dag). Bij langdurige pijn contacteer je best de gynaecoloog.

Rust

Vermijd drukte gedurende de eerste weken. Probeer overdag ook eens te slapen als de baby slaapt, dit compenseert de wakkere uren 's nachts. De rol van de partner is nu zeer belangrijk. Indien je jouw partner laat meehelpen in de zorgen voor jullie baby, vergroot dit de betrokkenheid en hechting in jullie nieuwe gezin.

08 Tips voor je baby

De navelverzorging

Ontsmet het navelstrengstompje thuis verder met Hibitane 0,5 % in alcoholische oplossing 2 keer per dag. Nadat het stompje afgevallen is, mag je het nog een aantal dagen ontsmetten. Blijf dit doen zolang de navel nat is.

Het badje

Je baby hoeft niet dagelijks in bad. **2 à 3** keer per week is voldoende. Bij een droge huid of eczema kan je best een kinderarts raadplegen. Hij/Zij helpt je verder met aangepaste badproducten en hydraterende crèmes.



Extra aandacht voor de intieme 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 forceer nooit.

Vitamines

Op de materniteit wordt er gestart met een dagelijkse toediening van **vitamine D**. Twee dagen na de geboorte moet je baby **dagelijks 6 druppels** vitamine D krijgen en dit tot 6 jaar.

Algemene tips

- Laat je baby **nooit alleen in de wagen**. Als je een lange autorit maakt of als het warm is, laat je hem/ haar best tussendoor een flesje drinken. Vanaf 6 maanden mag je water als extra geven.
- Zorg voor een goede **regelmaat**. Verstoor de rust van je kind niet.
- Als je baby nog wat geel ziet, zet hem/haar dan thuis af en toe voor het raam. Het daglicht versnelt het proces om het geel zien te verminderen.
- Wanneer je 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, kan je best toiletmelk en tissues gebruiken. Vochtige doekjes kunnen wel handig zijn om mee op stap te nemen.
- Haal tijdig de juiste flesvoeding bij de apotheker of online.
- Schud nooit met je baby! Wanneer je een baby schudt, gaat zijn hoofd heel snel en met grote kracht heen en weer. De fijne adertjes in de hersenen kunnen dan scheuren en bloedingen veroorzaken. Dit kan leiden tot stuipen, doofheid, blindheid, hersenbeschadiging en overlijden.

Raadpleeg meteen een arts

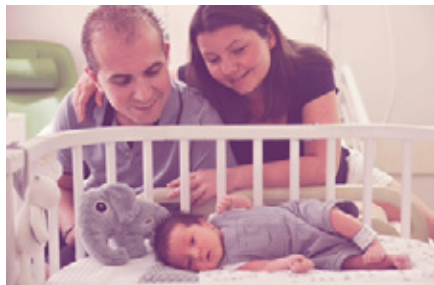
- Als je baby nog geen 6 maanden oud is en zijn temperatuur hoger is dan 38°C of lager dan 36° C en dit zonder aanwijsbare reden.
- Als je baby diarree heeft. Als de stoelgang enkel uit water bestaat, dus wanneer er geen vaste deeltjes in voorkomen. Als je baby moeilijk stoelgang kan maken, kan je een buikmassage geven om zo de stoelgang te bevorderen.
- Als je baby overgeeft of niets wilt eten.
- Als je baby ademlast heeft.
- Als je baby kreunt.
- Als je baby ongewoon bleek ziet, ongewoon veel zweet, luidruchtig ademt of snurkt zonder dat hij ziek is.
- Als het gedrag van je baby verandert: ongewoon kalm of opgewonden.

Wiegendood en preventieve maatregelen

Wiegendood is het plots en onverwacht overlijden van een kind zonder lichamelijke afwijkingen dat ogenschijnlijk gezond was. De beste slaaphouding voor je baby is ruglig en nooit in buik- of zijlig. Pas de volgende maatregelen zeker toe:

- Leg je baby altijd **op de rug** te slapen, zonder hoofdkussen.
- Zorg voor een **rookvrije omgeving**. Dat geeft meer kans op verkoudheden, bronchitis, oorontstekingen en astma. Laat je kind nooit slapen op een plaats waar wordt/werd gerookt.
- Blijf in de buurt en **kijk, luister en voel** regelmatig.
- Kies voor een **veilig kinderbed en bedmateriaal**.
- Zorg ervoor dat je kind het **niet te warm** krijgt.
- Zorg voor **rust en regelmaat**.
- Zorg voor een kamertemperatuur tussen 18 en 20 graden voor een baby. Vanaf acht weken 18 graden.
- Verlucht de kamer regelmatig.
- Laat je baby nooit alleen met huisdieren.
- Geef geen hoestsiroop of andere medicatie zonder advies van een arts.
- Gebruik geen donsdeken. Een slaapzak aangepast aan de grootte van de baby wordt aangeraden.

Wil je je kindje dicht bij jou, dan is de beste optie om het kinderbed tegen het grote bed aan te schuiven of te kiezen voor een co-sleeper of side-bed. Dit is een veilige manier om samen met je kind te slapen.



Samen slapen met je baby in bed (bed-sharing) wordt niet aangeraden. De zachte matras, dekbed, kussen en het lichaam van een volwassene en het ontbreken van spijlen, verhogen deze risico's.

Besluit je om je baby bij je in bed te nemen, denk dan na over volgende veiligheidsaanbevelingen:

- Laat je baby **niet alleen** in het volwassen bed.
- Leg je baby **niet tussen 2 personen** in.
- Leg je baby **met het hoofd aan het hoofdeinde** van het volwassen bed.
- Leg je baby in **rugligging** op een stevige matras.
- Gebruik **geen kussen**, banaankussen of nestzak om je baby op te leggen.
- **Verwijder de kussens** in de buurt van je baby.
- **Gebruik een slaapzak** voor je baby of vervang het dekbed door een dun deken en zorg ervoor dat het beddengoed het gezicht van je baby niet kan bedekken.
- Zorg dat je baby **voldoende ruimte** heeft en niet gekneld kan geraken tussen de matras en de muur, een nachtkastje of een bedhek.

In bepaalde situaties is samen slapen extra gevaarlijk voor een baby:

- Als één van de ouders **roker** is of als de moeder gerookt heeft tijdens de zwangerschap.
- Als één van de ouders **alcohol, drugs of bepaalde geneesmiddelen** gebruikt die slaperigheid veroorzaken.
- Bij samen slapen op een **sofa** of **waterbed**.
- Bij samen slapen met **meerdere personen/kinderen**.
- Als één van de ouders **zwaarlijvig** is.
- Tijdens de eerste drie maanden als de baby **prematuur of dysmatuur** werd geboren.

'Het probleem is niet het samen slapen, maar de omstandigheden waarin de baby slaapt. Uit alle grote internationale studies blijkt dat er een verhoogd risico is op wiegendood als baby's in het bed van de ouders slapen.'

Professor Naulaers neonatoloog UZ Leuven en expert in wiegendood.

HOE LEG IK MIJN BABY

veilig te slapen?



Leg de baby steeds in **rugligging** zonder hoofdkussen

Je baby slaapt steeds in zijn **eigen bedje**, liefst vlakbij mama

Leg **geen speelgoed** ter hoogte van het hoofdje

Gebruik geen donsdeken, maar een **aangepaste slaapzak**

Verlucht de kamer dagelijks. **Rook niet** in de leef- en slaapomgeving van je baby

Verwam baby's kamertje niet hoger dan **18° tot 20° C**

Geef **geen hoestsiroop** zonder advies van de kinderarts

Leg de baby met zijn voetjes tegen het **voeteinde**

Vaccinaties

Belangrijke adviezen van onze kinderartsen in Sint-Trudo ziekenhuis en Kind en Gezin.

Bij de geboorte heeft een baby al een zekere bescherming tegen infectieziekten. Hij kreeg tijdens de zwangerschap immers al antistoffen. Deze bescherming neemt af en daarom wordt een baby op 8 weken gevaccineerd. Vaccineren betekent dat men een verzwakte ziektekiem gaat toedienen, meestal d.m.v. een inspuiting, soms langs de mond. Het lichaam gaat vervolgens antistoffen aanmaken tegen de ziektekiem. Wanneer je later in contact komt met deze ziektekiem, zullen de antistoffen er voor zorgen dat je niet (of minder) ziek wordt.



De Hoge Gezondheidsraad adviseert toediening van volgende vaccins aan alle kinderen:

Vaccinatie toegen	8 weken	12 weken	16 weken	12 maanden	15 maanden (1)	5-7 jaar	10-13 jaar (4)	14-16 jaar
Polio(myelitis)								
Difterie (knoep)								
Tetanus (klem)								
Pertussis (kinkhoest)								
Haemophilus Influenzae B (hersenvlies- ontsteking)								
Hepatitis B (geelzucht)								
Pneumokokk en (1) 13 serotypes								
Rotavirus (2)								
Mazelen								
Bof (dikoor)								
Rodehond (rubella)								
Meningokokk en type C of ACWY (3) (hersenvlies ontsteking)								
Humaan Papilloma- virus (4)								

gratis
niet gratis
combinatie-
vaccin:
1 spuitje

Het merendeel van deze vaccins zijn gratis. Je kan kiezen of je je kind laat vaccineren bij Kind en Gezin, de huisarts of kinderarts. Bij een zwangerschapsduur van minder dan 37 weken of een geboortegewicht van minder dan 2,5 kg, wordt een extra dosis tegen pneumokokken toegediend op 12 weken en worden de vaccins van 15 maanden vervroegd naar 13 maanden. Enkel het vaccin voor poliovirus is wettelijk verplicht in België maar het is sterk aan te raden om al deze vaccins te laten toedienen.

Het polioattest

- Bewaar het attest totdat het kind volledig ingeënt is tegen polio.
- Laat na de laatste dosis (**op 15 maanden**) het **attest** invullen door de behandelend arts.
- Bezorg dit attest aan de **dienst Bevolking** van de gemeente waar je woont **vóór de baby 18 maanden** wordt. De vaccinatie tegen polio (kinderverlamming) is namelijk verplicht in België.

- Wie het polioformulier verloren is, kan op het consultatiebureau een **nieuw exemplaar** verkrijgen.
- Voor meer informatie over vaccineren, kan je terecht op de website van Kind en Gezin (www.kindengezin.be/gezondheid-en-vaccineren/vaccinaties).

Extra vaccinaties

Naast deze standaardvaccinaties, zijn er nog een aantal extra vaccinaties mogelijk. Deze vaccins zijn op voorschrift en moeten door de ouders aangekocht worden.

Opgelet: een vaccin moet steeds koel (in frigo) bewaard worden. Er is een (kleine) terugbetaling vanuit de ziekenfondsen.

Toediening enkel mogelijk bij huisarts of kinderarts (niet bij Kind en Gezin)

- **Bexsero:** vaccin tegen meningokokken, type B. Deze bacterie kan hersenvliesontsteking veroorzaken. Type B is de meest frequent voorkomende meningokokkenvariant in België. De ziekte is zeer zeldzaam maar wel levensbedreigend en komt het vaakst voor bij zuigelingen. Het vaccin kan worden toegediend vanaf de leeftijd van 2 maand. 3 toedieningen zijn nodig (2 toedieningen indien gestart wordt na de leeftijd van 2 jaar).
Prijs: ± 86 euro/stuk
- **Havrix/ Vaqta:** vaccin tegen Hepatitis A. Dit is een besmettelijke ontsteking van de lever (geelzucht). De ziekte komt bijna niet voor in België, maar wel in Azië, Afrika en Zuid-Amerika. Het is sterk aangeraden voor mensen die reizen met hun kinderen. Het vaccin kan toegediend worden vanaf de leeftijd van 1 jaar. 2 toedieningen zijn nodig.
Prijs: ± 30 euro/stuk

- **Varilrix/ Provarivax:** vaccin tegen waterpokken. Dit is een frequent voorkomende kinderziekte met huiduitslag (blaasjes) en koorts. De meeste kinderen krijgen deze kinderziekte voor de leeftijd van 6 jaar. Meestal is het ziekteverloop onschuldig maar complicaties zoals longontsteking zijn mogelijk. De blaasjes kunnen kleine littekens nalaten. Vaccinatie is mogelijk vanaf de leeftijd van 1 jaar. 2 toedieningen zijn nodig.
Prijs: ± 50 euro/stuk

Toediening mogelijk bij Kind en gezin

- **Rotarix/ Rotateq:** vaccin tegen Rota buikgriep. Vaccinatie is sterk aan te raden. Het vaccin geeft geen 100% bescherming maar heeft wel geleid tot een spectaculaire daling van het aantal gevallen van Rota buikgriep. Eerste toediening op de leeftijd van 8 weken. 2 of 3 toedieningen zijn nodig (naargelang het merk).
Prijs: ±12 euro/stuk
- **Nimenrix:** vaccin tegen meningokokken, type A, C, W en Y. Deze bacteriën kunnen hersenvliesontsteking veroorzaken. In 2018 was er in België (net als in naburige Europese landen) een stijging van meningokokken-infecties te wijten aan de serotypes W en Y. Om deze reden raadt de Hoge Gezondheidsraad aan om te vaccineren tegen meningokokken type A, C, W en Y i.p.v. enkel tegen meningokok type C. Dit vaccin is echter niet gratis, terwijl het vaccin tegen enkel meningokok type C, wel gratis is.
Er is slechts 1 toediening nodig, op 15 maand.
Prijs: ± 52 euro

09 Aangifte geboorte

Als jouw kindje in Sint-Truiden geboren wordt, ben je als ouder verplicht de geboorte van jouw kindje binnen de **15 kalenderdagen** te melden aan de ambtenaar van de Burgerlijke stand van Sint-Truiden.

Wat meebrengen naar de dienst burgerlijke stand?

- Identiteitsbewijs van ouders (moeder, vader/mee-moeder of beiden).
- Trouwboekje (indien je gehuwd bent).
- Akte van prenatale erkenning als je jouw kind voor de geboorte erkend hebt (indien je niet gehuwd bent).
- Jouw gegevens en gsm-nummer.

Contactgegevens:

Stadskantoor

Kazernestraat 13

3800 Sint-Truiden

tel.: 011 70 14 14

e-mail: info.burgerzaken@sint-truiden.be

De vuistregels voor zuigelingenvoeding opgesteld door de WHO en UNICEF

- Het ziekenhuis heeft een zuigelingenbeleid op papier dat standaard bekend gemaakt wordt aan alle betrokken medewerkers.
- Alle medewerkers betrokken bij de moeder-kindzorg leren de vaardigheden aan die noodzakelijk zijn om het zuigelingenbeleid uit te voeren.
- Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding.
- Na de geboorte hebben moeder en kind minstens een uur ongestoord huidcontact.
- Indien nodig biedt men hierbij hulp aan zodat de moeder de signalen van haar baby om te willen zuigen herkent.
- Correcte technieken van individuele bereiding en toediening van zuigelingenvoeding worden aan elke moeder meegedeeld ook bij de scheiding van moeder en kind.
- Moeder en kind blijven dag en nacht samen (rooming-in).
- Bij het ontslag uit het ziekenhuis wordt elke moeder op de hoogte gebracht van de bestaande begeleidingsgroepen.

Neem zeker ook een kijkje op onze webpagina. Scan onderstaande QR-code:



Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

materniteit (afdeling H1)

tel.: 011 69 98 41

secretariaat gynaecologie

tel.: 011 69 94 85

pediatrie (afdeling D2)

tel.: 011 69 97 90

secretariaat pediatrie

tel.: 011 69 96 30

- ma t/m do: 09.00 -12.30 uur en 14.00 tot 17.30 uur

- vrijdag: 09.00 - 12.30 uur en 14.00 tot 16.00 uur

Kind en Gezin-lijn

tel.: 078 15 01 00

<https://www.sint-trudo.be/nl/afdelingen/materniteit>

<https://www.sint-trudo.be/nl/afdelingen/kinderafdeling-pediatrie>



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   