

Dit boekje is van



Onthaalbrochure voor moeder en kind

www.azsintblasius.be/patienten/zwanger



B5006 - april 2024

Contactinfo

Verblijfsafdeling N2A

verloskwartier (route 93)	052 25 27 31
kraamafdeling (route 91)	052 25 22 80
neonatologie (route 92)	052 25 27 06
zwangerschapscoach	052 25 28 65 (Dendermonde) 052 25 21 20 (Zele)

hoofdvroedvrouw 052 25 27 20

secretariaat gynaecologie 052 25 26 34 - gynaecologie@azsintblasius.be

afsprakenbureau (route 3) 052 25 25 05

opnameplanning (route 60) 052 25 25 74

zwanger@azsintblasius.be

Bekijk de instructiefilmpjes op onze website over het geven van een babybadje, luierwissels, het maken van je kraamtas en het gebruik van een spoelflesje.



Mijn zwangerschap	4
Wie is wie?	6
Tijdens de zwangerschap	8
Raadplegingen	
Onderzoeken	
Vaccins	
Echografie	
Kinesithérapie	
Rookstopbegeleiding	
Bijkomende onderzoeken	
Zwangerschapsdiabetes	
Infosessies	
De bevalling	12
Opname op het verloskwartier	
Geboorteplan	
Pijnbestrijding	
Keizersnede	
De kraamafdeling	14
Dagindeling	
Kamerkeuze	
Borstvoeding/Flesvoeding	
Verzorging	
De dienst neonatologie	16
Voeding en verzorging	
Bezoekregeling	
Ontslag uit het ziekenhuis	18
Wanneer naar huis?	
Tips voor thuis	
Bijlagen	21
Geboorteplan	
Voedingsblad	

Beste toekomstige ouders

Van harte gefeliciteerd met jullie zwangerschap! We hopen dat alles vlot mag verlopen en dat jullie weldra de trotse ouders zullen zijn van een flinke baby.

Samen met jullie, zal het team van de dienst verloskunde (gynaecologie) en de kraamafdeling zich inzetten voor een optimale begeleiding tijdens de zwangerschap en de bevalling. Zo maken we van de geboorte van jullie baby een onvergetelijk moment.

In deze brochure staan antwoorden op veel voorkomende vragen in verband met zwangerschap en bevalling.

Heb je na het lezen nog extra vragen?

Aarzel dan niet om iemand van het team aan te spreken. Wij helpen jullie graag verder.

Extra info nodig over

- bewegen tijdens arbeid en bevalling
- borstvoeding
- borstvoeding bij de premature baby
- epidurale verdoving tijdens arbeid en bevalling
- kangoeroeën
- de keizersnede
- kinesithérapie na je zwangerschap
- onderzoek naar aangeboren aandoeningen bij pasgeborenen via bloedstaal (Guthrie-test)
- psychologische begeleiding
- rookstopbegeleiding
- slaaponderzoek bij kinderen
- voedingsschema bij flesvoeding
- de vroedvrouw bij jou thuis
- vaccinatie tegen kinkhoest (Boostrix)
- vruchtwaterpunctie

Vraag de folder aan je arts of vroedvrouw

Mijn zwangerschap

Persoonlijke gegevens

dit is het boekje van

mijn geboortedatum

mijn uitgerekende bevallingsdatum

mijn behandelende gynaecoloog

mijn kinderarts (indien je een voorkeur hebt)

mijn bloedgroep

mijn lengtem.....

mijn gewicht (vóór de zwangerschap)kg

allergieën Ik heb geen allergieën

Ik ben allergisch aan

Gynaecologische voorgeschiedenis

Ben je al eens eerder bevallen?

datum	zwangerschapsduur	geslacht baby	gewicht baby	bevalling
..... / /		jongen / meisjegram	normaal/ inleiding/ keizersnede /zuignap
..... / /		jongen / meisjegram	normaal/ inleiding/ keizersnede /zuignap
..... / /		jongen / meisjegram	normaal/ inleiding/ keizersnede /zuignap

Heb je ooit een miskraam gehad? ja / nee

Indien ja: datum	zwangerschapsduur
..... / /	
..... / /	
..... / /	

Waren er bij vorige zwangerschappen specifieke problemen? ja / nee

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Neem je medicatie? ja / nee

Zo ja, welke?

naam	dosis	aantal keer per dag	tijdstip(pen)

Welke voeding kies je voor je baby? borstvoeding flesvoeding



Wie is wie?

De gynaecologen



Van links naar rechts: dr. Karlien Vossaert, dr. Katrien Laureys, dr. Marie Vanthienen, dr. K. athleen Scharpé, dr. Nathalie Glorie, dr. Didier Oosterlyncx (diensthoofd gynaecologie/verloskunde), dr. Lene Sterk

De kinderartsen



dr. Ivo Corthouts
diensthoofd
kindergeneeskunde



dr. Sybren Lampmann
diensthoofd neonatologie



dr. Piet Verlinde



dr. Bart Rutteman

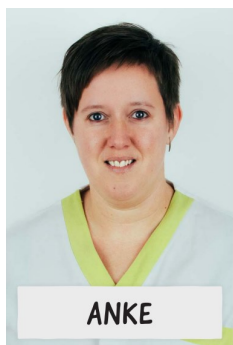
Tijdens je verblijf op onze kraamafdeling zal één van onze kinderartsen je baby opvolgen. Je mag zelf kiezen wie van onze kinderartsen dit wordt. Heb je geen voorkeur, dan wordt één van onze kinderartsen volgens een beurtrol toegewezen. Het team van kinderartsen bestaat ook nog uit een dokter-assistent(e) pediatrie.

De kinderarts is bij een vlotte, normale bevalling niet aanwezig. Enkel wanneer het noodzakelijk is, wordt hij/zij verwittigd (bijvoorbeeld bij kunstverlossing, keizersnede,...).

Gedurende je verblijf op de kraamafdeling wordt je baby minstens éénmaal nagekeken door de kinderarts:

- een eerste keer de dag na de bevalling (dit kan eventueel ook door de dokter-assistent gebeuren op de dag van de bevalling)
- een tweede maal net voor het ontslag
- wanneer je dit nodig vindt, kan je steeds een extra bezoek van de kinderarts vragen

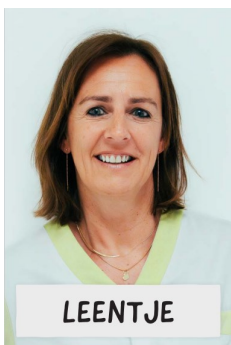
De zwangerschapscoaches



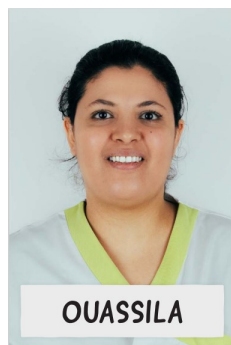
ANKE



ERIKA



LEENTJE



OUASSILA



MIEKE



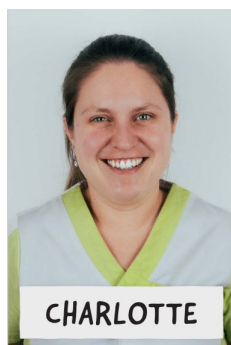
SANDY

Hoofdvroedvrouw & adjunct-hoofdvroedvrouw



JENNY

hoofdvroedvrouw



CHARLOTTE

*adjunct-
hoofdvroedvrouw*

Het team bestaat verder uit

- een 40-tal vroedvrouwen, waaronder 5 borstvoedingsdeskundigen
- een dokter-assistent(e) gynaecologie
- dokter-stagiairs (artsen in opleiding)
- studenten vroedkunde

Op de kraamafdeling staan ook kinesisten, voedingsdeskundigen en het onderhoudspersoneel in voor een deskundige zorgverlening.

Als team maken we jouw verblijf zo aangenaam mogelijk.



Respectvolle zorg

De geboorte van jullie kindje is een uiterst kwetsbaar moment. We willen graag dat jullie met een aangenaam gevoel terugkijken op de bevalling en bijhorende kraamperiode. Daarom zetten we in op verschillende aspecten van respectvolle zorg. Voel je je op een bepaald vlak onvoldoende gehoord of ondersteund, spreek ons er dan op aan!

Respectvolle zorg:

- is vrij van schade en misbehandeling: alle handelingen die wij uitvoeren, zijn ten voordele van jouw gezondheid en die van je baby; we zorgen ervoor dat je steeds geïnformeerd bent en handelen pas na jouw geïnformeerde toestemming; onze communicatie is op jouw maat zodat je nadien autonoom keuzes kan maken
- gebeurt met respect voor je privacy en gemoedstoestand, je cultuur, afkomst en (geloofs-)overtuigingen en in alle vertrouwelijkheid
- vindt plaats in een comfortabele, rustige en veilige omgeving
- garandeert dat je partner een permanente toegang heeft tot onze afdeling
- wordt geboden door zorgverleners die voldoende geschoold zijn en permanent bijscholing volgen
- biedt continuïteit: we zorgen er zoveel mogelijk voor, dat dezelfde zorgverleners je begeleiden
- is effectief en efficiënt: we stellen geen onnodige pijnlijke interventies en zorgen voor voldoende pijnbestrijding als ze toch nodig zijn.

Tijdens de zwangerschap

Raadplegingen tijdens de zwangerschap

Bij het begin van je zwangerschap maak je een afspraak bij de zwangerschapscoach (= vroedvrouw) of bij je behandelende arts. Tijdens die raadpleging wordt heel wat informatie verzameld over jou, je partner en jullie familie. Dit is nodig om het verloop van je zwangerschap en de bevalling zo goed mogelijk te kunnen inschatten.

Op de **opvolgkaart** kan je nakijken wanneer ongeveer de controles plaatsvinden. Je kan deze downloaden op onze website: www.azsintblasius.be (kijk bij zwanger/tijdens de zwangerschap/hoe wij je begeleiden). Bij een gezonde zwangerschap vinden sowieso 2 raadplegingen plaats bij de zwangerschapscoach. Zij bereidt jullie tijdens de zwangerschap voor op de bevalling en op jullie nieuwe leven als ouders.

Wij raden je aan bij elke raadpleging bij de gynaecoloog, zwangerschapscoach en huisarts je **zwangerschapsboekje** in te vullen of te laten invullen. **Breng het boekje samen met deze brochure mee in het tasje dat je van ons krijgt. Heb je geen tasje gekregen? Vraag er ons naar!**

Standaard onderzoeken

Tijdens de raadplegingen worden volgende zaken gecontroleerd:

- gewicht, bloeddruk, urine
- uitwendig onderzoek en meting van de baarmoederhals
- controle van de harttoontjes
- eventueel een vaginaal onderzoek
- een bloedonderzoek (indien nodig)
- suikertest

Specifieke onderzoeken worden niet automatisch uitgevoerd.

De **algemene bloedonderzoeken** bestaan uit:

- bepaling van je bloedgroep
- bepaling van het aantal rode bloedcellen (om eventuele bloedarmoede uit te sluiten)
- controle van immuniteit voor rubella (= rode hond) en toxoplasmose (= kattenziekte), cytomegalie (CMV) en hepatitis
- screeningstest voor het syndroom van Down (NIPT-test; niet verplicht)
- bepaling van de schildklierwaarden

Op 35 weken wordt een vagino-rectaal staaltje genomen met een katoenen staafje om Streptokokken B-infectie (= GBS) op te sporen. Dit is volledig pijnloos én zeer belangrijk. Indien blijkt dat je positief getest bent op GBS, krijg je tijdens de arbeid antibiotica toegediend om je baby te beschermen tegen deze infectie. Als moeder ben je niet ziek van deze infectie maar bij de baby kan dit ernstige gevolgen hebben. Indien je GBS-test positief is, mag je niet poliklinisch bevallen (met verkort verblijf in het ziekenhuis). Het is zeer belangrijk de baby vanaf de geboorte goed te observeren op mogelijke infectietekens. Dit doen we onder andere door 3x per dag de temperatuur van je baby te controleren. Meestal is een verlengde opname niet nodig en is ontslag op dag 2 mogelijk. Als reeds vooraf beslist werd dat je baby zal geboren worden via keizersnede en je bent meer dan 37 weken zwanger, dan krijg je geen antibiotica toegediend, maar gebeuren wel dezelfde observaties bij de baby.

Vaccins tijdens de zwangerschap

Vanaf 12 weken zwangerschap is een griepvaccin **voor de toekomstige mama** aangeraden (enkel in de periode oktober tot februari).

Boostrix (= vaccinatie tegen kinkhoest). Kinkhoest is een zeer besmettelijke ziekte van de luchtwegen en wordt gekenmerkt door hevige en aanhoudende hoestbuien.

Kinkhoest treft vooral jonge kinderen. Kinderen jonger dan één jaar zijn gevoeliger voor ernstige complicaties, vooral als ze (nog) niet (volledig) gevaccineerd zijn. Vaccinatie tegen kinkhoest is niet verplicht maar wordt wel sterk aangeraden. Dit kan rond 30 weken zwangerschap bij de huisarts.

Iedereen die in contact komt met de baby zou best gevaccineerd worden:

- de mama en de partner: liefst tijdens de zwangerschap. Indien je partner niet gevaccineerd werd tijdens de zwangerschap, kan dit nog na de geboorte (bij de huisarts).
 - de mensen waar de baby vaak komt: bv. grootouders die mee instaan voor de opvang.
- Het vaccin is gratis.

Ook een **Covid-19 vaccin** is aan te raden. Bespreek dit met je gynaecoloog.

Echografie tijdens de zwangerschap

Tijdens je zwangerschap wordt 3 maal een echografie uitgevoerd (de mutualiteit komt tussen in de kosten hiervoor). Je arts kan beslissen om eventueel nog een extra echografie uit te voeren (meestal zal hij/zij deze dan niet aanrekenen).

- Een 1ste echografie, rond 10 à 12 weken, bepaalt de juiste zwangerschapsduur en toont aan of het vruchtje zich wel degelijk in de baarmoeder zelf bevindt. Je arts controleert ook of er een goede hartactiviteit aanwezig is.
- Bij een 2de echografie, rond 22 weken, worden de verschillende organen nagekeken.
- Een 3de echografie gebeurt rond 32 weken. Hierbij wordt vooral gekeken naar de groei en de ligging van de baby en de hoeveelheid vruchtwater.

Kies je ervoor om je zwangerschap te laten opvolgen door de huisarts of een vroedvrouw, dan moet je toch 3 maal een afspraak maken bij één van de gynaecologen voor de zwangerschapsecografieën.

Kinesithérapie voor zwangeren

Je kan oefeningen volgen onder begeleiding van een kinesitherapeut naar keuze (dit kan eventueel ook in ons ziekenhuis) vanaf 26 à 28 weken zwangerschap. Deze oefeningen zijn niet verplicht maar worden wel aangeraden. Indien je geïnteresseerd bent, zal je arts je een voorschrift bezorgen. We raden aan de prenatale oefeningen (vóór de bevalling) te stoppen op 38 weken. Je hebt recht op 9 sessies bij een kinesitherapeut. Je kan zelf kiezen hoe je deze spreidt, bv: 2x prenataal (vóór de bevalling) en 7x postnataal (na de bevalling)

Rookstopbegeleiding

Als toekomstige ouders willen jullie natuurlijk het beste voor jullie kind. Er zijn allerlei zaken die je zelf kan doen om je baby zo gezond mogelijk te laten geboren worden. Eén daarvan is stoppen met roken. Hoe vroeger je stopt, hoe beter! Maar het is nooit te laat om te stoppen. Stoppen met roken houdt heel wat voordelen in voor de foetus, het kind en de ouders. Stoppen met roken is vaak niet evident. Begeleiding door een tabakoloog kan je hierbij helpen. Vraag onze folder 'Rookstopbegeleiding in az Sint-Blasius' of neem vrijblijvend contact op met onze tabakoloog op het nummer 052 25 21 61.

Meer info over stoppen met roken tijdens je zwangerschap vind je op www.rookvrijezwangerschap.be.

Psychologische hulp tijdens de zwangerschap of na de bevalling

Een zwangerschap en bevalling, het brengt heel wat veranderingen met zich mee. Niet enkel op lichamelijk vlak, maar ook psychisch, sociaal en emotioneel. Een zwangerschap en de komst van je kindje in het gezin gaan vaak gepaard met veel verschillende, soms wisselende of tegenstrijdige gevoelens. Je kunt sneller van slag zijn. De éne keer ben je heel blij, dan kun je weer verdrietig of somber zijn. Dit kan komen door alle veranderingen in je leven maar ook door de veranderingen op lichamelijk vlak. Wanneer moeilijke gevoelens aanslepen, wacht je best niet te lang om hulp te zoeken.

Dit zijn mogelijke signalen:

- heftige emoties, schuldgevoelens, angstgevoelens
- vreemde gedachten, zaken die je aan niemand kan vertellen
- verwerking van een moeilijke zwangerschap, bevalling of kraamtijd
- eenzaamheid, niet begrepen worden
- uitputting, je 'leeg' voelen
- veel veranderingen op korte tijd die je niet kan verwerken
- rouw tijdens zwangerschap of kraamtijd
- moeilijk te verwerken reacties van je omgeving
- zorgen over de band met je kindje
- psychologische problemen uit het verleden die nu zwaarder doorwegen

In az Sint-Blasius kunnen moeders tijdens de zwangerschap of na de bevalling beroep doen op een gespecialiseerd psycholoog-psychotherapeut. Zij is geconventioneerd, op onze website vind je een overzicht van de tarieven voor een gesprek (www.azsintblasius.be/patient/financiele-informatie/prijzen-psychologen).

Hoe? Via je vroedvrouw of arts, of op eigen initiatief via mail: begga.dom@azsintblasius.be of via het afsprakenbureau 052 25 25 05.

Vraag ook de folder 'Psychologische begeleiding tijdens de zwangerschap of na de bevalling'.



Specifieke bijkomende onderzoeken

Deze onderzoeken worden niet automatisch uitgevoerd. Je bent vrij om hier tijdens je zwangerschap al dan niet voor te kiezen. Indien je twijfelt, praat er dan over met je huisarts, gynaecoloog of vroedvrouw. Weet ook: de meeste baby's zijn gezond en wel, zelfs wanneer de screeningtest een verhoogd risico op chromosomale afwijkingen aangeeft.

Testen voor het syndroom van Down

Het syndroom van Down is één van de meest voorkomende oorzaken van mentale achterstand, waarbij ook aangeboren hartafwijkingen en/of andere lichamelijke afwijkingen kunnen aanwezig zijn. De oorzaak van het syndroom is dat er drie in plaats van de normale twee 'chromosomen 21' zijn. Door de hedendaagse opvang en begeleiding stijgen de overlevingskansen van mensen met het syndroom en kunnen sommigen van hen ook zelfstandig functioneren. De gemiddelde levensverwachting voor iemand met het syndroom van Down is meer dan 60 jaar.

Welke testen zijn mogelijk?

NIPT = niet invasieve prenatale test

Mogelijk vanaf 12 weken zwangerschap. Dit is een eenvoudige bloedafname bij de zwangere vrouw die in welbepaalde gevallen een vruchtwaterpunctie kan vervangen. Geeft 99% zekerheid of een ongeboren baby wel of niet trisomie 21 evenals trisomie 18 en 13 heeft. Eén week na de test is het resultaat bekend. Bij een afwijkend resultaat is bevestiging door vruchtwaterpunctie noodzakelijk. De NIPT-test wordt door het ziekenfonds terugbetaald.

Vruchtwaterpunctie

Mogelijk vanaf week 15. Via de buikwand wordt vruchtwater afgenomen met een fijne naald. In het vruchtwater zijn cellen aanwezig die afkomstig zijn van de huid en de slijmvliezen van de foetus. Door onderzoek van deze cellen kan het chromosomaal patroon van de foetus in kaart worden gebracht en bv. het syndroom van Down worden vastgesteld. Een vruchtwaterpunctie kan men echter ook uitvoeren om andere gegevens over de gezondheid van de foetus te verkrijgen, bv. in geval van toxoplasmose (de 'kattenziekte'), bij CMV-infectie of bij bloedgroep problemen.



Zwangerschapsdiabetes

Zwangerschapsdiabetes is een aandoening waarbij een zwangere vrouw tijdens de zwangerschap een hoge bloedsuikerspiegel ontwikkelt. Deze vorm van suikerziekte is een gevolg van de hormonale veranderingen tijdens een zwangerschap. Voordien was er dus van diabetes geen sprake.

Waarom testen? Om de risico's voor moeder en kind zo laag mogelijk te houden.

- Als moeder heb je een grote kans om bij een volgende zwangerschap terug zwangerschapsdiabetes te ontwikkelen.
- Je hebt bovendien een verhoogd risico op diabetes type 2.
- Omwille van de mogelijkheid op verhoogde bloeddruk.
- Er kan te veel vruchtwater in de baarmoeder zitten, waardoor de kans op een vroeggeboorte vergroot.
- Je baby wordt vaak groter dan het gemiddelde. Het risico op problemen bij de bevalling wordt groter.
- Je baby kan na de bevalling problemen ervaren met zijn suikerwaarde.

Wanneer testen?

Beide testen gebeuren tussen de 25ste en 28ste week van je zwangerschap.

Hoe opsporen?

Je kan op 2 manieren getest worden; je arts zal beslissen welke test voor jou het beste is:

- Kort = challengetest; duurt ongeveer 1 uur
De test kan op elk moment van de dag gebeuren, je moet hiervoor niet nuchter zijn. Beperk wel je inname van suiker die dag, aangezien je tijdens de test glucose moet drinken.
- Lang = een orale glucosetolerantietest (OGTT)
Deze test duurt ongeveer 3 uur. Hiervoor moet je 8 tot 12 uur nuchter zijn. Je mag 's ochtends wel water drinken, maar geen koffie of andere dranken.

Behandeling

Wanneer blijkt dat je zwangerschapsdiabetes hebt, dan zal een endocrinoloog je verder begeleiden.

- Je krijgt tips van een diëtist(e) voor het aanpassen van je voedingsgewoonten.
- Afhankelijk van de ernst van de zwangerschapsdiabetes, zal je je suikerwaarde regelmatig moeten controleren en eventueel ook insuline moeten inspuiten.

Wat na de bevalling?

Meestal herstelt het bloedsuikergehalte zich enkele dagen na de bevalling.

Borstvoeding?

Het geven van borstvoeding vormt geen enkel probleem. Integendeel: het wordt bij zwangerschapsdiabetes sterk aangeraden!

Infosessies over zwangerschap, arbeid en bevalling

De vroedvrouw op consultatie

Je kan al tijdens je zwangerschap een afspraak maken bij de zwangerschapscoach, zowel in Dendermonde als in Zele (zie contactinfo op p.2). Deze raadplegingen vinden best plaats bij het begin van je zwangerschap, rond de 25 en op 35 weken. Je kan bij de zwangerschapscoach terecht voor

- informatie rond zwangerschap, prenatale testen, gezonde voeding en de voorbereiding op je bevalling
- een routinecontrole (bloeddruk, urine, gewicht) of een monitor op het einde van de zwangerschap.

Ze zoekt ook samen met jou naar oplossingen voor eventuele problemen.

Geboortewandeling

Het moeder-en-kindcentrum van AZ Sint-Blasius zet 2x per jaar haar deuren open. Ouders hebben vrij de keuze om langs te komen wanneer het hen past tussen 19.00 en 21.00u.

Programma

Je krijgt informatie over / van volgende diensten:

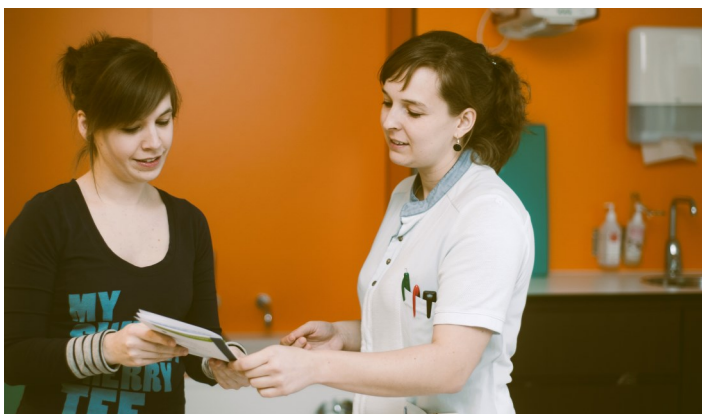
- verloskwartier
- kraamafdeling
- neonatologie
- zwangerschapscoach
- borstvoedingsdeskundigen
- zelfstandige vroedvrouwen
- kinesist
- het Huis van het Kind
- kraamzorg
- de dienst bevolking Dendermonde
- informatie over kinderbijslag/groep pakketten

Waar?

az Sint-Blasius, Kroonveldlaan 50, Dendermonde
tweede verdieping, route 91

Wanneer?

Kijk op onze site voor de actuele data:
www.azsintblasius.be/blasiusacademie



Cursus door de vroedvrouw

Je kan in AZ Sint-Blasius ook een cursus van 2 avonden volgen bij één van onze vroedvrouwen, samen met 6 à 7 andere zwangeren of koppels. Ideaal is met deze cursus te starten rond 30 weken zwangerschap.

Waar en wanneer

AZ Sint-Blasius campus Dendermonde, meestal op dinsdag- of donderdagavond.

Inschrijven

Je schrijft in rond de 25ste zwangerschapsweek via de zwangerschapscoach.

Onderwerpen

- arbeid en bevalling
- interventies
- rondleiding

Voor deze infosessie wordt een vergoeding gevraagd die grotendeels terugbetaald wordt door je ziekenfonds. Je betaalt zelf een kleine bijdrage per les.

Les over borstvoeding

Tijdens deze praktijkles doe je reeds in de zwangerschap kennis op over het geven van borstvoeding. Deze aparte les wordt éénmaal per maand georganiseerd.

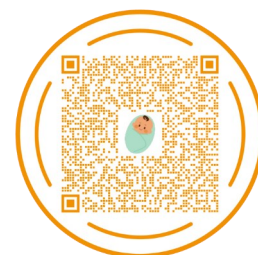
Inschrijven

Doe je via de zwangerschapscoach. Je plant deze lessen liefst één maand vóór je uitgerkende datum. Ook voor deze lessen wordt een vergoeding gevraagd die grotendeels door de mutualiteit wordt terugbetaald. Je betaalt zelf een kleine bijdrage per les.

Je kan deze lessen ook volgen via je zelfstandige vroedvrouw. Vraag de brochure met de lijst van vroedvrouwen uit je regio aan je zwangerschapscoach.

Handige instructiefilmpjes

Op onze website vind je ook verschillende instructiefilmpjes als voorbereiding op je bevalling en over de verzorging van je baby, bijvoorbeeld over het inpakken van je kraamtas en het geven van een babybadje. Je kan ze rustig huis bekijken via deze QR-code:



De bevalling

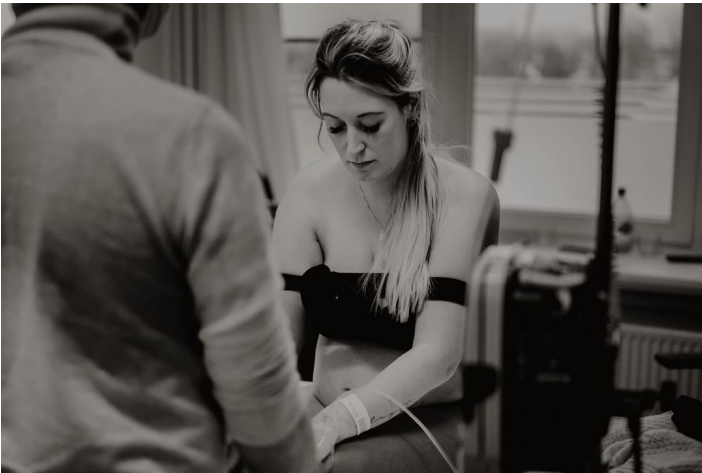
Wanneer binnenkomen voor opname?

- indien je je baby duidelijk minder voelt bewegen
- bij bloedverlies
- bij vruchtwaterverlies
- bij regelmatig terugkerende, pijnlijke contracties
- in samenspraak met de gynaecoloog, huisarts of vroedvrouw
- wanneer je je onwel voelt.

Als je vragen of problemen hebt, aarzel dan niet om te bellen:

- de **zwangerschapscoach 052 25 28 65** (tijdens kantooruren)
- het **verloskwartier 052 25 27 31** (dag en nacht bereikbaar)
- de **kraamafdeling 052 25 22 80** (dag en nacht bereikbaar)

Op het verloskwartier zal de vroedvrouw je een aantal vragen stellen en nagaan of alles goed gaat met jou en met je kindje. De gynaecoloog wordt op de hoogte gebracht van je opname.



Hoe het verloskwartier bereiken?

- Bij een geplande opname, meld je je tussen 7.00u en 21.00u aan bij het onthaal van het ziekenhuis (1ste verdieping, route 1).
- Bij een niet-geplande opname overdag volg je route 93 naar het verloskwartier (2de verdieping). Daarna kan je partner je inschrijven aan het onthaal (route 1) of aan het onthaal van de dienst spoedgevallen (route 112).
- Wanneer je tussen 21.00u en 7.00u moet opgenomen worden, kom je via de dienst spoedgevallen. Een verpleegkundige van deze afdeling brengt je dan naar het verloskwartier. Voor de dienst spoedgevallen neem je de aparte ingang 'spoedgevallen'.

Wat breng je mee?

Voor mama

- ◇ identiteitskaart
- ◇ moederboekje + deze onthaalbrochure
- ◇ thuismedicatie (in de originele verpakking)
- ◇ trouwboekje (indien van toepassing) of erkenningsattest (indien van toepassing)
- ◇ nachtkleedje of t-shirt voor de bevalling
- ◇ toiletspullen, haardroger
- ◇ makkelijke kledij voor overdag
- ◇ pyjama/slaapkleedje
- ◇ ondergoed
- ◇ voldoende handdoeken en washandjes
- ◇ bij borstvoeding: borstcompressen en borstvoedingsbeha

Voor baby

- ◇ babykleertjes (body + pyjama + mutsje) minstens 1 per dag + reserve
- ◇ een eigen dekentje
- ◇ warme kledij om mee naar huis te gaan
- ◇ autostoel

Wat voorzien wij?

- ◇ luiers
- ◇ waslinnen voor je baby (handdoeken, washandjes, slabbetjes, hydrofiel luiers)
- ◇ verzorgingsproducten voor je baby (wasgel, bodylotion, luiercrème, thermometer, haarborsteltje)
- ◇ voor de mama (maandverband, wegwerp onderbroeken voor de eerste dagen, spoelflesje)

Geboorteplan

Het geboorteplan vind je achteraan in deze brochure

Een goede voorbereiding kan angsten en onzekerheid wegnemen. In een geboorteplan kan je jouw wensen, verwachtingen, behoeften en angsten rond de bevalling opschrijven. Ook in AZ Sint-Blasius werken we met een geboorteplan. Onze gewoonten staan er alvast in vermeld. Je kan ze aankruisen indien je ermee akkoord gaat. Daarnaast mag je noteren wat voor jou belangrijk is tijdens de bevalling, geboorte en verblijf in het ziekenhuis.

Let wel: niets in het geboorteplan staat 100% vast:

- je kan en mag gerust van gedachten veranderen
- je bevalling kan in realiteit anders lopen dan je verwacht of gewild had.

Nuttige informatie over bevallen in

AZ Sint-Blasius

Patiëntenidentificatie

Bij inschrijving (via het onthaal, spoed of rechtstreeks op het verloskwartier) krijg je een identificatiearmbandje met je naam en geboortedatum. Van zodra je bevallen bent, krijgt je baby ook een identificatiebandje. Het is heel belangrijk dat jij en je baby dit bandje steeds dragen. Indien het wordt verwijderd of afvalt, vraag dan een nieuw bandje aan de verpleegkundigen of de vroedvrouwen.

Gynaecoloog

In de mate van het mogelijke zal de arts die je zwangerschap gevolgd heeft, ook de bevalling doen. Tussen 18.00 en 8.00 uur en tijdens het weekend moet je er wel rekening mee houden dat de gynaecoloog van wacht je bevalling leidt. Elke arts noteert de patiëntengegevens in het elektronisch dossier (op de computer). Zo kunnen de gynaecoloog van wacht en de vroedvrouw steeds de correcte informatie terugvinden.

Pijnbestrijding

Beweeg je vrij tijdens de weeën en bevalling

Als je je vrij beweegt, heb je meer controle over je bevalling, kan je de intensiteit van de weeën beter beheersen en krijg je meer zelfvertrouwen. De vroedvrouw geeft je graag tips.

VR-bril

Het gebruik van een VR-bril wijzigt je bewustzijnstoestand, waardoor je minder pijn en angst voelt. Het virtuele filmpje leidt je aandacht af van de weeën.

Bad of douche

Je kan tijdens de arbeid gebruik maken van een bad en/of douche. Het warme water kan je helpen te ontspannen en de pijn beter op te vangen.

Epidurale verdoving (vraag de aparte infobrochure)

Een epidurale verdoving kan op elk moment van de dag of nacht gevraagd en gegeven worden. Wanneer je op één of ander moment gedurende je arbeid hiertoe beslist, zullen wij je vragen een toestemmingsformulier voor anesthesie te ondertekenen.

Lachgas

Eventueel kan een beetje lachgas je over het pijnlijkste moment van je weeën helpen.

Godsdienstige, morele of filosofische hulpverlening

Elke morele, godsdienstige of levensbeschouwelijke overtuiging wordt in AZ Sint-Blasius gerespecteerd. Je kan beroep doen op een bedienaar of vertegenwoordiger van een godsdienst of op een lekenraadgever.



Keizersnede (vraag de aparte infobrochure)

Een keizersnede gebeurt meestal onder epidurale verdoving. Op deze manier kunnen zowel jij als je partner de geboorte van jullie baby bewust meemaken.

Dit is niet het geval wanneer een keizersnede gebeurt onder algemene verdoving (enkel in geval van hoogdringendheid).

Wij bieden in AZ Sint-Blasius eveneens een 'gentle keizersnede' aan. Hier blijft de baby de hele tijd bij de mama op het operatiekwartier en de ontwaakafdeling. Eenzelfde vroedvrouw blijft ook gedurende de hele periode bij jou en je baby.

Voor deze procedure wordt een supplement aangerekend (niet terugbetaald door de mutualiteit). Vraag tijdens je raadplegingen bij de gynaecoloog of zwangerschapscoach gerust meer info wanneer je dit wenst.

De kraamafdeling

Dagindeling



7.00 - 11.30u	ochtendverzorging en kiné poetsdienst komt langs
8.00u	ontbijt en maaltijdbevraging
12.00u	middagmaal en koffie
15.00 - 16.00u	namiddagverzorging
17.00u	avondmaal
19.00u - 21.00u	avondverzorging

Scan zeker de QR-codes met informatie over de verzorging. Je vindt ze op je kamer en achteraan in deze brochure.

Kamerkeuze op de kraamafdeling

Je hoeft voor de bevalling vooraf geen kamer te reserveren. Bij opname op het verloskwartier zeg je aan de vroedvrouw welk soort kamer je wenst. Bij de eigenlijke inschrijving aan het onthaal bevestig je deze keuze en teken je voor akkoord.

Je kan kiezen voor een verblijf in

- een tweepersoonskamer
- een klassieke éénpersoonskamer
- een familiekamer

Op een familiekamer kan je partner of een familielid (géén kinderen) tijdens je verblijf bij jou op de kamer blijven, ook 's nachts. We vragen je partner wel om:

- **vóór het ontbijt het logeerbed op te bergen**
- **gepaste nachtkledij te dragen.**

Voor een éénpersoonskamer en een familiekamer betaal je een hoger kamersupplement (info op www.azsintblasius.be/patient/financiele-informatie/financiele-info-bij-een-opname).

Elke kamers op onze kraamafdeling heeft een douche en baby-box (aparte ruimte voor je baby). Elke kamer is standaard uitgerust met een koelkast en een microgolfoven.

Al onze artsen passen inzake bevallingen de RIZIV-tarieven toe.

- Bij verblijf in een éénpersoonskamer of familiekamer wordt een supplement aangerekend van 150% op de erelonen van de arts en anesthesisten. Dit wordt niet aangerekend bij een verblijf in een tweepersoonskamer.
- Voor inslapende partners op een familiekamer wordt 11 euro per nacht aangerekend (tarieven 2024) vermenigvuldigd met het aantal nachten dat de mama in het ziekenhuis verblijft.

Op alle kamers van de kraamafdeling werken we met een **centraal oproepsysteem**. Dit wil zeggen dat we je beloproep via een parlofoon vanuit een andere kamer kunnen beantwoorden. Surfen op het **internet** kan met je eigen laptop of smartphone. Overal in het ziekenhuis is WiFi beschikbaar. Ga naar "INTERNET", accepteer de gebruiksvoorwaarden en klaar!

Beperk het gsm-gebruik. Negeer even de buitenwereld en grijp het moment aan om met niets anders dan je baby bezig te zijn. GSM-toestellen mogen ook enkel gebruikt worden op de kamer op de kraamafdeling. Niet op de gang en niet op de afdeling neonatologie.

Bezoek op de kraamafdeling

Het is belangrijk om voldoende rust te nemen. Beperk het bezoek zodat je al je zorg en aandacht aan je baby kan schenken. We raden je aan dit ook te vermelden op de geboortekaartjes.



**Een kort bezoek boeit
Een lang bezoek vermoeit**

Bezoekregeling

Kraamafdeling	16.00u - 19.00u
Neonatologie:	16.30u - 17.00u & 18.30u - 19.00u
	- steeds vergezeld door één van de ouders
	- max 2 personen gedurende 10 minuten
	- kinderen jonger dan 12 zijn niet toegelaten (uitgezonderd broers en zusjes)
Verloskwartier:	geen bezoek toegestaan

Borstvoeding

Ons ziekenhuis voert een borstvoedingsvriendelijk beleid. Wanneer je kiest voor borstvoeding, zullen onze vroedvrouwen en borstvoedingsdeskundigen je helpen en informeren. Stel gerust al je vragen. Reeds in de zwangerschap wordt het volgen van de borstvoedingsles aangeraden. Borstvoeding is geen exacte wetenschap maar een 'samen zoeken'. Elke borstvoeding is individueel verschillend. Voor moeders die borstvoeding geven, werd door speciaal daarvoor opgeleide vroedvrouwen een informatiebrochure opgesteld. Deze brochure krijg je bij opname op de kraamafdeling.

Op de kraamafdeling is een borstvoedingsruimte beschikbaar. Hier kan je ook in de maanden na de bevalling -bijvoorbeeld na een bezoek aan de (kinder)arts- rustig borstvoeding of een flesje geven.

Borstvoeding is de beste voeding voor je baby. De start verloopt soms wat moeizaam, daarom mag je tijdens je verblijf in het ziekenhuis hulp vragen bij elke voeding. De vroedvrouw helpt je graag zodat je goed kan starten. Hoe langer een baby borstvoeding krijgt, hoe beter. Ook thuis zijn er voldoende mensen die je bij de borstvoeding kunnen ondersteunen.

Je kan terecht bij je zelfstandige vroedvrouw, de kraamverzorgende of de verpleegkundige van Kind en Gezin en bij onderstaande borstvoedingsorganisaties:

- www.borstvoedingvzw.be
- www.bvl-borstvoeding.be
- www.lalecheleague.be
- www.vbbb.be

Flesvoeding

Wanneer borstvoeding niet mogelijk of gewenst is, is flesvoeding een goed alternatief. Aangepaste flesvoeding bevat alle nodige voedingsstoffen voor de normale groei en ontwikkeling van je baby. Je kinderarts bepaalt de juiste voeding. De natuurlijke bescherming tegen infecties die moedermelk biedt, ontbreekt bij flesvoeding. Daarom is een goede hygiëne tijdens de bereiding en bewaring van de voeding noodzakelijk. Op onze kraamafdeling gebruiken wij wegwerpflesjes.

Wegwerpflesjes mogen slechts één keer gebruikt worden.

Flesvoeding mag je nooit opnieuw opwarmen.

Geef steeds de voorgeschreven voeding aan je baby.

Ook bij flesvoeding kiezen we voor voeding op vraag: je baby bepaalt wanneer hij een flesje wilt. De vroedvrouwen op onze kraamafdeling zullen je verder wegwijs maken in flesvoeding. Je ontvangt van hen een voedingsschema met praktische info. Meer informatie i.v.m. flesvoeding vind je ook in de brochure van Kind en Gezin en/of op hun website www.kindengezin.be.



Verzorging

Babybad

Dag per dag wordt een deel van de verzorging van jullie baby aangeleerd, zo ook het geven van een babybadje. De vroedvrouw geeft de eerste dag een demonstratiebadje en informeert je over de algemene verzorging van jullie baby.

Navelstrengverzorging

Bij de verzorging van de navel van je pasgeboren baby is het belangrijk om het natuurlijk proces van het afvallen van het stompje te respecteren. Dit gebeurt door 'droge zorg' toe te passen. De belangrijkste richtlijnen hierbij zijn:

- houd het stompje zuiver en droog buiten de luier
- reinig het stompje met water en zeep en een gaasje wanneer het zichtbaar bevuild is door urine of stoelgang, droog het stompje daarna goed deppend af
- je mag je baby een badje geven met het navelstrengstompje zonder enige voorzorgsmaatregelen.

Het stompje kan onfris ruiken en eventueel ook wat vocht afscheiden. Dit is normaal, je hoeft je hierover geen zorgen te maken. Het stompje valt meestal binnen de 15 dagen na de geboorte af. Daarna kan er nog enkele dagen wat slijmerig vocht geproduceerd worden tot wanneer het naveltje volledig genezen is. Wanneer je roodheid, warmte en ettervorming opmerkt rondom de navel, kan dit op infectie wijzen. Ben je ongerust? Vraag dan raad aan de vroedvrouw of kinderarts.

De dienst neonatologie

Algemeen

De dienst neonatologie is een dienst voor te vroeg geboren kindjes (prematuren) en pasgeboren kinderen met bijzondere (tijdelijke) problemen. Een kind dat te vroeg geboren is, is niet altijd klaar om in een normale omgeving te leven. Het is extra gevoelig voor infecties, het kan zijn lichaamstemperatuur moeilijk op peil houden en heeft soms wat hulp nodig bij de ademhaling (extra zuurstof, uitzonderlijk zelfs kunstmatige beademing). Maar ook een voldragen baby kan problemen hebben zoals ademhaling die niet goed start of problemen met de voeding.

Dankzij de incubator (couveuse) kunnen we de baby in een zo optimaal mogelijke omgeving verzorgen.

- in de gesloten incubator kunnen we de temperatuur precies afstellen op de behoefte van je kindje; door de glazen koepel kunnen we de toestand van je baby nauwgezet volgen
- er bestaan ook open incubators met een verwarmde gelmatras en verwarmingslamp.

De verzorging van je baby

Indien je baby op de dienst neonatologie verblijft, wordt hij verzorgd volgens het principe van ontwikkelingsgerichte zorg. Je ontvangt hierover meer info van de vroedvrouw, zij bespreekt met jou een infoposter op de afdeling. De dienst neonatologie telt 7 individuele boxen (kamers). Glazen wanden bieden een open en veilige sfeer, terwijl de ingewerkte blinden tussen de boxen toch zorgen voor de nodige privacy. Zo kunnen ouders en baby in alle intimiteit samen zijn en kunnen mama's in alle rust borstvoeding geven. Om de toestand van je baby te bewaken (hartslag, ademhaling, bloeddruk,...), wordt veel apparatuur gebruikt. Je baby is door allerlei draadjes met deze apparatuur verbonden. Daar kan je wel even van schrikken ... Wees echter niet ongerust wanneer tijdens je bezoek één of meer toestellen een signaal geven. De vroedvrouwen weten perfect hoe ze in dit geval moeten handelen. Bij veel kindjes zal het ook nodig zijn om via een infuus in de ader vloeistoffen toe te dienen. Soms moeten we dan één of twee handjes vastmaken. Wanneer een kindje een beetje geel ziet (omdat de waarde van het bilirubine te hoog is), moet het vaak onder een speciale lamp (fototherapie). De baby krijgt een brilletje om de ogen te beschermen tegen het felle licht, maar heeft hiervan geen last.



De voeding van je baby

Van zodra je baby voldoende goed kan drinken, mag je elke voeding zelf komen geven. De voedingsuren overdag zijn rond 8.30u, 11.30u, 14.30u, 17.30u, 20.30u. Geef vooraf even een seintje indien je van plan bent om te komen. Ook wanneer je kindje op neonatologie verblijft, is borstvoeding mogelijk (vraag de folder 'borstvoeding bij de premature baby').

Wat kan jij voor je kindje doen?

Kom je baby zo vaak mogelijk bezoeken! Wees niet bang om hem aan te raken, te strelen en tegen hem te praten. Hij zal je stem herkennen. Zodra de toestand het toelaat, mag je je kindje op schoot nemen en knuffelen. De verpleegkundige of vroedvrouw zal je hierbij helpen. Ouders kunnen op om het even welk ogenblik van de dag én de nacht met hun vragen terecht bij de verpleegkundigen van de dienst neonatologie.

Aarzel niet om te bellen, zelfs 's nachts! 052 25 27 06.

Kangoeroeën

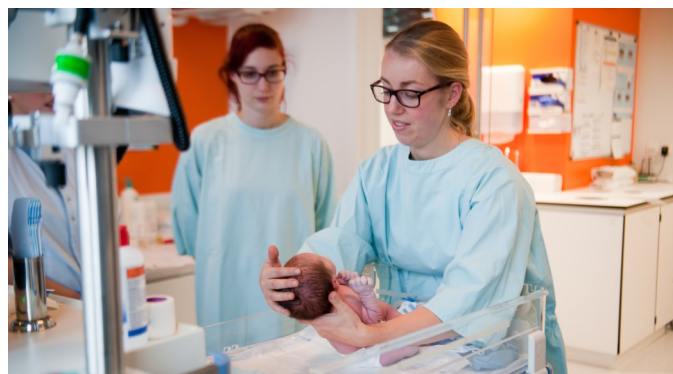
De kangoeroemethode is een manier van vastnemen van de baby door de partner of de mama via rechtstreeks huidcontact. Kangoeroeën kan zowel bij te vroeg geboren als voldragen baby's. Wanneer je baby op neonatologie verblijft, vraag dan aan de verpleegkundigen of vroedvrouw of jullie kunnen kangoeroeën. Hoe gaat dit in zijn werk? Je baby is naakt -met uitzondering van een luier en eventueel een mutsje- en wordt in verticale houding tegen de blote borst van de partner of de mama gehouden. Over zijn rugje komt een verwarmde handdoek. Gedurende het kangoeroeën mogen de ouders naar believen de baby strelen, aaien en kussen. Ook zingen en neuriën wordt sterk aangeraden!

Bezoekregeling op de dienst neonatologie

Er is geen vrije toegang op de dienst neonatologie; bezoekers komen via de kraamafdeling (route 91) en bellen aan.

Ouders kunnen gebruik maken van een toegangsbadge, hiervoor betaal je een waarborg van 25 euro (die krijg je terug bij het inleveren van de badge bij het ontslag van jullie kindje). Om de veiligheid van onze patiëntjes te waarborgen, vragen we met aandrang om je badge niet door te geven aan andere bezoekers!

- Ouders mogen onbeperkt op bezoek komen.
- Voor familie zijn er 2 bezoekmomenten voorzien: tussen 16.30u en 17.00u en tussen 18.30u en 19u00.
 - steeds vergezeld door één van de ouders
 - maximum 2 personen gedurende 10 minuten per bezoekmoment
 - kinderen jonger dan 12 jaar zijn niet toegelaten (behalve broertjes en zusjes)
- Je kindje wordt door het bezoek niet aangeraakt of op schoot genomen.
- Breng geen bezoekers mee die verkouden zijn of in contact kwamen met een infectieziekte.
- Laat je bezoek in alle rust verlopen.
- Respecteer de privacy van andere ouders en kindjes; richt je aandacht enkel op jouw eigen kindje.
- Elke bezoeker moet zijn handen ontsmetten (volgens de richtlijnen ter plekke).
- Kinderen (broertjes en zusjes) dragen ook een mondmaskertje.
- Eten en drinken in de boxen is niet toegelaten, een petflesje water kan wel.



Voordelen voor de baby

- je baby gaat rustiger ademen en slaapt dieper
- hij heeft een betere spijsvertering
- de kans op slagen van de borstvoeding vergroot
- hij oefent zijn tastzin door het betasten van de huid van de ouders.

Kangoeroeën doet ook deugd voor de ouders. Het werkt het beste wanneer de ouder rustig en ontspannen is.

Kangoeroeën mag geen verplichting zijn, maar een intens verlangen naar een intiem en gelukkig moment met je baby.

Ontslag uit het ziekenhuis

Wanneer naar huis?

Verblijfsduur

- voor een gewone bevalling: 2 nachten (maximum 3)
- voor een keizersnede: 3 nachten (maximum 4)

Poliklinisch bevallen (bevallen met extra kort ziekenhuisverblijf) is ook mogelijk.

De dag van het ontslag komen de gynaecoloog en de kinderarts langs. Dit is het moment waarop je met hen verdere afspraken kan maken over de postnatale controle (6 à 8 weken na de geboorte), waarop je vragen kan stellen, en waarop voorschriften worden geschreven (bijvoorbeeld voor anticonceptie, postnatale oefeningen,...).

Het ontslag zal meestal plaatsvinden in de voormiddag. Ook op zondag is ontslag mogelijk.

Je hoeft je niet meer aan het onthaal te laten uitschrijven. De vroedvrouw doet dit voor jou via het intern computersysteem. Meld je wel even aan bij de verpleegpost wanneer je vertrekt.

Geboorteaangifte

De aangifte van een geboorte doe je bij de dienst burgerlijke stand van de gemeente waar het kindje geboren werd, ten laatste 15 kalenderdagen na de bevalling (dag van de bevalling niet inbegrepen). Als de vijftiende dag na de bevalling een zaterdag, zondag of wettelijke feestdag is, heb je nog tijd tot de eerstvolgende werkdag.

De aangifte gebeurt door de moeder, de vader/meemoeder of beiden samen. De vader of meemoeder kan het kind enkel individueel aangeven:

- als hij of zij gehuwd is met de moeder
- als hij of zij voor de geboorte het kind erkend heeft

Ben je niet gehuwd en heeft de vader of meemoeder het kind nog niet erkend, dan kan dit nog tijdens de aangifte. In dat geval moeten de moeder en de vader of meemoeder samen aanwezig zijn. Meer info over erkenning van de geboorte bij de dienst burgerlijke stand van jouw woonplaats.

Ben jij (of je partner) niet in België geboren? Maak dan reeds bij het begin van de zwangerschap een afspraak bij de dienst burgerlijke stand van je woonplaats. Zo ben je zeker dat alle documenten voor de geboorteaangifte in orde zijn.

Je kan aangifte doen:

1. **In het AZ Sint-Blasius**, in het aangiftelokaal op de kraamafdeling, zonder afspraak.
2. **In het Administratief Centrum van Dendermonde**. Je maakt een afspraak voor de aangifte via www.dendermonde.be.

Bij de aangifte ontvang je de nodige documenten voor:

- je mutualiteit
- sociale doeleinden
- verplichte vaccinaties

Tips voor thuis

Enmaal terug thuis begint een heel nieuw verhaal. Geniet er volop van! Volgende tips kunnen jullie alvast op weg helpen:

- Voor de partner: het is leuk thuis te komen uit de kraamafdeling in een huis dat netjes op orde ligt.
- Een zwangerschap, bevalling en de eerste weken met een pasgeboren baby zijn niet min. Profiteer dan ook van elk beetje rust die je baby je gunt en doe overdag samen een dutje.
- Durf 'neen' te zeggen tegen je bezoeker.
- Durf hulp te vragen waar nodig. Weet dat je beroep kan doen op een zelfstandige vroedvrouw of kraamzorg (dit regel je best van tevoren).

Jullie baby staat nu centraal. Neem de tijd om elkaar te leren kennen.

- Volg je oudergevoel.
- Doe zeker beroep op een **zelfstandige vroedvrouw**:
 - voor ondersteuning bij de borstvoeding/flesvoeding
 - om het gewicht en de kleur van je baby op te volgen
 - om een hielprik uit te voeren
 - om naar je bevallingsverhaal te luisteren, ...

Ook Kind en Gezin, het Huis van het Kind, kraamzorg, ... staan voor je klaar.

Kind en Gezin zal contact met je opnemen om te kijken welke ondersteuning zij kunnen bieden. Wanneer je kindje ongeveer 14 dagen oud is, komt de regioverpleegkundige bij jullie langs. Vragen van de ouders krijgen tijdens dit bezoek de prioriteit. Daarnaast wordt er heel wat informatie gegeven over voeding, veilig slapen, stimulatie en verzorging.

Kort nadien wordt er een gehoortest aangeboden. Zo krijgen jullie al snel de zekerheid of jullie kindje goed hoort, wat erg belangrijk is voor de ontwikkeling van je baby. Later volgt nog een oogtest.

De regioverpleegkundige zal tijdens het huisbezoek ook het vrijwillig en gratis aanbod op het consultatiebureau voorstellen. Hier kan je terecht voor de vaccinaties en de opvolging van de ontwikkeling van je kindje.

Het **Huis van het Kind** helpt jullie ook op weg:

- Waar je meer leert over zwangerschap en geboorte.
- Waar je andere ouders kan ontmoeten.
- Waar je terecht kan met vragen over kinderen groot-brengen.
- Waar je informatie vind over huiswerkbegeleiding.
- Voor meer info over hoe je je kind moet aanmelden voor de kleuterschool.
- ...

De kraamverzorgende biedt ondersteuning om van de kraamtijd thuis een heerlijke periode te maken. Zij verzorgt de moeder, helpt jullie als ouders bij de verzorging van jullie baby en geeft nuttige tips. Ze houdt het huishouden draaiende, vangt de andere kinderen op, brengt hen naar school en betreft hen zoveel mogelijk bij het hele gebeuren. Daarnaast heeft zij een observerende taak. De medische aspecten geeft ze door aan de vroedvrouw en/of huisarts.



Voeding thuis

Je geeft borstvoeding

- Zorg voor een aangename, rustige sfeer.
- Een baby heeft geen vast voedingsschema. Voed je baby als hij erom vraagt. Gemiddeld drinkt hij om de 2 à 3 uur, maar het kan ook vaker.
- Het aantal keren aanleggen wordt grotendeels bepaald door de behoeften van je kind. Het kan tijdens de eerste twee weken gerust tot 12 à 13 keer per dag zijn.
- Indien het geboortegewicht lager is dan 3 kg, zijn 7 voedingen per 24 uur het absolute minimum.
- Let op de gewichtsevolutie van je baby.

Na week 1 bedraagt de gewichtstoename rond de 150 g per week. Soms is het nuttig een weegschaal te huren om je kind regelmatig 's morgens in dezelfde omstandigheden te wegen. Vraag aan de arts of zelfstandige vroedvrouw of het huren van een weegschaal in jouw geval nodig is.

Let tijdens de eerste weken vooral op de plasluiers dit zijn er best meer dan 5 per dag. Vraag bij ongerustheid raad aan de zelfstandige vroedvrouw of de kinderarts .

Je kan moedermelk ook afkolven. Vraag aan de vroedvrouw waar je een kolf kan huren en noteer de gegevens en de maat van je borstschild.

Bewaren van afgekolfd moedermelk

- Op kamertemperatuur gedurende 6 tot 8 uur. Indien je weet dat je ze niet binnen die tijd zal gebruiken, zet ze dan onmiddellijk in de koelkast.
- In de koelkast (tussen 0°C en + 4°C) kan moedermelk tot 3 dagen bewaard worden, steeds in het midden of achteraan in de koelkast. Maar: ideaal is maximaal 24 uur.
- In het vriesvak van de koelkast kan moedermelk tot 2 weken bewaard worden; in de vriezer (-20°C) 6 tot 12 maanden.
- Bewaar de melk in glazen of plastic flesjes (polypropyleen) of in speciale bewaarzakjes voor moedermelk (schrijf er de afkolfdatum op).

Ontdooien van moedermelk

- Liefst traag: in de koelkast of onder stromend water (van koud naar lauw/warm; nooit heet). Kan ook in de flessenverwarmer.
- Opgewarmde melk nooit schudden maar zwenken.

Verwarmen van moedermelk

- Verwarmen tot kamertemperatuur is voldoende.
- In de flessenverwarmer of au-bain-marie, maar zeker NIET in de microgolfoven
- Na het opwarmen liefst gebruiken binnen de 15 à 20 minuten

Je geeft flesvoeding

- Zorg voor een rustige en aangename omgeving bij het geven van het flesje.
- Volg de richtlijnen van Kind en Gezin i.v.m. het steriliseren van de flesjes.
- Het voedingsschema wordt bepaald door de behoeften van de baby. Je verhoogt de hoeveelheid met één afgestreeken maatje voor elke 30 ml water.
- Blijft je baby na een flesje onrustig, dan kan dit liggen aan:
 - krampen of drukke, onrustige omgeving
 - het niet respecteren van de slaap
 - het onvoldoende aandacht besteden aan opboeren.
- Je mag het flesje op kamertemperatuur geven of verwarmen in de microgolfoven. Wees voorzichtig, de temperatuur van de melk is moeilijk in te schatten door aan de fles te voelen. Controleer altijd op je handrug of de inhoud van de fles niet te warm is
- Schud steeds de fles vóór gebruik!
- De gewenste gewichtstoename van je baby bedraagt minimum 150 g per week.

Krampen

- Indien je borstvoeding geeft, kan je eventueel venkelthee drinken bij krampen. Dat kan er voor zorgen dat de baby minder last heeft van krampen.
- Krampen zijn een voorbijgaand fenomeen waar de meeste baby's last van hebben. Wees geduldig; je kan je baby troosten door een buikmassage te geven of door hem in te busselen.

Stoelgang

Bij borstvoeding

- De frequentie van de stoelgang is bij borstvoeding in feite onbeperkt.
- De vastheid en de kleur van de ontlasting heeft geen belang (behalve indien ze zwart, wit of rood ziet, raadpleeg in dit geval je arts).

Bij flesvoeding

- De frequentie varieert van één maal per 2 dagen tot na elke voeding.
- Ook hier speelt de vastheid of de kleur geen rol, op voorwaarde dat de baby rustig blijft en geen abnormaal gedrag vertoont. Indien de ontlasting ongewoon slecht ruikt of vermengd is met slijmen of bloed, moet je in elk geval een arts te raadplegen.

Geneesmiddelen

Geef je baby geen enkel geneesmiddel zonder doktersvoorschrift (uitgezonderd koortswerend middel: zie hieronder).

Geef hem zeker geen hoestsiroop of kalmerende middelen. Indien je borstvoeding geeft, neem dan zelf ook geen enkel geneesmiddel zonder je arts te raadplegen

Koorts

De temperatuur van een baby ligt in normale omstandigheden tussen 36,5 en 37,5°C.

Bij een temperatuur van of meer dan 38°C kan je:

- je baby lichter kleden en het teveel aan dekentjes verwijderen uit zijn bedje
- Perdolan siroop volgens gewicht geven
- een afkoelend badje geven: start met badwater van 37° en laat het kindje iets langer van zijn bad genieten
- extra voeding aanbieden.

Raadpleeg bij aanhoudende koorts een kinderarts. Lees ook de folder van Kind en Gezin over koorts.

In de auto

- Vervoer elk kind in een autostoeltje dat aangepast is aan zijn leeftijd. Klik het kind altijd vast in zijn stoeltje, ook voor een korte afstand.
- Zet je baby steeds met het gezichtje tegen de rijrichting in, liefst op de achterbank. Enkel indien de achterbank volledig ingenomen is door andere kinderen en de auto over de mogelijkheid beschikt om de airbag vooraan uit te schakelen, is het toegestaan om de baby vooraan te plaatsen.
- Laat je baby het niet te warm krijgen, doe het mutsje af en het jasje open.
- Laat je baby nooit alleen in de wagen!
- Indien je een lange autorit maakt of wanneer het zeer warm is, geef je baby dan regelmatig te drinken.

Veilig slapen

- Leg je baby steeds op de rug. Leg zijn hoofdje afwisselend links en rechts.
- Leg je baby te slapen op een stevige matras, zodat hij er niet in wegzinkt. Gebruik een matras die aangepast is aan de afmetingen van het bed of de wieg, zodat je baby niet tussen de matras en de bedrand kan geraken.
- Zorg ervoor dat het gezichtje van je baby vrij blijft: geen knuffels, geen hoofdkussen, geen bedomranding.
- Zorg ervoor dat je baby in een rookvrije kamer ligt. Laat niemand roken in het bijzijn van je baby, niet in huis, niet in de wagen.
- Zorg voor voldoende verluchting en luchtvochtigheid in de kamer waar hij slaapt.
- Laat geen huisdieren toe op de kamer.

Respecteer het slaapritme van je kindje en zorg ervoor dat hij voldoende slaap krijgt in een rustige omgeving.

- Gebruik geen donsdeken of dekentje in een dekbed-hoes vóór de baby 1 jaar oud is. Gebruik een lichte slaapzak of dek je baby lichtjes toe, met een lakentje en een dekentje.
- De ruimte tussen de spijlen van het bedje mag max. 8 cm bedragen.
- De ideale kamertemperatuur bedraagt
 - voor vroeggeboren kindjes: 20° tijdens de slaap; 22-25° in de woonkamer
 - voor voldragen kindjes: 18° tijdens de slaap; 20-21° in de woonkamer.

Meer raadgevingen vind je op www.kindengezin.be/veiligheid/slapen

Soms zal de kinderarts voor je baby een slaaponderzoek aanvragen. Meer info lees je in onze aparte folder.



BIJLAGEN

Geboorteplan

Begeleiding bij bevalling

Je arbeid wordt begeleid door een vroedvrouw. Soms is er ook een student vroedkunde aanwezig. Je gynaecoloog werkt nauw samen met een assistent gynaecoloog in opleiding. Ook hij/zij zal regelmatig in de verloskamer binnenkomen.

- Mijn partner is steeds aanwezig.
- Indien ik een 2de persoon bij de bevalling wil, vraag ik toestemming aan de gynaecoloog en aan de hoofdvroedvrouw.
- Op het verloskwartier wordt geen bezoek toegelaten.

Noteer hier wie je graag bij de bevalling wilt hebben. Wanneer wil je hem/haar erbij hebben? Andere zaken...?

.....

.....

.....

.....

Weeën opvangen

- Op elke verloskamer ligt een bal en een extra kussen.
- Elk verlosbed heeft een handbediening om het jou zo comfortabel mogelijk te maken.
- Je kan gebruik maken van lachgas.
- Je kan gebruik maken een VR-bril.
- 2 verloskamers hebben een bad, elke verloskamer heeft een douche. Dit kan helpen om de weeën op te vangen.
- Een vroedvrouw geeft je ademhalingstips en advies over bepaalde houdingen.
- Op de verloskamer is er geen multimedia aanwezig.
- Denk je dit toch nodig te hebben, dan kan je dit altijd zelf meebrengen.
- Water, een sportdrinkje of druivensuiker hebben we ter beschikking.
- Maaltijden worden meestal door de partner genuttigd (tot aan de bevalling).

Noteer hier welke houding je verkiest tijdens de arbeid. Denk aan rondstappen, staan, liggen, een bal, douche/bad, op handen en knieën steunen. Hoe wil je omgaan met de pijn van weeën (overweeg je wel of niet een epidurale verdoving)?

.....

.....

.....

.....

.....

De bevalling

- Een inwendig onderzoek wordt alleen uitgevoerd wanneer meer opening wordt verwacht.
- Elke ingreep of procedure die de arts of vroedvrouw uitvoert, wordt door hen aan jullie toegelicht.
- Na elke ingreep wordt de monitor minstens 30 minuten aangelegd (om het hart van je baby te volgen + je weeën te meten)
- Knippen gebeurt enkel indien nodig.
- Tijdens het persen blijft de monitor aan en is er steeds een vroedvrouw in je buurt.
- De arts wordt gebeld om te komen als je baby bijna wordt geboren.
- Indien de navelstreng niet rond het nekje zit, mag de partner deze doorknippen.

Noteer hier al je andere wensen of opmerkingen i.v.m. de bevalling.

.....

.....

.....

.....

Geboorteplan

Begeleiding na bevalling

- Je baby wordt gedurende 1 uur naakt op jouw bloot bovenlichaam gelegd. Je baby krijgt een mutsje en een warm dekentje.
- De eerste borstvoeding gebeurt binnen het uur na de geboorte.
- Als je baby wordt opgenomen op neonatologie, zorgen we ervoor dat jij en je partner zo snel mogelijk bij jullie baby kunnen zijn.
- Je baby wordt niet gewassen na de geboorte (om geen temperatuurdaling te krijgen). Hij wordt wel gewogen en gemeten.
- Na het huid-op-huid-contact, kan je onder begeleiding douchen of word je door de vroedvrouw op de verlostafel gewassen.

Noteer hier hoe jij direct na de geboorte met je kindje wilt omgaan? Denk aan lichamelijk contact, doorknippen navelstreng, voeding, foto's... Heb je wensen indien je baby niet meteen bij jou op de kamer kan liggen? Kies je borst- of flesvoeding? Wat met de placenta?

De kraamafdeling

- Je wordt met een bed, zetel of rolstoel samen met je baby naar de kraamafdeling gebracht.
- Je baby ligt 24u op 24 bij jou op de kamer.
- De bezoeken zijn van 16u tot 19u. Bezoek buiten deze bezoeken wordt afgeraden. Jouw baby verdient alle aandacht.
- Je partner slaapt in (enkel mogelijk op een familiekamer).

Ik wens 1 nacht te blijven 2 nachten te blijven 3 nachten te blijven.

Noteer hier alle andere wensen of opmerkingen over je verblijf op de kraamafdeling.

Een geboorteplan is richtinggevend, dit wil zeggen dat de mogelijkheid bestaat dat er omwille van medische complicaties afgeweken kan worden van jullie voorkeuren (bv. bij kunstverlossing, keizersnede,...).

Bij afwijkingen van jouw geboorteplan zullen we steeds uitleggen waarom.

Overloop het ingevulde geboorteplan ook eens met de zwangerschapscoach tijdens de raadpleging op 35 weken. Zij kan je nuttige info en raad geven.

Voedingsblad

naam baby.....

Tijdens je verblijf in het ziekenhuis gebruiken we dit voedingsblad voor je baby.

Het kan handig zijn om dit thuis verder te zetten.

datum	uur	T°	urine	stoelgang	voeding (BV / FV) x	mededelingen
.....						
gewicht						
.....						
+ / -						
.....						

datum	uur	T°	urine	stoelgang	voeding (BV / FV) x	mededelingen
.....						
gewicht						
.....						
+ / -						
.....						

datum	uur	T°	urine	stoelgang	voeding (BV / FV) x	mededelingen
.....						
gewicht						
.....						
+ / -						
.....						