

Vignet moeder

Vignet baby





Beste ouder,

Straks gaat u met uw kindje naar huis.

Met deze brochure willen wij het ontslag uit het ziekenhuis en de eventuele nazorg zo goed mogelijk laten verlopen.

U vindt in deze brochure de richtlijnen van de kinderartsen, eventuele afspraken, een korte update van de bevalling en kraamperiode en handige opvolgblaadjes terug.

Handig voor u en voor wie straks u en uw kindje(s) opvolgt.

We wensen u een behouden thuiskomst toe en veel plezier samen.

Het team van materniteit

De pediaters

De gynaecologen

**Tel.materniteit: 058 33 32 51**

## **CONTACTGEGEVENS KINDERARTSEN**



Dr. An-Sofie Moring



Dr. Fabienne Renders



Dr. Edith Schoubben



Dr. Maha Dib



Dr. Isabelle Dewandel

## **CONSULTATIE-UREN PEDIATERS**

### **OP AFSpraak**

1. az West: elke voor- en namiddag op afspraak via telefoon secretariaat (van 8u tot 20u): 058/33 37 41 of online ([www.kinderartsenveurne.be](http://www.kinderartsenveurne.be)).
2. Privépraktijk diksmuide dr. Schoubben: op afspraak – adres: Esenweg 49, 8600 Diksmuide – [www.schoubben.eu](http://www.schoubben.eu)

## **CONTACTGEGEVENS GYNAECOLOGEN**



Dr. Philippe Vryens



Dr. Elke Van Deynse



Dr. Tine Masschaele



Dr. Elke Rossey

U gaat best na 6 weken bij de gynaecoloog op controle.

U kan een afspraak maken via het secretariaat gynaecologie op het nummer 058/33 33 74 of online ([www.azwest.be](http://www.azwest.be) → patiënt → zorgaanbod en artsen → zorgaanbod → gynaecologie en verloskunde).

### **ADMINISTRATIEVE FORMALITEITEN NA DE GEBOORTE**

De aangifte van de geboorte van uw baby is misschien nog niet gebeurd. U moet dit doen binnen de 15 dagen, in het stadhuis (Sint-Denisplaats 16) van Veurne. U en/of uw partner moeten daarvoor langs gaan naar het loket van de dienst 'burgerzaken'

**Vergeet beide identiteitskaarten, eventueel uw huwelijksboekje of het erkenningspapier niet.**

**LET OP: dit kan enkel op afspraak.**

Om een afspraak te maken, kan u naar de burgerlijke stand:

- bellen op het nummer 058 335 541 (van 8-16u, met uitzondering op vrijdag 8-12u)
- mailen via [burgerzaken@veurne.be](mailto:burgerzaken@veurne.be)
- of naar website [www.veurne.be](http://www.veurne.be) gaan en via het e-loket een formulier hierover invullen.

Op het stadhuis krijgt u de nodige papieren voor o.a. het ziekenfonds.

Het is heel belangrijk om de geboorte van uw baby bij uw ziekenfonds te melden. Eens u bij uw ziekenfonds geweest bent, zal men de ISI+ kaart van uw baby opsturen.

## **BORSTVOEDINGSTIPS**

- Goede houding van mama en baby is belangrijk.
- Beide borsten aanbieden per voedingsmoment.
- Goed aanleggen:
  - Babymondje wijd open.
  - Tepel en tepelhof in mondje.
  - De lipjes naar buiten gekruld.
- Stimuleer de baby om actief te zuigen.
- Laat de baby zuigen tot verzadiging.
- Voldoende vochtinname van de mama.
- Indien u een afkolftoestel wenst te huren, kan u daarvoor terecht bij uw mutualiteit.  
We geven u daar graag extra informatie over.

## **RICHTLIJNEN VOOR HET THUIS KLAARMAKEN VAN EEN FLESJE OP BASIS VAN MELKPOEDER VOOR ZUIGELINGEN**

Was uw handen goed voor u begint met de bereiding van de melk.  
Gebruik een prope handdoek. Ook het aanrecht moet u proper maken.

1. Gebruik leidingwater of mineraalwater met laag zoutgehalte met de vermelding “geschikt voor het klaarmaken van zuigelingenvoeding” (laagste zoutgehalte: Spa Reine of Evian). Als u de fles opent voor de bereiding van de kunstvoeding, moet het water niet gekookt worden. In alle andere gevallen wordt het water wel best gedurende 5 minuten gekookt.
2. Gebruik (tot op de leeftijd van 6 maanden) enkel gesteriliseerde flessen en spenen.
3. Respecteer altijd de verhouding van 30ml water per maatje poedermelk: 30ml + 1 maatje of 60ml + 2 maatjes. Voor een fles van 100 ml melk gebruikt u 90ml water + 3 maatjes. De fles tussen beide handen rollen en daarna goed schudden.
4. Warm de zuigfles tot 37°C op “au bain-marie”, met een klassieke flessenverwarmer of met de microgolfoven lage stand. Doe dit met een open fles. Ververs het water van de flessenverwarmer dagelijks. Als u een microgolfoven gebruikt, warm dan eerst het water op en voeg vervolgens het melkpoeder aan het warme water toe.
5. Controleer de temperatuur van opgewarmde melk altijd op de pols.
6. Heropwarmen van een voeding mag enkel uitzonderlijk tijdens de voeding zelf. Als een baby aan normale snelheid drinkt, hoeft heropwarmen niet. Verzamel onder geen enkele omstandigheid restjes van voeding om terug op te warmen. Ook als de baby niet hongerig bleek, en weinig of niets van een voeding gedronken heeft, mag de voeding niet bewaard worden of opnieuw opgewarmd worden.
7. Een geopende doos moet op een droge plaats bewaard worden gedurende maximaal 1 maand.

Opm. de voeding wordt in principe fles per fles klaargemaakt op het ogenblik van de voeding. Uitzonderlijk kunnen flessen voor 12 uren klaargemaakt worden en dienen deze in dat geval onmiddellijk in een koelkast geplaatst te worden met een temperatuur tussen 2 en 6 graden. Het is belangrijk de temperatuur te controleren.



## **MAATREGELEN OM WIEGENDOOD TE VOORKOMEN TIJDENS HET EERSTE LEVENSJAAR**

### ✓ **Zorg voor een veilige slaaphouding.**

Leg een baby altijd op zijn rug te slapen, tenzij ander medisch advies door de arts.

### ✓ **Zorg voor een rookvrije omgeving**

Vermijd sigaren- of sigarettenrook. Zorg voor goede luchtverversing en voldoende luchtvochtigheid. Vermijd kachels of gasbranders.

### ✓ **Hou dieren uit de buurt van het kinderbed.**

### ✓ **Blijf in de buurt en hou regelmatig toezicht.**

Bij een slapende zuigeling zijn huilbuien ongewoon: ga na wat er scheelt. Ook als uw baby stopt met huilen, gaat u best na hoe het kind in slaap gevallen is. Hou de baby altijd binnen hoorafstand.

### ✓ **Let erop dat het kind het niet te warm krijgt.**

- Baby's moeten de eerste weken goed aangekleed worden, tot ze in staat zijn zichzelf warm genoeg te houden. Handen en voeten kunnen koud aanvoelen. Controleer hierbij eventueel de temperatuur van uw baby rectaal.
- Binnenshuis moeten baby's van meer dan 1 maand oud niet meer kleren aan hebben dan de ouders.
- Warmere kleren om buiten te gaan moeten terug uitgedaan worden binnenshuis, in de auto, bus of trein, zelfs als het kind in slaap gevallen is. Baby's mogen niet bij een radiator of andere verwarming of bij een zonnig raam liggen. Zet de reiswieg nooit op een vloerverwarming.
- Hou de kamer van de baby op een constante temperatuur, rond de 18 a 20 graden, ook 's nachts. Aantal dekens: afhankelijk van de kamertemperatuur. Het kan gevaarlijk zijn teveel dekens op te leggen. Vermijd het gebruik van donsdekens en kersenpitkussens.
- Gebruik geen warmwaterfles of schapenvacht.
- Baby's met koorts moeten minder aangekleed of minder toegedekt worden.

### ✓ **Kies een veilig kinderbed en veilig bedmateriaal.**

#### - **Het bed:**

- Vermijd spleten tussen bed en matras. Het moet voldoende groot zijn en het kind mag zijn hoofd niet tussen de spijlen van het bed kunnen steken.
- De matras moet vlak en hard zijn.
- De dekens mogen niet te erg spannen, maar ook niet te los zitten om te beletten dat het hoofd van het kind overdekt wordt.
- Bevestig geen hals- kettingen of koord (bv. snoer fopspeen) rond de hals van het kind.
- Geen plastic folie in de buurt.
- Gebruik geen hoofdkussens of dekbed en geen losse knuffels in bed.

#### - **In de wagen:**

Leg het kind in een stevig babyzitje. Het hoofd mag niet bedekt zijn met muts of mantelkapje. Er moet voldoende drinken gegeven worden bij lange ritten.



✓ **Geef geen geneesmiddelen zonder advies van een arts of een apotheker.**

- Bij een verkoudheid mag u de verstopte neus regelmatig spoelen met fysiologisch serum. Gebruik nooit hoestwerende en kalmerende middelen bij kinderen jonger dan 6 jaar, tenzij voorgeschreven door de arts.
- Bij borstvoeding neemt u zelf best geen medicatie zonder vooraf een arts te raadplegen.

✓ **Zorg voor rust en regelmaat.**

- Stem deze regelmaat af op de signalen en het tempo van jouw baby ('s).

✓ **Eerste dagen bij de opvang.**

- Progressief opklimmen van het aantal uren.

✓ **Krijg je de baby niet direct wakker?**

- Kriebel hem onder de voeten.
- Neem de baby in je armen en ondersteun zijn nekje.
- Schud de baby niet!

## **TOEDIENEN VAN VITAMINES**

### **Bij borstvoeding:**

- Davitamon vitamine K: 5 druppels, 1x per dag vanaf dag 2 gedurende 3 maanden. Mag vroeger gestopt worden indien overschakeling op flesvoeding.
- Davitamon D: 5 druppels vanaf dag 2 vanaf de geboorte tot 6 jaar. De druppels rechtstreeks in het mondje laten druppelen.

### **Bij flesvoeding:**

- Davitamon D: 5 druppels vanaf dag 2 vanaf de geboorte tot 6 jaar. De druppels rechtstreeks in het mondje laten druppelen.

## **PREVENTIE VAN KINKHOEST BIJ DE JONGE ZUIGELING DOOR INENTING VAN DE GEZINSLEDEN**

Ouders, broers, zussen tussen 16-18 jaar hebben recht op terugbetaling van het vaccin tegen kinkhoest, kroep en klem (Boostrix).

Ook voor grootouders kan het vaccin gratis besteld worden bij de Vlaamse Overheid door huisartsen die aangesloten zijn op Vaccinet.

## **PREVENTIE VAN GRIEP BIJ DE JONGE ZUIGELING DOOR INENTING VAN DE OUDERS**

Het is sterk aangeraden aan alle personen die onder hetzelfde dak wonen met zuigelingen die minder dan 6 maanden oud zijn, zich tijdens de griepperiode (oktober-maart) te laten inenten tegen griep. Zo beschermt u onrechtstreeks de baby's. Zowel de Hoge Gezondheidsraad als de Vlaamse Overheid adviseren dit.



## WAT ZIJN DE ALARMSIGNALEN VOOR BABY & MOEDER?

### • Voor de baby:

#### **Raadpleeg een arts in volgende gevallen:**

- Als uw baby koorts heeft: meer dan 38°C of minder dan 36°C.
- Bij een zeer hese, zwakke schrei of kreunen en/of moeizaam of luidruchtig ademen.
- Als hij/zij niet meer lacht of eet (minder dan 1/3 van de normale vochtinname), veel minder actief is dan anders.
- Als hij/zij veel minder plast dan gewoonlijk.
- Als hij/zij over het hele lichaam bleek ziet of zeer bleek ziet tijdens de slaap. Als hij/zij tijdens de slaap blauw ziet of de kleren nat zijn van het zweten.
- Bij bloederige diarree of veel diarree met eventueel braken.
- Bij veel hoesten en voortdurend last van een verstopte neus.
- Bij veelvuldig hoesten tijdens de flesvoeding. Ook als de baby zich gemakkelijk verslikt of moeilijk ademhaalt.
- Bij gemakkelijk braken na de voeding of lang na de maaltijd.

#### **Wanneer moet u dringend de 112 opbellen?**

Als uw baby:

- stopt met ademen of blauw wordt
- geen reactie geeft op prikkels
- niet wakker gemaakt kan worden
- stuipen doet

### • Voor de moeder:

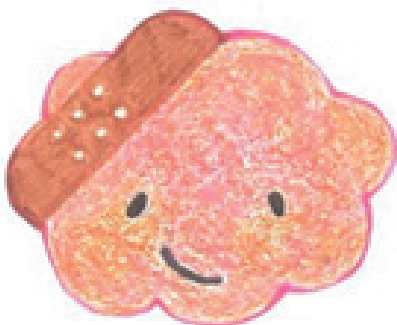
#### **Contacteer een arts bij:**

- pijn en/of rode vlek in/op de kuit
- koorts, meer dan 38,5°C
- hevige vaginale bloeding of sterk ruikend bloedverlies
- rode en/of pijnlijke vlek op de borst

#### **Psychische alarmsignalen voor de moeder:**

- voortdurend somber zijn, het niet meer zien zitten

#### **→ Zoek hulp!**



U hebt het misschien al gemerkt, die wolk uit de boekjes, is niet altijd zo roze als u het zich had voorgesteld. En dat is perfect normaal.

Wordt de wolk bij u echter alsmaar donkerder, dan kan een goed gesprek met een psycholoog heel wat verlichting brengen. Aarzel niet, maar neem contact op met uw zelfstandig vroedvrouw en uw huisarts. Die kunnen u doorverwijzen indien nodig.

U kan altijd zelf een korte psychologische test doen om uw gemoedstoestand in te schatten. U kan deze vinden op onze website [www.moederzorg.be](http://www.moederzorg.be) of u kan deze hieronder invullen.

## Hoe gaat u te werk?

Vul in hoe u zich voelde de laatste 7 dagen en maak daarna de som.

Een score gelijk aan of hoger dan 10 betekent dat er sprake is van een depressieve stemming. Wij raden u aan contact op te nemen met uw huisarts. Hij / zij kan samen met u bekijken wat er precies aan de hand is en u ondersteuning of een behandeling geven, of u doorverwijzen.

1) Ik heb kunnen lachen en de leuke kant van de dingen kunnen inzien. a. zoveel als ik altijd kon b. niet zoveel nu als anders c. zeker niet zoveel nu als anders d. helemaal niet	2) Ik heb met plezier naar dingen uitgekeken. a. zoals altijd of meer b. wat minder dan ik gewend was c. absoluut minder dan ik gewend was d. nauwelijks
3) Ik heb mijzelf onnodig verwijten gemaakt als er iets fout gaat. a. ja, heel vaak b. ja, soms c. niet erg vaak d. nee, nooit	4) Ik ben bang of bezorgd geweest zonder dat er een aanleiding was. a. nee, helemaal niet b. nauwelijks c. ja, soms d. ja, zeer vaak
5) Ik reageerde schrikachtig of paniekerig zonder echt goede reden. a. ja, tamelijk veel b. ja, soms c. nee, niet vaak d. nooit	6) De dingen groeiden me boven het hoofd. a. ja, meestal was ik er niet tegen opgewassen b. ja, soms was ik minder goed tegen de dingen opgewassen dan anders c. nee, meestal kon ik de dingen erg goed aan d. nee, ik kon alles even goed aan als anders
7) Ik voelde me zo ongelukkig dat ik er bijna niet van kon slapen. a. ja, meestal b. ja, soms c. niet vaak d. helemaal niet	8) Ik voelde mij somber en beroerd. a. ja, bijna steeds b. ja, tamelijk vaak c. niet erg vaak d. nee, helemaal niet
9) Ik was zo ongelukkig dat ik heb zitten huilen. a. ja, heel vaak b. ja, tamelijk vaak c. alleen af en toe d. nee nooit	10) Ik heb er aan gedacht om mezelf iets aan te doen. a. ja, tamelijk vaak b. soms c. nauwelijks d. nooit

VRAGEN 1, 2, 4 a = 0 b = 1 c = 2 d = 3	VRAGEN 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10 a = 3 b = 2 c = 1 d = 0
--	---

## **POSTNATALE KINESITHERAPIE**

Tijdens de zwangerschap ondergaat het lichaam veel veranderingen; daarom is een goede revalidatie na de zwangerschap en de bevalling zeker aan te raden. Deze revalidatie startte al in het ziekenhuis met veel aandacht voor het herstel van de bekkenbodempieren en de diastase. Het is dan ook de bedoeling dat u de gekregen oefeningen tijdens de eerste 6 weken na de bevalling regelmatig herhaalt. Ook een blijvende aandacht om correct in en uit bed en zetel te komen (zoals aangeleerd) en niet te zwaar heffen zijn belangrijk.

Na het herstel van de bekkenbodempieren en de diastase (ongeveer 6 weken na een bevalling en 8 weken na een keizersnede) kan u starten met zwaardere postnatale oefeningen. Tijdens deze lessen zorgen we voor de verdere versterking van buik-, bil- en bekkenbodempieren en het heropbouwen van de conditie.

Deze postnatale kinesitherapie kan zowel in het ziekenhuis gevolgd worden als bij een zelfstandige kinesitherapeut ([www.vrouwenkine.be](http://www.vrouwenkine.be)).

### **Inlichtingen voor de postnatale kinesitherapie in het ziekenhuis:**

- Dit zijn maximaal 9 individuele lessen die gegeven worden in een kinesitherapielokaal (route 101).
- Duur: 30 minuten.
- Kostprijs: volgens de RIZIV-tarieven (met terugbetaling mutualiteit).
- Contact: Lieve Van Lerberghe: 058/33 35 70 of via het algemeen kinénummer: 058/33 30 22.

## **AANBOD POSTNATALE DIENSTVERLENING**

### • **Vroedvrouw aan huis**

De vroedvrouwen in uw buurt zorgen voor deskundige postnatale begeleiding aan huis en begeleiding bij de voeding van uw baby.

Neem contact op met de vroedvrouw met wie u prenataal en binnen de 24 uur na de bevalling de nodige afspraken hebt gemaakt.

Ingeval er door specifieke omstandigheden nog geen afspraken werden gemaakt, vindt u een vroedvrouw op:

[www.vbov.be](http://www.vbov.be)

[www.tiendemaand.be](http://www.tiendemaand.be)

De vroedvrouwen met het "Good Practice –BKZ label", verbinden zich ertoe kwalitatief hoogstaande zorg en goede bereikbaarheid te verlenen. <http://www.vroedvrouwen.be/nl/good-practice-logo>

### • **Kraamzorg**

Naast het uitvoeren van huishoudelijke taken kan de kraamverzorgende bij u thuis ook instaan voor de verzorging van de baby en oudere kinderen. Zij geeft uw gezin tevens advies en ondersteuning.

Wie biedt kraamzorg aan:

- Reddie Teddy kraamzorg: Pathoekeweg 34, 8000 Brugge (tel. 056 230 230).
- Familiehulp regio Westhoek en Polders (tel. 057 202 178 - [westhoekenpolders@familiehulp.be](mailto:westhoekenpolders@familiehulp.be))
- Familiezorg 'De wieg': Sint-Rembertlaan 20, 8820 Torhout (tel. 050 22 33 52).
- Solidariteit voor het gezin: Leopold II-laan 132B, 8200 Brugge (tel. 050 40 66 90 - [www.solidariteit.be](http://www.solidariteit.be)).

- **Expertisecentra**

zijn partner-organisaties van Kind & Gezin en de “Huizen van het kind”

**Voor de regio West-Vlaanderen:**

**“De Wieg”**

U kan er terecht voor:

- Informatie en advies bij zwangerschap, geboorte en kraamtijd.
- Persoonlijke begeleiding en ondersteuning door een lactatiekundige.
- Infomomenten voor jonge ouders over zwangerschap, geboorte en kraamtijd.
- Terbeschikkingstelling van materialen en hulpmiddelen voor de zorg voor moeder en baby.

[www.dewieg.be](http://www.dewieg.be) en mail [info@dewieg.be](mailto:info@dewieg.be)

adres: Ezelpoort 5, 8000 Brugge tel.: 0473 45 14 38

**Voor de regio Oost-Vlaanderen**

**“De Kraamkaravaan”**

Dit is een informatiecentrum over zwangerschap, bevalling en kraamtijd.

Zoekt u een kinesist, een plaats om babymassage te volgen, of ben je op zoek naar contactgegevens van een draagdoekconsulente?

[www.kraamkaravaan.be](http://www.kraamkaravaan.be)

U kan er altijd terecht met al uw vragen via mail [info@kraamkaravaan.be](mailto:info@kraamkaravaan.be) of via de infolijn 09/333 57 60.

- **Kind en Gezin**

Tijdens de eerste 3 belangrijke levensjaren van uw kind wil Kind en Gezin u graag bijstaan met professionele hulp, informatie en advies over ontwikkeling, gezondheid, opvoeding, voeding, veiligheid,... Zij bieden u onder meer op belangrijke ontwikkelingsmomenten een afspraak in het consultatiebureau. U krijgt er antwoord op uw vragen en uw kindje wordt gemeten en gewogen, gevaccineerd, krijgt een gehoor- en oogtest en wordt medisch onderzocht. Uw eerste afspraak wordt in samenspraak met de verpleegkundige geregeld op het consultatiebureau van uw keuze.

Contactgegevens:

[www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) voor de adressen van de consultatiebureaus

Kind en Gezin-Lijn: 078/ 150 100

Consultatiebureau Veurne  
Oude Beestenmarkt 6  
8630 Veurne

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												



Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum: ...../...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Hebt u nog vragen?

Aarzel niet om contact op te nemen met ons. Wij helpen u graag verder.

Az West  
Dienst materniteit  
Ieperse Steenweg 100  
8670 Veurne

**Tel materniteit: 058/33 32 51**

Deze folder wordt u aangeboden in het kader van het project

