



**Bevallen en
straks naar huis met
het Jan Yperman
Ziekenhuis**
17.021N

Beste mama en partner,

Straks gaan jullie met je kindje naar huis.

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

Je vindt in deze brochure enkele richtlijnen van de pediaters, een korte update van de bevalling en de kraamperiode en enkele handige opvolgblaadjes.

Handig voor jou en voor wie straks jou en je kindje(s) opvolgt.

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

Het voltallige team JYZ

1. **Aandachtspunten bij borstvoeding:**

- **Voeden op verzoek** met een minimum van 8 voedingen per 24 uur. Dit wil zeggen dat er maximum 3 uur tussen 2 voedingen mogen zijn gedurende de eerste dagen. Je let hierbij vooral op de hongersignalen van de baby (smakkende geluidjes, zoeken, hand- naar mondbewegingen, rond kijken, ...) en wacht niet tot de baby **begint te huilen** van de honger. Vandaar het belang dat moeder en baby niet gescheiden worden.
- **Beide borsten worden bij iedere voeding aangeboden.**
- **Er wordt steeds gestart met de borst waarmee je de vorige voeding eindigde**, tenzij de baby maar van één borst dronk.
- **Starten met de borst te masseren en een druppel melk uit te duwen en daarmee de tepel te bevochtigen.**
- **Belang van het correct aanleggen:**
 - Leg je baby buik aan buik zodat zijn hoofd, romp en schouders één lijn vormen.
 - Starten met het neusje ter hoogte van de tepel.
 - Tikken met de tepel aan de bovenlip om zo een hapbeweging uit te lokken.
 - Baby zo veel mogelijk borst laten happen zodat tepel en tepelhof zo ver mogelijk zitten.
 - Als de baby correct aan de borst ligt zijn de lipjes naar buiten gekruld, zit de kin in de borst en is het neusje vrij.
- **Wanneer de baby de tepel niet correct vast heeft (bij blijvende pijn)** of aan de tepel sabbelt, moet je de baby van de borst halen door het vacuüm te onderbreken. Dit doe je door je pink in de mondhoek van de baby te brengen. Op die manier beschadig je de tepel niet.
- **Indien de baby niet goed wil zuigen:**
 - Veel huid op huid contact toepassen.
 - De baby wakker maken door het verversen van de pampers, lakentjes wegnemen, uitkleden,...
 - Lepeltjes moedermelk aanbieden.
- **Vermijd zoveel mogelijk fopspeentjes gedurende de eerste weken.** Het zuigen en aanhappen aan de borst is heel anders dan zuigen op een fopspeen.
- **Om je tepel te beschermen** eindig je de voeding met een druppel melk open te wrijven en te laten drogen op tepel en tepelhof. Bij pijnlijke tepels kan er nog een weinig lansinoh-zalf aangebracht worden op de tepel en tepelhof.
- **Wanneer de melkproductie goed op gang is, wordt de eerste borst geleidigd vooraleer de tweede borst aan te bieden.** Dit is van belang om een goede melkproductie in stand te houden want hoe leger de borst hoe meer aanmaak van de melk. Dit voorkomt eveneens borstontstekingen. Op die manier krijgt de baby ook de energierijke achtermelk.



- **Laat je baby na het drinken van één borst en na de borstvoeding opboeren.** Sommige baby's moeten zelfs vaker boeren.
- **De gegevens goed invullen op de babyfiche.** Zo krijgt de vroedvrouw een goed overzicht op het verloop van het drinken, het aantal plas- en stoelgangpampers, het gewicht per dag en de lichaamstemperatuur van de baby. Deze parameters zijn belangrijk om het welbehagen van je baby op te volgen.

2. Aandachtspunten bij flesvoeding

- **Flesvoeding op verzoek:**
 - Een minimum van 6 en een maximum van 8 voedingen per 24u.
 - De maximum hoeveelheid per fles staat op de babyfiche per dag vermeld.
- **De fles opwarmen in microgolf gedurende 15 seconden.** De microgolf instellen op 20 sec en stoppen na 15 sec op 600w.
- **Om het aanhappen uit te lokken tik je met het speentje van de fles op de bovenlip van de baby.** Zo gaat de baby een haptbeweging uitoefenen. Goed kijken of de tong naar beneden gericht is anders loopt de melk uit het mondje en kan de baby niet slikken. Het speentje met de bolle kant naar boven houden volgens de vorm van het verhemelte.
- **De baby tussendoor en na het flesje laten opboeren.** Door het ontsnappen van de lucht tijdens het opboeren komt er plaats vrij om terug door te drinken. Er mag naargelang de hoeveelheid melk die gegeven moet worden 2 à 3 keer tussenin gestopt worden.
- **Melkresten worden niet terug opgewarmd,** zo vermijd je bacteriën in de melk. Er wordt telkens bij iedere voeding een nieuwe fles gebruikt.
- **Op de dag van de geboorte wordt er gestart met hypo-allergische melk. De soort voeding kan wijzigen in samenspraak met de kinderarts.** Wanneer er zich geen problemen voordoen kan deze voeding gedurende 6 maanden aan je baby gegeven worden.
- **De gegevens goed invullen op de babyfiche.** Zo krijgt de vroedvrouw een goed overzicht op het verloop van het drinken, het aantal plas- en stoelgangpampers, het gewicht per dag en de lichaamstemperatuur van de baby. Deze parameters zijn belangrijk om het welbehagen van je baby op te volgen.



3. Beschermingsmaatregelen tegen wiegendood

*Je baby,
klein, maar sterker dan je denkt,
is zeer gevoelig voor een jachtig levensritme rondom hem.*

Het is essentieel hem een maximale veiligheid te bieden en te weten hoe je er kan voor zorgen dat hem tijdens zijn slaap niets overkomt.

Alleen jij, als ouder, weet of jouw kindje normaal kijkt, lacht, reageert, weent, eet en slaapt.

Een veilige slaapomgeving

Leg je baby te slapen op een stevige matras, zodat hij er niet in wegzinkt. Gebruik, om dezelfde reden, geen hoofdkussen.

Voorkom het gevaar voor ophanging of verstikking door de volgende regels te volgen:

- Gebruik een matras die aangepast is aan de afmetingen van het wiegje of bedje, zodat de baby niet tussen de matras en de bedrand gekneld kan raken.
- Indien je rond het bed een stoffen bekleding wil gebruiken, zorg er dan voor dat die stevig vast zit.
- De bedspijlen mogen niet meer dan 8 cm van elkaar staan, anders kan de baby zijn hoofd tussen de spijltjes klemmen.

Haal alle overbodige spullen uit de wieg of het bed waarin je kind moet slapen: kleine of grote koorden die hij om zijn nek kan draaien, plasticfolie, pluchen knuffeldieren of andere voorwerpen waarmee hij zijn gezichtje kan bedekken.

Laat geen huisdieren in de kamer, enkel onder toezicht van een volwassene.

Een veilige slaaphouding

Leg uw kind stééds op zijn rug, tenzij de arts, om medische redenen, een andere houding aanraadt.

In rugligging blijft het gezichtje vrij, kan het kind makkelijker ademen en is het gevoeliger voor de stimuli in zijn omgeving.

Ook als je kind ziek is, is rugligging de beste houding: als zijn hoofd en gezicht onbedekt blijven, raakt hij zijn koorts vlugger kwijt.

Bij oprispingen zal het kind zich niet vlugger verslikken dan wanneer het op de buik zou liggen.

Veilig toedekken bij een veilige kamertemperatuur

Zorg ervoor dat je kind niet te koud of te warm heeft om te slapen.

Voor kinderen jonger dan 8 weken, mag de kamertemperatuur **nooit meer dan 20°C** bedragen.

Eens een kind ouder is dan 8 weken, mag de kamertemperatuur liefst **niet meer dan 18°C** bedragen.

Dek je baby lichtjes toe.

Een laken en een deken of een lichte slaapzak, aangepast aan de grootte van je kind, zijn voldoende.

Hou het gezichtje vrij.

Gebruik liever geen donsdeken, want je baby kan er onder geraken.

Een rookvrije omgeving

Roken, zowel tijdens de zwangerschap als na de geboorte, is ten zeerste afgeraden.

Laat niemand roken in bijzijn van je kind, noch in huis, noch in de wagen. Zorg voor voldoende verluchting en luchtvochtigheid in de kamer waar je kindje slaapt.

Geneesmiddelen

Geef nooit geneesmiddelen zonder doktersvoorschrift en zeker **geen hoestsiroop of kalmerende middelen**.

Als je borstvoeding geeft, neem dan ook zelf geen enkel geneesmiddel zonder uw arts te consulteren.

Een regelmatig levensritme

Algemene regel: respecteer het slaapritme van het kind, zorg ervoor dat het voldoende slaap krijgt.

Enkele bijkomende tips:

- Als je baby een flesje krijgt, controleer dan eerst of de inhoud ervan niet te warm of te koud is.
- In de zomer: laat je baby regelmatig drinken om uitdroging te voorkomen.
- In de wagen: laat het niet te warm worden, doe zijn muts af en open zijn jasje.

Laat je baby nooit alleen in de wagen. Als je een lange autorit maakt, of het zeer warm is, geef je baby dan regelmatig te drinken.

Wees waakzaam

Je baby heeft gehuild en is daarna in slaap gevallen... Ga kijken of alles goed gaat.

Als je één van de volgende signalen ziet, raadpleeg dan meteen een arts:

- Je baby is nog geen zes maanden oud en heeft meer dan 38°C of minder dan 36°C, zonder aanwijsbare reden.
- Je baby verandert recent van gedrag: hij is ongewoon kalm of opgewonden.
- Je baby kreunt terwijl hij slaapt en terwijl hij wakker is.
- Je baby geeft over of wil niet eten.
- Je baby heeft ademlast.

Raadpleeg ook je arts als je baby:

- ongewoon bleek ziet
- ongewoon veel zweet tijdens zijn slaap (zijn kleertjes zijn doorweekt), zonder aanwijsbare reden
- luidruchtig ademt, of snurkt, zonder een infectie te hebben

Pediateren



Dr. F. Adriaens



Dr. H. Boens



Dr. I. De Henau



Dr. E. Sercu



Dr. T. Van Ackere

Voor een optimale opvolging van je baby raden de pediateren aan om elke baby te laten controleren tussen dat 7 en dag 10 na de bevalling door de pediater.

Nog enkele weetjes:

- Wanneer je merkt dat je baby een verstopt neusje heeft, spoel dit met fysiologisch water; Hierbij leg je het hoofdje in zijlig en spuit je wat water in het bovenste neusgaatje (meer dan enkele druppels), vervolgens draai je het hoofdje naar de andere kant en doe je dit opnieuw. Dit mag meerdere keren per dag herhaald worden.
- Etteroogjes is ook iets wat regelmatig bij pasgeboren baby's voorkomt. De oogjes mogen meerdere keren per dag gereinigd worden met fysiologisch water, afgewisseld met gewoon kraantjeswater. Te veel gebruik van fysiologisch water kan irritatie van de oogjes geven. Hierbij breng je wat water op een compresje en reinig je steeds de oogjes van buiten naar binnen en masseer je wat de ooghoek.
- Vooral naar de avond toe kan het best gebeuren dat je baby moeilijk inslaapt. Weet dat dit van voorbijgaande aard is. Neem op die momenten je baby dicht bij je, een baby heeft behoefte aan nabijheid. Je kan hem heus niet te veel verwennen. Een badje 's avonds geven of de baby inbundelen kunnen ook wel helpen om de baby tot rust te brengen.
- Een baby kan rond de 10^o dag, 3 weken, 6 weken, 3 maanden hongerdagen hebben. Dan merk je 1 à 2 dagen dat je baby sneller honger heeft. Biedt je baby dan gerust wat meer voeding aan. Wanneer je borstvoeding geeft moet je je baby zoveel keer aanleggen als hij erom vraagt, dit is zeker geen reden om poedermelk bij te geven.
- De nageltjes van je baby worden het liefst pas na 1 maand geknipt. Scherpe randjes kunnen wel eerder met een vijltje bijgewerkt worden.
- De lichaamstemperatuur van je baby is een belangrijke parameter. Indien je twijfelt hoe je je baby moet toedekken doe je er goed aan om de temperatuur te controleren net na het uitnemen van je baby uit zijn bedje. De ideale temperatuur is tussen de 36,7 °C en de 37,3°C. De minimum temperatuur is 36,5°C. Dan doe je er best aan om een extra dekentje, mutsje of slaapzakje aan te doen. De maximum temperatuur is 37,5°C. Hierbij wordt aangeraden om een dekentje of mutsje weg te laten. Het gebruik van een slaapzakje kan, wel opletten dat de opening bovenaan goed aansluit zodat de baby niet kan wegzakken in de slaapzak.
- Het maagje van een baby ligt anders gekanteld dan bij een volwassene waardoor het maagklepje de ingang van de maag niet voldoende afsluit. Hierdoor is het best mogelijk dat een baby af en toe wat gulpjes teruggeeft. Schuinstand van het bedje waarbij het hoofdje van je baby zo'n 15 cm. hoger ligt kan deze ongemakjes voorkomen.
- Bijvoeding zoals water of thee wordt afgeraden. Bij warm weer of meer dorst geef je gewoon een extra slokje melk.
- Een badje hoeft zeker niet iedere dag gegeven te worden. Voor de huid van je baby is het zelfs beter dit om de 2 dagen te doen. De dag dat je geen badje geeft, verfris je het gezichtje van je baby met enkel wat water en reinig je steeds de intieme delen met zeep en water. De rest van het lichaampje wrijf je in met een lichaamsmelk.

Voor verdere info en tips verwijzen we je graag naar de brochure van kind en gezin.