



ONTSLAGBROCHURE

MATERNITEIT

Inhoud

TIPS VOOR DE MOEDER	4
1. De baarmoeder	4
2. Bloedverlies	4
3. Knip - Hechtingen	4
4. Haar	5
5. Lifestyle	5
6. Stemmingsschommelingen	5
7. Postnatale oefeningen	6
8. Vrijen na de bevalling	6
9. Anticonceptie	6
10. Op controle	6

TIPS VOOR DE BABY	7
1. Babybad	7
2. Verzorging van de navel	7
3. Verzorging van de stuit	8
4. Verzorging van de neus, ogen en oren	8
5. Lichaamstemperatuur	8
6. Verzorging van de nagels	9
7. Veilige slaapomgeving	9
8. Stoelgang	9
9. Kleine ongemakjes	10
10. Veilig in de auto	10
11. Na ontslag	10
12. Vitaminen	11
13. Inentingen	11

VOEDING	12
1. Borstvoeding	12
2. Flesvoeding	13

NUTTIGE ADRESSEN	14
1. Kind en Gezin	14
2. Zelfstandige vroedvrouw	14
3. Borstvoeding	15
4. Huishoudelijke hulp	15

TIPS VOOR DE MOEDER

Een zwangerschap duurt ongeveer negen maanden. Ontzwangeren duurt ook een tijd. Jijzelf, je partner en je omgeving moeten wennen aan de nieuwe situatie. Je lichaam herstelt van de zwangerschap en de bevalling.

1. DE BAARMOEDER

De baarmoeder krijgt haar oorspronkelijke grootte terug. De eerste dagen kun je nog wat hinder hebben van naweeën. Heb je pijnlijke naweeën, dan kan warmte en massage helpen. Soms is een pijnstiller nodig, bespreek dit met jouw arts of vroedvrouw.

2. BLOEDVERLIES

Het bloedverlies verandert van helder rood en vrij ruim, naar bruinrood en steeds minder de volgende dagen. Het bloedverlies kan tot zes weken na de bevalling duren.

Wanneer je plots terug veel helder bloed verliest of als het bloedverlies slecht ruikt, moet je contact opnemen met je arts of een zelfstandige vroedvrouw. Tampons gebruik je best niet tijdens deze periode omwille van het gevaar voor infectie.

De normale maandstonden blijven vaak uit. Borstvoeding beïnvloedt de menstruatie. Het zou kunnen dat zolang je exclusief borstvoeding geeft, ook je menstruatie uitblijft. Het snel terugkeren van de menstruatie wordt beïnvloed door anticonceptie.

3. KNIP - HECHTINGEN

Zowel wanneer je gewoon bevallen bent, als wanneer je een keizersnede hebt gehad, is het best om de eerste weken geen uitgebreid bad te nemen en ook niet te gaan zwemmen. Douchen of een kort (tien minuten) lauw-warm bad nemen, kan wel.

Of je al dan niet een knip hebt, beïnvloedt het herstel. De knip geneest meestal vrij vlug. De draadjes van de knip of van een scheurtje moeten niet verwijderd worden omdat ze spontaan oplossen.

Wanneer de plaats van de knip of het scheurtje prikt bij het plassen, kan je spoelen met lauw water. Als de wonde niet goed geneest of echt pijnlijk blijft, moet je contact opnemen met je arts of vroedvrouw.

4. HAAR

Je haar kan er tijdens en na je zwangerschap anders gaan uitzien onder invloed van je hormonen. Het is mogelijk dat je haaruitval hebt. Dit is een tijdelijk fenomeen.

5. LIFESTYLE

Na je bevalling ben je een deel van je extra kilo's kwijt, echter niet allemaal. Geef je lichaam de tijd om te ontswangeren en ga niet op dieet. Je hebt een gezonde en gevarieerde voeding nodig om op krachten te komen. Tevens bevordert dit ook de stoelgang. Voldoende water drinken is van belang. De vitaminen die je gedurende je zwangerschap nam, kan je de eerste weken na de bevalling best verder innemen, eventueel tijdens de volledige borstvoedingsperiode. Het is belangrijk dat je de eerste maanden voldoende rust neemt. Vermits je nachten gedurende de eerste weken of maanden onderbroken zullen worden, is middagrust aan te raden.

6. STEMMINGSSCHOMMELINGEN

Overweldigende geluksgevoelens en tranen van verdriet liggen vaak heel dicht bij elkaar. Hormonale veranderingen in je lichaam zorgen ervoor dat je gevoeliger bent en sneller huilt. Dit is volkomen normaal. Gun jezelf en je partner de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie.

Bij aanhoudende neerslachtige gevoelens moet je hulp inroepen (bv. een zelfstandige vroedvrouw, je gynaecoloog of je huisarts).

7. POSTNATALE OEFENINGEN

De oefeningen om je buik- en bekkenbodemspieren te verstevigen die je tijdens je verblijf aangeleerd kreeg, kan je thuis verderzetten gedurende de eerste zes weken. Daarna kan je starten met postnatale oefeningen. Je kunt hiervoor terecht bij een kinesist in het ziekenhuis of privé.

8. VRIJEN NA DE BEVALLING

Na de bevalling kan je op seksueel gebied anders reageren dan voorheen. Belangrijk is dat je er als koppel weer klaar voor bent. De eerste keren kunnen de betrekkingen nog pijnlijk zijn, als gevolg van een gevoelige naad of vaginale droogheid. Vooral tijdens de borstvoedingsperiode kan de schede, onder invloed van hormonen, droger aanvoelen. Een glijmiddel kan hulp bieden. Tact, tederheid en tijd maken voor elkaar zijn heel belangrijk.

9. ANTICONCEPTIE

Bespreek je wensen aangaande anticonceptie met je gynaecoloog of vroedvrouw. Het is verstandig om tijdig de juiste maatregel te treffen zodat je zonder bezwaar weer kunt vrijen zodra je er behoefte aan hebt.

10. CONTROLE

Zes tot acht weken na je bevalling ga je bij de gynaecoloog of huisarts op controle. De arts gaat na of je lichamelijk goed hersteld bent. Indien er problemen zijn, neem je sneller contact op met je gynaecoloog, huisarts of vroedvrouw.

TIPS VOOR DE BABY

1. BABYBAD



Door tijdens je verblijf dagelijks je baby een badje te geven, werd je hiermee vertrouwd. Van zodra je thuis bent, hoeft dit niet meer elke dag. Je kan bijvoorbeeld je baby opfrissen met toiletmelk.

2. VERZORGING VAN DE NAVEL

Tijdens het babybadje maak je de navel schoon. Nadien dep je hem droog. Indien er een navelklem geplaatst is, wordt die rond de tweede dag verwijderd. Een cordring wordt niet verwijderd.

De bovenrand van de luiër plooi je best naar buiten om, zodat de navelstomp boven de luiër hangt. Wanneer de navel tussendoor bevuild raakt, reinig je die met zuiver water. Enkel wanneer er problemen zijn met de navel, gebruiken we nog alcohol en/of navelpoeder.

Observeer de huid rond de navel op roodheid, dit kan een teken van infectie zijn. Contacteer de kinderarts (of vroedvrouw) indien je dit opmerkt. Een doordringende geur kan voorkomen. Bij het loskomen van de navel kan je een beetje bloed en/of een gele substantie zien. Dit is normaal.

Indien de navelstomp langer dan een maand na de geboorte ter plaatse blijft, raadpleeg je best de kinderarts of de vroedvrouw uit de thuiszorg.

3. VERZORGING VAN DE STUIT

Het reinigen van de stuit gebeurt met producten uit de verzorgingsset of met water en zeep. In de handel is er Liniment te verkrijgen. Dit verkiest de voorkeur op geparfumeerde vochtige doekjes voor het reinigen van de stuit. Je mag een beschermende crème aanbrengen.

4. VERZORGING VAN DE NEUS, OGEN EN OREN

Een vuil of verstopt neusje spoel je met fysiologisch water. Je mag dit zo vaak doen als nodig en liefst voor de voeding.

Bevuilde oogjes reinig je ook met fysiologisch water en een proper kompres. neem voor elk oog een nieuw kompres en wrijf steeds naar de neus toe.

Enkel het zichtbaar vuil in de oorschelp neem je weg met een proper doekje. Reinig ook achter de oren.

5. LICHAAMSTEMPERATUUR

De normale lichaamstemperatuur van je baby ligt tussen 36,5°C en 37,5°C.

Vanaf 38°C heeft je baby koorts. Controleer ook steeds of je baby niet te warm ligt. Je baby mag niet klammig aanvoelen. Bij koorts zorg je ervoor dat de baby voldoende drinkt.

Bij koorts onder de leeftijd van drie maanden dien je **altijd** een huisarts of kinderarts te verwittigen.

6. VERZORGING VAN DE NAGELS

Meestal hoeft je de nagels niet te knippen voor je baby vier tot zes weken oud is. Vanaf dan zijn ze minder broos. Wacht tot je baby rustig is en gebruik een ontsmet nagelschaartje met stompe punten. Knip de nageltjes recht af.

7. VEILIGE SLAAPOMGEVING

- **Slaaphouding**

Je baby slaapt het veiligste op de rug. Je legt je baby best niet te slapen op de zij of buik. Vooral buikligging geeft een verhoogd risico op wiegendood. Indien je baby wakker is, en je hebt toezicht, kan je hem best wel regelmatig op de buik leggen. Dit stimuleert zijn ontwikkeling.

- **Slaapomgeving**

Zorg dat je baby het niet te warm krijgt. Daarom is de ideale (slaap) kamertemperatuur niet warmer dan 18 à 20°C. Leg geen knuffels, kussens of doeken in het bedje en zorg voor een goed verluchte slaapomgeving.

- **Roken**

Roken in de omgeving van je baby verhoogt het risico op wiegendood en wordt ten stelligste afgeraden (zie folder 'Veilig slapen' van Kind en Gezin).

8. STOELGANG

De ontlasting van je baby is sterk afhankelijk van de voeding die je geeft. Als je borstvoeding geeft, is de consistentie vaak lopend, maar kan sterk variëren van platte tot harde stoelgang. Ook de frequentie kan wisselen van 7 maal per dag tot 1 maal per week. Naarmate de baby ouder wordt, zal het aantal stoelgangluiers waarschijnlijk verminderen.

Als je flesvoeding geeft, is de stoelgang vaak meer gebonden, maar elke soort kunstvoeding geeft een andere stoelgangconsistentie. Ook de frequen-

tie kan sterk wisselen (meestal 3 tot 4 maal per dag tot 1 maal per 5 dagen). Bij echte stoelgangproblemen (bv. zeer hard, zeer waterig, slijmerig of met bloedbijmenging) en bij krampen, raadpleeg je best je arts of vroedvrouw.

9. KLEINE ONGEMAKJES

- Elke baby heeft wel eens krampen de eerste vier maanden. Er bestaan kleine 'huismiddeltjes' die nooit kwaad kunnen: zoete woordjes om je baby tot rust te brengen, een zachte buikmassage, de baby op zijn buikje in je armen leggen, er rustig mee rondwandelen of nog eens extra aan de borst leggen. Wanneer darmkrampen of kolieken veelvuldig voorkomen (meer dan 3 maal per dag), raadpleeg je best je arts of vroedvrouw.
- Niezen is normaal.
- Meisjes kunnen vaginaal slijm- of bloedverlies hebben.
- Door de onrijpheid van je baby's lever slaat bilirubine (een geelkleurige afbraakstof van rode bloedcellen) op onder de huid. Hierdoor verkleurt je baby geel. Dit kan verschillende weken aanhouden, zeker wanneer de baby borstvoeding krijgt, maar dit is onschuldig. Bilirubine wordt door het daglicht afgebroken. Plaats je baby's wiegje daarom aan het raam. Zorg er echter voor dat je baby niet in direct zonlicht ligt. Indien de gele kleur van je baby na twee weken nog aanwezig is, raadpleeg je best je arts of kinderarts.

10. VEILIG IN DE AUTO

De enige veilige manier om je baby te vervoeren met de auto is in een goedgekeurd autozitje.

11. NA ONTSLAG

Bij ontslag uit het ziekenhuis krijg je een lijst met zelfstandige vroedvrouwen uit de regio mee. Je kan op hen een beroep doen voor verdere begeleiding bij jou thuis.

Binnen de veertien dagen na ontslag uit de materniteit, komt de verpleegkundige van Kind en Gezin langs om ondersteuning te geven.

Enkele weken na de geboorte wordt door de verpleegkundige van Kind en Gezin de 'Algotest' uitgevoerd om het gehoor van je baby na te gaan.

Een controle-onderzoek bij de kinderarts gebeurt tussen dag 6 en dag 10. Op de materniteit krijg je al een afspraak mee bij de kinderarts van jouw keuze.

12. VITAMINEN

Vitamine K is een belangrijke vitamine voor de bloedstolling. In onze materniteit krijgen alle baby's kort na de geboorte een inspuiting met vitamine K. Daarom moet je baby geen extra vitamine K meer innemen, tenzij om medische redenen anders werd geadviseerd.

Vitamine D is een belangrijke vitamine voor de aanmaak van het bot. Daarom is het aangewezen om 400 IE vitamine D bij de blanke huidskleur en 600 IE vitamine D bij donkere, gepigmenteerde huidskleur bij te geven vanaf de geboorte en dit tot de leeftijd van 6 jaar. Dit komt neer op respectievelijk 2 of 3 druppels van de vitamine D die je op materniteit krijgt. Dit wordt geadviseerd zowel bij kinderen die borst- als flesvoeding krijgen.

13. INENTINGEN

Het vaccinatieschema begint op de leeftijd van 8 weken. Bij de aangifte van je baby in het stadhuis krijg je een polio-attest, terug te bezorgen aan het stadhuis na volledige vaccinatie (voor 18 maanden). Deze vaccinaties kunnen uitgevoerd worden door de arts van Kind en Gezin, je huisarts of de kinderarts.

VOEDING

1. BORSTVOEDING

- Wanneer je borstvoeding geeft, is het dagelijks wassen van je borsten voldoende. Vermijd het gebruik van sterk geurende deodorants, body-lotions en parfums. Ter bescherming van je tepels is het ideaal om de laatste druppels moedermelk op de tepel te laten opdrogen. Wissel ook regelmatig je borstcompressen zodat de huid niet verweekt. Ook regelmatig je tepels bloot laten, kan hierbij helpen. Bij gevoelige tepels kan je een lanolinezalf gebruiken. Aanhoudende pijn aan de tepels is niet normaal. Controle op het drinkgedrag van de baby door een vroedvrouw is aangewezen.
- Het is belangrijk dat je baby regelmatig de borsten 'leeg' drinkt. Na het drinken voelen je borsten dan soepel aan. Als een borst niet goed leeggedronken wordt, kan dit een verstopt melkkanaal of borstontsteking veroorzaken. Je voelt dan dezelfde symptomen als bij griep. Het is belangrijk dat je ondanks de pijn borstvoeding blijft geven en de borsten frequent laat leegdrinken. Je neemt ook best contact op met een zelfstandige vroedvrouw.
- Tijdens de borstvoeding neem je een gevarieerde, gezonde voeding.
- Let erop dat je zelf genoeg drinkt en voldoende rust neemt.
- Het is normaal dat er dagen zijn dat je baby meer of frequenter vraagt naar voeding. Voeden op vraag blijft het beste advies.
- Indien je wil overschakelen van borstvoeding naar andere voeding raadpleeg je best de vroedvrouw. Zij zal jou in dit proces begeleiden.
- Voor verdere informatie over borstvoeding, raadpleeg de brochure van Kind en Gezin.



2. FLESVOEDING

- Ook een baby die flesvoeding krijgt, mag 'op vraag' gevoed worden.
- Gebruik water dat geschikt is voor de bereiding van flesvoeding.
- De bereidingswijze van flesvoeding kan je terugvinden op de verpakking of in de brochure van Kind en Gezin.
- Bij ontslag krijg je informatie over de voeding en een voedingsschema mee. Dit is een leidraad, die aangepast moet worden aan de behoeften van je groeiende baby. Drinkt je baby opvallend meer of minder, dan contacteer je je vroedvrouw of arts.
- Het is voldoende om na elk gebruik de spenen en de flessen grondig te reinigen. Na elke reiniging steriliseren is bij een gezonde zuigeling overbodig. Nieuwe flessen en toebehoren steriliseer je best wel voor een eerste gebruik.
- Voor verdere informatie over flesvoeding, raadpleeg de brochure van Kind en Gezin.

NUTTIGE ADRESSEN

1. KIND EN GEZIN

De verpleegkundige van Kind en Gezin zal binnen de 14 dagen na de geboorte van jullie kindje contact opnemen om verder af te stemmen over de opvolging en om het eerste huisbezoek vast te leggen.

Voor vragen of informatie kan je steeds terecht bij de Kind en Gezinlijn, deze is elke werkdag bereikbaar tussen 08.00 uur 's ochtends en 20.00 uur 's avonds op het telefoonnummer 078 15 01 00.

De lokale regiohuizen zijn bereikbaar via e-mail:

- **Team Zuid-West Waasland**

Lokeren, Moerbeke, Waasmunster, Sint-Niklaas, Nieuwkerken-Waas, Belsele, Sinaai en Temse

zuid-west.waasland@opgroeien.be

- **Team Noord-Oost Waasland**

Beveren, Stekene, Zwijndrecht, Kieldrecht, Verrebroek, Doel, Kallo

noord-oost.waasland@opgroeien.be

- **Team Dender**

Dendermonde, Hamme, Zele, Berlare, Lebbeke, Buggenhout

dender@opgroeien.be

- **Team Antwerpen** is verdeeld over verschillende regio's. Hiervoor bel je best naar de Kind en Gezinlijn (078 15 01 00).

2. ZELFSTANDIGE VROEDVROUWEN

Je kan een beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw. De raadplegingen worden terugbetaald door de mutualiteit. Wie er bij je langskomt is grotendeels afhankelijk van de regio waar je woont. Voor adressen kan je terecht op de materniteit of op de website van de Vlaamse Organisatie van Vroedvrouwen (VLOV): www.vroedvrouwen.be.

3. BORSTVOEDING

Met vragen over borstvoeding kan je terecht bij de verpleegkundige van Kind en Gezin of bij de zelfstandige vroedvrouw uit jouw buurt. Je kan ook contact opnemen met borstvoedingsorganisaties in België en Nederland. Contactgegevens vind je in de brochure 'Borstvoeding' van Kind en Gezin.

4. HUISHOUDELIJKE HULP

Verschillende organisaties bieden huishoudelijke hulp aan. De bijdrage die daarvoor betaald moet worden, varieert meestal volgens het inkomen en het aantal personen ten laste. Hierbij wordt rekening gehouden met de financiële draagkracht van het gezin, zodat elke hulpvraag betaalbaar blijft.

- **Zorgpuntwaasland**

03 788 55 55

west@zpw.be

- **De kleine prins**

03 760 00 60

permanentiwaasendender@familiehulp.be

www.familiehulp.be

- **Ferm Thuiszorg**

0800 112 05

www.samenferm.be

- **i-mens**

078 15 25 35

www.i-mens.be



MATERNITEIT

03 760 77 00

Vitaz vzw

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas

T. +32 (0)3 760 60 60 | info@vitaz.be | www.vitaz.be

BE 0881.291.322 | RPR Gent

art. 9610 | v5 | 07.03.2024