



Je geeft flesvoeding

Praktische tips en algemene info

Sint-Augustinus
GZA . Ziekenhuizen



Proficiat met de geboorte van je baby.

Je hebt gekozen voor flesvoeding. De voeding is volledig aangepast aan de noden en de groei van jouw baby. Een correcte bereiding en hygiëne zijn van groot belang. Met deze brochure willen wij je praktisch ondersteunen.

Breng zeker ook een bezoek aan onze website www.bevalleninwilrijk.be en onze Instagrampagina [@bevallen.in.sintaugustinus](https://www.instagram.com/bevallen.in.sintaugustinus).

Wij staan steeds voor je klaar.
De vroedvrouwen

Naam:

Voornaam:

Geboortedatum: / /

Geboorte-uur:

Zwangerschapsduur: weken

Gewicht: g

Lengte: cm

Hoofdomtrek: cm

Apgarscore: / 10 na 1 minuut

..... / 10 na 5 minuten

NIET VERGETEN!

Het bloedprikje van je baby gebeurt tussen

..... / om uur en

..... / om uur.

Afspraak gemaakt met:

Mijn baby werd getest op 16 zeldzame aandoeningen.

Enkele praktische dienstafspraken

- De **bezoekuren** op de dienst zijn strikt van 17 tot 19 uur, met uitzondering van de partner en eigen kinderen. Er wordt aanbevolen om maximum 2 personen per dag op bezoek te laten komen.
- Op een **éénpersoonskamer** is er de mogelijkheid voor jouw partner om te blijven overnachten. Slechts één persoon (> 18 jaar) is toegelaten om te blijven overnachten. Op een **tweepersoonskamer** is dat helaas niet mogelijk. Omwille van de privacy van de andere patiënte willen wij je verzoeken dat de partners ten laatste om 22 uur naar huis gaan.
- Je wordt dagelijks twee keer nagekeken en verzorgd door onze vroedvrouwen.
- We werken met een groot team waardoor de kans bestaat dat je vele collega's ziet. We proberen dit, in de mate van het mogelijke, te beperken.
- Voor jouw partner is één **badge** voorzien om buiten de bezoeken binnen te kunnen op de dienst. De badge en de afstandsbediening voor de televisie bezorg je terug bij je ontslag uit het ziekenhuis. Bij verlies van badge/afstandsbediening zijn wij verplicht om € 50,00 aan te rekenen. Indien je baby op de neonatale afdeling ligt, krijg je ook daar een badge (slechts één badge mogelijk per patiënt).
- Tijdens de briefingsuren kunnen we je beloproep niet altijd onmiddellijk beantwoorden. Deze vallen tussen 6.30 en 7 uur; tussen 13 en 13.30 uur en tussen 21 en 21.30 uur. Wij doen ons best om je zo snel mogelijk te helpen.
- Tijdens je verblijf kan je zelf de **maaltijden** voor jezelf samenstellen en bestellen via je smartphone. Scan de QR-code of surf naar mijn.zas.be. Probeer dat tijdig en dagelijks te doen. Niet aangevraagd, is een standaardmaaltijd. Indien je niet kan inloggen via itsme®, vraag dan aan de vroedvrouw om een tijdelijk account aan te maken, zodat jij ook je maaltijden kan bestellen.
- Gelieve je plateau na het eten terug in de kar te plaatsen en je kamernummer aan te vinken.



- Koffie en thee zijn verkrijgbaar tussen 12.30 en 15 uur, enkel voor de patiënte en partner.
- Gelieve niets met plakband te bevestigen aan ramen en muren.
- Indien je op een tweepersoonskamer ligt, mogen wij je dan vragen om geen materiaal op de tafel en op het bed van de burens te leggen?
- **Extra water** is voorzien en kan je steeds nemen in het lokaal schuin tegenover het bureau in de gang. Vazen voor bloemen kan je nemen in de daarvoor voorziene kast in de gang.
- Het **identificatiebandje van mama en baby** is verplicht te dragen tot je het ziekenhuis verlaat (veiligheid). Vergeet niet om het identificatiebandje van je baby na het badje weer om te doen.
- Je kan een **10-beurtenkaart voor de parking** bekomen via de betaalautomaat in de parking (onbeperkt parkeren voor € 25,00). Ook geldig na ontslag.
- **Geboorteaangifte**: bij het opnamegesprek ontvang je een papier voor de geboorteaangifte. Bij het onthaal maak je een afspraak voor de aangifte in het ziekenhuis.
- Het is strikt **verboden om te roken** in de kamer en/of op het balkon.
- **Bezoekerstoiletten** bevinden zich in de gang aan de liften. Daar is een verzorgingstafel voorzien waar de kindjes van je bezoek kunnen verluierd worden.
- Wij geven jullie graag warme en kwalitatieve zorg en vragen daarvoor het nodige respect voor onze vroedvrouwen.

Huid-op-huidcontact

Ouders kunnen **onbeperkt** huid-op-huidcontact hebben met de baby.

Voordelen van huid-op-huidcontact

- Sneller aangeven van hongersignalen
- Troostend voor de baby
- Stimuleert de binding tussen ouders en baby
- Beter verwerken van het geboortetrauma
- Betere hersenontwikkeling
- Rustigere ademhaling
- Stabieler bloedsuikerspiegel
- Kolonisatie bacteriën

Techniek

- De baby wordt naakt (pamper aan) met zijn buikje op het ontblote bovenlichaam van de ouder gelegd
- Draai het hoofdje zijdelings zodat het **neusje vrij** is en de baby comfortabel kan ademen
- **Dek de baby toe** om afkoeling te voorkomen

Flesvoeding praktisch bekeken

Benodigheden

Flessen

Je kan in overleg met je vroedvrouw de juiste fles kiezen.

Spenen

Gebruik eersteleeftijdsspeentjes of speentjes met verschillende standen.

Water

Gebruik steeds water waarbij op het etiket van de fles vermeld staat “geschikt voor babyvoeding”.



Melkpoeder

Je bent vrij om het merk te kiezen, maar hou er rekening mee dat elke verandering van melk voor de baby een aanpassing vraagt. Als je van melk wil veranderen, raadpleeg dan eerst een arts of je vroedvrouw.

Hoe maak ik een flesje klaar?

Flesvoeding is eenvoudig te bereiden. Het belangrijkste is hygiëne. Zorg altijd eerst voor een proper werkvlak. Vervolgens zet je alle benodigheden klaar.

Op materniteit

Op de materniteit maken we gebruik van voorgemaakte wegwerpflesjes. Ze zijn niet beschikbaar voor thuis, vandaar twee verschillende werkwijzen.

1. Voor je begint, moet je je **handen te wassen**.
2. Neem een flesje klaar.
3. Draai het deksel los en **verwijder de aluminiumfolie**. Indien er geen folie meer is, mag het flesje niet gebruikt worden.
4. Je mag het flesje op **kamertemperatuur** geven of maximum **15 seconden opwarmen op 600 Watt** in de microgolfoven tot **37°C**. Een flesje moet in de microgolfoven geplaatst worden zonder dekseltje.
5. Plaats een speentje (blauw) op het flesje. **Goed rollen** met het flesje, zodat de warmte zich gelijkmatig kan verdelen.
6. **Controleer de temperatuur** van de melk door enkele druppels op de rug van je hand te laten vallen.

7. Een geopend of opgewarmd flesje moet gebruikt worden **binnen het uur** na openen of opwarmen.
8. **Heropwarmen** is niet toegestaan.
9. Hoeveel en wanneer je kind gedronken heeft, kan je noteren op het **“opvolgblad flesvoeding”** in deze brochure.

Thuis

1. Voor je begint, moet je je **handen te wassen**.
2. Neem de voeding klaar en controleer steeds de **vervaldatum**. Overschrijd deze datum nooit!
3. Giet de gewenste hoeveelheid water in een **gereinigde zuigfles**. Afhankelijk van het soort melkpoeder, moet het **water al dan niet eerst opgewarmd** worden alvorens de fles klaar te maken. Kijk op de verpakking.
4. Voeg het melkpoeder bij het water volgens de instructies op de verpakking. Geef nooit een extra schepje. Gebruik altijd het (afgestreken) maatlepeltje dat in de verpakking is bijgesloten.
5. Zet het speentje op de fles en rol de fles tussen je handen.
6. Verwarm de fles tot **37°C**. Afhankelijk van de bereidingswijze vermeld op de verpakking kan dit ook gebeuren net voor het toevoegen van de maatschepjes of je geeft de fles op **kamertemperatuur**.
7. **Rol** de fles altijd, zo wordt de warmte gelijk verdeeld.
8. **Controleer de temperatuur** van de melk door enkele druppels op de rug van je hand te laten vallen.
9. De **inhoud van de doos** moet je binnen de 3 weken na opening gebruiken.

Wanneer en hoeveel moet mijn baby eten?

Hongersignalen

Het is de baby die aangeeft wanneer hij honger heeft. Dit doet hij de hand van de verschillende hongersignalen.



- **Vroege hongersignalen:** likken, happen, smakkende geluidjes, zuigen op de hand of arm, draaien met het hoofdje of bewegen met armen en benen.



- **Latere hongersignalen:** piepende geluidjes, onrustig zijn, gebalde vuistjes.



- **Late hongersignalen:** hevig wenen, rood worden.

Schema pasgeborene op materniteit

De hoeveelheid en frequentie van melkvoeding varieert van baby tot baby. Jouw baby geeft zelf aan wanneer hij wilt drinken, maar zorg ervoor dat hij dagelijks de aanbevolen hoeveelheid drinkt. De onderstaande richtlijnen geven een globaal idee. Het kan zijn dat je baby dit niet volgt. Het is normaal dat je baby iedere keer een andere hoeveelheid drinkt. Raadpleeg een vroedvrouw of arts bij vragen of twijfels.

Geboortegewicht 2 500 - 3 300 gr (indicatieve hoeveelheid op 24 uur)

Dag 0	120 ml - bv. 8 x 15 ml
Dag 1	180 ml - bv. 8 x 20 ml
Dag 2	240 ml - bv. 8 x 30 ml
Dag 3	320 ml - bv. 8 x 40 ml
Dag 4	380 ml - bv. 8 x 50 ml
Dag 5	440 ml - bv. 8 x 55 ml

Geboortegewicht 3 300 - 3 800 gr (indicatieve hoeveelheid op 24 uur)

Dag 0	150 ml - bv. 8 x 20 ml
Dag 1	210 ml - bv. 8 x 25 ml
Dag 2	280 ml - bv. 8 x 35 ml
Dag 3	350 ml - bv. 8 x 45 ml
Dag 4	420 ml - bv. 8 x 50 ml
Dag 5	500 ml - bv. 8 x 60 ml

Geboortegewicht > 3 800 gr (indicatieve hoeveelheid op 24 uur)

Dag 0	160 ml - bv. 8 x 20 ml
Dag 1	240 ml - bv. 8 x 30 ml
Dag 2	320 ml - bv. 8 x 40 ml
Dag 3	400 ml - bv. 8 x 50 ml
Dag 4	480 ml - bv. 8 x 60 ml
Dag 5	600 ml - bv. 8 x 75 ml

$$\frac{\text{Gewicht in kg} \times 150}{\text{Aantal voedingen per dag}} = \text{ml gemiddeld per flesvoeding}$$

Hoe geef ik een flesje?

- De baby zit **rechttop** op de schoot, dicht tegen je aan.
- Laat de baby de speen **zelf aanhappen**: streel de lipjes, breng de speen naar binnen als het mondje (wijd) opengaat.
- Hou het **flesje horizontaal**, de speen is half gevuld. Breng de fles net genoeg omhoog zodat de baby melk krijgt, maar het niet te snel gaat.
- De baby zal zelf **adempauzes** nemen. Laat dan de fles wat zakken zodat er geen melk meer in de speen loopt. Hou de fles weer hoger als de baby weer gaat zuigen.
- Stop de voeding als je merkt dat de baby **verzadigd** is.
- Neem de tijd. Een maaltijd duurt doorgaans **20 minuten**.
- Het flesje hoeft **niet helemaal leeg** te zijn. Baby's weten zelf hoeveel melk ze nodig hebben.
- Wees alert op **tekenen van stress**:
 - gespreide vingers of tenen
 - melk loopt weg via de mondhoeken
 - blauwverkleuring rond het mondje
 - de baby kijkt zorgelijk
 - draait zijn hoofd weg
 - probeert de fles weg te duwen
 - schrokken, hijgen
 - naar adem happen, gierend ademenLas een **pauze** in en pas de manier van voeden aan.
- **Wissel het voeden links en rechts af** voor een gelijkmatige ontwikkeling van beide hersenhelften en ooggebruik.

Tijd voor een boertje

Tekenen die erop wijzen dat het tijd is voor een boertje:

- De baby is kribbig
- Kromt zijn rug naar achteren
- Strekt of buigt zijn beentjes
- Duwt het flesje weg
- Draait zijn hoofdje weg
- Stopt met drinken, maar is nog niet voldaan

Hou de baby rechtop voor een boertje, daarna zal hij verder drinken.

Wanneer is mijn baby voldaan?

- Duwt de lippen op elkaar
- Draait zijn hoofdje weg
- Zuigt niet langer
- Valt in slaap
- Vertoont geen hongersignalen meer
- Is rustig en tevreden na de voeding
- Slaapt tussen de voedingen en geeft meestal zelf aan dat hij honger heeft

Let op:

Baby's met flesvoeding durven eerder te veel drinken. Het is belangrijk om overbelasting van de nieren te voorkomen.

- Hou rekening met de **maximale hoeveelheden** over 24 uur
- **Huilen** wil niet altijd zeggen dat de baby honger heeft
- Baby's hebben **behoefte om te zuigen**, maar het is niet dat ze dan altijd honger hebben



Reinigen van flessen en spenen

1. Steriliseer flessen en speentjes voor het eerste gebruik.
2. Als jouw baby het flesje niet volledig leeg drinkt, gooi dan onmiddellijk na de voeding het restje weg. Spoel de fles en de speen meteen met water tot alle resten verwijderd zijn.
3. Het is belangrijk om de fles en de speen grondig te reinigen met heet water en afwasmiddel. Vergeet de randen niet. Je kan een speciale flessen- en spenenborstel gebruiken. Spoel alles goed af met heet water. Flessen kan je ook in de vaatwasser reinigen. Kies daarvoor een voldoende lang programma van minimum 60°C.
4. Zet de flessen ondersteboven zodat ze kunnen uitlekken op een propere keukendoek of op een droogrekje. Laat ze goed drogen aan de lucht vooraleer je ze opbergt.

OPVOLGBLAD FLESVOEDING

geboortegewicht = _____ - 10 % = _____ - 7 % = _____


De hoeveelheid en frequentie van melkvoeding varieert van baby tot baby. Jouw baby geeft zelf aan wanneer hij wilt drinken, maar zorg ervoor dat hij dagelijks de aanbevolen hoeveelheid drinkt.

Flesvoeding: jouw baby drinkt _____

Via dit blad kunnen we het aantal voedingen, aantal natte- en stoelgangluiers opvolgen om te zien hoe de voeding verloopt.


1. Omcirkel het uur dichtst bij de start van iedere voeding.
2. Omcirkel de N bij een natte luier.
3. Omcirkel de S bij stoelgang.
4. Omcirkel de kleur van de stoelgang.

dag 0 datum: _____ gewicht: _____

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24


#ml:
natte luier: **N N N N N N** stoelgang luier: **S S S S**
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 1 datum: _____ gewicht: _____

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24


#ml:
natte luier: **N N N N N N** stoelgang luier: **S S S S**
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 2 datum: _____ gewicht: _____

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24


#ml:
natte luier: **N N N N N N** stoelgang luier: **S S S S**
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 3 datum: _____ gewicht: _____

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

#ml:
natte luier: **N N N N N N** stoelgang luier: **S S S S S S**
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 4 datum: _____ gewicht: _____

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

#ml:
natte luier: **N N N N N N** stoelgang luier: **S S S S S S S**
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 5

datum: _____

gewicht: _____

🕒 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

#ml:

natte luiers: **N N N N N N**stoelgang luiers: **S S S S S S**

kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 6

datum: _____

gewicht: _____

🕒 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

#ml:

natte luiers: **N N N N N N**stoelgang luiers: **S S S S S S**

kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 7

datum: _____

gewicht: _____

🕒 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

#ml:

natte luiers: **N N N N N N**stoelgang luiers: **S S S S S S**

kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 8

datum: _____

gewicht: _____

🕒 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

#ml:

natte luiers: **N N N N N N**stoelgang luiers: **S S S S S S**

kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 9

datum: _____

gewicht: _____

🕒 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

#ml:

natte luiers: **N N N N N N**stoelgang luiers: **S S S S S S**

kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 10

datum: _____

gewicht: _____

🕒 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

#ml:

natte luiers: **N N N N N N**stoelgang luiers: **S S S S S S**

kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

Natuurlijke behandelingsmethoden om de melkproductie af te remmen

Volgende natuurlijke alternatieven helpen de melkproductie af te remmen. Deze verminderen de ongemakken, waardoor de periode van stuwings als minder onaangenaam en comfortabel ervaren wordt.

Goede ondersteuning van de borsten

Het geeft je meer comfort wanneer je de gestuwde borsten goed ondersteunt. Gebruik daarvoor een stevige BH.

De borsten stevig “inbinden” kan ook comfortabel aanvoelen en kan de zwelling beperken. Zorg ervoor dat het niet te strak is, er moet nog een goede bloeddorstrooming mogelijk zijn.

Koude aanbrengen

Koude werkt pijnstillend, verlichtend en ontzwellend.

Je kan de borsten afkoelen door middel van koude gel packs, een zak diepvriesgroenten gewikkeld in een keukenhanddoek, ...

Kwark- of plattekaaskompressen

Kwarkompressen onttrekken het vocht. Ze werken verlichtend bij stuwings.

- Gebruik kwark, plattekaas of ingedikte yoghurt (mager of vet).
- Breng een laagje plattekaas of yoghurt aan op een kompres en leg deze op de borsten.
- Na 20 minuten is de kwark droog en is het vocht onttrokken.
- Breng nieuwe kompressen aan.

Gebruik van koolbladeren

Koolbladeren kunnen de zwelling verminderen, werken verzachtend en verlichtend.

- Gebruik enkel een witte (of groene) kool, geen rode.
- Liefst een biologische kool. Indien geen biologische kool, verwijder de buitenste bladeren.
- Bewaar de kool in de koelkast: de kool is dan koud bij gebruik (koude is pijnstillend).

- Was de kool.
- Scheur de bladeren langs de hoofdnerf af.
- Kneus het blad in de hand of rol het met een deegrol plat zodat er sappen vrijkomen.
- Leg de gekneusde bladeren op de borst. BH erover dragen.
- De bladeren verdrogen na 2 tot 4 uur, verwijder ze, breng nieuwe aan.
- Een verbetering is merkbaar binnen de 8 uur.

Borstkompressen

- Gebruik enkel borstkompressen indien je melk verliest.

Kruiden

Munt en salie remmen de melkproductie af. Gebruik liefst verse munt en salie.

- Je kan deze verkrijgen onder de vorm van thee: muntthee en saliethee. Een drietal tassen van elk per dag, eventueel gecombineerd met een voedings supplement welke één of beide kruiden bevat. Tussendoor kan je gewoon muntjes innemen.
- Je mag onmiddellijk na de bevalling reeds starten met het gebruik van deze kruiden.

Info voor ontslag

Mama

- Als je terug thuis bent maak je een afspraak bij je gynaecoloog voor een **controle** na 5-6 weken.
- Na de bevalling is het de bedoeling dat je **geen bad** neemt, **geen tampons** gebruikt, **geen betrekkingen** hebt en **niet** gaat **zwemmen** tot je terug bij de gynaecoloog op controle bent geweest. Douchen is uiteraard geen probleem.
- Je **bloedverlies** zal vrij snel minderen in hoeveelheid, maar kan wel aanhouden tot een week of zes na de bevalling. Het evolueert van rood- naar bruinverlies. Als je bloedverlies terug sterk toeneemt of je verliest meerdere keren grote klonters, dien je contact op te nemen met je gynaecoloog.
- Als je **vaginale hechtingen** hebt, zijn die meestal verteerbaar. Je kan best de eerste weken geen zeep gebruiken maar je gewoon goed spoelen met water. Wanneer je beviel met een keizersnede, ga je waarschijnlijk naar huis met de hechtingen of nietjes nog in de wonde. Je vroedvrouw zal je wonde verder opvolgen, maak tijdig een afspraak.
- **Voorschriften** voor anticonceptie, ijzerpreparaten of pijnstilling, moet je voor je ontslag aan de gynaecoloog vragen. Deze worden op je identiteitskaart gezet. Zorg dat alle formulieren voor je werkgever, hospitalisatieverzekering, mutualiteit en voorschrift voor postnatale oefensessies ingevuld zijn.
- Zowel voor jou als je baby kan je altijd beroep doen op een **zelfstandige vroedvrouw**. Je hebt daar een adreslijst voor gekregen in het ziekenhuis. Als pasbevallen mama heb je recht op een aantal visites van een vroedvrouw aan huis. Als de vroedvrouw geconventioneerd is, betaalt het ziekenfonds het huisbezoek terug. Is je vroedvrouw niet geconventioneerd, dan worden de huisbezoeken deels door het ziekenfonds terugbetaald en deels door de (meeste) hospitalisatieverzekeringen. Bij een eerste contact zal de vroedvrouw je informeren over haar werking.
- **Postnatale oefeningen**: Na vijf à zes weken (bij een keizersnede zes weken) kan je starten met oefeningen. Je bent vrij om een kinesist te kiezen. Je kan terecht op onze dienst fysische geneeskunde en revalidatie voor gemeenschappelijke oefensessies (tel. 03 443 38 30). Wanneer je na een tijdje nog steeds last ondervindt van een zwakke bekkenbodem (urineverlies, zwaar gevoel), contacteer dan je arts, hij kan dan een voorschrift maken voor bekkenbodetrainingen. Het volledige herstel van deze spieren is namelijk zeer belangrijk, ze ondersteunen de buikorganen.

Baby

- Je baby moet zeker niet elke dag in **bad**. Je mag gerust meerdere dagen overslaan. De temperatuur van het badwater moet de eerste weken ongeveer 37 graden zijn. Zorg ervoor dat de temperatuur van de badkamer ongeveer 22 graden is.
- Een normale **lichaamstemperatuur** voor een pasgeborene zit tussen de 36,5 en 37,5 °C. Wanneer de temperatuur hoger of lager is, eerst even naar de omgeving kijken: is je kindje misschien te warm ondergestopt? Of misschien niet warm genoeg aangekleed? Heeft je baby lang gehuild? Heeft hij net bij jou gelegen? Pas eerst de omgeving aan en controleer na een uurtje terug de temperatuur. Je hoeft thuis zeker niet alle dagen te tempereren maar enkel als je baby warm of net heel koud aanvoelt. Het kan ook dat je baby koude handjes of voetjes heeft, dat zegt weinig over de lichaamstemperatuur van je baby. Om dat te weten voel je aan het nekje van het kindje.
- Een baby moet een mooi roze **huidskleur** hebben. Ziet je baby nog wat geel, dan is het belangrijk om hem goed in het daglicht te zetten. Het is normaal dat de gele kleur nog een tijdje te zien is, maar als je ongerust bent of als je baby suf is of weinig plast, contacteer dan de vroedvrouw of de arts.
- Je controleert de **luier** van je baby bij elke voeding. Je kindje moet vooral veel blijven plassen, minimum een vijftal keer per dag.
- De normale frequentie van de **ontlasting** kan sterk variëren: van acht keer per dag tot één keer om de drie à vier dagen.
De vastheid en kleur kunnen erg verschillen. Enkele dagen na de geboorte kan de ontlasting alle kleurvariaties van geel, groen en bruin hebben.
- Geef je baby dagelijks **vitamine D** druppels, vijf druppels bij gebruik van Davitamon of 400 IU per dag gedurende zes jaar (8 à 10 druppels D-cure of min. 600 IU per dag indien je baby een donkere huidskleur heeft, zoals de kinderarts heeft voorgeschreven).
- **Vitamine K**: kort na de geboorte wordt eenmalig vitamine K (0,1 ml) toegediend via een prikje in de bilspeer van het bovenbeen. Deze toediening biedt de meest efficiënte en beste bescherming tegen risicovolle bloedingen, zoals hersenbloedingen. Indien je niet akkoord gaat met deze inspuiting, kan vitamine K na de geboorte ook via de mond gegeven worden. Als je kindje borstvoeding krijgt, moet je na de bevalling wekelijks 1 ampul vitamine K toedienen tot de leeftijd van 3 maanden. Deze ampullen worden voorgeschreven door de kinderarts. Indien je kindje flesvoeding krijgt, hoef je geen nabehandeling te geven, vermits kunstvoeding voldoende vitamine K bevat.

- Wanneer de **navel** afvalt is heel wisselend van baby tot baby. Dat kan na enkele dagen zijn, maar kan ook pas na verscheidene weken zijn. Als de navel afgevallen is, kan er nog wat geel of bloederig vocht uitkomen. Je houdt de navel gewoon goed droog.
- Kleef de luier dicht onder de navelstomp; reinig enkel met water en droog de navel nadien goed af. Bij een slecht ruikende of rode navelstomp contacteer je best de vroedvrouw, huisarts of kinderarts.
- Als je baby minimaal 24 uur oud is, zal er een onderzoek gebeuren om bepaalde aangeboren hartafwijkingen op te sporen. Dat gebeurt door met een sensor de saturatie (zuurstofgehalte) ter hoogte van de rechterhand en één van de voetjes te meten. Bij een afwijkend resultaat zal verder onderzoek gepland worden.
- De **verzorgingsproducten** mag je allemaal mee naar huis nemen. Ook de thermometer en de natte doekjes.
- We raden je aan om je baby ALTIJD binnen handbereik te hebben gedurende de eerste zes maanden ter preventie van wiegendood (WHO).
Leg je kind steeds veilig te slapen op de rug of op de zij, nooit op de buik zonder toezicht.
- Zorg ervoor dat je baby steeds vrij kan ademen, dus leg geen knuffels in het bedje.
- Gebruik geen stoffen bekleding aan de spijlen van het bedje of donsdeken zodat er voldoende zuurstof bij je baby kan circuleren.
- Leg je baby op een stevige matras en gebruik nooit een hoofdkussen.
- De ideale kamertemperatuur is tussen 18 °C en 20 °C.
- Schud je baby nooit: dat kan zware letsels veroorzaken.
- Rook nooit in de nabijheid van je baby.
- Het is de bedoeling dat als je baby 1 maand oud is, hij eens nagekeken wordt door een arts. Dat mag je huisarts zijn, de dokter van Kind en Gezin of een kinderarts. Voor een consult met de kinderarts maak je op voorhand een telefonische **afpraak** (03 443 38 96).
- **Kind en Gezin** neemt thuis contact op binnen de 2 weken om een huisbezoek te plannen, de gehoortest, consultaties ... Je kan hen ook zelf contacteren op het nummer 078 150 100 of info@kindengezin.be.

Wanneer een kinderarts raadplegen?

- Bij koorts: vanaf 38 °C of meer.
- Of wanneer je baby:
 - een veranderend gedrag vertoont;
 - de voeding weigert of veelvuldig braakt;
 - moeilijk kan ademen of kreunt;
 - bleek of blauw wordt;
 - gevallen is;
 - suf of loom is of geel ziet.

Veiligheid in de auto

- Let erop dat je je kind steeds goed vastmaakt in de auto. Dat gebeurt bij voorkeur met een systeem tegen de rijrichting in (bv. Maxicosi).
- Voor langere ritten kan je eventueel een reiswieg met een geldig homologatielabel gebruiken (met speciaal systeem om baby en reiswieg in de auto te fixeren).
- Zorg dat de auto niet onverwarmd of te warm is.
- Geef extra drinken gedurende lange reizen.
- Laat je kind nooit alleen achter in de auto, ook niet voor heel eventjes.

Veiligheid thuis

- Thuis moet je eraan denken om alle gevaarlijke producten buiten het bereik van kinderen te houden (geneesmiddelen, onderhoudsproducten, cosmetica...).
- Laat je kind nooit onbewaakt op hoogte liggen.
- Let op een goede verbranding van kachels en waterverwarmers en laat zo nodig deze apparaten controleren.
- Rook niet in huis.
- Antigifcentrum: 070 245 245.

Veelgestelde vragen

Mag mijn baby extra water drinken naast de flesvoeding?

De eerste 6 maanden mag de baby geen extra water drinken. Bij warm weer mag de baby vanaf 6 maanden (bij vaste voeding) extra water drinken. Maar let er vooral op dat een flesje water niet een voeding gaat vervangen. Als het bijna tijd is voor een volgend flesje, kan je de baby beter een flesvoeding geven.

Mag mijn baby zomaar overschakelen op een andere flesvoeding?

Als je van oordeel bent dat de flesvoeding die je aan je baby geeft niet de geschikte voeding is, dan kan je hiervoor best eerst een kinder- of huisarts of jouw vroedvrouw raadplegen. Verander nooit op eigen initiatief de voeding van de baby.

Hoe kan ik flesvoeding meenemen?

Wanneer je melkvoeding wil meenemen om op een later moment aan je kind te geven, neem je het melkpoeder en water (warm) altijd apart mee. Water kan je in een isoleerfles of thermos vervoeren. De juiste hoeveelheid melkpoeder voor een fles kan je in een doseerpotje meenemen. Neem nooit bereide melkvoeding mee in een flesje, zelfs niet in een isoleerfles of koelbox.

Evaluatie informatie materniteit

Kreeg je voldoende informatie over:

- Babybadje
- Urine/stoelgang
- Gewicht
- Temperatuur
- Krampjes
- Niezen
- Geel zien
- Wiegendoed
- Vitaminen D en K
- Kind en gezin
- Geboorteaangifte
- Afspraak kinderarts
- Bloedprik
- Bloedverlies
- Draadjes of haakjes
- Naweeën
- Aambeien
- Plassen/urineverlies
- Postnatale oefeningen
- Anticonceptie
- Seksualiteit
- Afspraak met gynaecoloog
- Afspraak met zelfstandige vroedvrouw

www.bevalleninwilrijk.be - Instagrampagina @bevallen.in.sintaugustinus

tel. materniteit: 03 443 35 20

naam van je zelfstandige vroedvrouw

tel.

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. + 32 3 444 12 11

BTW BE 0428.651.017 - RPR Antwerpen
gzaziekenhuizen@gza.be
www.gzaziekenhuizen.be