



Je geeft borstvoeding

Praktische tips en algemene info

Sint-Augustinus
GZA . Ziekenhuizen



Proficiat met de geboorte van je baby.

Borstvoeding is een natuurlijk gebeuren. Wij willen je daarbij graag begeleiden en ondersteunen om je zo een mooie start te bezorgen. Volg het ritme van je baby, geloof in jezelf en vertrouw op je gevoel.

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.

De start van de borstvoeding

Voor een optimale borstvoedingsstart is het belangrijk dat:

- je onmiddellijk na de geboorte je baby dicht bij je neemt voor huid-op-huidcontact;
- je aansluitend op het huid-op-huidcontact de eerste borstvoeding geeft binnen 1 tot 2 uur na de geboorte; en dat zo lang en zo frequent mogelijk.



Het is belangrijk de eerste dagen zoveel mogelijk melkkliertjes te activeren door huid-op-huidcontact, veelvuldig aanleggen (10-12 keer per 24 uur) en indien nodig manueel te kolven.

Huid- op huidcontact (of kangoeroeën)

- Leg je baby in zijn/haar blootje (met enkel een luier aan) op je bovenlichaam.
- Met zijn aangezicht naar mama of papa toe.
- Dek je baby toe met een deken of een deel van je pyjama of T-shirt.

De hongersignalen

Het is je baby die aangeeft wanneer hij/zij honger heeft. Dat doet hij aan de hand van verschillende hongersignalen.

Voedingstip

Reageer op de eerste (vroeg) hongersignalen. Je baby is dan immers nog rustig, geduldig en zal makkelijker aan de borst gaan. Een huilende baby aanleggen lukt niet.



- **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.

Wanneer je baby geen hongersignalen geeft en niet aan de borst wil drinken, kan je starten met manueel kolven om de melkproductie te stimuleren. De afgekolfde melk kan je aan je baby geven met een lepeltje.

Hoe weet je dat je baby juist aanhapt?

- Je baby maakt een Kellogg's® mondje:
 - de mond is wijd opengesperd aan de borst;
 - de lippen zijn naar buiten gekruld;
 - de bovenlip vormt een grote boog, de onderlip een kleine boog.
- Het kinnetje is in de borst gedrukt.
- Ook als referentie is de tepelhof een goede aanwijzing:
 - bij een klein tepelhof is er niets meer zichtbaar;
 - bij een groot tepelhof is enkel het randje zichtbaar.
- Je baby zuigt met bolle wangetjes terwijl zijn oortje op en neer gaat tijdens het zuigen.
- Je tepels zijn niet pijnlijk, maar wel verlengd na de voeding.



Borstvoeding praktisch bekeken

We geven een aantal praktische tips mee. Borstvoeding is dagelijks afhankelijk van de toestand van je baby, jezelf, de melkproductie ... De info die je krijgt, zal dan ook regelmatig aangepast worden aan de toestand op dat moment.

Hoe aanleggen?

Voedingstip

- je baby op borsthoogte;
- de baby naar de mama gedraaid;
- de tepel ter hoogte van het neusje.

De houding van de moeder

- Zit of lig in een ontspannen, comfortabele houding.
- Gebruik kussens ter ondersteuning.
- Hou de schouders ontspannen naar beneden.



De Madonna- of wiegenhouding



De aangepaste wiegenhouding

Je ondersteunt je baby met de tegenovergestelde arm.



De rugby- of bakerhouding

De beentjes van je baby liggen onder je arm.



Liggend op je zij



Biological nurturing of instinctief voederen

Half liggend voeden.



Recht op zittende houding van je baby

Indien nodig kan je de borst voorvormen om het aanhappen van je baby te vergemakkelijken

- Is het **mondje horizontaal gericht, gebruik dan de C-greep** (de borst wordt in de horizontale richting voor gevormd). Neem daarvoor de borst langs de zijkant vast, zodat je duim en je vingers een C vormen.
- Is het **mondje verticaal gericht, gebruik dan de U-greep** (de borst wordt in de verticale richting voor gevormd). Breng daarvoor de hand onder de borst zodat de duim en de vingers een U vormen.
- Let op dat je **voldoende tepelhof vrijhoudt**. Plaats je duim en de vingers niet te dicht bij de tepel. Deze belemmeren je baby om voldoende tepelhof aan te happen.
- **Druk duim en wijsvinger in de borst**. Het voorste gedeelte van de borst komt naar voren wat het aanhappen vergemakkelijkt.
- Laat je **baby aanhappen**. Wacht tot het mondje wijd open is.
- Is het mondje wijd open, **breng het hoofdje dan naar de borst toe met een korte, maar krachtige beweging**.
- **Hou de druk met de duim en de wijsvinger even aan** tot je baby een goed vacuüm bekomen heeft, zoniet zal hij makkelijk van de borst glijden.

Nadat je baby goed is aangehapt en een aantal keer goed gezogen heeft, is het voorvormen niet meer nodig. Ontspan de vingers of laat de borst los.



C-greep



U-greep

OPVOLGBLAD BORSTVOEDING


geboortegewicht = - 10 % = - 7 % =


Borstvoeding: op vraag, maar minstens 8-12 keer/24 uur tijdens de eerste dagen

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. Indien nagekolfd, noteer hoeveel ml je hebt bijgegeven na de voeding.
3. Omcirkel de N bij een natte luier, omcirkel de S bij stoelgang.
4. Omcirkel de kleur van de stoelgang.


dag 0 datum: : :

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


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


dag 1 datum: : :

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


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


dag 2 datum: : :



 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: : :

 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: : :

 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 S**
kleur stoelgang: zwart bruin groen geel

dag 5 datum: : :


 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: : :


 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: : :


 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: : :


 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: : :


 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: : :

 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

Manueel kolven

Ondanks huid-op-huidcontact geeft jouw baby geen hongersignalen en ook wanneer hij gewekt wordt in ondiepe slaap, wil hij niet aan de borst. Wanneer de baby niet wil aanliggen, zal de melkproductie niet gestimuleerd worden.

Je kan je melkproductie zelf stimuleren door manueel te kolven.

Vorbereiding

- Was je handen.
- Stimuleer de toeschietreflex: een ontspannen houding, warmte, borstmassage...

Techniek

- Plaats duim en wijsvinger 2 tot 3 cm achter de tepel. Duw duim en wijsvinger naar achteren (naar je rug toe).



- Knijp duim en wijsvinger naar mekaar toe (duw in de borst), trek daarbij duim en wijsvinger naar voor richting tepel.



- Herhaal deze handelingen een aantal keer.
- Bij het afnemen van de melkstroom, verander dan de positie van duim en wijsvinger rond de tepelhof en herhaal de handeling. Door telkens de vingers te verplaatsen, kan je alle melkkanaaltjes masseren.
- Wissel regelmatig van borst wanneer er geen melk meer komt om de melkproductie sneller op gang te brengen.
- Je kan manueel kolven en de melk rechtstreeks opvangen **op een lepeltje of in een cupje.**



Wat kan ik doen wanneer ik merk dat mijn tepels toch beschadigd zijn?

Bij beschadigde tepels:

- laat je je baby correct aanhappen: de mond omsluit de tepel en (een deel van) de tepelhof, vraag aan de vroedvrouw om even mee te kijken tijdens het aanleggen;
- laat je je baby eerst drinken aan de minst pijnlijke borst. De melk is dan toegeschoten waardoor je baby rustiger drinkt en makkelijker de pijnlijke borst aanhapt;
- masseer je de tepel na de voeding met enkele druppels moedermelk en laat je dit drogen. Daarna gebruik je een beetje tepelverzorgende crème (speldenkopje groot) of een gekoelde hydrogelpad;
- neem je een half uurtje voor de voeding eventueel een pijnstiller;
- wissel eens van houding, zodat je baby op een andere plaats aanhapt.

Wanneer komt de melkproductie echt op gang?

Tijdens de zwangerschap wordt de melkafscheiding geblokkeerd door de zwangerschapshormonen. Daardoor verliest een zwangere vrouw geen kostbare moedermelk. Vanaf de derde dag na de geboorte, zijn er weinig of geen zwangerschapshormonen meer aanwezig in je lichaam, waardoor de blokkade wegvalt en de melkafscheiding plots volop op gang komt. **Er is een overvloed aan melk, ook wel de stuwing genoemd.**

Tijdens de stuwing voel je een verhoogde spanning in de borsten (die warm aanvoelen) en heb je mogelijk koorts. Deze melkproductie zal een tweetal dagen aanhouden, waarna de spanning afneemt en de melkproductie zich aanpast aan de behoefte van je baby.

Wat kan ik doen tijdens de stuwing?

- Leg je baby regelmatig aan. Drijf indien nodig de frequentie op, om zo gespannen borsten (waardoor je baby moeilijker kan aanhappen) te voorkomen.
- Breng **vóór de voeding** warmte aan op je borsten of neem een warme douche. Hierdoor zal de melk makkelijker toeschieten.
- **Na de voeding** kan koude pijnstillend en verkoelend werken.
- Masseer de borsten net vóór het aanleggen.
- Als je baby niet meer kan aanhappen omdat je borsten te gespannen zijn, kolf dan eerst manueel wat melk af zodat een deel van de spanning verdwijnt.
- Als de melk niet meer kan toeschieten omdat je borsten overspannen zijn, kolf je je borsten éénmalig volledig leeg.
- Eventueel kan je gebruik maken van koolbladeren en platte kaas of gember.

Vallen voorkomen ... ook op materniteit

Omdat je kort na de bevalling (door vermoeidheid, lage bloeddruk, bloedverlies en duizeligheid) meer risico loopt om te vallen, willen we je graag enkele tips meegeven. Daarmee willen we proberen te voorkomen dat jij of je baby zou vallen.

Voor de mama

- Kom de eerste keer niet zonder begeleiding uit bed.
- Kom langzaam uit bed (eerst op de rand van het bed gaan zitten, pas daarna rechtstaan).
- Doe geen enkele deur op slot.
- Zet de douche niet te warm en doe de badkamerdeur best niet volledig dicht.
- Zorg dat de rem van het bed steeds op staat.
- Zet het bed steeds in de laagste stand, tenzij het noodzakelijk is om het hoger te zetten om de baby beter te kunnen bereiken (blijf er dan wel alert op dat het bed zo hoog staat als je je omdraait of eruit komt).
- Het nachtkastje en het babybed zijn geen stevig materiaal om je aan vast te houden.
- Zorg dat je steeds je nachtkastje, bel of andere benodigheden binnen handbereik hebt.
- Zet je infuusstandaard steeds aan de uitstapkant van het bed (let wel op voor het elektriciteitssnoer bij een infuuspomp).
- Draag schoenen of pantoffels met een goede anti slip zool.

Voor de baby

- Laat de baby nooit alleen achter op het bed van de moeder of het verzorgingskussen zonder extra bescherming (bedsponden en kussens rond de baby).
- Neem de baby enkel op als je zelf stabiel staat.
- Zorg dat de hoogte van het babybed en van het bed van de moeder op elkaar afgestemd zijn.
- Als de baby mee in het bed van de mama ligt, moet de bedsponde omhoog aan de kant waar de baby ligt en naast / achter de baby een matras of (worst) kussen zodat de baby beschermd ligt of gebruik een kangoeroedoek of T-shirt om de baby in vast te steken.
- Als je met de baby buiten de kamer gaat, leg je hem steeds in het babybedje. Neem steeds contact op met de vroedvrouw.

Algemeen

- Zorg voor orde en netheid op de kamer.
- Laat geen materiaal rondslingeren op de grond.
- Zorg voor voldoende verlichting op de kamer.

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 kleurvarianties 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.
- 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 **afspraak** (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...).
- Let op een goede verbranding van kachels en waterverwarmers en laat zo nodig deze apparaten controleren.
- Rook niet in huis.
- Antigifcentrum: 070 245 245.

Advies bewaring moedermelk

Neonatologie

Type melk	Temperatuur	Bewaartijd
Colostrum en verse moedermelk	kamertemperatuur koelkast ziekenhuis diepvies -18°C	maximum 4 uur maximum 24 uur maximum 12 maanden
Opgewarmde moedermelk	kamertemperatuur	maximum 1 uur overschot weggoaien

Materniteit

Type melk	Temperatuur	Bewaartijd
Colostrum (eerste drie dagen)	kamertemperatuur koelkast ziekenhuis	maximum 6 uur maximum 48 uur
Verse moedermelk	kamertemperatuur koelkast ziekenhuis	6 tot 10 uur maximum 48 uur
Opgewarmde moedermelk	kamertemperatuur	maximum 1 uur overschot weggoaien

Thuis

Type melk	Temperatuur	Bewaartijd
Verse moedermelk	kamertemperatuur koelkast vriesvak in de koelkast vriesvak apart diepvies -18°C	6 tot 10 uur maximum 5 dagen maximum 2 weken 3 tot 4 maanden maximum 12 maanden
Ontdooide moedermelk	koelkast kamertemperatuur	maximum 24 uur 5 tot 10 uur overschot weggoaien
Opgewarmde moedermelk	kamertemperatuur	maximum 1 uur overschot weggoaien

Bewaar moedermelk achteraan in de koelkast, niet in de deur.
Ook niet op het koelapparaat van de diepvries.
Giet geen warme bij koude melk.

Presentatie infoavond borstvoeding

De presentatie van de infoavond borstvoeding kan je terugvinden op onze website **www.bevaleninwilrijk.be**.

- Klik in de rubriek zwangerschap op de foto: infosessie over borstvoeding.
- Klik daarna in de derde blauwe balk onder “presentatie” op de link om te presentatie te openen.

Evaluatie informatie materniteit

Kreeg je voldoende informatie over:

- Babybadje
- Urine/stoelgang
- Gewicht
- Temperatuur
- Krampjes
- Niezen
- Geel zien
- Wiegendoed
- Vitaminen D en K
- Verschillend houdingen borstvoeding
- 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.bevalleinwilrijk.be - Instagrampagina @bevallein.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