



Patiënteninformatie

Welkom op materniteit



Gynesis



az turnhout

Inhoud

Inhoud	3
AZ Turnhout kindvriendelijk ziekenhuis	6
Wie zijn we en wat doen we?	7
Wat brengt u mee bij uw opname?	8
Voor de administratie	8
Voor uzelf	8
Voor uw kindje	8
Voorzie voor thuis	8
DEEL 1: Uw verblijf in het verloskwartier	9
Wanneer komt u naar het verloskwartier?	9
Hoe bereikt u het verloskwartier?	9
Wat gebeurt er op het verloskwartier?	9
Inleiden van de arbeid	10
Pijnverdooving tijdens arbeid en bevalling	10
Keizersnede	10
DEEL 2: Uw verblijf op de materniteit	11
De kamerkeuze	11
De dagindeling	11
Praktische tips	12
Bezoekuren	12
Bezoekuren neonatologie	12
Maaltijden en drank	12
Kind & Gezin	13
Postnatale kinésithérapie na keizersnede (sectio)	13
Sociale dienst	13
Ombudsdienst	13
Internet	13
Daglokaal	13
Geboorteaangifte	14
De dagen van en na de bevalling	15
Dag 0: dag van de bevalling	15
Dag 2	18

TIPS BEDJE	19
TIPS BADJE	19
TIPS BIJ BORSTVOEDING.....	20
Dag 3	21
Veiligheid van ouders en baby	21
Terug naar huis	22
UW BABY	22
UZELF	22
Tips voor thuis	23
Veiligheid in de auto	23
Veilig thuis	23
Wanneer een kinderarts raadplegen?	24
Algemene tips	24
Wiegendoodpreventie	25
Een veilige slaapomgeving.....	25
Een veilige slaaphouding	25
Een veilige kamertemperatuur	25
Een rookvrije omgeving.....	25
Geneesmiddelengebruik	26
Wie contacteren bij vragen of problemen?	26
Telefoonnummers ziekenhuis	26
Raadplegingen kinderartsen	26
Dringende gevallen	26
Vroedvrouw aan huis.....	26
Tot slot	27
Een boodschap of suggestie doorgeven aan de dienst	27

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Beste ouders,

Het team van de afdeling verloskwartier en materniteit heet u van harte welkom op onze dienst. Met deze brochure willen wij u informeren over uw verblijf op onze afdeling. Als u na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw gynaecoloog, kinderarts of de vroedvrouwen.

Algemene informatie over administratie, ontslagprocedure, niet-medische begeleiding, accommodatie, enzovoort vindt u in de onthaalbrochure. Deze kreeg u normaal gezien bij de inschrijving voor uw opname. U kan deze ook online vinden op www.azturnhout.be. Als u deze niet ontvangen heeft, vraag ernaar bij de vroedvrouw.

Neem deze brochure mee tijdens uw opname in het ziekenhuis.

We heten u van harte welkom op onze afdeling en wensen u veel geluk bij de geboorte van uw baby! We wensen u een aangenaam verblijf in AZ Turnhout en een spoedig herstel.

Gynesis is de naam van de dienst gynaecologie-verloskunde in AZ Turnhout.



Gynesis bestaat uit een team van 10 gynaecologen elk met hun eigen bekwaamheden en specialisatie. Waar nodig werken we multidisciplinair samen met andere diensten. Meer info over de dienst en over onze gynaecologen vindt u op **www.gynesis.be**.

AZ Turnhout kindvriendelijk ziekenhuis

AZ Turnhout hecht belang aan een kindvriendelijke aanpak. Baby's en kinderen die in ons ziekenhuis verblijven, verdienen zorg op maat. Kiko de aap is het symbool van kindvriendelijkheid in AZ Turnhout en tegelijk de mascotte van de kinderafdeling. Kiko is de afkorting van 'Kind is Koning'.



Ook op de diensten neonatologie en materniteit streven we naar een babyvriendelijke aanpak. Hoe we dit realiseren, hebben we omschreven in een charter dat we samen met de kinderafdeling hebben opgesteld.

1. De baby verblijft altijd samen met de mama (ouders) op de kamer.
2. Alleen als het medisch noodzakelijk is, nemen we een baby op op de dienst neonatologie. Ouders mogen hier steeds op bezoek komen.
3. We helpen en stimuleren de ouders om aanwezig te zijn bij hun baby en deel te nemen aan de zorg voor hun kind.
4. Ouders hebben recht op informatie over de gezondheidstoestand van hun kind.
5. Ouders hebben recht op alle informatie die noodzakelijk is voor het geven van toestemming voor onderzoeken, ingrepen en behandelingen.
6. We vermijden overbodige behandelingen en onderzoeken.
7. Kinderen hebben recht op een verblijf in een stimulerende en veilige omgeving.
8. Kinderen worden behandeld, verzorgd en met respect en begrip benaderd door speciaal opgeleid personeel.
9. Kinderen worden zoveel mogelijk door dezelfde personen verzorgd (die onderling optimaal samenwerken).
10. Wij respecteren privacy.

Wie zijn we en wat doen we?

Gynaecologen

Diensthooft: Dr. Van Calenbergh Steven

Dr. Beukeleirs Thomas
Dr. Cadron Isabelle
Dr. Dauwen Hannelore
Dr. Senten
Dr. Van Audenhove

Dr. Vanspauwen
Dr. Verest Astrid
Dr. Verheecke Magali
Dr. Vervecken Evy

Pediaters (kinderartsen)

Diensthooft: Dr. Pattyn Luc

Dr. Cattrysse Pascaline
Dr. Delanghe Kristel
Dr. Eelen Julie
Dr. Geyskens Leen
Dr. Goovaerts Charlotte
Dr. Lemay Annelies

Dr. Libeert Denis
Dr. Martens Mieke
Dr. Vandersnickt Jan
Dr. Van Roest Aalt
Dr. Vercammen Liesbet
Dr. Wijnants Annemie

Hoofdvroedvrouw

Mevr. Thys Griet

Adjunct – hoofdvroedvrouwen

Mevr. Gijsemans Ingrid
Mevr. Peeters Ilse

Vroedvrouwen, verpleegkundigen en verzorgenden

Tijdens uw verblijf zullen zij u en uw baby verzorgen en begeleiden.

Ondersteunend personeel

Zij staan in voor de orde, netheid en schoonmaak van de afdeling.

Wat brengt u mee bij uw opname?

Voor de administratie

- Identiteitskaart van de moeder
- Trouwboekje of bewijs van erkenning (of digitaal)
- Documenten van hospitalisatieverzekering
- Moederboekje of zwangerschapsdossier

Voor uzelf

- Een gemakkelijk nachtkleed of T-shirt voor tijdens de bevalling
- Toiletgerief (alles voor uw verzorging in de badkamer)
- Kamerjas / nachtkledij
- Pantoffels
- Voldoende ondergoed
- Beha's (eventueel borstvoedingsbeha zonder beugel)
- Eigen steunkousen (deze kan u ook in het ziekenhuis kopen)
- Handdoeken en washandjes
- Een borstvoedingskussen



8

Voor uw kindje

- Kleding (onderkleding, kleren, sokjes, mutsje en slabbetjes). Verwijder bij nieuwe kleding vooraf de etiketten en was deze al eens voor ingebruikname.
- Babyzeep
- Kammetje en borsteltje
- Bij het ontslag: jasje, dekentje, maxi-cosi
- Thermometer voor de baby (deze kunt u in het ziekenhuis kopen)

Voorzie voor thuis

- Maandverband
- Borstkompressen, als je borstvoeding wenst te geven
- Pampers
- Thermometer voor de baby (deze kan u ook in het ziekenhuis kopen)
- Babyzalf of crème (voor de rode billettjes)

DEEL 1: Uw verblijf in het verloskwartier

Wanneer komt u naar het verloskwartier?

Bij één van deze redenen, komt u naar het ziekenhuis:

- op advies van de gynaecoloog
- als uw weeën om de 5 minuten komen
- bij bloedverlies
- bij vruchtwaterverlies of vermoeden ervan
- als u ongerust bent
- als u voelt dat uw baby minder beweegt

Als u twijfelt of ongerust bent, kunt u altijd telefoneren met de vroedvrouw van de verloskamer op het nummer 014 44 42 31.

Draagt u piercings of nagellak? Verwijder deze voor u naar het ziekenhuis komt.

Hoe bereikt u het verloskwartier?

De opname verloopt via de acute opvang 'moeder en kind' op campus Sint-Jozef. De verpleegkundige brengt u naar het verloskwartier. Daar vangt een vroedvrouw u op.

In het verloskwartier laten we enkel de aanstaande moeder toe, samen met haar partner of een vertrouwenspersoon.

Wat gebeurt er op het verloskwartier?

De vroedvrouw brengt u naar één van onze arbeids-verloskamers. Op elke kamer staat de nodige technische apparatuur. Er is ook een toilet en douche in elke kamer.

Met behulp van (STAN) monitoring zorgen we voor een goede opvolging van moeder en baby. De artsen en vroedvrouwen zullen u met de beste zorgen omringen en begeleiden.

De vroedvrouw stelt u een aantal vragen en controleert de harttonen van de baby. Verder gaat ze na hoe sterk en hoe vaak uw weeën komen. Via een vaginaal onderzoek controleert ze de ontsluiting van uw baarmoederhals. Daarnaast brengt de vroedvrouw het verloskundig dossier in orde.

We brengen uw gynaecoloog of de arts van wacht op de hoogte van uw opname. Op basis van het onderzoek van de vroedvrouw geeft de gynaecoloog het te volgen beleid door. Wij houden de gynaecoloog verder op

de hoogte en verwittigen deze op tijd voor de bevalling. In bepaalde situaties zal ook een kinderarts aanwezig zijn bij de bevalling.

In normale omstandigheden leggen we uw baby na de bevalling meteen op uw buik. Als het goed gaat met mama en baby is er minstens 1 uur ononderbroken huidcontact tussen beiden. U kan borstvoeding geven zodra uw baby hongersignalen vertoont. Kiest u voor kunstvoeding dan krijgt uw baby een fles. De vroedvrouw helpt u bij de voeding en nadien zal ze de baby verder verzorgen.

Verder zal de vroedvrouw regelmatig het bloedverlies en het samentrekken van de baarmoeder controleren. Nadat u bent opgefrist, meestal na het nemen van een douche, brengen we u en uw baby naar de dienst materniteit.

Inleiden van de arbeid

Als we uw bevalling moeten inleiden, verwachten we u op afspraak. Uw gynaecoloog gaf u de dag en het uur van de afspraak door.

Pijnverdoxing tijdens arbeid en bevalling

Weeën of baarmoedercontracties zijn pijnlijk. Ademhalingsoefeningen kunnen u helpen om de weeën goed op te vangen. Tussen de weeën door is het belangrijk dat u zich probeert te ontspannen. Zo blijven de arbeid en de pijn draaglijk.

10

Als er geen medische bezwaren zijn, mag u gebruik maken van een bad, een douche of relaxatie op de zitbal. Ook bewegen kan helpen om pijn op te vangen.

U kunt ook kiezen voor epidurale verdoxing. Via een ruggenprik brengt de anesthesist een buisje in de epidurale ruimte in de rug. De medicatie die we inspuiten, zorgt ervoor dat u de weeën minder voelt tijdens de ontsluitingsfase. Tijdens de uitdrijving voelt u wel druk van uw baby om te persen, wat belangrijk is om uw baby geboren te laten worden.

Keizersnede

Een keizersnede gebeurt in het operatiekwartier.

Als de keizersnede onder epidurale verdoxing gebeurt, mag de partner bij de geboorte aanwezig zijn. Er is ook een kinderarts aanwezig in de operatiezaal.

Vraag onze medewerkers eerst om toestemming voor u uw baby gaat filmen of fotograferen terwijl we de eerste zorgen toedienen.

DEEL 2: Uw verblijf op de materniteit

De kamerkeuze

Er zijn verschillende soorten kamers op de materniteit:

- een tweepersoonskamer
- een éénpersoonskamer zonder bad of douche
- een éénpersoonskamer met bad
- een éénpersoonskamer met douche (ruime kamer)
- een luxekamer: dit is een extra grote kamer. Let op: Deze kamer heeft een grote persoonlijke opleg. Dit wil zeggen dat uw ziekenfonds veel van de kosten niet terug zal betalen.

Op de luxekamers en de éénpersoonskamers kan de partner blijven overnachten. Een overnachting (ook wel rooming-in genoemd) kost 36,56 euro per nacht inclusief ontbijt. Lunch en avondeten voor de partner is enkel vooraf te bestellen bij verblijf op een luxekamer. Ook het ontbijt voor de partner moet vooraf besteld worden via de mynexuzhealth app of via de QR code op het nachtkastje. Vraag hierover gerust meer info aan de vroedvrouw.

De kostprijs op uw factuur is sterk afhankelijk van uw kamerkeuze. Meer info hierover vindt u op www.azturnhout.be/kostprijs. Voor de juiste prijzen kan u onze dienst patiëntenadministratie contacteren.

U kan een virtuele wandeling maken door de afdeling materniteit op www.azturnhout.be > onze diensten > materniteit. Op deze manier kan u alvast een kijkje nemen op onze dienst.

De dagindeling

07.00u – 12.00u	Verzorging van moeder en baby Bezoek van de kinderarts Bezoek van de gynaecoloog Schoonmaak van de kamers
08.00u – 09.00u	Ontbijt
11.30u – 13.00u	Middagmaal
14.00u	Briefing aan bed door vroedvrouwen van de vroege en late shift
15.00u – 16.00u	Verzorging

16.30u – 18.00u	Avondmaal
18.00u	Avondverzorging

Praktische tips

Bezoekuren

Partners, broertjes en zusjes zijn de hele dag welkom. Voor familie en vrienden kan je de bezoeken terugvinden op onze website. Graag willen wij vragen om deze te respecteren. Het is belangrijk om de rust van moeder en baby te garanderen.

Ook vragen wij de bezoekers de kamer te verlaten bij verzorging van de mama, doktersbezoek en voeding van de baby (als mama dit wenst).

Bezoekuren neonatologie



Ouders zijn altijd welkom.

Voor de familie: vraag de correcte uren na bij de verpleging. Er kunnen slechts 2 personen tegelijk op bezoek komen en dit kan enkel als er één van de ouders bij de baby is. Tijdens de bezoektijd van de familie kunnen de ouders zelf beslissen wie er bij hun kind op bezoek komt.

Broertjes en zusjes zijn welkom tijdens de bezoeken van de familie. Andere kinderen zijn welkom vanaf de leeftijd van 12 jaar.

12

Maaltijden en drank

Voor de maaltijden kunt u kiezen uit een keuzemenu. U kan zelf de QR code op je kamer scannen en uw menu kiezen. Er komt een logistiek medewerker langs op uw kamer om het menu eventueel met u te doorlopen. De logistiek medewerker werkt niet in het weekend, u krijgt dan het standaardmenu.

Uw partner kan een maaltijd halen in het restaurant en samen met u eten op de kamer. Het restaurant is enkel open op weekdays. Op de luxekamer kan de partner op de kamer eten krijgen als u dit vooraf heeft besteld.

Met vragen over allergenen kan u terecht bij de vroedvrouw of logistiek medewerker. Zij geven dit door aan onze diëtisten die u zo snel mogelijk zullen contacteren.

Op elke kamer staat een kleine koelkast. Om de voedselveiligheid te kunnen bewaken, vragen we u zo weinig mogelijk eten van thuis mee te brengen. Als u toch eten van buiten het ziekenhuis meebrengt, draagt u zelf de verantwoordelijkheid voor de veiligheid en houdbaarheid van de voedingsmiddelen in de koelkast op uw kamer.

Kind & Gezin

Tijdens uw verblijf komt er geen verpleegkundige van Kind en Gezin langs. Zij zullen u zelf contacteren binnen de 2 à 3 weken voor een huisbezoek. Als u vragen heeft, kunt u deze verpleegkundigen bellen op het nummer 078 150 100.

Postnatale kinésithérapie na keizersnede (sectio)

Als u dit wenst, komt de kinesitherapeut langs om u enkele oefeningen aan te leren die helpen bij uw herstel. Eventueel krijgt u een voorschrift voor postnatale kiné bij ontslag. Dit kan niet in het weekend.

Sociale dienst

De sociaal verpleegkundige van het ziekenhuis zal u, op uw vraag, graag helpen bij het oplossen van problemen zoals het organiseren van thuiszorg, financiële regelingen en voorzieningen.

13

Ombudsdienst

Er is ook een ombudsdienst in het ziekenhuis. Hier kunt u uw suggesties, vragen, opmerkingen of klachten uiten. Bij opname krijgt u een foldertje met de handleiding om een Mynexuzhealth-account te kunnen aanmaken (voor een tevredenheidsonderzoek).

Internet

U krijgt gratis toegang tot WIFI via uw laptop of mobiel toestel. Er is geen code voor nodig.

Daglokaal

Op de materniteit is een daglokaal aanwezig. Dit gebruiken we als wachtruimte voor ouders die de hele dag bij hun kindje op neonatologie willen zijn. Ook anderen zijn er welkom zoals familie, studenten,... Er staat een microgolfoven en koelkast, deze mag u ook gebruiken.

Af en toe gebruiken de vroedvrouwen of gynaecologen dit lokaal ook voor overlegmomenten.

Geboorteaangifte

Het ziekenhuis zorgt voor de digitale aangifte.

Eén van de ouders moet zich binnen de 15 dagen aanmelden met het kennisgevingsformulier bij de dienst burgerlijke stand van stad Turnhout.

U hebt voor de aangifte ook beide identiteitskaarten, trouwboekje of het erkenningsformulier nodig.

Heeft u nog geen erkenningsformulier en wil uw partner de baby erkennen? Dan moet de moeder samen met de partner de baby gaan aangeven binnen de wettelijke termijn van 15 dagen. De moeder moet de erkenningsakte ondertekenen en dan krijgt de baby de naam van de vader.

Bij de geboorteaangifte krijgt u:

- 2 bijkomende geboorteaattesten
- Een attest voor het ziekenfonds
- Een attest bestemd om kraamgeld en kinderbijslag aan te vragen
- Een formulier inenting tegen polio

Openingsuren voor aangifte

Stad Turnhout
Campus Blairon 200
2300 Turnhout
Tel: 014 44 33 11
Enkel op afspraak: www.turnhout.be

Elke werkdag van 8.30u tot 12.30u
Op maandag van 8.30u tot 12.30u en van 13.30u tot 19.30u



De dagen van en na de bevalling

Onze artsen en verpleegkundig team geeft ouders info over nodige onderzoeken en behandelingen. Het is praktisch niet haalbaar om hiervoor steeds de uitdrukkelijke toestemming te vragen. Het medisch beleid is er steeds op gericht om de gezondheidstoestand van uw kindje te verbeteren en te waarborgen. Voor basisbehandelingen en onderzoeken gaan we uit van de impliciete of stilzwijgende toestemming van de ouders.

Dag 0: dag van de bevalling

UW BABY

- De baby geeft met kleine signalen aan wanneer hij/zij zin heeft om te eten: het tongetje naar buiten steken, smakgeluidjes maken, de handjes naar het mondje brengen, ... U hoeft niet te wachten met voeden tot uw baby deze signalen geeft. We raden aan om uw kindje minimaal 8 keer aan te leggen op 24 uur. Vaker mag ook. Dit is nodig om de borstvoeding goed op gang te krijgen. Het huidcontact tussen mama en baby stimuleert het aangeboren zoekgedrag van uw baby.
- Tijdens de eerste dagen kan uw baby nog wat last hebben van slijmpjes. De symptomen hiervan zijn braken, kokhalzen en weinig zin hebben om te eten. Dit zijn normale verschijnselen.
- De slaaphouding van uw kindje is op de rug. Leg uw baby nooit op de buik om te slapen. Het hoofdeinde van het bedje staat best een beetje omhoog, zo vermindert u het teruggeven van de voeding.
- 's Nachts blijft de baby bij u op de kamer. Zo leert u uw kindje beter kennen en kunt u snel reageren op hongersignalen.
- Verversen van de luier doet u best bij elke voeding. Het aantal plas- en stoelgang luiers kan sterk variëren.
- Tijdens uw verblijf op de kraamafdeling gebruiken we een opvolgboekje. U kunt hierin noteren wanneer u uw baby voedt en het aantal plas- en stoelgangluiers. Zo krijgen we een goed overzicht.

15

UZELF

- Vandaag heeft u helderrood bloedverlies, te vergelijken met hevige menstruatie, soms met kleine klontertjes gestold bloed.
- Als u bent bevallen met een keizersnede, blijft u vandaag in bed.
- U kan nog enkele dagen naweeën voelen. Dit is de baarmoeder die afwisselend samentrekt en ontspant. Dit is nodig om weer in te krimpen tot een normale grootte.
- Probeer op tijd te gaan plassen. Door een volle blaas kan de baarmoeder niet samentrekken. Door kleine wondjes in de schaamlippen of de vagina kan plassen wat pijnlijk zijn. Spoelen met lauw water kan het prikken verzachten. U kan hiervoor het

spoelsysteem aan het toilet gebruiken. Drink voldoende water om de urine te verdunnen.

- Probeer het bezoek te beperken vandaag. Zo kan u voldoende rusten en bekomen van de bevalling.
- Als u pijn heeft van knip/scheurtje of naweeën mag u gerust een pijnstiller vragen.
- Elke dag krijgt u bezoek van één van de gynaecologen of de arts-assistent, samen met de verantwoordelijke vroedvrouw. Als u vragen heeft over de behandeling of het verblijf dan kunt u die gerust ter sprake brengen.
- Indien u een keizersnede kreeg, probeert u na 6 uur op te staan met hulp van de vroedvrouw. Indien dit lukt, verwijdert de vroedvrouw ook de blaassonde.

TIPS VOOR BORSTVOEDING

- Neem een goede houding aan: zorg dat het buikje van uw baby tegen uw lichaam ligt. Zo moet de baby het hoofdje niet draaien om aan de borst te kunnen. Zorg er ook voor dat de baby met het neusje op tepelhoogte ligt.
- Zorg ervoor dat de baby een grote mond maakt bij het aanhappen. Hierdoor heeft de baby de tepel en een groot deel van het tepelhof in de mond, en de beide lipjes zijn naar buiten gekruld. Op deze manier voorkomt u pijnlijke tepelkloven.
- Doordat de baby vaak zuigt aan de borst start uw melkproductie op. Een goede melkproductie heeft u pas op dag 3 - 4.
- In onze borstvoedingsbrochure kan u allerlei informatie vinden over het geven van borstvoeding.

16

TIPS VOOR KUNSTVOEDING

- Zorg dat u een slabbetje bij de hand heeft en neem een comfortabele houding aan als u een flesje geeft.
- Breng de speen voldoende ver in de mond en zorg dat de speen steeds gevuld is met melk. De speentjes hebben drie standen. Start eerst op stand 1. Afhankelijk van het al dan niet goed zuigen gaat u over naar stand 2. Als het voeden niet goed gaat, kunt u na 15 minuten proberen, steeds hulp inroepen van de vroedvrouw. Een flesvoeding mag niet langer dan 20 minuten duren. Zorg ervoor dat uw baby geen lucht zuigt wanneer het flesje leeg is. Dit is belangrijk om krampjes te voorkomen.
- De flesjes zijn voor éénmalig gebruik. Een geopend flesje mag u slechts 1 uur bewaren.
- De voeding hoeft niet opgewarmd te worden.

BABY EN MOEDER IN DEZELFDE KAMER

Uw baby blijft tijdens uw verblijf bij u op de kamer. Hierdoor kunt u steeds op de signalen van uw baby ingaan. Het is het meest natuurlijke dat

moeder en baby altijd samen blijven. Zo leert u uw baby beter kennen. Een baby zal rustiger en veiliger slapen als het dicht bij de moeder is en u zult zich ook beter voelen met uw kindje in uw nabijheid.

Dag 1: de eerste dag na de geboorte

UW BABY

- Vandaag wassen we de baby nog niet, tenzij uw kindje erg vuil is geworden. Door het wassen uit te stellen verliest de baby minder energie. Die heeft uw kindje nodig om de temperatuur en bloedsuikerspiegel op peil te houden. Ook wordt het instinctief gedrag van de baby om aan de borst te gaan minder verstoord.
- We controleren regelmatig de lichaamstemperatuur van je baby. De normale lichaamstemperatuur van een baby is tussen de 36,5°C en de 37,5°C. Als deze lager is, gebruikt u een extra dekentje of extra kledij. Als de temperatuur hoger is dan kleedt u uw kindje iets minder warm aan (verwittig bij een hogere temperatuur ook de vroedvrouw). Controleer de temperatuur na 1 uur opnieuw.
- Direct na de geboorte is de navelstreng zacht en licht van kleur. Langzaam droogt hij uit en wordt harder en zwart.
- De eerste dag na de geboorte is het normaal dat uw baby gewicht verliest. Uw baby maakt stoelgang en verliest vocht. Uw baby mag echter niet meer dan 10% van het geboortegewicht verliezen.
- We meten vandaag ook de saturatie aan het voetje van uw baby. Zuurstofsaturatie is de term die aangeeft hoeveel zuurstof er wordt opgenomen in de weefsels in het hele lichaam, of in bepaalde delen van het lichaam.



UZELF

- Uw bloedverlies zal geleidelijk aan verminderen en verkleuren naar rozig of bruinig vochtverlies.
- Vandaag doen we een routine bloedonderzoek om het ijzergehalte in uw bloed te controleren. Wij kijken na of uw ijzergehalte niet te veel gedaald is door het bloedverlies na de bevalling.
- Na de bevalling kan het gebeuren dat u de plasdrang niet onder controle hebt. U kan dan urine verliezen tijdens het lachen, hoesten of niezen. Dit komt door uitrekking van de bekkenbodemspieren. De kinesist kan u oefeningen aanleren om deze spieren opnieuw te versterken.
- Na de bevalling bedraagt uw gewichtsverlies 6 à 7 kg. De rest verdwijnt langzamer. In de periode vlak na de bevalling start u beter niet met een vermageringsdieet. Uw lichaam heeft gezonde voeding nodig om weer op krachten te komen.

- Vocht dat u opstapelde tijdens de zwangerschap geraakt u geleidelijk aan kwijt. Na 4 tot 6 weken moet het vocht volledig verdwenen zijn.

TIPS

- Drink voldoende water
- Eet gevarieerd, voldoende en gezond
- Neem voldoende beweging

Dag 2

UW BABY

- Vandaag leren we u aan hoe u uw baby moet wassen.
- Pasgeborenen hebben een droge huid, hiervoor kunt u wat badolie in het badje doen. Eventueel kunt u uw kindje insmeren met wat hydraterende crème.
- De 2de tot 4de dag na de geboorte kan uw baby een gele kleur krijgen. Dit komt door het bilirubine: een stof die vrijkomt bij de afbraak van de rode bloedlichaampjes.
 - Deze zijn vaak teveel aanwezig bij de geboorte. De onrijpe lever kan het bilirubine vaak niet verwerken.
 - De gele huidskleur verdwijnt meestal in de 1ste à 2de week.
 - Als uw baby slaperig en lui is bij het drinken, is er vaak een te veel aan bilirubine aanwezig. Het kan dan nodig zijn om het bilirubinegehalte in het bloed te bepalen. De kinderarts beslist dan of er al dan niet fototherapie nodig is.
 - Bij fototherapie leggen we uw baby in een bedje met een blauwe lamp (UV licht) en dekken we de oogjes af. Het licht van de blauwe lamp zorgt ervoor dat de bilirubine sneller uit het lichaam verdwijnt via de urine en stoelgang. Soms kan het ook nodig zijn om extra vocht te geven (bijkomende afgekolfde moedermelk of kunstvoeding).
- Huilen is een manier van communiceren voor uw baby. Mogelijke redenen zijn:
 - een vuile luier
 - honger of dorst
 - te koud of te warm
 - pijn
 - krampjes
 - knuffelbehoefte
 - vermoeidheid
- U kan uw baby niet verwennen door hem te troosten en te koesteren. De meeste baby's zijn 's avonds onrustiger.

- Doordat de baby in het begin nog niet zo vaak plast, kan het zijn dat u een oranje-rode verkleuring in de luier ziet. Dit zijn uraatkristallen en deze verdwijnen vanzelf.
- Meisjes kunnen na de geboorte wat bloederig slijm verliezen. Dit wordt veroorzaakt door de moederlijke hormonen tijdens de zwangerschap en dit zal vanzelf verdwijnen.
- Afhankelijk van het geboorte-uur staat er vandaag een bloedonderzoek gepland. De vroedvrouw prikt in een ader van het handje om zeldzame stofwisselingsstoornissen, schildklierproblemen en mucoviscidose op te sporen bij uw baby. Als deze stoornissen snel worden ontdekt kunnen ze goed behandeld worden. Er wordt telefonisch contact met u opgenomen als de test moet herhaald worden. Als u hier niets meer hoort, was de test in orde. Als het nog te vroeg is voor de guthrietest, doet de thuisvroedvrouw dit.
- Samen met deze test controleren we ook steeds het bilirubinegehalte in het bloed.

UZELF

- Uw ontlasting komt vaak pas na enkele dagen op gang. De eerste keer stoelgang maken na een bevalling kan wat moeilijker zijn. Neem voldoende tijd om naar het toilet te gaan, stel het liever niet uit.
- Als u nog geen stoelgang heeft gemaakt, zult u vezels bij het eten krijgen van de vroedvrouw. Deze verzachten en bevorderen het maken van stoelgang.
- Denk eens na over de verblijfsduur. Als u vaginaal bevallen bent, is de normale verblijfsduur 3 nachten. Als u een keizersnede kreeg, is dat 4 nachten. U mag het ziekenhuis eerder verlaten als de conditie van moeder en kind het toelaat. Verwittig de vroedvrouw ten laatste de avond voor u naar huis gaat.

19

TIPS BEDJE

- Zet het bedje van uw baby zoveel mogelijk bij het raam (niet in de volle zon)
 - Zo wordt het bilirubine beter afgebroken
 - Uw baby kan zelf vitamine D aanmaken
 - Uw baby maakt vlugger het onderscheid tussen dag en nacht.

TIPS BADJE

- Voor we de baby wassen, controleren we eerst de lichaamstemperatuur. De ideale temperatuur is tussen de 36,5°C en 37,5°C.
- Controleer altijd de temperatuur van het badwater. Het water moet tussen de 36°C en de 37°C zijn.

- Houd alles wat u nodig hebt klaar of binnen handbereik. Zo hoeft u uw kindje nooit alleen op de verzorgingstafel achter te laten.
- Kleed uw baby uit. Dompel hem voorzichtig in het water terwijl u zijn hoofdje goed ondersteunt.
- Neem de baby onder de oksel en laat het hoofdje steunen op uw pols.
- Was in het badje eerst het gezichtje zonder zeep. Daarna wast u met zeep het hoofdje, armen, oksels, buik, rug, benen, geslachtsdelen en als laatste de billen.
- Zodra de baby uit bad is, droogt u hem zorgvuldig af. Droog ook de huid in de kleine plooitjes. Kleed uw kindje daarna onmiddellijk aan.
- U moet de navel steeds goed droog maken.
- Baby's moeten niet elke dag in bad. Fris wel dagelijks het gezichtje en de billen van je baby op.

TIPS BIJ BORSTVOEDING

- Op dag 3 à 4 kan er stuwing optreden waardoor uw borsten gespannen kunnen worden. Dit kan ongemakkelijk voelen.
- Leg uw baby regelmatig aan, zo voorkomt u dat uw borsten te gespannen worden. Wanneer uw borsten heel erg gespannen zijn zal uw baby moeilijker kunnen aanhappen, wat dan weer kloven veroorzaakt.
- Breng warmte aan voor de voeding. Dit kan met een verwarmingskruik, een kersenpitkussen of neem een douche. Door warmte gaat u zich meer ontspannen en zal de melk beter toeschieten. Door het melkverlies wordt de huid rond de tepel en het tepelhof soepeler waardoor de baby beter kan aanhappen.
- Ook een borstmassage net voor het aanleggen kan ontspannend werken en de toeschietreflex stimuleren. Masseer uw borst met draaiende bewegingen van oksel naar tepel toe.
- Bij pijn mag u een pijnstiller vragen aan de vroedvrouw.
- Wanneer uw baby maar aan 1 kant wil drinken door het overaanbod aan melk, laat hem dan 5 minuten aan de eerste borst drinken en daarna aan de andere borst totdat hij zelf loslaat. Zo is de spanning aan beide borsten verlicht.
- Als de stuwing te ernstig is en de baby de borst niet voldoende kan leeg drinken, kan de vroedvrouw adviseren om de borsten éénmalig leeg te kolgen met een elektrisch kolfapparaat.

Dag 3

UW BABY

- Op de derde levensdag van je baby wordt er een transcutane bilirubinebepaling gedaan. Hierbij wordt er kort een bilirubinemeter op de huid van de baby geplaatst (lichtflits). Dit is pijnloos en zonder prik.

UZELF

Maar liefst 50% tot 80% van de pas bevallen vrouwen hebben last van een dipje, de zogenaamde huildagen of babyblues. Dit komt door de vermoeidheid en door hormonale veranderingen in uw lichaam. Maak u geen zorgen, het gaat vanzelf weer over! Als dit gevoel na 2 weken nog niet weg is, raden we aan om uw huisarts te contacteren.

ENKELE TIPS

- Leer leven met het ritme van uw baby: rust wanneer uw baby rust.
- Aanvaard hulp van familie of vrienden.
- Beperk het bezoek en vraag hen vooraf een seintje te geven.
- Wanneer uw baby last heeft van krampen kunt u het volgende proberen:
 - Kangoeroeën: leg uw baby in zijn blootje op uw blote bovenlichaam.
 - Houd de baby met zijn buikje tegen uw bovenlichaam. Uw bovenlichaam houdt het buikje van uw baby warm wat pijnstillend werkt.
 - Uw baby zal misschien aangeven te willen drinken, geef hem een extra voeding. Een verzadigde baby ervaart minder pijn en het zuigen aan de borst heeft een troostend effect. Let er wel op dat uw baby effectief drinkt en niet sabbelt, dit om kloven te voorkomen.
 - Leg uw baby met zijn buikje op uw arm en wandel rustig rond.
 - Masseer het buikje of druk de beentjes zachtjes tegen zijn buikje aan.

21

Veiligheid van ouders en baby

Let op deze dingen om het risico op vallen te beperken:

- Als pas bevallen mama voelt u zich vaak nog wat duizelig. Verwittig steeds de vroedvrouw als dit het geval is.
- Zorg voor veilige schoenen: draag gesloten schoenen of pantoffels met een goede anti-slip zool.
- Laat uw baby niet alleen achter op het verzorgingskussen.
- Laat uw kindje niet mee in jullie bed slapen.
- U kan een kussen gebruiken in de zetel en in bed zodat u uw baby goed kan ondersteunen bij het knuffelen of voeden.

- Wees voorzichtig als uw baby fototherapie krijgt. Verwijder de elektriciteitskabel bij het geven van een badje.

De vroedvrouw zal u een veilige houding aanleren voor het geven van voeding en voor het optillen en verplaatsen van uw baby.

Aarzel niet om de vroedvrouw aan te spreken bij vragen of voor extra info!

Terug naar huis

UW BABY

- Uw baby komt stilaan bij in gewicht: dagelijks gemiddeld 20 à 30 gram, wekelijks meestal tussen de 150 à 250 gram. Na 2 weken is uw kindje terug op geboortegewicht.
- De stomp van de navelstreng valt af na een 10-tal dagen: houd het naveltje proper en droog.
- Als uw baby goed beschermd is tegen de koude en de warmte mag u elke dag een wandeling maken.
- De ochtend dat u naar huis gaat, komt de kinderarts langs om uw kindje na te kijken. De arts geeft ook verdere info te geven in verband met de voeding.

22

UZELF

- De dag voordat u naar huis gaat, zal de gynaecoloog of assistent-gynaecoloog langskomen om uw ontslag te regelen. Leg alvast de papieren klaar die de arts moet invullen (bijvoorbeeld voor de hospitalisatieverzekering).
- U kunt tot 6 weken na de bevalling vaginaal bloedverlies hebben (van rood naar bruin tot slijmerig). Gebruik zolang best geen tampons om infecties te vermijden.
- We raden aan om te wachten met vrijen tot het bloedverlies gestopt is en de wonde in geval van een scheurtje of een knip voldoende geheeld is. Belangrijk is dat jullie er beide klaar voor zijn. Bij borstvoeding is vaginale droogte mogelijk door hormonale veranderingen. Een glijmiddel kan hierbij helpen.
- De eerste 6 weken na de bevalling/keizersnede is de baarmoederhals nog niet volledig gesloten waardoor u meer kans hebt op een infectie. Daarom raden we aan om nog niet te gaan zwemmen of een bad te nemen. Douchen is geen probleem.
- Als u bevallen bent met een keizersnede, zullen we op de dag van ontslag de pleister verwijderen. De eventuele hechtingen (knoopjes of nietjes) worden 7 à 10 dagen na de keizersnede verwijderd door de

vroedvrouw aan huis of huisarts. U moet hen zelf contacteren voor een afspraak.

- bij roodheid, warmte en pijn of vochtverlies ter hoogte van de wonde, moet u uw wonde laten nakijken bij de huisarts.
 - Til de eerste 6 weken niets zwaarder dan het gewicht van uw baby.
- De arts zal ook een anticonceptiepil voorschrijven als u dit wenst.
- Zowel bij borst- als flesvoeding wordt de minipil voorgeschreven. Dit om het risico op trombose (bloedklonters) te beperken. U mag hiermee beginnen 2 weken na de bevalling. Deze moet u continu doornemen, dagelijks op hetzelfde tijdstip (maximaal krijgt u 12 uur om een vergeten pil in te nemen). U bent tijdens de eerste pilstrip veilig bij trouwe inname en u kunt ook nog wat bloedverlies hebben. Nadien schakelt u over naar een andere anticonceptiepil. Deze minipil is veilig voor borstvoeding, maar ook voor mama's die geen borstvoeding geven. Als u stopt met de borstvoeding, kan u weer overschakelen naar uw normale anticonceptiepil. U mag meteen overschakelen, u hoeft geen stopweek in te lassen tussen de beide pillen.
- U kunt natuurlijk ook kiezen voor een andere vorm van anticonceptie zoals bijvoorbeeld het condoom.
- Het plaatsen van een spiraal kan u bespreken op de controle afspraak bij de gynaecoloog.
- U moet uzelf niet uitschrijven wanneer u naar huis gaat. Kom even langs de balie en dan regelen wij dit voor u.

23

Tips voor thuis

Veiligheid in de auto

- Let erop dat uw kind steeds goed vastgemaakt zit in de auto, in een stoeltje dat aangepast is aan zijn leeftijd.
- Zorg ervoor dat het niet te warm is in de wagen.
- Geef extra drinken tijdens lange reizen.
- Laat uw kind nooit alleen achter in de wagen.

Veilig thuis

- Houd gevaarlijke producten buiten het bereik van kinderen (geneesmiddelen, onderhoudsproducten, cosmetica, enzovoort...)
- Scherm stopcontacten af.
- Laat uw kind nooit alleen met een huisdier.
- Rook niet in huis.

Wanneer een kinderarts raadplegen?

- Wanneer uw kind jonger dan 1 maand meer dan 38°C koorts heeft.
- Wanneer uw kind jonger dan 3 maanden meer dan 38,5°C koorts heeft.

Algemene tips

- Borstvoeding is de meest geschikte voeding voor baby's. Tot de leeftijd van 6 maanden heeft een gezonde baby geen andere voeding nodig dan enkel borstvoeding. Na deze 6 maanden blijft borstvoeding belangrijk maar moet u ook ander voedsel aanbieden. De kinderarts, uw thuisvroedvrouw en/of Kind en Gezin kunnen hierover meer info geven.
- Als uw baby kunstvoeding krijgt, controleer dan steeds of de inhoud niet te warm of te koud is.
- Om uitdroging te voorkomen: wees er bij warm weer extra alert voor dat u uw baby voldoende aanlegt, volg de vraag van de baby en/of biedt de borst extra aan. Als u kunstvoeding geeft, kan het aangewezen zijn om wat extra kunstvoeding te geven.

Iedereen geeft raad, haal er enkel uit waar u zich goed bij voelt!

Wiegendoodpreventie

Een veilige slaapomgeving

- Leg uw kind te slapen op een stevige matras, zodat hij er niet in wegzinkt. Gebruik om dezelfde reden geen hoofdkussen.
- Voorkom het gevaar voor verstikking door volgende regels te volgen:
 - Gebruik een matras die aangepast is aan de afmetingen van het bedje, zodat de baby niet gekneld kan geraken.
 - De bedspijlen mogen niet meer dan 8 cm van elkaar staan, anders kan het hoofdje hiertussen klem komen te zitten.
 - Haal alle overbodige spullen uit het bed zoals pluche knuffelberen waarmee uw kind het gezicht kan bedekken.
- Zorg voor voldoende verluchting in de kamer waar uw kind slaapt.

Een veilige slaaphouding

- Leg uw kind steeds op de rug, tenzij de dokter, om medische redenen een andere houding aanraadt. Ook als uw kind ziek is, is rugligging de beste houding, wanneer het hoofd en gezicht onbedekt blijven geraakt uw kindje koorts het snelst kwijt.
- Gebruik geen donsdeken tot de leeftijd van 2 jaar.

25

Een veilige kamertemperatuur

- Tot de leeftijd van 8 weken is een slaapkamertemperatuur van 20°C ideaal. Bij kinderen ouder dan 8 weken streef je naar een slaapkamertemperatuur van 18°C. Let erop dat een baby zijn lichaamstemperatuur niet kan reguleren en daarom gevoelig is voor temperatuursveranderingen.
- Dek uw baby lichtjes toe. Een lakentje of een lichte slaapzak, aangepast aan de grootte van uw kind zijn voldoende.
- Houd het gezichtje vrij.

Een rookvrije omgeving

- Roken is zowel tijdens de zwangerschap als na de geboorte ten zeerste af te raden.
- Laat niemand roken in het bijzijn van uw kind: niet thuis, niet in de wagen.

Geneesmiddelengebruik

- Geef uw kind geen enkel geneesmiddel zonder doktersvoorschrift, zeker geen hoestsiroop of kalmerende middelen.
- Als u borstvoeding geeft, neem dan zelf ook geen geneesmiddel zonder het advies van de arts.

Respecteer het slaapritme van uw kind en zorg dat het voldoende slaap krijgt.

WEES WAAKZAAM

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Telefoonnummers ziekenhuis

Ziekenhuis algemeen	014 40 60 11
Secretariaat gynaecologie	014 44 44 20
Verloskwartier	014 44 42 31
Materniteit	014 44 42 21
Neonatologie	014 44 42 39

26

Raadplegingen kinderartsen

Steeds na afspraak	014 44 44 16
--------------------	--------------

Dringende gevallen

Tijdens raadpleginguren	014 44 44 16
Buiten raadpleginguren via acute opvang	014 44 43 11

Vroedvrouw aan huis

De vroedvrouw aan huis zal je thuis verder opvolgen en begeleiden.

U krijgt een lijst mee van alle vroedvrouwen aan huis uit de regio. Deze kan u zelf contacteren.

Op de website www.vroedvrouwen.be kunt u ook telefoonnummers vinden van vroedvrouwen aan huis bij u in de buurt.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij de vroedvrouwen van de dienst materniteit. Zij staan dag en nacht klaar om u verder te helpen.

Meer informatie over uw factuur en de ombudsdienst van het ziekenhuis leest u in de algemene onthaalbrochure of op de website www.azturnhout.be. Heeft u geen onthaalbrochure ontvangen bij uw inschrijving, vraag ernaar aan de opnamedienst.

Een boodschap of suggestie doorgeven aan de dienst

We zouden het enorm appreciëren als u ons laat weten wat u van uw verblijf in ons ziekenhuis vond en/of waar we onze werking nog kunnen verbeteren.

Uw opmerkingen komen rechtstreeks uit bij de leidinggevende van de dienst materniteit.

[Algemene tevredenheid Materniteit - Formulier invullen](#)



AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11

28



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout