



NL

## *Terug naar huis*



Beste ouders,

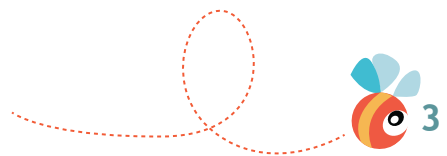
Gefeliciteerd met deze gelukkige geboorte !

Dit is een kleine, praktische gids om uw terugkeer naar huis in de best mogelijke omstandigheden te kunnen voorbereiden.



## *Inhoudsopgave*

<i>1. Enkele aanbevelingen en adviezen wat uw gezondheid betreft</i>	<i>P 4</i>
<i>2. Welke anticonceptie na mijn bevalling ?</i>	<i>P 5</i>
<i>3. Enkele aanbevelingen en adviezen wat de gezondheid van uw baby betreft</i>	<i>P 6-7</i>
<i>4. Wat zijn de alarmsignalen voor u ?</i>	<i>P 8</i>
<i>5. Wat zijn de alarmsignalen voor uw baby ?</i>	<i>P 9</i>
<i>6. Borstvoeding</i>	<i>P 10-11</i>
<i>7. Flesvoeding</i>	<i>P 12</i>
<i>8. Lijst met nuttige contacten</i>	<i>P 13</i>





- De nabloedingen kunnen nog 6 weken duren en zullen geleidelijk aan verminderen. Maakt u zich niet ongerust indien de bloedingen terug soms hevig worden. Zes tot acht weken na de bevalling komen de maandstonden terug. Geeft u borstvoeding, dan kunnen de maandstonden op elk moment in die periode terugkeren, tot een maand na het einde van de borstvoeding. Deze maandstonden zijn heel hevig. Vergeet niet dat u vruchtbaar bent voor uw maandstonden terug opduiken !
- De hechtdraden die na een scheurtje of episiotomie werden aangebracht, lossen vanzelf op en verdwijnen binnen de drie weken. U hoeft niet langs te komen om deze te laten verwijderen.
- Gelieve regelmatig uw inlegkruisjes te vervangen en geen tampons te gebruiken gedurende de eerste maand na de bevalling.
- Bij voorkeur wacht u tot 3 weken na de bevalling om seksuele betrekkingen te hebben want de bilnaadregio (perineum) kan nog gevoelig zijn.
- Neem liever douches in plaats van zitbaden en dit gedurende 3 weken na de bevalling, want de baarmoederhals is nog niet volledig gesloten. Gelieve ook zwembaden te vermijden.
- Rust is heel belangrijk voor u. Tracht gedurende de dag te profiteren van de slaapmomenten van uw baby om enkele rustmomenten in te lassen. Zorg voor uzelf door uw ritme aan te houden.
- Het is aangeraden om uw vitamines en ijzersupplementen te blijven innemen. Indien nodig zal uw gynaecoloog voor uw vertrek pijnstillers voorschrijven. Gedurende een week kan u elke acht uur 1 gram paracetamol innemen en eventueel met diclofenac 25 mg afwisselen indien de pijnstilling onvoldoende is. Diclofenac moet tijdens de maaltijd worden ingenomen.
- Vergeet niet om een afspraak voor uw postnatale consultatie vast te leggen op 6 weken na uw bevalling. Op dat moment zal uw gynaecoloog de postnatale kinesiotherapie sessies voorschrijven. Deze sessies zullen uw bilnaadregio en de buikwand- en bekkenbodemspieren verstevigen.
- Gedurende de eerste maand na de bevalling is het verboden om zware lasten te dragen om zo het perineum niet te beschadigen.



## 2. Welke anticonceptie na mijn bevalling ?

Of u borstvoeding geeft of niet, denk eraan u te beschermen bij het hernemen van de seksuele betrekkingen om uw lichaam de kans te geven te herstellen voor een nieuwe zwangerschap. Verschillende anticonceptiemethodes zijn beschikbaar en moeten met uw gynaecoloog worden besproken.

### Geeft u borstvoeding ?

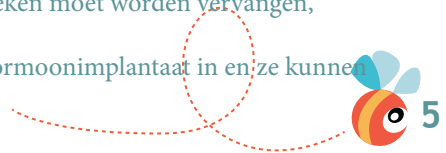
Dan heeft u de keuze tussen de minipil (progestagene pil), Implanon (hormoonimplantaat in de arm voor maximum 3 jaar), het spiraaltje (in koper of hormonaal) of het voorbehoedsmiddel :

- Drie weken na uw bevalling moet u de inname van de minipil starten. Deze pil moet alle dagen (1 pil per dag) worden ingenomen, zonder onderbreking en dit gedurende de borstvoedingsperiode. Deze pil is heel efficiënt, behalve wanneer u ze meer dan 12 uren vergeet in te nemen, wanneer u overgeeft na de inname, wanneer u last van diarree hebt of wanneer u geneesmiddelen inneemt die de efficiëntie verminderen, zoals bepaalde antibiotica. In deze gevallen moet u gedurende minstens een week een voorbehoedsmiddel gebruiken en uw pil verder innemen.
- Het spiraaltje is een klein voorwerp dat meer dan acht weken na de bevalling tijdens een postnatale consultatie in de baarmoeder wordt geplaatst, op voorwaarde dat de baarmoeder haar normale afmetingen terug heeft.

### U geeft geen borstvoeding ?

Ofwel bent u tevreden met het anticonceptiemiddel dat u voor uw zwangerschap gebruikte en kiest u hier opnieuw voor, ofwel gaat u voor de pil, het spiraaltje, de patch, het hormoonimplantaat, het voorbehoedsmiddel of de vaginale ring. Samen met uw gynaecoloog moet u kiezen voor het anticonceptiemiddel dat het beste bij u past. Uw gynaecoloog zal uitleggen op welk moment u met de pil of het plaatsen van de vaginale ring moet starten. Zonder tegenbericht van uw gynaecoloog start de anticonceptie drie weken na de bevalling.

- De oestro-progestagene pil wordt normaal gedurende drie weken ingenomen (1 pil per dag), gevolgd door een week zonder inname waarin de maandstonden doorbreken.
- U moet zelf de vaginale ring op het einde van de vagina inbrengen en na drie weken terug uithalen. Zeven dagen later brengt u een nieuwe vaginale ring in. Tijdens de pauzeweek breken de maandstonden door. Hetzelfde ritme geldt ook voor de patch, die elke week gedurende drie weken moet worden vervangen, gevolgd door een pauzeweek.
- Uw gynaecoloog brengt het spiraaltje en het hormoonimplantaat in en ze kunnen gedurende 3 tot 5 jaar blijven zitten.





### 3. Enkele aanbevelingen en adviezen wat de gezondheid van uw baby betreft

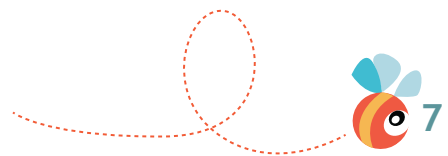
- Bij het ontslag zal uw pediater vitamine D voor uw kind voorschrijven. Gedurende twee jaar na de vijfde levensdag moet u uw baby hiervan 10 druppels per dag geven.
- Verliet u de materniteit vroeger, dan heeft uw kind niet de doofheidstest ondergaan. We raden u aan contact op te nemen met de dienst neus-, keel- en oorziekten op het nummer 02/434.38.31 om een afspraak vast te leggen. Deze test is efficiënt en zonder enig gevaar voor uw kind.
- De lichaamstemperatuur van uw kind moet tussen de 36,5°C en 37,5°C liggen en kan verschillen alnaargelang de buitentemperatuur, de kleding... de rectale temperatuur is de meest betrouwbare.
- Per dag moet uw kind minstens één keer stoelgang maken en vijf luiers goed doordrenken. Kinderen die borstvoeding krijgen hebben een meer vloeibare en korrelige stoelgang. Bij een zuigfles heeft het kind eerder een zachte en goudkleurige stoelgang.
- Om elk infectierisico te vermijden moet de navelstreng proper en droog blijven. Het volstaat om deze met water en zeep te reinigen en goed te drogen. Pak de navelstreng niet in de luier in om elke besmetting met stoelgang of urine te vermijden. Gemiddeld valt de navelstreng na 5 tot 15 dagen af. Het is mogelijk dat er wat bloed vrijkomt maar dat is normaal. Na het afvallen van de navelstreng duurt het gewoonlijk 7 tot 10 dagen vooraleer de zone volledig genezen is.
- Leg uw kind op de rug neer en vermijd buikligging. Verander de positie van uw kind regelmatig om een draaihals (torticollis) of afvlakking van de schedel (plagiocefalie) te vermijden. Leg meerdere keren per dag uw baby in buikligging zodat hij/zij kan spelen.
- De temperatuur van de kamer waar uw kind slaapt mag niet hoger zijn dan 20°C bij een leeftijd van minder dan 8 weken en 18°C bij een leeftijd van meer dan 8 weken. Dek uw kind niet te dik toe en vermijd een donsdeken. De matras moet stevig en aan het bed aangepast zijn. Ban hoofdkussens. Vermijd elk wurg- of verstikkingsrisico door volgende voorwerpen te verwijderen: snoertje om de hals, riem in bed, plasticfolie of elk voorwerp dat het gezicht van het kind kan bedekken. Slaapt uw kind in een ledikant, zorg er dan voor dat de ruimte tussen de staven niet meer dan 8 cm bedraagt. Zorg voor een goede hygiëne van de kamer en denk eraan de kamer te verluchten wanneer uw kind er niet verblijft (2 keer 15 minuten per dag).



- Vermijd te roken in de omgeving van uw baby.
- Geef uw kind geen kalmeermiddelen. Geef uw kind geen enkel geneesmiddel zonder medisch advies.
- Denk eraan om bij wandelingen met uw baby hem/haar aan te kleden naargelang de buitentemperatuur. Vergeet de muts niet. Scherm bij hevige hitte uw baby altijd van de zon af en zet uw baby eerder in de schaduw.

De pediaters met dienst houden alle dagen consultaties en het staat u volledig vrij om met uw kind op afspraak langs te komen om het te laten vaccineren. Het wordt aangeraden om een arts te consulteren binnen de 10 tot 15 dagen na het ontslag uit de materniteit. Verliet u de materniteit vroeger, dan moet uw baby voor de vijfde levensdag door een pediatr worden onderzocht. U verneemt wanneer de afspraak zal plaatsvinden.

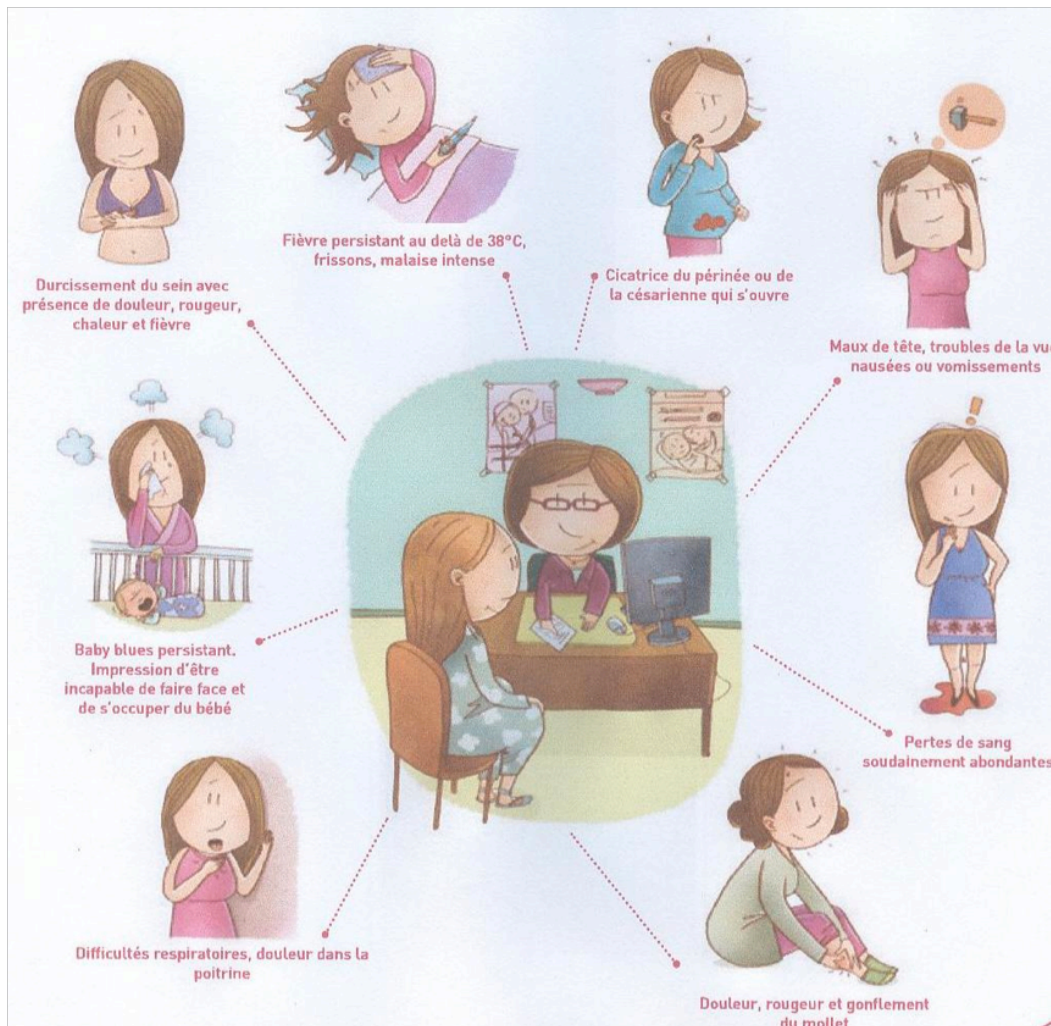
Weet dat voor een dringende consultatie een pediatr in de kliniek aanwezig is van maandag tot vrijdag van 8 tot 20 uur en de weekeindes/feestdagen van 9 tot 18 uur. Buiten deze uren zal een spoedarts uw baby onderzoeken.





#### 4. Wat zijn de alarmsignalen voor u ?

Na de hospitalisatie kunnen gezondheidsproblemen leiden tot een spoedconsultatie... Aarzel niet om uw gynaecoloog, pediater of vroedvrouw telefonisch te contacteren om een eerste advies te krijgen.



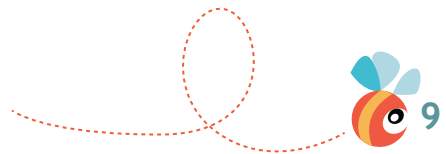
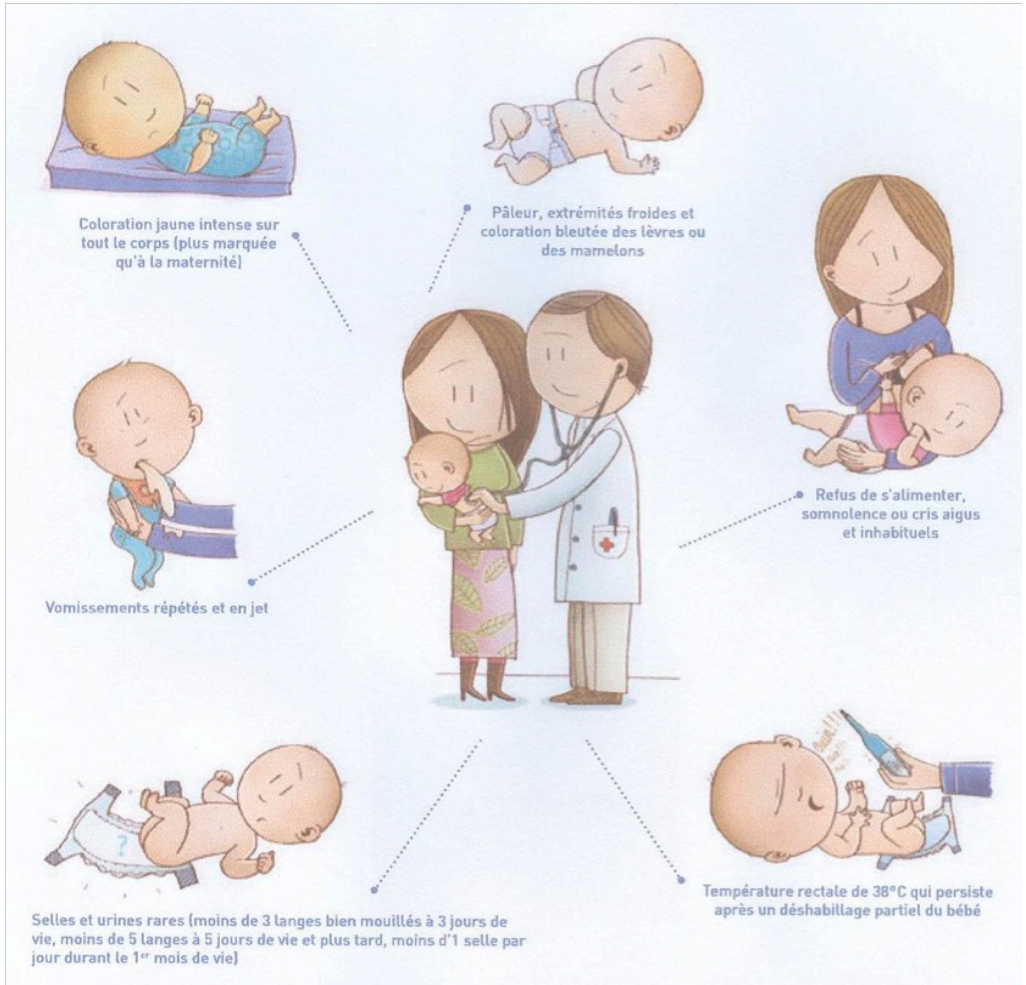
Bron illustratie : Kind & Gezin





## 5. Wat zijn de alarmsignalen voor uw baby?

Bron illustratie : Kind & Gezin





U koos ervoor borstvoeding aan uw baby te geven: moedermelk is de meest geschikte voeding voor uw baby.

Stelt u zich vragen over voeding in het algemeen, aarzel niet om met uw pediater contact op te nemen zodat hij/zij u hierover advies kan geven.

### Voeding en borstvoeding

- Zorg voor een gevarieerde en evenwichtige voeding, drink voldoende melkproducten (uitgezonderd bij allergieën) en neem voldoende vocht in. Drink genoeg water (minimum 2 liter per dag).
- Neem geen geneesmiddelen in zonder het advies van de arts (sommige geneesmiddelen komen in de moedermelk terecht).
- Het gebruik van alcohol en tabak thuis wordt ten stelligste afgeraden.

### Adviezen voor de mama en de baby

- **Rusten**, om borstvoeding te geven is het essentieel om kalm en ontspannen te zijn.
- U bent in staat om als een moeder voor uw baby te zorgen: **heb zelfvertrouwen**.
- Zet u op een comfortabele manier neer om borstvoeding te geven, behelp je indien nodig met kussens; draag zorg voor je rug! Plaats de buik van uw baby tegen uw buik. Zijn/haar hoofd moet in het verlengde van zijn/haar lichaam liggen, de kin van de baby tegen de borst. Zo blijft de neus vrij. Uw kind moet een grote mond opzetten en het tepelhof in de mond nemen. Vermijd om met uw vingers de borst uit het gezicht van uw baby te houden: zo krijgt u tepelkloven.
- In een eerste fase wordt een speen niet aangeraden omdat de beweging heel verschillend is: de baby klemt de speen vast terwijl hij/zij de tong uitsteekt en de mond openspert om de borst te nemen.
- De eerste 3 dagen zijn moeilijk: uw baby zal regelmatig om borstvoeding vragen, onder andere tijdens de nacht, de borstvoedingssessies verlopen niet volgens een vast ritme en hij/zij zal gewicht aanmaken. Daarenboven kan u ook pijnlijke borsten hebben: dat is normaal en vermindert binnen de 10 dagen.
- Wacht niet tot uw baby weent om borstvoeding te geven, maar doe het wanneer hij/zij het hoofd draait, vingers naar de mond brengt, de tong uitsteekt en rustig zoekt om te drinken.
- Daarna komt de moedermelk in grote hoeveelheden en begrijpt u beter wat uw baby wil. Dit kan pijnlijk zijn: vraag raad aan de vroedvrouw. Heeft u pijn, wissel de kompressen of warme douches op de borsten af voor het geven van de borstvoeding en koude douches na de borstvoeding en probeer met manuele druk melk uit te duwen om de borsten leeg te maken. Aarzel niet om een ontstekingsremmend geneesmiddel in te nemen (diclofenac, ibuprofen).

- Heeft u geen pijn aan de borsten, dan hoeft u de tijdsduur en het aantal borstvoedingssessies niet te beperken. De geproduceerde hoeveelheid melk hangt af van de zoogtijd en van de hoeveelheid melk die uw baby opdrinkt. Daarom moeten aanvullende zuigflessen worden vermeden.
- Begin en eindig een borstvoedingssessie met het aanbrengen van een druppel melk op uw tepel om de heling te bespoedigen.
- Laat uw baby tot op het einde van de borstvoeding genieten, hij/zij zal in slaap vallen of de borst loslaten. Heeft uw baby nog honger, geef dan de andere borst. U start de volgende borstvoedingssessie met de borst waaraan uw baby de vorige keer het minst heeft gedronken.
- Zet uw baby recht zodat hij/zij kan “boeren” (aan de borst doet een baby dit niet altijd omdat in vergelijking met de papfles hij/zij minder lucht binnenkrijgt).
- Laat uw baby tijdens de nacht doorslapen, ook al mist hij/zij hierdoor een borstvoedingssessie, zolang de baby op 24 uur minstens 6 maaltijden krijgt.
- Als uw melkhoeveelheid vermindert: verhoog het aantal borstvoedingssessies en rust uit. Vermijd supplementen met kunstmatige melk. Drink venkelthee en/of neem galactogil in.
- Enkel borstvoeding, d.w.z. zonder supplement of andere voeding, mag tot 6 maanden duren.
- Geef borstvoeding op vraag, wetende dat het aantal borstvoedingssessies van kind tot kind kunnen verschillen en van de ene dag tot de andere. Daarom spreekt men van “**plotselinge groei**” op de leeftijd van 3 weken, 6 weken, 3 maanden en 6 maanden: gedurende enkele dagen hebben ze de behoefte om langer en vaker borstvoeding te krijgen.
- Rust op hetzelfde ritme van uw baby.
- Draag altijd een goede beha om uw borsten te ondersteunen. Het is belangrijk een goede beha met een aangepaste maat en zonder beugels te dragen.
- Een draagdoek stelt de baby gerust en is praktisch: op elk moment kan u bewegen en borstvoeding geven.

Alvorens volledig of gedeeltelijk op een babymelk over te schakelen, neem in het belang van uw kind contact met de pediater op.

## Tepelkloven

In de meeste gevallen zijn tepelkloven het gevolg van de manier waarop de baby de tepel in de mond neemt (wanneer de baby enkel de tepel en niet het tepelhof in de mond neemt of niet genoeg tegen de borst zit tijdens de borstvoeding... )

- Wij raden u aan de manier waarop uw baby de tepel in de mond neemt, opnieuw te bekijken.
- Vermijd “de borstvoedingssessies voor het plezier” en laat uw baby niet langer dan 30 minuten aan de borst.
- Er zijn bepaalde helende zalven op de markt (bepanthol, essentiële oliën “tepelkloven, Pranarom”, mepilexkompressen,...) vraag raad aan uw gynaecoloog of vroedvrouw.





Omwille van diverse redenen verkiest u om flesvoeding aan uw baby te geven. Weet dat een zuigfles die met plezier wordt gegeven beter is dan een slechte aanleg aan de borst.

### Welke melk aan uw baby geven ?

Er bestaan verschillende soorten flesvoeding. Bij het ontslag uit de materniteit zal de pediater de melk voorschrijven. U mag in geen enkel geval van melk veranderen zonder medisch advies.

### Bereidingsadviezen

- Was de handen alvorens de zuigfles klaar te maken.
- Steriliseer in kokend water de zuigfles en ring gedurende 10 minuten, de speen gedurende 5 minuten, of gebruik een sterilisator.
- Giet in de gesteriliseerde zuigfles de aangeduide hoeveelheid water.
- Voeg **ALTIJD** het aantal afgevlakte doseerschepjes toe die overeenkomen met de verhouding van **één doseerschepje per 30 ml water**. Gebruik geen ander doseerschepje dan het schepje dat in de poederdoos zat, want ze hebben niet allemaal dezelfde inhoud!
- Sluit de zuigfles af, rol de fles tussen uw handen en schudt tot aan de juiste mengoplossing.
- Warm de fles met een flessenwarmer of in warm water op: controleer de melktemperatuur !
- Zet uw comfortabel neer en geniet van dit moment met de baby.
- Na het drinken van een zuigfles moet uw baby “boeren.” Om te helpen “boeren”, hou uw baby rechtop.
- Was en spoel zorgvuldig de zuigfles, de speen, de ring en het mes na de maaltijd. Laat ze drogen op een proper stuk linnen.

### Hygiëne-adviezen

- Bereid slechts één enkele zuigfles per keer voor. Geef de fles onmiddellijk.
- Giet zonder aarzelen de rest van een zuigfles weg.
- Overschrijd de aangegeven dosis niet : vlak het overtollige melkpoeder van het doseerschepje af met de rug van een gesteriliseerd mes of met de inkeping in de melkdoos die hiervoor is voorzien.
- Sluit na elk gebruik het zakje hermetisch af en bewaar het in een droge en frisse plaats.
- Gebruik de inhoud binnen de 30 dagen na de opening van de doos.



## 8. Lijst met nuttige contacten

Heeft u nog vragen, hieronder vindt u een lijst met nuttige contacten...

### Sint-Anna Sint-Remi

- Materniteit 24uur/24 : +32 2 434 27 49
- Verloskamer 24uur/24 : +32 2 434 27 64
- Consultatie pediatrie van 9-12 uur en 13-17.30 uur : +32 2 434 38 24
- Consultatie gynaecologie van 8 tot 18 uur : +32 2 434 37 42
- Telefoon dienst spoedgevallen : +32 2 434 35 00

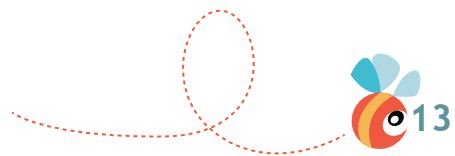
### Zelfstandige vroedvrouwen die aan de Sint-Anna Sint-Remi Ziekenhuis zijn verbonden :

- Marlair Pascale : +32 485 69 87 18      bellen vanaf 16 uur
- Maus Sophie : +32 491 59 16 04      enkel tijdens de week bellen van 9 tot 18u
- Scala Stéphanie : +32 488 71 23 53      enkel tijdens de week bellen van 9 tot 18u
- Goetghebuer Maïté : +32 485 23 46 18      oudercoach, borstvoedingsadvies, monitoring

### Verenigingen van vroedvrouwen :

- La maison de la naissance : +32 478 32 68 38
- Une naissance heureuse : +32 2 217 35 54
- L'arbre de vie : +32 2 215 04 02 of +32 485 07 16 95
- Zwanger in Brussel : Elke Van Den Bergh : +32 495 88 15 02  
Sophie Vanbrusselen : +32 484 75 57 92  
Elisabeth Vanwinkel : +32 491 07 78 42

*Enkel tijdens de week bellen van 9 tot 16 uur !*





# Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

**EDITH CAVELL** Ziekenhuis  
Edith Cavellstraat, 32  
BE - 1180 Brussel  
**Tel : +32 2 434 41 11**



**PARC LEOPOLD** Ziekenhuis  
Froissartstraat, 38  
BE - 1040 Brussel  
**Tel : +32 2 434 51 11**



**SINT-ANNA SINT-REMI** Ziekenhuis  
Jules Graindorlaan, 66  
BE - 1030 Brussel  
**Tel : +32 2 434 31 11**



**BASILIEK** Ziekenhuis  
Pangaertstraat, 37-47  
BE - 1083 Brussel  
**Tel : +32 2 434 21 11**



**BRAINE-LALLEUD - WATERLOO** Ziekenhuis  
Wayezstraat, 35  
BE - 1420 Braine-l' Alleud  
**Tel : +32 2 434 91 11**



Medisch Centrum **EUROPE-LAMBERMONT**  
Penséesstraat, 1-5  
BE - 1030 Brussel  
**Tel : +32 2 434 24 11**



**CityClinic Louiza CHIREC**  
Louizalaan, 235B  
BE - 1050 Brussel  
**Tel : +32 2 434 20 00**

