

00020461 - © GZA - april 2019

U geeft borstvoeding

Praktische tips en algemene info

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

www.gzaziekenhuizen.be

Sint-Augustinus
GZA . Ziekenhuizen



Proficiat met de geboorte van uw baby.

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

Wij staan steeds voor u klaar.

De vroedvrouwen.

Enkele praktische dienstafspraken

Naam:

Voornaam:

Geboortedatum:/...../.....

Zwangerschapsduur:weken

Gewicht:g

Lengte:cm

Hoofdomtrek:cm

Apgarscore:/10 na 1 min;/10 na 5 min

- De bezoeken op de dienst zijn strikt van 14 – 20 uur, met uitzondering van de partners. Op een éénpersoonskamer is er de mogelijkheid voor de 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 u verzoeken dat de partners ten laatste om 22 uur naar huis gaan.
- U wordt dagelijks twee keer nagekeken en verzorgd door onze vroedvrouwen.
- Voor de partners is er één **badge** voorzien om buiten de bezoeken binnen te kunnen op de dienst. Bij verlies van badge/afstandsbediening zijn wij verplicht om € 50,00 aan te rekenen. De badge en de afstandsbediening voor de televisie bezorgt u terug bij uw ontslag uit het ziekenhuis. Indien uw baby op de neonatale afdeling ligt, krijgt u ook daar een badge (slechts één badge mogelijk per patiënt).
- Tijdens de briefingsuren kunnen we uw 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 u zo snel mogelijk te helpen.
- Tijdens uw verblijf kunt u de **maaltijden** zelf samenstellen. Gelieve de papieren daarvoor in te vullen en af te geven voor 10.30 uur. Maaltijden voor de partners kunt u aanvragen aan de dienstkeuken, een dag op voorhand. Niet aangevraagd is geen maaltijd. Gelieve uw plateau na het eten terug in de kar te plaatsen en uw 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 u op een tweepersoonskamer ligt, mogen wij u dan vragen om geen materiaal op de tafel en op het bed van de burens te leggen a.u.b.?
- **Extra water** is voorzien en kunt u steeds nemen in het lokaal schuin tegenover het bureau in de gang. Vazen voor bloemen kunt u nemen in de daarvoor voorziene kast in de gang.

- Het **identificatiebandje van mama en baby** is verplicht te dragen tot u het ziekenhuis verlaat (veiligheid). Vergeet niet om het identificatiebandje van uw baby na het badje weer om te doen.
- U kunt een **10-beurtenkaart** voor **de parking** bekomen via de betaalautomaat in de parking (onbeperkt parkeren voor € 20,00). Ook geldig na ontslag.
- **Geboorteaangifte**: de dag na uw bevalling liggen de papieren voor de geboorteaangifte klaar aan het onthaal. U kunt een afspraak voor de geboorteaangifte maken bij de opnamedienst.
- Het is strikt **verboden** om te **roken** in de kamer en/of op het balkon.
- Indien u op een eenpersoonskamer ligt, wordt u niet naar een andere kamer verhuisd.
- **Bezoekerstoiletten** bevinden zich in de gang aan de liften. Daar is een **verzorgingstafel** voorzien waar de kindjes van uw 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:

- u onmiddellijk na de geboorte uw baby dicht bij u neemt door huid-op huidcontact;
- u 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 uw baby in zijn/haar blootje (met enkel een luier aan) op uw bovenlichaam.
- Met zijn aangezicht naar mama of papa toe.
- Dek uw baby toe met een dekentje of een deel van uw pyjama of T-shirt.

De hongersignalen

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

Voedingstip

Reageer op de eerste (vroeg) hongersignalen. Uw 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 uw baby geen hongersignalen geeft en niet aan de borst wilt drinken, kunt u starten met manueel kolven om de melkproductie te stimuleren. De afgekolfd melk kunt u aan uw baby geven met een lepeltje.

Hoe weet u dat uw baby juist aanhapt?

- Uw 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.
- Uw baby zuigt met bolle wangetjes terwijl zijn oortje op en neer gaat tijdens het zuigen.
- Uw tepels zijn niet pijnlijk maar wel verlengd na de voeding.



Borstvoeding praktisch bekeken

Hoe aanleggen?

Voedingstip

- uw baby op borsthoogte
- de baby naar de mama gedraaid
- de tepel ter hoogte van het neusje

De houding van de moeder

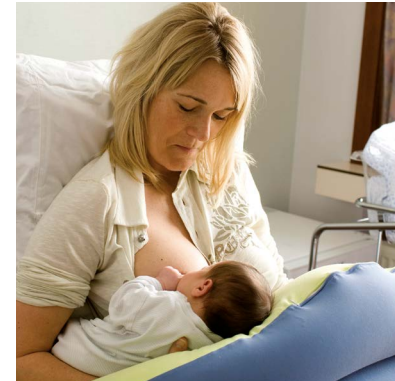
- Zit of lig in een ontspannen, comfortabele houding.
- Gebruik kussens ter ondersteuning.
- Hou de schouders ontspannen naar beneden.



De Madonna- of wiegenhouding



De aangepaste wiegenhouding
U ondersteunt uw baby met de tegenovergestelde arm.



De rugby- of bakerhouding
De beentjes van uw baby liggen onder uw arm.



Liggend op uw zij



Biological nurturing of instinctief voederen
Half liggend voeden.



Rechtop zittende houding van uw baby

OPVOLGBLAD BORSTVOEDING

Borstvoeding: op vraag, maar minstens 10-12 keer/24 uur

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

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

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

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

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

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

natte luier: **N N N N N N** stoelgang luier: **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

natte luier: **N N N N N N** stoelgang luier: **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

natte luier: **N N N N N N** stoelgang luier: **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

natte luier: **N N N N N N** stoelgang luier: **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

natte luier: **N N N N N N** stoelgang luier: **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

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

Manueel kolven

Vorbereiding

- Was uw 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 uw 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.

U kunt manueel kolven en de melk rechtstreeks opvangen in een lepeltje.

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

Bij beschadigde tepels:

- laat u uw 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 u uw baby eerst drinken aan de minst pijnlijke borst. De melk is dan toegeschoten waardoor uw baby rustiger drinkt en makkelijker de pijnlijke borst aanhapt;
- masseert u de tepel na de voeding met enkele druppels moedermelk en laat u dit drogen. Daarna gebruikt u een beetje tepelverzorgende crème (speldenkopje groot) of een gekoelde hydrogelpad;
- neemt u een half uurtje voor de voeding eventueel een pijnstillertje;
- wissel eens van houding, zodat uw 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 uw lichaam, waardoor de blokkade wegvalt en de melkafscheiding plots volop op gang komt. **Er is een overvloed aan melk, ook wel de stuwning genoemd.**

Tijdens de stuwning voelt u een verhoogde spanning in de borsten (die warm aanvoelen) en hebt u mogelijk koorts. Deze melkproductie zal een tweetal dagen aanhouden, waarna de spanning afneemt en de melkproductie zich aanpast aan de behoefte van uw baby.

Wat kan ik doen tijdens de stuwning?

- Leg uw baby regelmatig aan. Drijf indien nodig de frequentie op, om zo gespannen borsten (waardoor uw baby moeilijker kan aanhappen) te voorkomen.
- Breng **vóór de voeding** warmte aan op uw 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 uw baby niet meer kan aanhappen omdat uw 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 uw borsten overspannen zijn, kolft u uw borsten éénmalig volledig leeg.
- Eventueel kunt u gebruik maken van koolbladeren en platte kaas of gember (zie info op de website).

Vallen voorkomen ... ook op materniteit

Omdat u kort na de bevalling (door vermoeidheid, lage bloeddruk, bloedverlies en duizeligheid) meer risico loopt om te vallen, willen we u graag enkele tips meegeven. Daarmee willen we proberen te voorkomen dat u of uw 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 u zich omdraait of eruit komt).
- Het nachtkastje en het babybed zijn geen stevig materiaal om je aan vast te houden!
- Zorg dat u steeds uw nachtkastje, bel of andere benodigdheden binnen handbereik hebt.
- Zet uw infuusstandaard steeds aan de uitstapkant van het bed (let wel op voor het elektriciteits snoer 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 u zelf stabiel staat.
- Zorg dat de hoogte van het babybed en van het bed van de moeder op elkaar afgestemd zijn.
- Zorg dat het plexiglazen kuipje van het babybed vast staat.
- Als de baby mee in het bed van de mama ligt, moet de bedspande 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 u met de baby buiten de kamer gaat, legt u 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:

- Na de bevalling is het de bedoeling dat u **geen bad** neemt, **geen tampons** gebruikt, **geen betrekkingen** hebt en **niet** gaat **zwemmen** tot u terug bij de gynaecoloog op controle bent geweest na zes weken. Douchen is uiteraard geen probleem.
- Uw **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 uw bloedverlies terug sterk toeneemt of u verliest meerdere keren grote klonters, dient u contact op te nemen met uw gynaecoloog.
- Als u **vaginale hechtingen** hebt, zijn die meestal verteerbaar. U kan best de eerste weken geen zeep gebruiken maar u gewoon goed spoelen met water. Wanneer u beviel met een keizersnede, gaat u waarschijnlijk naar huis met de hechtingen of nietjes nog in de wonde. Spreek met uw arts af door wie en wanneer de nazorg zal gebeuren. Maak tijdig en vooraleer u naar huis gaat een afspraak met de zelfstandige vroedvrouw.
- **Voorschriften** voor anticonceptie, ijzerpreparaten of pijnstilling, moet u voor uw ontslag aan de gynaecoloog vragen. Zorg dat alle formulieren voor uw werkgever, hospitalisatieverzekering, mutualiteit en voorschrift voor postnatale oefensessies ingevuld zijn.
- Als u terug thuis bent maakt u een afspraak bij uw gynaecoloog voor een **controle** na 5-6 weken.
- Zowel voor u als uw baby kan u altijd beroep doen op een **zelfstandige vroedvrouw**. U hebt daar een adreslijst voor gekregen in het ziekenhuis. U hebt na uw bevalling recht op 10 raadplegingen van een vroedvrouw aan huis. De zelfstandige vroedvrouwen van campus Sint-Augustinus werken allen aan terugbetalingstarief zodat de visite u eigenlijk niets kost buiten de kilometervergoeding. En die kilometervergoeding wordt dan ook nog vaak terugbetaald door uw hospitalisatieverzekering. De vroedvrouw komt bij u aan huis voor alle vragen die u hebt i.v.m. uzelf en uw baby. Zij zal ook de hechtingen of haakjes verwijderen na een keizersnede.
- **Postnatale oefeningen**: Na vijf à zes weken (bij een keizersnede zes weken) kan u starten met oefeningen. U bent vrij om een kinesist te kiezen. U kunt terecht op onze dienst fysische geneeskunde en revalidatie voor gemeenschappelijke oefensessies (zie telefoonnummers verder in deze infobundel).
Wanneer u na een tijdje nog steeds last ondervindt van een zwakke bekkenbodem (urineverlies, zwaar gevoel), contacteer dan uw arts, hij kan dan een voorschrift maken voor bekkenbodetrainingen. Het volledige herstel van deze spieren is namelijk zeer belangrijk, ze ondersteunen de buikorganen.

Baby

- Uw baby moet zeker niet elke dag in **bad**. U mag gerust eens een dagje overslaan. De temperatuur van het badwater moet de eerste weken ongeveer 37° 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 uw kindje misschien te warm ondergestopt? Of misschien niet warm genoeg aangekleed? Heeft uw baby lang gehuild? Heeft hij net bij u gelegen? Pas eerst de omgeving aan en controleer na een uurtje terug de temperatuur. U hoeft thuis zeker niet alle dagen te controleren maar enkel als uw baby warm of net heel koud aanvoelt. Het kan ook dat uw baby koude handjes of voetjes heeft, dat zegt weinig over de lichaamstemperatuur van uw baby. Om dat te weten voelt u aan het nekje van het kindje.
- Een baby moet een mooi roze **huidskleur** hebben. Ziet uw 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 u ongerust bent of als uw baby suf is of weinig plast, contacteer dan de vroedvrouw of de arts.
- U controleert de **luier** van uw baby bij elke voeding. Uw 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 uw baby dagelijks **vitamine D** druppels, zes druppels bij gebruik van D-cure of 400IU per dag gedurende zes jaar (9 à 12 druppels D-cure of min. 600IU per dag indien uw baby een donkere huidskleur heeft, zoals de kinderarts heeft voorgeschreven). Geef ook eenmaal per week **vitamine K**, één ampul per week gedurende tien weken. Doe dat telkens op dezelfde dag als waarop uw kindje geboren is (bv. uw kind is op dinsdag geboren, geef de ampul dan tien weken lang op dinsdag). De ampul moet opengebroken worden en de inhoud zuigt u op met het bijgeleverde spuitje en druppelt u in de mond van uw baby.
- 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. U 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 contacteert u best de vroedvrouw, huisarts of kinderarts.

- **De verzorgingsproducten** mag u allemaal mee naar huis nemen. Ook de thermometer en de natte doekjes.
- We raden u aan om uw baby ALTIJD binnen handbereik te hebben gedurende de eerste zes maanden ter preventie van wiegendood (WHO).
Leg uw kind op de rug te **slapen**, nooit op de buik.
- Zorg ervoor dat uw baby steeds vrij kan ademen, dus leg geen knuffels in het bedje.
- Leg uw kind steeds veilig te slapen op de rug of op de zij.
- Gebruik geen stoffen bekleding aan de spijlen van het bedje of donsdeken zodat er voldoende zuurstof bij uw baby kan circuleren.
- Leg uw baby op een stevige matras en gebruik nooit een hoofdkussen.
- De ideale kamertemperatuur is tussen 18°C en 20°C.
- Schud uw baby nooit: dat kan zware letsels veroorzaken.
- Rook nooit in de nabijheid van uw baby.
- Het is de bedoeling dat als uw baby 1 maand oud is, hij eens nagekeken wordt door een arts. Dat mag uw huisarts zijn, de dokter van Kind en Gezin of een kinderarts. Voor een consult met de kinderarts maakt u 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... U kunt 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 uw 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 u uw kind steeds goed vastmaakt in de auto. Dat gebeurt bij voorkeur met een systeem tegen de rijrichting in (bv. Maxicosi).
Voor langere ritten kunt u 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 uw kind nooit alleen achter in de auto, ook niet voor heel eventjes.

Veiligheid thuis

- Thuis moet u 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.

Evaluatie informatie materniteit

Kreeg u voldoende informatie over:

- Babybadje
- Urine/stoelgang
- Gewicht
- Temperatuur
- Krampjes
- Niezen
- Geel zien
- Wiegendood
- Vitaminen D en K
- Verschillend houdingen borstvoeding
- Kind en gezin
- Geboorteaangifte
- Afspraak kinderarts
- Bloedprik**

NIET VERGETEN!

Het bloedprikje van uw baby gebeurt tussen

/ om uur en
/ om uur.

Afspraak gemaakt met:

- Mijn baby werd getest op 12 zeldzame aandoeningen.

Kreeg u voldoende informatie over:

- Bloedverlies
- Draadjes of haakjes
- Naweëën
- Aambeien
- Plassen/urineverlies
- Postnatale oefeningen
- Anticonceptie
- Seksualiteit
- Afspraak met gynaecoloog
- Afspraak met zelfstandige vroedvrouw

www.bevalleninwilrijk.be, tel. materniteit: 03 443 35 20

naam van uw zelfstandige vroedvrouw

tel.