

12638651 - © GZA - december 2019



U geeft flesvoeding

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.

U hebt gekozen voor flesvoeding. De voeding is volledig aangepast aan de noden en de groei van uw baby. Een correcte bereiding en hygiëne zijn van groot belang. Met dit werkschrift willen wij u praktisch ondersteunen.

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 daarvoor de app te gebruiken of surf naar <https://maaltijden.gza.be> om uw keuze te maken. Indien u geen smartphone hebt, kunt u uw keuze ingeven op de tablet van de verpleegafdeling. 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. Als u niet tijdig klaar bent met eten, kan u nadien uw plateau alsnog in de kar plaatsen.
- 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.

Flesvoeding praktisch bekeken

Benodigheden

Flessen

Het speelt geen rol welke flessen u gebruikt.

Spenen

Gebruik eersteleeftijdsspeentjes of speentjes met verschillende standen.

Water

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

Melkpoeder

Eersteleeftijdsmelk haalt u steeds in een apotheek. In de supermarkten is enkel opvolgmelk te verkrijgen. U bent vrij om het merk te kiezen, maar hou er rekening mee dat elke verandering van melk voor de baby een aanpassing vraagt. Als u van melk wil veranderen, raadpleeg dan eerst een arts.

Hoe maak ik een flesje klaar?

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

Op materniteit

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

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

openen of opwarmen.

8. **Heropwarmen** is niet toegestaan.
9. Hoeveel en wanneer uw kind gedronken heeft, kan u noteren op het “**opvolgblad flesvoeding**” in deze brochure.

Thuis

1. Voor u begint dient u uw **handen te wassen**.
2. Neem de voeding klaar en controleer steeds de **vervaldatum**. Overschrijd deze datum nooit!
3. Giet de gewenste hoeveelheid water in een **gereinigde zuigfles**. Afhankelijk van het soort melkpoeder, moet het **water al dan niet eerst opgewarmd** worden alvorens de fles klaar te maken. Kijk op de verpakking.
4. Voeg het melkpoeder bij het water, steeds **1 afgestreeken maatje per 30 ml water**. Geef dus nooit een extra schepje. Gebruik altijd het maatlepeltje dat in de verpakking is bijgesloten.
5. Sluit de fles, niet met de speen. Afhankelijk van de bereidingswijze vermeld op de verpakking rol je de fles al dan niet tussen de handen.
6. Neem het dekseltje er weer af. Zet de speen en de ring op de fles zonder het mondstuk aan te raken.
7. Verwarm de fles tot **37 °C**. Afhankelijk van de bereidingswijze vermeld op de verpakking kan dit ook gebeuren net voor het toevoegen van de maatschepjes of u geeft de fles op **kamertemperatuur**.
8. **Schud** de fles altijd, zo wordt de warmte gelijk verdeeld.
9. **Controleer de temperatuur** van de melk door enkele druppels op de rug van uw hand te laten vallen.
10. De **inhoud van de doos** moet u binnen de 3 weken na opening gebruiken.

Hoe vaak en hoeveel moet mijn baby eten?

Hongersignalen

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



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



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



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

Flesvoeding

Schema pasgeborene op materniteit

De hoeveelheid en frequentie van melkvoeding varieert van baby tot baby. Uw baby geeft zelf aan wanneer hij wilt drinken, maar zorg ervoor dat hij dagelijks de aanbevolen hoeveelheid drinkt. De onderstaande richtlijnen geven een globaal idee. Het is mogelijk dat uw baby slechts 6 of 7 voedingen per dag drinkt. Raadpleeg een vroedvrouw of arts bij vragen of twijfels.

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

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

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

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

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

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

Hoe geef ik een flesje?

Zorg voor een rustige, rookvrije ruimte. Controleer de temperatuur van de voeding aan de binnenkant van de pols. Neem een gemakkelijke houding aan en hou de baby in een halfzittende houding. Hou oogcontact met de baby.

Hou de zuigfles horizontaal zodat de speen slechts voor de helft gevuld is met melk en begin met de speen in de moeilijkste stand. Dat zorgt ervoor dat de melkstroom minder snel gaat. De baby kan dan rustiger drinken op zijn eigen tempo, hij kan makkelijker een adempauze nemen en hij zal beter kunnen aangeven wanneer hij voldaan is.

Prikkel de lipjes met de speen, de baby zal zelf de speen aanhappen. Zorg ervoor dat de volledige speen is aangehapt (niet alleen het uiteinde van de speen). De lipjes krullen naar buiten over het onderste deel van de speen.

Als de baby goed drinkt, verschijnen er luchtbelletjes in de fles. Wanneer dit niet zo is, draai de ring van de speen minder hard aan op de zuigfles.

Heeft de baby het moeilijk met het debiet, dan kunt u eventueel de stand van de speen wijzigen.

Stopt de baby met drinken, laat hem desnoods even een boertje laten (hou hem daarbij goed recht). Prikkel daarna terug de lipjes met de speen en laat hem weer aanhappen. Toont de baby geen interesse meer in de speen (hij hapt niet meer aan), dan wil dat zeggen dat hij voldaan is.

Gemiddeld duurt het geven van een flesje niet langer dan 20 minuten.

Geef de baby na de voeding rustig de tijd om een boertje te laten.



Wanneer is mijn baby voldaan?

Soms stopt een baby met drinken, maar is hij nog niet voldaan. Dan kan het helpen om hem even rechtop te houden voor een boertje. Vaak drinkt de baby dan nog wat verder.

Uw baby is echt voldaan als:

- hij geen hongersignalen meer vertoont;
- hij rustig en tevreden is na de voeding;
- hij tussen de voedingen slaapt en meestal zelf aangeeft dat hij honger heeft.



Reinigen van flessen en spenen

Stap 1

Als uw baby het flesje niet volledig leeg drinkt, gooi dan onmiddellijk na de voeding het restje weg. Spoel de fles en de speen meteen met water tot alle resten verwijderd zijn. Melkresten spoelen moeilijker weg als u daar langer mee wacht.

Stap 2

Het is belangrijk om de fles en de speen grondig te reinigen met heet water en afwasmiddel. Vergeet de randen niet. Om de speen overall proper te maken, kunt u ze even binnenstebuiten keren. U kunt een speciale flessen- en spenenborstel gebruiken.

Gebruik hem alleen daarvoor, niet voor het reinigen van ander keukengerei en vervang hem zodra hij tekenen van slijtage vertoont. Spoel alles goed af met heet water. Flessen kunt u ook in de vaatwasser reinigen. Kies daarvoor een voldoende lang programma van minimum 60°C.

Stap 3

Zet de flessen ondersteboven zodat ze kunnen uitlekken op een propere keukendoek of op een droogrekje. Laat ze goed drogen aan de lucht vooraleer u ze opbergt.

OPVOLGBLAD FLESVOEDING

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


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

Flesvoeding: uw baby drinkt _____

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


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

dag 0 datum: _____ gewicht: _____

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


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

dag 1 datum: _____ gewicht: _____

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


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

dag 2 datum: _____ gewicht: _____

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


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

dag 3 datum: _____ gewicht: _____

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


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

dag 4 datum: _____ gewicht: _____

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


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

dag 5 datum: _____ gewicht: _____

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


#ml:
natte 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


#ml:
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


#ml:
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


#ml:
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

#ml:
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

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

Natuurlijke behandelingsmethoden om de melkproductie af te remmen

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

Goede ondersteuning van de borsten

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

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

Koude aanbrengen

Koude werkt pijnstillend, verlichtend en ontzwellend.

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

Kwark- of plattekaaskompressen

Kwarkompressen **onttrekken het vocht**. Ze werken verlichtend bij stuwingspijn.

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

Gebruik van koolbladeren

Koolbladeren kunnen de **zwelling verminderen**, werken **verzachtend** en **verlichtend**.

- Gebruik enkel een **witte** (of **groene**) kool, geen rode.
- Liefst een **biologische** kool. Indien geen biologische kool, verwijder de buitenste bladeren.
- Bewaar de kool in de **koelkast**: de kool is dan koud bij gebruik (koude is pijnstillend).
- **Was** de kool.
- **Scheur de bladeren langs de hoofdnerf af**.
- **Kneus het blad** in de hand of rol het met een deegrol plat zodat er sappen vrijkomen.
- Knip een **opening** voor de **tepel**.
- Leg de gekneusde bladeren op de borst, de tepel vrijhouden. BH erover dragen.
- De bladeren verdrogen na 2 tot 4 uur, verwijder ze, breng nieuwe aan.
- **Een verbetering is merkbaar binnen de 8 uur**.

Warme gemberkompressen

- Kookvocht van de gember gebruiken.
- 1 liter water koken.
- Laten afkoelen tot 70°C en dan de geraspte gember (75 gram) toevoegen.
- Laat 10 – 15 minuten trekken.
- Gebruik als kompres een washandje, handdoekje, tetra- of flanellen doek.
- Dompel het kompres onder en leg op de pijnlijke plek.
- Leg op het kompres een plastic zak en daarboven een sponshanddoek zodat het kompres niet te snel afkoelt.
- Eens het kompres afgekoeld is, vervang deze dan door een warm kompres.
- De warme kompressen 15 – 20 min op de pijnlijke plek laten.

Borstkompressen

- Gebruik enkel borstkompressen indien u melk verliest.

Kruiden

Munt en **salie** remmen de melkproductie af.

- U kunt deze verkrijgen onder de vorm van **thee**: muntthee en saliethee, een drietal tassen van elk per dag, eventueel gecombineerd met een voedingssupplement welke één of beide kruiden bevat. Tussendoor kunt u gewoon muntjes innemen.
- U mag onmiddellijk na de bevalling reeds starten met het gebruik van deze kruiden.

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 één à twee dagen. De vastheid en kleur kunnen erg verschillen. Enkele dagen na de geboorte kan de ontlasting alle kleurvariaties van geel, groen en bruin hebben.
- Geef 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).
- 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.
- Als uw 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 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.

Veelgestelde vragen

Mag mijn baby extra water drinken naast de flesvoeding?

Bij warm weer mag de baby extra water drinken. Maar let er vooral op dat een flesje water niet een voeding gaat vervangen. Als het bijna tijd is voor een volgende flesje, kan je de baby beter een flesvoeding geven.

Mag mijn baby zomaar overschakelen op een andere flesvoeding?

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

Hoe kan ik flesvoeding meenemen?

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

Evaluatie informatie materniteit

Kreeg u 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**

Kreeg u voldoende informatie over:

- Bloedverlies
- Draadjes of haakjes
- Naweeën
- 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.