TIELT
SINT-ANDRIES
ZIEKENHUIS

Uw gezondheid, onze zorg.

Kraamafdeling

Ontslagbrochure

Meneer, mevrouw

Proficiat met de geboorte van uw kindje(s). We wensen u veel geluk met deze blijde gebeurtenis.

Met deze brochure willen we, naast een aantal praktische richtlijnen voor thuis, een waardevolle bron vormen voor uzelf en eventuele zorgverstrekkers.

Tenslotte vestigen wij er uw aandacht op dat u voor verdere zorgen of problemen steeds op ons beroep kunt blijven doen.

In het Sint- Andriesziekenhuis in Tielt kan dit via de materniteit op het nummer 051 42 52 60.

Administratie

Aangifte van de geboorte

Als nieuwe ouder(s) moet u de geboorte van uw kind aangeven bij de Burgerlijke Stand van de gemeente waar uw kind geboren is. De wettelijke termijn voor de geboorteaangifte is 15 dagen. Valt de 15de dag op een zaterdag, zon of feestdag, dan wordt de termijn verlengd tot de eerstvolgende werkdag.

Wanneer jullie gehuwd zijn, kan de partner het kindje aangeven. Een ongehuwde partner kan alleen de aangifte doen wanneer voorafgaand de geboorte een erkenningsakte werd opgesteld. Dit kan ook tegelijk met de aangifte van de geboorte gebeuren. Hiervoor moeten jullie wèl samen aanwezig zijn. Als de baby niet erkend wordt, moet de moeder de baby zelf aangeven. Dan krijgt de baby haar familienaam.

De documenten die u moet meenemen bij aangifte zijn:

- Het aangifteformulier dat u krijgt op de materniteit
- De identiteitskaart van beide ouders
- Het huwelijksboekje of het erkenningsbewijs (als u dit reeds in bezit hebt)

De ambtenaar van de Burgerlijke Stand maakt de geboorteakte op. U krijgt formulieren voor de aanvraag van de geboortepremie, kinderbijslag, aansluiting van uw kindje bij het ziekenfonds en het bewijs van de verplichte inenting tegen polio. Al deze formulieren moet u bezorgen aan de juiste instanties. Plaats en openingsuren zijn vermeld op het aangifteformulier dat u krijgt op de materniteit.

Voorschriften

Laat uw arts de nodige formulieren ondertekenen:

- een vertrouwelijk voor de mutualiteit
- een formulier voor de hospitalisatieverzekering
- een attest voor de werkgever
- een voorschrift voor de postnatale sessies.

Vraag eventueel aan uw arts een voorschrift voor een ijzerpreparaat, pijnstillers, ontstekingsremmers, anticonceptie, een kinkhoestvaccin voor de partner.

Afspraken

U maakt best zo snel mogelijk een afspraak bij de gynaecoloog voor de nacontrole. Ongeveer 6 weken na de geboorte verwacht de arts u op zijn/haar consultatie.

De kinderartsen vragen eveneens om uw baby na 1 week en 1 maand te laten nakijken omwille van eventuele hartafwijkingen die pas laattijdig op te sporen zijn.

Wanneer u wenst bij de kinderarts op consultatie te gaan, maakt u best een afspraak online www.afspraakkinderarts.be of elke werkdag van 7:30 tot 11:15 op 051 42 52 69.

Informatie voor u persoonlijk

Hygiëne na een vaginale bevalling of keizersnede

Vaginaal bloedverlies kan een zestal weken aanhouden. Zorg daarom voor een goede hygiëne. Regelmatig douchen, spoelen, verversen van maandverband…

Het nemen van een bad stelt u het best uit tot twee weken na de bevalling.

Seksuele betrekkingen zijn af te raden wanneer er nog sprake is van bloedverlies.

Wondverzorging

Na een vaginale bevalling
De eventuele draadjes van het knipje (episiotomie) verteren vanzelf, meestal duurt dit een tweetal weken. Bij te veel last kunnen ze verwijderd worden.

Na een keizersnede
De hechtingen van een keizersnede dienen meestal na een week verwijderd te worden. Dit kan door uw huisarts of de vroedvrouw die bij u aan huis komt.

Heffen en tillen na keizersnede

Heffen en tillen van gewichten van meer dan 6 kg vermijdt u best gedurende 4 weken na een keizersnede. U rijdt ook best niet zelf met de wagen in de eerste 2 weken.

Medicatie

Als pijnstilling kan u paracetamol of een paracetamol-preparaat gebruiken. Indien dit onvoldoende helpt, kan Ibuprofen® genomen worden.

Anticonceptie

Spreek hierover met uw arts voordat u vertrekt. Als u dit wenst, krijgt u van uw arts een voorschrift voor de nodige anticonceptie.

Postnatale oefeningen

Deze zijn zeker nuttig, uiteraard niet verplicht. U kunt ze thuis verder volgen bij uw kinesist. Vraag daarvoor een voorschriftje aan uw gynaecoloog. U kunt daarmee starten zodra u thuis een beetje op krachten gekomen bent.

Hulp thuis

Thuis kunnen er nog heel wat vragen opduiken. Daarom kunt u beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw of andere hulpverleners. Een zelfstandige vroedvrouw staat niet alleen in voor zorgen van mama en baby, maar geeft ook advies, begeleiding en ondersteuning. Indien nodig kan zij u doorverwijzen naar uw huisarts, gynaecoloog en/of kinderarts. Sommige van onze eigen vroedvrouwen zijn deeltijds zelfstandig en kunnen dus gebeld worden voor een thuisbezoek (zie bijgevoegde folder).

U kunt ook altijd informatie over zelfstandige vroedvrouwen inwinnen via de website van de Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen(VBOV), onder de rubriek “(toekomstige) ouder”. Soms kan er hulp nodig zijn van een kraamverzorgster die een paar uurtjes per dag de zorg van het gezin op zich neemt. Deze voert huishoudelijke taken uit. Kraamhulp wordt door verschillende instantie aangeboden.

Informatie voor de zorgverlener thuis

Verslag arbeid en bevalling

- Zwangerschapsduur: .....
- G ..... P .....
- Behandelende arts: .....
- Arts bij bevalling: .....
- Verloop arbeid: spontaan - inductie - optimalisatie
- Reden inductie: .....
- Epidurale: ja - nee
- GBS: positief - negatief
- Bevallen op .....om .....
- Wijze van verlossing: spontaan – vacuüm – sectio
- Placenta: spontaan – manueel

Kraamperiode in ziekenhuis

Bloedgroep: .....

Toegediende medicatie:

- Pijnstilling: .....
- Lactatieremmers: .....
- Andere: .....

Aandachtspunten voor de nazorg

- Perineum: episiotomie - ruptuur
- Sectiowonde: hechtingen mogen verwijderd worden op ...../...../.....
- Hemorroïden: .....
- Andere: .....
- Medicatie: .....

Informatie over uw baby

Verslag materniteit

Onderzoek pasgeborene

- Geslacht M / V
- Gewicht: .....
- Lengte: .....
- Hoofdomtrek: .....
- Apgarscore: na 1 min. ..... na 5 min. ..... na 10min. .....
- Onderzoek bij geboorte: .....
- Ev. geelzucht: max. bilirubine .....mg/dl op dag
- Fototherapie: .....
- Hielprik: ..... / ..... / .....
- Verloop voeding: .....

Naar huis

- Naar huis op: ..... / ..... / .....
- Gewicht bij ontslag: .....
- Voeding: .....
- Medicatie: .....
- Controle op ..... / ..... / ..... om .....

Verzorging van de baby

Tijdens het verblijf leerde u hoe u uw kindje het best kan verzorgen en observeren, de temperatuur nemen, het verluieren of een badje geven.

De navel wordt dagelijks gewassen met water en zeep. Het is belangrijk dat hij goed droog blijft. De navelstomp wordt daarom niet in de luier geplaatst. Het is niet nodig de navel te ontsmetten. Een bevuilde navel moet gereinigd worden met water en zeep.

Bij een onwelriekende navelstomp of bij roodheid van de navelrand neemt u het best contact op met een zelfstandige vroedvrouw, huisarts of kinderarts.

Neonatale screening

Een heel klein aantal kinderen wordt geboren met een aangeboren stofwisselingsstoornis. De aangeboren stoornis is vanaf de bevruchting aanwezig maar komt pas na de geboorte tot uiting.
De aangeboren stoornis kan leiden tot ziektes waarbij meestal hersenbeschadiging optreedt. Als de aangeboren stoornis vroeg ontdekt wordt, kan ze in de meeste gevallen op een eenvoudige wijze behandeld worden en kunnen ernstige of chronische aandoeningen voorkomen worden.

Meer info op http://www.zorg-en-gezondheid.be/Beleid/Bevolkingsonderzoek
Het onderzoek in niet verplicht, maar wordt sterk aanbevolen. Bij weigering van het onderzoek moet er een document ondertekend worden.

De bloedafname hiervoor gebeurt tussen de 3de en 5de dag na geboorte van uw kindje. Meestal gebeurt dit in de materniteit, maar bij thuis-of poliklinische bevallingen neemt de huisarts of vroedvrouw het staal af.

Als het resultaat van het onderzoek afwijkend is, wordt de dokter verwittigd en is een tweede test nodig. Dit gebeurt doorgaans ten laatste 3 weken na de eerste bloedafname. Indien het afwijkend resultaat ook door de tweede test wordt bevestigd, kan een aangepaste behandeling worden gestart.

Voeding

Borstvoeding

Moedermelk is de ideale voeding voor elke baby. Borstvoeding heeft heel wat voordelen voor moeder en kind. De eerst 6 levensmaanden kan de baby uitsluitend borstvoeding krijgen. (zie ook borstvoedingsfolder)

Afkolven

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom u start met afkolven. Het is belangrijk dat het goed gebeurt zodat uw melkproductie in stand blijft. Kies hierbij een kolfmanier die best bij u past. Kolven vraagt ook enige oefening.

Belangrijk bij afkolven is ook een goeie hygiëne van uw afkolfset. Was na gebruik uw flessen en schilden goed af met lauw water met detergent. Spoel na met zuiver water en droog af met een propere handdoek. Bewaar de afkolfset droog. Eénmaal per dag steriliseren volstaat.

Bewaren van moedermelk

- Moedermelk bewaren in de thuissituatie:

Afgekolfde moedermelk moet in de thuissituatie op een propere en hygiënische plaats bewaard worden. Dit mag op kamertemperatuur tot de volgende voeding (max 4u). Bij grotere hoeveelheden is het beter om achterin de koelkast te bewaren (max 48u).

- Opwarmen van moedermelk:

De moedermelk mag op kamertemperatuur gegeven worden, tenzij u verkiest dat de moedermelk opgewarmd wordt. Doe dit bij voorkeur in een flessenverwarmer, maar nooit in de microgolfoven. Bij te hoge opwarming worden de antilichamen immers vernietigd en de baby kan zich bovendien verbranden.

- Invriezen van moedermelk:

De afgekolfde moedermelk moet eerst afkoelen vooraleer ze ingevroren wordt. Doe de potjes niet te vol en label ze met dag en uur. Gebruik altijd eerst de oudste moedermelk. Ontdooi de moedermelk door ze de nacht ervoor in de koelkast te zetten. Je kan ze ook opwarmen door het potje in een warmwaterbad te zetten. Let erop dat het water niet in contact kan komen met de melk.

- Moedermelk meebrengen naar het ziekenhuis

Wanneer uw kindje op de prematurenafdeling verblijft terwijl u al naar huis bent, brengt u best afgekolfde en/of ingevroren moedermelk mee in een koelbox.

Flesvoeding

Hoe bereiden:

Gebruik niet bruisend bronwater, geschikt voor zuigelingenvoeding.
Het is van groot belang om hygiënisch te werk te gaan bij het bereiden van de voeding. Bereid fles per fles, dus niet voor de volledige dag!

- Om een flesje van 100 ml te bekomen neemt u 90 ml water + 3 afgestreken maatjes
- Een flesje van 133 ml: 120 ml water + 4 maatjes
- Een flesje van 166 ml: 150 ml water + 5 maatjes
- Een flesje van 200 ml: 180 ml water + 6 maatjes
- Een flesje van 233 ml: 210 ml water + 7 maatjes
- Een flesje van 266 ml: 240 ml water + 8 maatjes

Vitamines

Vitamon K

Vitamine K speelt een rol bij de bloedstolling. Een baby wordt geboren met steriele darmen, waardoor er onvoldoende vit. K in zijn lichaampje aanwezig is.

Bij de geboorte kreeg uw kindje een inspuiting met vit. K. Onderzoek heeft uitgewezen dat deze behandeling moet verdergezet worden om een voldoende resultaat te bekomen.

- Bij borstvoeding: vanaf 1 week dagelijks 5 druppels vitamon K in het mondje van de baby druppelen, dit tot de leeftijd van 3 maand. Indien stop BV, stop vitamon K
- Bij flesvoeding: geen vitamon K nodig omdat kunstvoeding zelf is aangevuld met vitamine K.

D-cure

Vitamine D is belangrijk voor de opbouw van de beenderen en de tandjes. De gebruikelijke dosis is 5 druppels 1x/dag in het mondje van de baby druppelen, dit gedurende 6 jaar, zowel bij borstvoeding als flesvoeding. Soms is een hogere dosering nodig op advies van de kinderarts. Je geeft de vitaminen best op een vast tijdstip.

Weetjes over uw baby in de kraamtijd

Hoeveel luiers heeft uw baby per dag?

Bij borstvoeding:

vanaf dag 4 heeft een baby een zestal natte luiers per dag met heldere urine en minimum 2 keer stoelgang. De kleur van de stoelgang kan variëren maar is meestal eigeel. Borstvoedingsstoelgang is slapjes van consistentie.

Bij flesvoeding:

vanaf dag 4 heeft een baby een zestal natte luiers per dag met heldere urine. Sommige baby's hebben niet elke dag stoelgang. De consistentie en de kleur van de stoelgang is afhankelijk van welke soort kunstvoeding uw baby krijgt.

Krampjes

Darmkrampjes komen bij heel wat baby's voor, ze verdwijnen vanzelf. De baby is niet ziek. Krampjes komen zowel voor bij borstvoeding als bij flesvoeding.

Hoe herkent u krampjes?

- Uw baby huilt krachtig en luid
- Het huilen komt en gaat
- Uw baby is moeilijk te troosten
- Uw baby wordt rood door te huilen
- Uw baby beweegt wild met de beentjes en armpjes
- Uw baby is gespannen, hij overstrekt zich
- Uw baby laat windjes

Hoe kan u uw baby troosten tijdens de krampjes?

- Leg uw baby met zijn buikje tegen uw arm
- Geef uw baby een badje
- Hou uw baby stevig vast en hou uw manier van troosten vol
- Baker uw baby in (vraag hiervoor advies aan uw vroedvrouw)
- Schud uw baby nooit!
- Blijf zelf rustig
- Weet dat de krampjes verdwijnen
- Laat het troosten eens aan een ander over!

De hik

Hikken komt vaak voor bij een baby. Dit komt omdat het middenrif van de pasgeborene nog niet volgroeid is.
Hikken kan bij de voeding ontstaan, maar soms ook los daarvan. Je kan het meestal niet voorkomen. De baby rustig laten drinken en vaak laten opboeren kan helpen.

Niezen

Baby's niezen vaak, dit is volledig normaal. Dit is hun manier om hun neusje vrij te maken. Bij een verstopt neusje kan dit wel gespoeld worden met fysiologisch water. Hou hierbij het hoofdje van de baby opzij. Spuit wat water in het bovenste neusgat, dan komt dit er langs het onderste neusgat terug uit.

Nageltjes knippen

De nagels van een baby zijn broos en mogen niet te vroeg geknipt worden. Bij voorkeur niet voor de baby 6 weken oud is. Knip de nageltjes recht af. Gebruik hiervoor een nagelschaartje met stompe punt. Doe dit op een ogenblik dat het kindje rustig is.
Indien de baby nog geen 6 weken oud is kunnen katoenen wantjes of sokjes krabben voorkomen.

Huilen en troosten

Huilen is de belangrijkste manier van communicatie voor een baby. Op deze manier laat hij weten dat hij zich niet goed voelt en wil hij contact maken. Een baby huilt soms ook zonder reden. Er is meestal een piek rond de avond en rond de leeftijd van 6 weken.

Op een huilmoment heeft de baby nood aan troost. Zoek een manier die goed is voor de baby en voor uzelf. Weet dat verwennen niet kan voor 6 maanden en dat troost heel belangrijk is voor een goede hechting.

Hoe troosten?

- Geeft de baby last van teveel prikkels? Zorg dan voor een rustige omgeving.
- De baby dragen of wiegen.
- Een badje geven.
- Is de baby verveeld? Zorg dan voor afleiding. Weet dat een baby ook maar gedurende korte tijd geboeid blijft.
- Blijf zelf rustig. Een baby voelt namelijk wat jij voelt.

Preventieve maatregelen omtrent wiegendood

1. Slaapomgeving

Leg de baby op een stevige matras aangepast aan bed of wieg. Gebruik geen hoofdkussen. Voorkom het gevaar voor ophanging of verstikking, zoals koorden die rond nek kunnen draaien, knuffels of andere voorwerpen die baby's gezicht kunnen bedekken.

2. Slaaphouding

Leg je kind steeds op zijn rug tenzij je arts, om medische redenen, een andere houding aanraadt.

3. Kamertemperatuur

Zorg er voor dat je kind het niet te koud of te warm heeft om te slapen. Een kamertemperatuur tussen 18 – 20° C is aan te raden.
Dek je baby lichtjes toe. Een laken en een deken of een slaapzak (aangepast aan de grootte van je kind) zijn voldoende. Gebruik liever geen donsdeken, want baby kan eronder geraken.

4. Rookvrije omgeving

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

5. Geen geneesmiddelen zonder doktersvoorschrift

Geef je kind geen enkel geneesmiddel zonder doktersvoorschrift en zeker geen hoestsiroop of kalmerende middelen.
Bij borstvoeding neem je best geen enkel geneesmiddel zonder je arts te consulteren.

6. Algemene aanbevelingen

Respecteer het slaapritme van je kind en zorg ervoor dat het voldoende slaap krijgt. De kamer waarin het slaapt, moet dagelijks verlucht worden.
Men zal de aanwezigheid van huisdieren in de kamer van de slapende zuigeling vermijden.
Tijdens de zomer laat je je baby regelmatig drinken om uitdroging te voorkomen. Laat je baby nooit alleen in de wagen.

Redenen tot waakzaamheid

Wanneer je baby na een hevige huilbui in slaap gevallen is, ga je best even kijken of alles goed gaat.

Raadpleeg zo snel mogelijk een arts wanneer je kind één of meerdere van volgende tekens vertoont:

- Een rectale temperatuursverhoging boven de 38°C of onder de 36°C bij een baby beneden de 6 maand
- Een recente gedragsverandering: baby is zeer kalm of opgewonden
- Je baby kreunt terwijl hij slaapt of terwijl hij wakker is
- Je baby geeft over of wil niet eten
- Je baby heeft ademlast

Raadpleeg ook je arts als je baby:

- Ongewoon bleek ziet
- Ongewoon veel zweet tijdens zijn slaap zonder aanwijsbare reden
- Luidruchtig ademt of snurkt zonder een infectieziekte te hebben

Controles

Voor dringende gevallen kunt u contact opnemen met de kinderafdeling:
051 42 52 70

Om een afspraak te maken met de kinderarts kunt u:

- Het secretariaat raadplegen
  051 42 52 69, elke werkdag van 7.00 tot 11.15 uur
- Online agenda
  www.afspraakkinderarts.be 24/24u

Kind en gezin brengt u een bezoek tijdens uw verblijf op de materniteit en komt binnen de eerste twee weken na ontslag bij u thuis langs. U kunt ze ook bereiken op weekdagen tussen 8.00 en 20.00 uur op 078 15 01 00.

Nuttige links

- www.sintandriestielt.be
- www.vbov.be
- www.kindengezin.be

TIELT
SINT-ANDRIES
ZIEKENHUIS

Uw gezondheid, onze zorg.

Pediatrie T 051 42 52 69
Dringende gevallen Pediatrie T 051 42 52 70
www.afspraakkinderarts.be
Materniteit T 051 42 52 60

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tielt
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

20171220