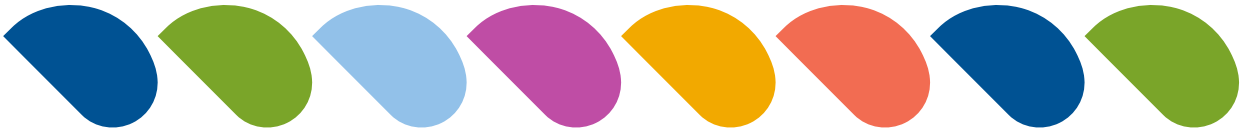
AZ MOL

ONTSLAGBROCHURE



MATERNITEIT

Klein in schaal, gróót in zorg

OVERZICHT

→ Klik op een titel om rechtstreeks naar de gewenste informatie te gaan.

» Hygiënische verzorging: eigen hygiëne
» Medicatie
» Instructies na een vaginale bevalling
» Postoperatieve instructies na een keizersnede
» Bekkenbodemspieren trainen na bevalling
» Wanneer contact opnemen met de huisarts/gynaecoloog?
» VERZORGING BABY
» Wanneer contact opnemen met de huisarts/kinderarts?
» Apotheek
» Ontslagcriteria na bevalling
» Zelfstandige vroedvrouwen
» Nuttige adressen en telefoonnummers
» Bijlage: thuiszorg door de zelfstandige vroedvrouw

Beste ouder(s),

Hartelijk gefeliciteerd met de geboorte van uw kindje(s). Binnenkort gaat u naar huis. Daarom willen we nog wat handige tips en informatie meegeven om alles zo vlot mogelijk te laten verlopen.

Wij wensen u heel veel succes! Het moederhuis-team

TERUG NAAR OVERZICHT

HYGIËNISCHE VERZORGING: EIGEN HYGIËNE

BLOEDVERLIES

U kan tot 6 weken na de bevalling bloedverlies hebben. Dit is enkel de eerste week helderrood, daarna wordt dit bruin. Het bloedverlies is min of meer geurloos. U mag geen grote bloedklonters verliezen. Een kleine bloedklonter de eerste week na de bevalling is normaal.

HYGIËNE

U mag na de bevalling al meteen douchen. U kunt best de schaamstreek goed spoelen met water. Een ph-neutrale zeep mag ook gebruikt worden.

BORSTEN

Indien u borstvoeding geeft en u heeft stuwing, kan u de stuwing verlichten door een coldpack te gebruiken. U kan de spanning verminderen door een beetje manueel te kolven, zodat de baby gemakkelijker kan aanhappen. Eventueel kan u maximum 1x per dag machinaal kolven, wanneer de spanning niet verminderd is na een voeding.

Een grieperig gevoel tijdens de stuwing is niet abnormaal. U mag hiervoor een pijnstiller nemen (Paracetamol zoals Dafalgan 1g forte, … - Ibuprofen zoals Nurofen 400mg, Ibuprofen 400 mg, …). De stuwing kan ongeveer een 3-tal dagen aanhouden. U wast de borsten best niet met zeep, maar met water. Zeep droogt de huid uit en kan een andere smaak geven aan de tepel.

AAMBEIEN

Indien u last heeft van aambeien, wordt er meestal reeds op onze afdeling gestart met een behandeling (zalf en/of medicatie). Wanneer u naar huis gaat, kan deze behandeling op doktersadvies worden verdergezet. Indien de aambeien pas ontstaan na uw ontslag uit het ziekenhuis, kan u best uw huisarts of vroedvrouw contacteren. Probeer te zorgen voor een vlotte stoelgang door voldoende water te drinken en vezels te eten.

TERUG NAAR OVERZICHT

MEDICATIE

ANTICONCEPTIE

De gynaecoloog zal tijdens het ontslaggesprek op de laatste dag van uw verblijf in het ziekenhuis de anticonceptie met u bespreken. Er zijn verschillende mogelijkheden: condooms, anticonceptiepil, spiraal,.... Indien u borstvoeding geeft, en u kiest voor een hormonale anticonceptiemethode, is het aangewezen om de minipil te nemen of een hormoonspiraaltje. De gynaecoloog zal op dat moment de nodige voorschriften schrijven en de opvolging met u bespreken. De minipil mag gestart worden vanaf het moment dat uw kindje 3 weken oud is en de borstvoeding goed op gang is. De gewone anticonceptiepil (indien u flesvoeding geeft) mag gestart worden vanaf 2 weken na de bevalling.

Er wordt een nacontrole gepland bij de gynaecoloog, ongeveer 6 à 8 weken na uw bevalling. U dient hiervoor een afspraak te maken bij uw gynaecoloog (zie “nuttige adressen en telefoonnummers”).

U mag terug betrekkingen hebben vanaf 4-6 weken na de bevalling. Het belangrijkste is dat u zich hier klaar voor voelt. Het is mogelijk dat u de eerste maanden na de bevalling, vooral in de periode dat u borstvoeding geeft, een glijmiddel nodig heeft. U kan dit verkrijgen bij de apotheek, de supermarkt, ...

OPGELET: Indien u borstvoeding geeft, is uw vruchtbaarheid verminderd, maar kan u wel zwanger worden.

OBSTIPATIE

Wij adviseren echter om in de eerste plaats uw voeding aan te passen met vezelrijke maaltijden (bv. bruin brood, voldoende groenten en fruit, ...), voldoende water drinken, ... Is dit onvoldoende of wenst u iets extra in te nemen, dan kan je het volgende gebruiken: Movicol zakje: 2x/d 1 zakje oplossen in een glas water (vrij verkrijgbaar bij de apotheek).

PIJNSTILLING

- Paracetamol zoals: Dafalgan 1g forte (vrij verkrijgbaar bij de apotheek),
- Ibuprofen zoals: Nurofen 400 mg, Ibuprofen 400 mg,... kan u zonder voorschrift verkrijgen in de apotheek. Deze werken ontstekingsremmend en pijnstillend.

INSTRUCTIES NA EEN VAGINALE BEVALLING

Na uw bevalling, adviseren wij u om volgende instructies op te volgen:

- Vlak na de geboorte mag u volgende handelingen al opnieuw doen:
  - Vrijwel de gehele dag zitten;
  - ± 4 uur per dag staan of wandelen;
  - Tillen of dragen tot 10 kg;
  - Duwen of trekken tot 15 kg;
  - Stofzuigen;
  - Auto of iets besturen.

- Na 6 weken mag u volgende handelingen opnieuw doen:
  - Merendeel van de dag staan of wandelen;
  - Tillen of dragen van 15 kg of meer;
  - Springen

- Nadat het vaginaal bloedverlies stopt, mag u volgende handelingen opnieuw doen:
  - Seksuele betrekkingen hebben;
  - Tampon gebruiken;
  - Bad nemen;
  - Gaan zwemmen.

Indien u compressiekousen moet dragen, draagt u deze best tot u volledig terug mobiel bent (met een minimum van 1 week).

Na ongeveer 7 à 10 dagen kunnen de hechtingen verwijderd worden door de vroedvrouw aan huis indien deze storen. Indien u geen last heeft van de hechtingen, kunnen deze ook ter plaatse blijven en zullen ze vanzelf oplossen.

Na ongeveer 6 weken wordt best een controle afspraak gepland bij uw gynaecoloog. Dit kan via het secretariaat gynaecologie in het ziekenhuis of via de secretaresse van de privépraktijk. Gelieve hierbij te vermelden dat het gaat om een postpartum controle.

POSTOPERATIEVE INSTRUCTIES NA EEN KEIZERSNEDE

Na het uitvoeren van een keizersnede, adviseren wij u om volgende instructies op te volgen:

- Vlak na de keizersnede: mag u de volgende handelingen al opnieuw doen:
  - 2 uur achtereen zitten;
  - ½ uur achtereen staan of wandelen;
  - Tenminste 1 trap op en af wandelen;
  - Tillen of dragen tot 5 kg.
- Na 2 weken mag u opnieuw een auto of fiets besturen.
- Na 4 weken mag u volgende handelingen opnieuw doen:
  - Vrijwel de gehele (werk)dag zitten;
  - ± 4 uur per (werk)dag staan of wandelen;
  - Tillen of dragen tot 10 kg;
  - Duwen of trekken tot 15 kg;
  - Stofzuigen.

- Na 6 weken mag u volgende handelingen opnieuw doen:
  - Merendeel van de (werk)dag staan of wandelen;
  - Tillen en dragen van 15 kg of meer;
  - Springen;
  - Bad nemen;
  - Gaan zwemmen.
- Nadat het vaginaal bloedverlies stopt, mag u volgende handelingen opnieuw doen:
  - Seksuele betrekkingen hebben;
  - Tampon gebruiken.

Indien u compressiekousen moet dragen, draagt u deze best tot u volledig terug mobiel bent (met een minimum van 1 week).

Na ongeveer 7 à 10 dagen kunnen de nietjes verwijderd worden door de vroedvrouw aan huis.

Na ongeveer 6 weken wordt best een controle afspraak gepland bij uw gynaecoloog. Dit kan via het secretariaat gynaecologie in het ziekenhuis of via de secretaresse van de privépraktijk. Gelieve hierbij te vermelden dat het gaat om een postpartum controle.

TERUG NAAR OVERZICHT

BEKKENBODEMSPIEREN TRAINEN NA BEVALLING

BEKKENBODEMSPIEREN

De bekkenbodemspieren zijn een belangrijke spiergroep die letterlijk de “bodem van het bekken” vormen. Ze zijn een hangmatje tussen het schaambeen en het staartbeen.

Bij de vrouw bevinden zich drie openingen in de bekkenbodem, met name: de urine-opening, de vagina en de anus.

3 belangrijke functies:

1. De steunfunctie: De bekkenbodemspieren hebben een ondersteunende functie voor de blaas; baarmoeder en darmen.
   Tijdens de zwangerschap dragen zij de baby en het vruchtwater, door deze extra kilo’s kan de steunfunctie verzwakken. Dit kan leiden tot verzakking van blaas, baarmoeder en/of darmen.
2. Afsluitfunctie: Bekkenbodemspieren hebben een afsluitende functie voor urinebuis en anus. Tijdens de bevalling worden ze fel uitgerekt, ze kunnen ingescheurd of ingeknipt zijn. Hierdoor verzwakt de afsluitfunctie en kan er ongewenst urineverlies optreden.
3. Seksuele functie

WAAROM OEFENEN?

1. Bevordert de doorbloeding van de bekkenbodemspieren. Dit versnelt het herstel van eventueel knip of scheur van de bekkenbodem. Hierdoor zal ook de pijn in deze intieme regio na de bevalling sneller weg zijn.
2. Versterken van de ondersteunende afsluitende functie.

TERUG NAAR OVERZICHT

OEFENINGEN

Bekkenbodemspieren aanspannen doet u:

- Door uw vagina dicht te knijpen en naar binnen te trekken.
- Dus eigenlijk “doen alsof u uw plas nog even wil ophouden”.
- Starten kan reeds vanaf de dag na de bevalling.
    - Basisoefening 1: één tel aanspannen, daarna ontspannen (1 los 2 los 3 … 6)
    - Basisoefening 2: 6 seconden aangespannen houden, daarna ontspannen. Herhaal dit 2x.
    - Doe dit 5x/dag, bv. tijdens of na de voeding van je baby.
    - Na 2 weken oefenen, kan u de afsluitfunctie van de bekkenbodem testen met de plas-stop (zie hieronder).

PLAS-STOP:

- De plas-stop is een test, GEEN oefening!
- Tijdens uw plas, spant u halverwege de bekkenbodemspieren aan en tracht u zo de plas te onderbreken.
- Als u uw straal effectief kan onderbreken, heeft u sterke bekkenbodemspieren en bent u goed bezig!
- Kan u uw plas niet onderbreken, blijf dan 5x per dag verder oefenen.

De eerste week na de bevalling is het niet verontrustend als u af en toe urineverlies hebt. Heeft u na 4 weken nog steeds ongewenst urineverlies, bijvoorbeeld bij niezen, hoesten, lachen, tillen of je ben soms net te laat op het toilet, ga dan ZEKER naar de kinesitherapeut (specialisatie bekkenbodemtherapie) voor meer oefeningen.

BUIKSPIEREN

- De rechte buikspieren mag u na de bevalling niet te fel belasten.
- Ons lichaam heeft 2 rechte buikspieren:
    - ze liggen langs elkaar tussen de ribben en het schaambeen.

- Diastase: het ontstaan van een opening tussen linker en rechter buikspier door het dikker worden van de buik tijdens de zwangerschap. Dit gebeurt bij de meeste vrouwen, maar niet bij iedereen.
- Na de bevalling is het daarom aangeraden om minstens 6 weken te wachten met sit-ups zodat de diastase kan herstellen.
- In en uit bed komen doet u daarom best via zijlig.
- Uw buik intrekken mag wel, en is een goede oefening voor de eerste weken.

Voor meer oefeningen, begeleiding, tips, ... kan u terecht bij de kinesitherapeut in uw regio. U vindt de kinesitherapeut met specialisatie perinatale kinesitherapie en/of bekkenbodemtherapie op www.bicap.be.

WANNEER CONTACT OPNEMEN MET DE HUISARTS/GYNAECOLOOG?

U kan het best contact opnemen met een dokter indien u één of meerdere van onderstaande klachten ondervindt:

- meer bloedverlies en/of bloedklonters;
- slecht ruikend verlies;
- aanhoudende of toenemende pijn in de onderbuik of aan de hechtingen;
- koorts: temperatuur vanaf 38°C;
- een borstontsteking;
- plots optredende roodheid of pijn bij spataders.

TERUG NAAR OVERZICHT

VERZORGING BABY

HANDHYGIËNE

Uw eigen handen zijn vaak een bron van ziektekiemen. Zorg er voor dat u na het verluieren, het snuiten van de neus, een toiletbezoek, ... de handen goed wast.

LUIER

Vervang de luier van uw baby elke voeding en zeker bij iedere ontlasting. Zorg ervoor dat de billetjes goed proper en droog zijn, anders kan dit zorgen voor irritatie. Wanneer u merkt dat de billetjes heel rood zijn, kan u de vochtige doekjes vervangen door een tissue met lauw water of amandelolie.

OOGJES

U kan de oogjes reinigen met een gaasje en fysiologisch water (verkrijgbaar bij de apotheek). Wrijf met het doekje van de buitenkant van de oogjes naar de binnenkant toe (van de zijkant van het oog naar de neus toe). Wanneer de oogjes veel vocht afscheiden, kan het traankanaaltje verstopt zijn. Masseer hiervoor lichtjes de binnenkant van het oogje. Indien de oogjes ontstoken zijn en er geen beterschap optreedt na 5 dagen kan u best contact opnemen met de huisarts/ kinderarts.

OREN

Oorsmeer heeft een reinigende functie voor het oor. Een oorstokje kan het trommelvlies beschadigen en kan u best niet gebruiken. U kan de oorschelp reinigen met een vochtig doekje of kompresje.

NAGELS

De nageltjes van uw baby kunnen pas geknipt worden vanaf 4 à 6 weken na de bevalling. Vroeger mag dit zeker niet omdat ze kunnen ontsteken. Gebruik een schaartje met stompe punten en ontsmet dit op voorhand.

NEUS

U kan het neusje proper maken met een opgerold gaasje of een wattenstaafje. U moet steeds een nieuw proper gaasje gebruiken. Eventueel kan u spoelen met fysiologisch water (verkrijgbaar bij de apotheek). Gebruik nooit op eigen initiatief een neusspray of neusdruppels.

NAVEL

De navelstomp valt meestal af binnen de 15 dagen na de geboorte. Het litteken dat overblijft is de navel. Zorg ervoor dat u de navel goed droog houdt en liefst buiten de pamper. Wanneer deze vochtig blijft kan de navel gaan ontsteken.

TEMPERATUUR

Bij kinderen wordt de temperatuur rectaal gemeten, een normale lichaamstemperatuur ligt tussen 36.5 en 37.5° C. Vanaf 38° C heeft uw baby koorts (zie “Wanneer contact opnemen met de huisarts/kinderarts” voor meer informatie).

BADJE

U hoeft uw kindje niet elke dag van kop tot teen met zeep te wassen. Zeep kan de huid uitdrogen en irritatie veroorzaken. Gebruik enkel zeep bij zichtbaar vuil zoals stoelgang. Doe indien nodig olie in het badje. Het tijdstip van het badje is niet zo belangrijk, dit kan zowel ‘s morgens als ‘s avonds. Maar u doet dit best niet vlak na een voeding.

Laat uw kindje nooit alleen op het verzorgingskussen liggen! In het begin kunnen baby’s nog niet veel zelf bewegen, maar voor u het weet rollen ze van het kussen als u even niet in de buurt bent.

Zorg ervoor dat het water op lichaamstemperatuur is, d.w.z. ongeveer 36 à 37° C. Dit is de meest aangename temperatuur voor de baby. U kan een badthermometer gebruiken, maar controleer het water altijd even met uw elleboog (niet met uw hand). De temperatuur in de badkamer is ideaal rond 22 à 24° C. Laat de baby niet te lang in bad, want het water koelt snel af. Laat uw baby nooit alleen in bad liggen!

HOUDING

Om te voorkomen dat uw baby een voorkeurshouding gaat ontwikkelen, kan u de volgende tips in acht nemen.

Bij ruglig: Leg het verzorgingskussen in de lengte voor u, zodat uw baby vanuit de middellijn naar u kijkt. Draai het hoofdje van uw kindje afwisselend naar links en naar rechts. Zo voorkomt u ook een afgeplat hoofdje. Eventueel kan u het bedje ook draaien naar de lichtinval. U kan uw kindje stimuleren om naar de niet-voorkeurskant te kijken, bijvoorbeeld tijdens het voeden.

Als uw baby wakker is, kan u hem dagelijks even op de buik leggen (onder toezicht!). Dit stimuleert de motorische ontwikkeling (hoofdje heffen, handjes naar voor bewegen).

Baby's geboren voor 32 weken zwangerschapsleeftijd, worden best opgevolgd door een gespecialiseerde kinesitherapeut om de motorische ontwikkeling te stimuleren. Bij het ontslag geven wij enkele adressen mee, indien van toepassing.

INBAKEREN

Inbakeren betekent dat u uw baby in doeken gaat inwikkelen vanaf de schouders tot de voetjes. Hij/zij vindt dit prettig omdat het geborgenheid en steun geeft. Uw baby kan eenvoudig een bepaalde buiging in het lichaam behouden, die zeer belangrijk is voor de ontwikkeling. Door deze begrenzing voorkomt u overstrekking. Uw baby zal ook minder onwillekeurige bewegingen kunnen maken en minder onrustig zijn, waardoor hij/zij sneller tot rust komt en in slaap kan vallen.

U mag het inbakeren thuis langzaam beginnen afbouwen, zodat uw kindje meer en meer bewegingsvrijheid krijgt en hieraan kan wennen (geen 24u op 24 inbakeren).

Er zijn verschillende redenen om een kind niet in te bakeren, zoals:

- problemen met de ontwikkeling van de heupjes van het kind;
- koorts;
- een dag en nacht na een vaccinatie;
- luchtweginfecties.

TERUG NAAR OVERZICHT

KRAMPEN

Wanneer uw kindje last heeft van krampen, kan u zijn houding afwisselen en een buikmassage geven. Dit doet u door middel van uw duim en wijsvinger links en rechts van de navel te plaatsen en zachtjes te masseren. Het hoger plaatsen van uw hand kan druk geven op de lever en kan uw baby als onaangenaam ervaren.

Een warme en licht drukkende hand op het buikje van uw baby kan vaak ook verlichting bieden.

SLAAP

Een goede slaaphygiëne is essentieel voor de gezonde ontwikkeling van uw baby. Hier volgen enkele belangrijke tips om uw baby veilig en comfortabel te laten slapen.

1. Slaapomgeving: Ideale kamertemperatuur is 18°C en bij voorkeur slaapt de baby tot 6 maanden op de kamer van mama en/of partner. Tot de leeftijd van 3 maanden is het overdag raadzaam om de baby in de leefruimte, nabij te slapen te leggen.
   Vermijd rookwaren in de slaapomgeving!
2. Stevige en aparte ‘matras’: Een co-sleeper of wieg naast uw bed is ideaal. Zo kunt u uw baby snel geruststellen en tegelijkertijd zorgen voor een veilige slaapomgeving. Let op wanneer u uw baby bij u in bed neemt, dit houdt altijd risico’s in. Weeg deze steeds af met de noodzaak aan slaapbehoefte.
3. Veilig slapen: Zorg ervoor dat het bedje veilig is. Vermijd steeds: gebruik van muts, knuffels in bed, fleecedekens, dons, hoofdkussen en losliggende dekens die verstikkingsgevaar kunnen opleveren.
   Mocht je baby moeilijkheden hebben om de temperatuur te behouden, dan kan je overwegen om het bedje met een warme gelzak voor te verwarmen. Vermijd warmteplekken en controleer de temperatuur voor je baby erin gelegd wordt.
   Efficiënt je baby opwarmen; doe je best door huid-op-huid contact.
4. Slaaphouding: leg uw baby altijd op de rug om te slapen.

5. Slaapzak: Een slaapzak wordt sterk aanbevolen. Hierbij is de maat en TOG-waarde aangepast aan uw baby en de omgevingstemperatuur.
   De TOG-waarde geeft aan hoe goed de stof de warmte vasthoudt. Bij kamertemperaturen tussen 16°C en 18 °C is een slaapzak met een TOG-waarde van 2,5 meestal voldoende. Stem deze steeds af met de kleding.
6. Slapen in een rustige omgeving: Zorg voor een rustige slaapomgeving met gedimd licht en weinig geluiden. Dit helpt de baby om in een diepe, herstellende slaap te komen.

Voor meer informatie over slaaphygiëne, veiligheid en tips kunt u terecht bij Kind & Gezin en de website www.kindengezin.be. Neem bij twijfels altijd contact op met u arts, vroedvrouw of consultatiebureau.

Veilig slapen betekent een gezonde slaap voor uw baby en u!

WANNEER CONTACT OPNEMEN MET DE HUISARTS/KINDERARTS?

Het is aangewezen om een dokter te consulteren, wanneer uw baby:

- bleek of blauw wordt, of het bewustzijn verliest bij het wenen;
- kreunt terwijl hij slaapt of wakker is;
- ten val is gekomen (bv. van de luiertafel);
- een bloedende of slecht ruikende navel heeft of de navel na 5 weken nog niet is afgevallen;
- wit beslag heeft op de tong dat niet weg te wrijven is;
- hoest;
- permanent een verstopte neus heeft;
- braakt of niet wil eten;
- koorts heeft.

TERUG NAAR OVERZICHT

Een kind heeft koorts wanneer zijn lichaamstemperatuur 38,5 °C is of meer. Bij een baby jonger dan 3 maanden spreken we al van koorts vanaf 38°C. Koorts is een signaal, geen ziekte! Het is belangrijk na te gaan hoe een kind zich gedraagt, hoe het eruitziet en of er nog andere symptomen zijn. Het is niet altijd nodig om koortswerende middelen aan een kind met koorts te geven. Een kind kan koorts ontwikkelen bij een infectie, een kinderziekte en soms na toediening van een vaccin. Doordat baby's beperkt kunnen zweten, ontwikkelen zij sneller koorts.

Bij koorts is het heel belangrijk om rekening te houden met de leeftijd en de algemene toestand van het kind. Houd extra toezicht!

- Houd in het oog hoeveel het kindje juist eet en drinkt.
- Tel hoeveel natte luiers het kindje heeft.
- Geef het kind regelmatig kleine hoeveelheden vocht. Is het kindje jonger dan 6 maanden geef dan extra melkvoeding. Leg bij borstvoeding het kind vaker aan. Geef grotere kinderen extra water te drinken.
- Is de kamertemperatuur zeer hoog, verlaag deze dan wat.

Indien uw kindje jonger is dan 3 maanden en de rectale temperatuur 38° of meer bedraagt, contacteert u best een kinderarts. De contactgegevens kan u terugvinden achteraan dit boekje.

Vanaf de leeftijd van 3 maanden kan u uw huisarts contacteren. Hij/zij zal uw kindje doorverwijzen naar de kinderarts indien nodig.

GEBRUIK VAN KOORTSWERENDE MIDDELEN

Geef geen koortswerende middelen zonder advies van een arts bij kinderen jonger dan 3 maanden.

Opgelet!
Geef een koortswerend middel op de juiste manier en geef een correcte dosis. Geef bij voorkeur een siroop waarbij een doseerpipet met aanduiding van het lichaamsgewicht van het kind voorzien is.

Geef een suppo enkel wanneer de toediening via de mond niet mogelijk is (bv. bij braken). Bij gebruik van suppo's is de concentratie van het geneesmiddel in het bloed te wisselend.

Indien vaker een koortswerend middel noodzakelijk is, kan vanaf de leeftijd van 3 maanden paracetamol (Dafalgan® of Perdolan®) afgewisseld worden met ibuprofen (Nurofen® of Perdophen®). Paracetamol max. 4 x per dag, volgens gewicht. Ibuprofen max. 3 x per dag, volgens gewicht.

Acetylsalicylzuur (Asperine®, Aspégic®) is af te raden bij kinderen.

APOTHEEK

VITAMINE K

Vitamine K is belangrijk voor de bloedstolling. Een kindje dat pasgeboren is krijgt een beperkte voorraad vitamine K mee van de moeder omdat de placenta deze stof moeilijk doorlaat. Vitamine K komt voor in de voeding (oa groene bladgroenten, melkproducten en vlees) en wordt in de darmen aangemaakt door bepaalde bacteriën. Pas vanaf ongeveer 3 maanden zijn er in de darmen van een baby voldoende bacteriën aanwezig om vitamine Kaan te maken. Daarom krijgen alle baby's direct na de geboorte vitamine K toegediend via een inspuiting in de bilspier. Dit zorgt voor een voldoende voorraad gedurende de eerste 3 maanden.

Wat moet u thuis doen : (vroedvrouw vinkt het juiste vakje aan bij ontslag)

☐ Uw kindje kreeg een inspuiting met vitamine K. U moet geen vitamine K meer geven thuis.

☐ Uw kindje kreeg de vitamine K niet per inspuiting, maar oraal en u geeft borstvoeding, daarom is het aangewezen om elke week 1 ampul Konakion® te geven aan uw kindje.

- Voorschriften krijgt u mee om dit bij de apotheek te gaan halen.
- Elke week 1 ampul optrekken met de spuitjes die in verpakking zitten om dit vervolgens in het mondje van uw kindje te spuiten.
- Stop als uw kindje 3 maanden oud is of als u eerder zou stoppen met borstvoeding (flesvoeding bevat voldoende vitamine K).

☐ Uw kindje kreeg vitamine K niet per inspuiting, maar oraal en u geeft flesvoeding, daarom hoeft u verder geen vitamine K meer te geven. Er zit voldoende vitamine K in kunstvoeding om aan de behoeften van uw kindje te voldoen.

VITAMINE D

Vitamine D bevordert de groei en ontwikkeling van het beendergestel. Uw kind kan wel vitamine D aanmaken onder invloed van de zon. Langdurig blootstellen aan de zon is voor andere redenen niet echt optimaal en de gemiddelde pasgeborene komt weinig in contact met de zon. Daarom dient u thuis te starten met het geven van vitamine D aan uw kindje.

Dit is een druppelflesje (D-cure®) dat u zonder voorschrift kan krijgen bij de apotheker.

Wat moet u thuis doen : (vroedvrouw vinkt het juiste vakje aan bij ontslag)

- ☐ Geef uw kind elke dag 6 druppels D-cure® tot 6 jaar.
  U kan de vitaminen rechtstreeks in het mondje druppelen.
- ☐ Bij donkere huidtypes worden 9 druppels D- cure® per dag aanbevolen, ook als er kunstvoeding gegeven wordt, tot het kind 6 jaar oud is.

Uw kindje drinkt volgende voeding: .....

Hoeveelheid bij ontslag: .....

TERUG NAAR OVERZICHT

ONTSLAGCRITERIA NA BEVALLING

MOEDER

In orde	Nvt.	
☐	☐	**Min. verblijf** materniteit na de partus: **6u**
☐	☐	**Onthaalbrochure materniteit** (met contactgegevens afdeling)
☐	☐	**Informatie voeding** van de pasgeborene: • **BV**: info geven over hoe je baby kan aanleggen, hoe frequent en hoe lang dit best kan gebeuren om een optimale productie te verwezenlijken. Uitleggen van verschillende houdingen. Tips om problemen te voorkomen. Hongersignalen van de baby leren kennen. Navragen of patiënte een borstvoedingsbrochure gekregen heeft (tijdens zwangerschap via infosessie, consultatie of tijdens de opname) • **KV**: Welke voeding krijgt de baby, hoe frequent moet de baby eten en welke hoeveelheid drink de baby per voeding
☐	☐	**Geboorte-aangifte** gegeven en toegelicht
☐	☐	**Zelfstandige vroedvrouw** gecontacteerd voor verder opvolging thuis
☐	☐	**Info ontslagboekje**: vitamine K, vitamine D, soort en bereiding kunstvoeding indien van toepassing, contactgegevens
☐	☐	**Medicatielijst** meegeven
☐	☐	**Voorschriften** voor nieuw opgestarte medicatie via ID-kaart
☐	☐	**Voorschriften** voor thuisverpleging, kinesitherapie
☐	☐	**Attest (en)** voor arbeidsongeschiktheid/ vertrouwelijk/ school/ sociaal verlof/ …
☐	☐	**Verzekeringspapieren**
☐	☐	**Overdrachtsdocument vroedvrouw** meegegeven. Hierop staan gegevens over de arbeid, bevalling, het verloop van de voeding, evt. nog uit te voeren, onderzoeken, …

☐	☐	**Overdrachtsdocument huisarts** meegegeven. Hierop staan gegeven over de arbeid, bevalling, het verloop van de voeding, de evt. nog uit te voeren onderzoeken, …
☐	☐	**Gynaecoloog** is langsgeweest en heeft afspraken gemaakt over o.a.: • Medicatie die thuis kan of moet worden ingenomen • Over anticonceptie • Evt. voorschrift kiné • Controle-onderzoek na 6 à 8 weken bij de gynaecoloog

BABY

In orde	Nvt.	
☐	☐	**Min. verblijf** materniteit na partus: **6u**
☐	☐	**Bloedafname** guthrie en bilirubine werden afgenomen. Indien ontslag gebeurt voordat de baby 48 uur oud is, worden er afspraken gemaakt over wie de bloedafname gaat doen en waar deze zal doorgaan.
☐	☐	**Controle pediater** (klinisch ontslag) onderzoek. Indien ontslag gebeurt voor dag 3, wordt er een afspraak meegegeven voor een controle onderzoek tussen dag 3 en dag 6, op de materniteit, door de kinderarts.
☐	☐	**Formulier voor controle kinderarts/bloedafname/RX/ echo/…**
☐	☐	**Voorschriften** voor medicatie
☐	☐	**Afspraak** voor RSV-inspuiting gemaakt door pediater en meegegeven aan patiënt

TERUG NAAR OVERZICHT

ZELFSTANDIGE VROEDVROUWEN

Indien u dit wenst, kan u zich thuis nog laten begeleiden door een zelfstandige vroedvrouw. Zij komt bij u langs om de baby te wegen, voor begeleiding van de borstvoeding, om eventuele hechtingen te verwijderen, om uw bloeddruk te controleren, voor advies ,...

U heeft recht op een dagelijks bezoek van de vroedvrouw tot en met de vijfde dag na de bevalling. Nadien heb je nog recht op 7 huisbezoeken. Indien verdere opvolging nodig is, kan dit besproken worden met de vroedvrouw. De kosten worden vergoed door het ziekenfonds, indien de vroedvrouw geconventioneerd is. De vroedvrouw kan voor bepaalde zorgen beperkt remgeld aanrekenen. Deze kosten zijn ten uwe laste.

U kan beroep doen op een vroedvrouw tot de leeftijd van 1 jaar.

Let wel, de zelfstandige vroedvrouw mag een kilometervergoeding en/of een administratieve kost vragen, deze worden niet terugbetaald door het ziekenfonds en zijn volledig ten uwen laste.

Indien u dit wenst, kan u de bijlage “Thuiszorg door de zelfstandige vroedvrouw” (achteraan dit boekje) invullen en aan de vroedvrouw op de kraamafdeling bezorgen. Zij zal voor u de gewenste vroedvrouw contacteren.

TERUG NAAR OVERZICHT

NUTTIGE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

AZ MOL - MOEDERHUIS

Gasthuisstraat 1, 2400 Mol
www.azmol.be
Tel. materniteit: 014/ 71 21 35
E-mail: materniteit@azmol.be

HOOFDVROEDVROUW

Inge Geebelen
E-mail: inge.geebelen@azmol.be

GYNAECOLOGEN

Dr. Cochet - Dr. Van Ballaer - Dr. Vermeylen - Dr. Heymans - Dr. Vercammen - Dr. Borowski.
Tel. consultatie gynaecologie 014/ 71 28 88 (van maandag tot donderdag bereikbaar van 09u00 - 16u30 en op vrijdag van 09u00 tot 12u00)

PEDIATERS

Dr. Givron - Dr. Jeunen - Dr. Van Wesemael - Dr. Dekkers - Dr. Box - Dr. Bernaerts - Dr. Hensels
Tel. consultatie pediatrie 014/71 23 73 (elke werkdag bereikbaar van 09u00 - 12u00 en van 13u30 - 17u00)

KIND EN GEZIN

www.kindengezin. be

WACHTDIENST HUISARTS

www.mediwacht.be

WACHTDIENST APOTHEEK

www.apotheek.be

WEBSITE EN SOCIAL MEDIA

www.moederenkindmol.be
instagram.com/moederhuismol

BEROEPSVERENIGING VROEDVROUWEN

www.vroedvrouwen.be/informatie-voor-toekomstige-ouders

LACTATIEKUNDIGEN

www.bvl-borstvoeding.be

TERUG NAAR OVERZICHT

BIJLAGE: THUISZORG DOOR DE ZELFSTANDIGE VROEDVROUW

U hebt ervoor gekozen om thuis nog verder begeleid te worden door een zelfstandige vroedvrouw. Gelieve uw voorkeur en enkele gegevens hier onderaan in te vullen. Bezorg dit formulier aan de vroedvrouw op de kraamafdeling en zij zal bij uw ontslag, de vroedvrouw van uw keuze, op de hoogte brengen. De zelfstandige vroedvrouw zal nadien met u contact opnemen om een eerste afspraak te maken.

☐ Ik heb geen voorkeur, u mag een vroedvrouw uit mijn regio contacteren

☐ Ik heb wel een voorkeur
Naam van de vroedvrouw : .....

Mijn naam: .....

Mijn telefoonnummer waarop ik bereikbaar ben: .....

Mijn adres: .....
.....
.....

Opmerkingen: .....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TERUG NAAR OVERZICHT

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van het AZ Mol.
Elke reproductie of verspreiding zonder toestemming van de eigenaar is verboden.

Revisiedatum	Auteur	Kwalificaties auteur
Juni 2026	Dr. Van Ballaer	Diensthoofd Gynaecologie
November 2026	Inge Geebelen	Hoofdvroedvrouw

AZ MOL

Adres: Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol
E-mail: info@azmol.be
Website: www.azmol.be
Algemeen nummer: 014 71 20 00
Afspraken: 014 71 20 53
Spoedgevallen: 014 71 23 92