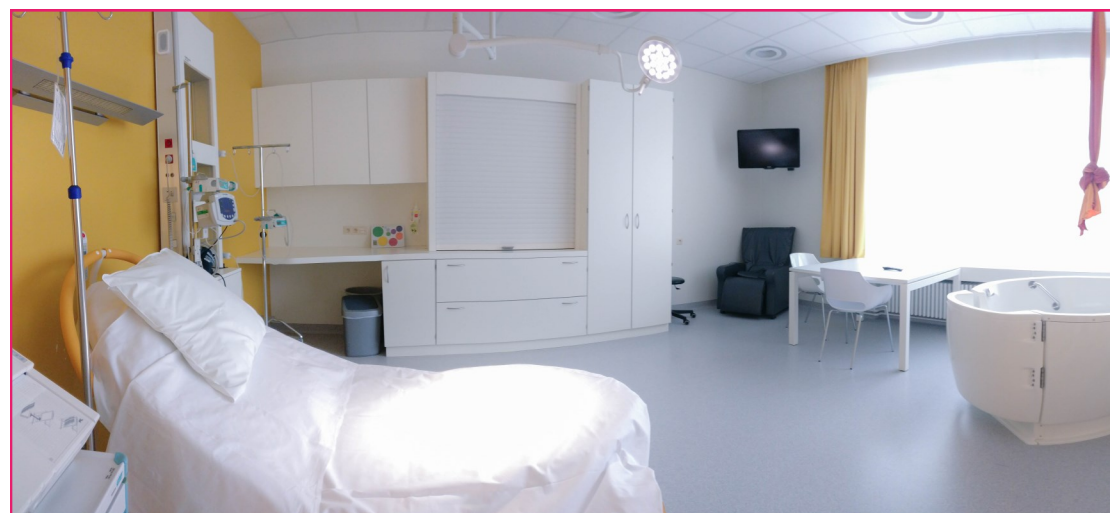




Patiënteninfo

Materniteit

Uw gezondheid,
onze grootste zorg



Welkom

Beste toekomstige ouder,

Eerst en vooral willen we jou van harte feliciteren. Wij danken jou voor het vertrouwen in ons ziekenhuis en wensen je een aangenaam verblijf.

Een geboorte verandert veel in je leven. Deze brochure biedt je, naast infosessies, gesprekken met vroedvrouwen en artsen, de nodige praktische informatie ter voorbereiding van je verblijf. Ze wordt samen met jou doorgenomen tijdens de kennismaking met onze dienst. Breng deze brochure zeker terug mee bij opname in het ziekenhuis.

Mocht je toch nog vragen hebben, aarzel niet om ons te contacteren.

We zijn er voor jou!

De materniteit



3

Patiënteninfo

Opname op de materniteit

Je komt best naar de materniteit

- bij regelmatige weeën,
- bij gebroken vliezen,
- Bij ernstig bloedverlies,
- bij een ongeval of valpartij,
- als je ongerust bent,
- bij een plotse vermindering van de beweging van de baby,
- bij volgende klachten: hoofdpijn, maagpijn, wazig zicht, hevige buikpijn,...

Overdag mag je je rechtstreeks wenden tot de materniteit (straat 15). Tussen 20u30 en 07u00 meld je je aan bij de spoedopname. Ze begeleiden je naar de afdeling.

Bij twijfel kan je steeds contact opnemen met de dienst materniteit. Bij opname verwittigt de vroedvrouw je behandelende geneesheer.

Verwittig persoonlijk bij je (geplande) opname je hospitalisatieverzekering en meld dat je bent opgenomen.

We zijn 24/24 telefonisch bereikbaar op 051/ 33 41 31

4

Wat meebrengen:

- ✓ Voor de administratie
 - Identiteitskaart
 - Moederboekje, graag zelf de ontbrekende gegevens invullen
 - Documenten en/of kaart voor je persoonlijke hospitalisatie-verzekering
 - Bloedgroepkaart
 - Trouwboekje of erkenningsattest
- ✓ Voor de moeder
 - Kort slaapkleedje of T-shirt voor de bevalling
 - Toiletgerief, handdoeken en washandjes, nachtkledij, voldoende ondergoed (maandverbanden & borstkompressen zijn op de materniteit voorradig)
 - Voorzie voldoende voedingsbeha's (hou rekening met borst-kompressen).
- ✓ Voor de baby
 - Je mag je eigen babykleertjes, sokjes of krabhandschoentjes meebrengen.
 - Bij het naar huis gaan: hemdje, bovenkledij, dekentje, maxi cosi, mutsje voorzien.
 - Verzorgingsproducten voor de baby worden meegegeven en aangerekend. In deze set bevinden zich ook een kammetje, borsteltje en thermometer.
 - Linnen mag je gebruiken tijdens je verblijf, maar neem je niet mee naar huis.
 - Pampers en vochtige doekjes zijn voorradig op de materniteit.

Het is handig om uw koffer vanaf de 7e maand voor te bereiden.

Erkenning en aangifte van de geboorte

Erkenning

Indien je niet getrouwd bent, dan kan je al vanaf 20 weken zwangerschap je kindje laten erkennen in het stadhuis.

Geboorteaangifte

Je hebt 15 kalenderdagen de tijd om je kindje aan te geven bij de dienst “Burgerlijke Stand” in het stadhuis van Izegem (plaats van geboorte).

De burgerlijke stand is op maandag en donderdag van 10u tot 12u op de materniteit aanwezig. Zo kan de aangifte ter plaatse gebeuren .

Voor de aangifte heb je het trouwboekje of erkenningsattest, beide identiteitskaarten (van partner & mama) en de kennisgeving nodig.

De kennisgeving krijg je na de geboorte van de vroedvrouw.

De openingsuren van de burgerlijke stand zijn:

Maandag:	8u30 - 13u30
Dinsdag:	8u30 - 12u00 16u00 - 19u00
Woensdag:	8u30 - 12u00 14u00 - 16u00
Donderdag:	8u30 - 12u00
Vrijdag:	8u30 - 12u00
Zaterdag:	9u00 - 12u00 (op afspraak)

Een dag op materniteit

Een dag op de materniteit kan er bijvoorbeeld zo uit zien:

07u30:	Ontbijt
08u00 - 12u00:	Verzorging moeder + badje van de baby, individuele kiné gedurende 15 minuten /opvolging pediater
10u30:	Voorgerecht
11u45:	Middagmaal
12u00 - 14u00:	Opvolging door de gynaecoloog (bezoek)
14u00:	Verzorging van de moeder
15u00:	Koffie
17u45:	Avondmaal
19u00:	Verzorging van de moeder
20u00:	Einde van het bezoek (niet voor de partner)

We houden uiteraard altijd rekening met de voorkeuren/noden van je kindje.

- De **kinderarts** onderzoekt je baby na geboorte en bij ontslag.
- Je **gynaecoloog** of de gynaecoloog van wacht komt dagelijks langs, meestal rond de middag. Bij ontslag krijg je de nodige voorschriften (anticonceptie/kine)
- Je krijgt geen bezoek meer van **Kind en Gezin**. Ze nemen een week na de bevalling contact met je op.
- De **fotograaf** van de Weekbode komt twee keer per week af (maandag en donderdag).
- De kamer wordt dagelijks **gepoetst** in de voormiddag.

Kinderarts

Bij opname kies je je kinderarts. Indien je geen voorkeur hebt, wordt de kinderarts van wacht toegewezen. Bij weekends en feestdagen komt de arts van wacht langs.

Je hebt de keuze uit:

- Dr. Inderadjaja
- Dr. Vandaele
- Dr. Vandenbroeck

Kinesithérapie

Er zijn prenatale sessies voorzien in de kinéruimte op de afdeling. Ze maken je vertrouwd met de bevalling en kunnen je helpen om je hierop voor te bereiden.

Tijdens je verblijf op de materniteit krijg je de mogelijkheid om postnatale oefeningen te volgen. Deze worden individueel aangepast volgens je mogelijkheden en in de loop van de dag gegeven op de kamer.

Na een keizersnede worden circulatieoefeningen gegeven voor voeten en benen. Op die manier wordt de bloedsomloop gestimuleerd en kan een trombose vermeden worden.

Verblijfsduur

De normale verblijfsduur bedraagt 3 nachten bij een gewone bevalling en 5 nachten bij een keizersnede. De ontslagdatum is afhankelijk van de opnamedatum en -uur. Indien je vóór middernacht opgenomen wordt, dan telt dit reeds mee als eerste nacht van je verblijf.

Indien je vroeger naar huis wil, kan dit uiteraard geregeld worden.

Financiële info

Je betaalt geen voorschot bij het verlaten van de materniteit. De rekening wordt twee maanden na ontslag opgestuurd.

De rekening kan verschillen afhankelijk van je kamerkeuze en de bevallingswijze. Een verzorgingspakket met verzorgingsproducten wordt aangerekend bij de geboorte. Een volledig overzicht van de tarievenlijst vind je bij de dienst inschrijvingen, vraag er gerust naar (straat 25).

Tevredenheidsenquête

De directie en de medewerkers van het ziekenhuis willen de kwaliteit van de zorgverlening voortdurend verbeteren. Als pas bevallen moeder kan je daartoe bijdragen. Door het invullen van de tevredenheidsenquête krijgen wij zicht op je ervaring in het ziekenhuis. De enquête geef je op moment van ontslag onder gesloten omslag af aan de verantwoordelijke vroedvrouw.

Praktische weetjes

✓ Bezoekuren

De bezoeken zijn van 14u tot 20u00. Tip: vermeld deze op het geboortekaartje.

Deze uren gelden **niet** voor de partner.

Bezoekers gaan best niet naar zieke patiënten op andere afdelingen omwille van het besmettingsgevaar voor het kindje.

✓ Internet

Er is mogelijkheid om je via wifi aan te melden bij “open guest”, druk op de knop “ik ga akkoord” met de opgelegde bepalingen.

✓ Parking

Er is een ruime parking aanwezig bij de gebouwen van het ziekenhuis. Op de kasdienst kan een parkeerabonnement aangevraagd worden:

5 dagen voor 6 euro—10 dagen voor 10 euro

✓ Roken

We willen er nog eens extra op wijzen dat roken je gezondheid en die van je baby ernstig kan schaden. Roken is niet toegestaan in het ziekenhuis.

✓ Aanwezigheid van de ouders

De ouders moeten ten alle tijden toezicht houden op hun baby. Het personeel kan niet aansprakelijk gesteld worden voor het onbewaakt achterlaten van de baby. Dit is mede de wettelijke reden waarom baby's niet meer afgezonderd worden.

✓ Maaltijden

Voorkeuren in verband met de maaltijdmenu kunnen worden doorgeven aan de hoteldienst. Ze komen hiervoor éénmalig langs. Op een éénpersoonskamer kan ook je partner maaltijden bestellen en nuttigen op de kamer. Het ziekenhuis beschikt ook over een cafetaria (straat 77).

✓ Hospitalisatieverzekering

Bij aankomst in het ziekenhuis is het belangrijk om je hospitalisatieverzekering te verwittigen dat je bent opgenomen. Dit kan het ziekenhuis niet voor jou doen.

✓ Identificatiebandje

Bij aankomst op de afdeling krijgen jij en je baby een bandje met naam en geboortedatum. Zo ben je altijd identificeerbaar. Dit bandje moet aanblijven tot je de afdeling verlaat.

✓ Laden en lossen

Om vlot te kunnen laden en lossen, mag je kort parkeren op de *kiss en ride* parkeerplaats voor de ingang van het ziekenhuis. (gelieve deze parkeerplaats maar 30 minuten te gebruiken) Neem gerust één van de winkelkarren mee (begin gang) om je persoonlijk materiaal te verplaatsen.

Zingeving

Een geboorte is een wonderlijke gebeurtenis. Vaak is er weinig tijd om hier bij stil te staan. Wil je dit toch graag, dan kan je steeds contact opnemen met een pastoraal medewerker.

Er is een mogelijkheid samen met de pastorale dienst om een woord van dank uit te spreken of even stil te staan bij de intense verandering in jullie leven, de wensen, de dromen, ...

Ook bij vragen rond zingeving of de voorbereiding op het doopsel kun je steeds bij een pastoraal medewerker terecht. Je kan hen bereiken via de vroedvrouw of per mail: pastoraal@sjki.be



De verzorging

Verzorging van je baby

De vroedvrouwen van de materniteit zullen je graag begeleiden bij de verzorging van je baby, zodat je bij het verlaten van het ziekenhuis je baby zelfstandig kunt verzorgen. De eerste uren wordt de verzorging beperkt tot het geven van voeding, verluieren en het meten van de temperatuur.

De begeleiding van de babyverzorging ziet er als volgt uit:

Dag van de geboorte: informatie, advies en demonstratie

- Verluieren van de baby
- Meten van de temperatuur volgens indicatie
- Navelverzorging
- Hulp bij borst- of flesvoeding

Dag 1-2: demonstratie van het babybadje, indien nodig

Dag 2-3: vanaf nu kan je onder begeleiding zelf je baby wassen

Dag 3-4: zelfstandig de baby verzorgen. Het wegen gebeurt door de vroedvrouw.

Deze planning is uiteraard afhankelijk van de toestand van de moeder.

Op de infoavonden en tijdens het verblijf wordt jullie de zorg aangeleerd.

Om de binding tussen moeder en kind te bevorderen en (opnieuw) vertrouwd te raken met de verzorging van je kindje, raden we aan zoveel mogelijk je kindje zelf te verzorgen tijdens je verblijf in het ziekenhuis.

Voeding

In deze folder wordt zowel borstvoeding als flesvoeding toegelicht. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is moedermelk de beste voeding voor baby's van 0 tot 6 maanden. Moedermelk is voor elke zuigeling het ideale en natuurlijke voedingsmiddel.

De keuze tussen borstvoeding en flesvoeding is een vrije keuze van de moeder. De infoavonden op de materniteit kunnen je helpen om een keuze te maken. Belangrijk is dat je als mama kiest waar je je het best bij voelt en je niet laat beïnvloeden door anderen.



Borstvoeding

Laat je bij de borstvoeding steeds begeleiden door de vroedvrouw op de afdeling. De eerste dagen zijn de belangrijkste voor het welslagen van je borstvoeding. Het geven van borstvoeding verloopt niet bij iedereen op identieke wijze, zodat een goede begeleiding sterk individueel gericht is. Het op gang komen en het goed functioneren van de borstvoeding vraagt tijd, zorg en geduld. Verwacht geen spectaculaire resultaten vanaf de eerste dag(en).

✓ Hoe leg je de baby aan de borst?

- Zorg dat je zelf comfortabel ligt of zit, eventueel ondersteund door kussens.
- Houd je baby dicht tegen je aan, met zijn buik tegen je lichaam en het neusje ongeveer ter hoogte van de tepel.
- Geef je baby een beetje ruimte om te kunnen aanhappen.
- Neem de borst eventueel in de hand; vingers onderaan en duim boven, een soort C-greep, niet te dicht bij je tepelhof.
- Streel nu met de tepel de lipjes van de baby totdat het mondje wijd opengaat.
- Breng je baby dan nog dichtër naar je lichaam (niet alleen het hoofdje)
- Je baby heeft nu zoveel mogelijk tepel en tepelhof in zijn mondje, lippen naar buiten gekruld zonder ruimte tussen je borst en de kin van de baby en ook het topje van de neus raakt de borst.
- Je baby zal nu beginnen met kleine zuigbewegingen (prikkel tot loskomen van de melk)

- Je baby zal snel overgaan naar grotere drink-bewegingen (met bolle kaakjes grote bewegingen die zichtbaar zijn tot bij het oor)
- Wanneer de baby lost of niet meer actief drinkt, kan je de 2^{de} borst aanbieden. Indien je baby slaapt kan je hem eerst verluieren.
- Wanneer je baby niet meer actief drinkt of verkeerd aanligt (pijnlijk gevoel) haal je de baby zelf van de borst. Breng je pink aan de zijkant van het mondje en druk de onderkin zachtjes naar beneden tot de baby loslaat.
- Begin de volgende voeding aan de kant die je laatst hebt aangeboden, tenzij de baby maar aan 1 kant dronk.

✓ Frequentie

- Productie van moedermelk is een natuurlijk proces dat door vraag en aanbod geregeld wordt : hoe meer de baby drinkt, hoe meer melk er wordt aangemaakt. Door om de 2– 3 uur te voeden, komt de melkproductie sneller en heb je minder kans op extreme stuwing.
- 8 tot 12 keer/24u is normaal, waarvan 1 à 2 's nachts.
- De melkproductie komt meestal pas de 3^{de} dag echt op gang.
- Je baby geeft zelf aan wanneer hij wil drinken: alert en zoekend rondkijken, vuistje naar de mond brengen; wacht niet tot je baby huult (huilen is het laatste signaal).
- Laat je baby overdag niet langer dan 3 u slapen.
- Eens de borstvoeding goed op gang is (vermoedelijk na 4 of 5 dagen) volg je het ritme van de baby. Laat je baby overdag niet langer dan 4 uur slapen (minimum 6 voedingen over 24 uur). Een goede gewichtsevolutie en een tevreden baby zijn de belangrijkste parameters.

✓ Verzorging van je borsten

- Wees zuinig met zeep om uitdroging van de tepels te voorkomen
- Laat na de borstvoeding een druppel moedermelk op de tepel drogen OF breng Lansinoh® aan. Deze wordt op de materniteit aangeboden om de tepel te beschermen.
- Vervang tijdig natte borstkompressen.
- Draag een goed steunende en passende beha.

✓ Mogelijke problemen

Stuwing

- Vanaf de 3^{de} dag kan er een matige tot pijnlijke borststuwing optreden die een 2-tal dagen kan duren.
- Een warme douche en/of het aanbrengen van hotpacks een half uur vóór de voeding verzacht de pijn en laat de melk vlotter komen.
- Masseer de borsten tijdens het voeden.
- Vocht beperken helpt niet.

Tepelkloven

- Aanzuigpijn is normaal en gaat voorbij zodra de melk toeschiet. Kloven ontstaan meestal doordat de baby niet goed aanligt of door irritatie.
- Verzorging:
 - Laat een druppel moedermelk opdrogen op de tepel.
 - Vervang tijdig natte borstkompressen.
 - Gebruik Lansinoh®.
 - Mother mates® hydrogelkussentjes kunnen helend werken.

✓ Voeding van de moeder

- Eet gezond en gevarieerd: verse groenten en 2 stukken fruit per dag worden aangeraden
- Drink voldoende (min 1l extra).
- Sommige producten kunnen bij je baby krampjes veroorzaken (laat proefondervindelijk producten weg) zoals: kolen, spruitjes,...
- Als gulden regel geldt: alles mag met mate.
- Roken heeft een negatief effect op borstvoeding en is niet aangewezen.

✓ Borstvoeding tijdens je verblijf en erna

- Op het dossier van de pasgeborene wordt het uur van de voeding, urine, stoelgang, braken, ... bijgehouden.
- Dagelijks krijgt je baby vitamine K-supplement en vitamine D-supplement in het mondje.
- Een gezonde baby die op tijd geboren is, heeft geen andere voeding dan borstvoeding nodig. De eerste dagen geef je geen flesvoeding bij tenzij op medisch advies.
- Neem voldoende rust en zorg voor een ontspannen sfeer. Vraag aan je bezoek om even op de gang te wachten zodat je ongestoord je baby kunt voeden.
- Neem geen medicatie op eigen initiatief.
- Een gemotiveerde moeder verhoogt de kans op het welslagen van de borstvoeding. Een positieve houding van je partner en omgeving is bepalend voor het enthousiasme waarmee je borstvoeding geeft, ook al gaat het niet altijd makkelijk.
- Laat je begeleiden door de vroedvrouwen, zowel op de materniteit als thuis.

Flesvoeding

- De eerste voeding wordt gegeven 1 à 2 u na de bevalling. De eerste flesjes worden toegediend door de vroedvrouw. Dit op kamertemperatuur.
- De opgenomen hoeveelheid melk wordt genoteerd op de kinderfiche.
- De nachtvoeding wordt gegeven naargelang het ontwaken van de baby.
- De bereiding van de flesvoeding wordt uitgelegd de dag vóór het ontslag. Je krijgt 1 doos melkpoeder mee naar huis.
- Er zijn verschillende soorten melkpoeders. In overleg met je kinderarts kan er beslist worden welke voeding er best bij je baby past. Wanneer er allergie voorkomt in de familie deel je dit best mee aan de kinderarts.
- De flesvoedingen op de materniteit verlopen op vraag van de baby! Overdag ongeveer om de 4uur. 's Nachts wordt rekening gehouden met het slaapritme van je kindje.
- Bij opwarmen van de melk: controleer steeds de temperatuur van de melk zodat deze niet te warm of te koud is. Kleine kinderen zijn extra gevoelig om zich te verbranden.
- Dagelijks krijgt je baby een vitamine D supplement (druppels in de mond)

Aandachtspunten bij zuigelingen in het 1^{ste} levensjaar

Een veilige slaapomgeving

- Leg je baby te slapen op een **stevige matras**, zodat hij/zij er niet in wegzinkt.
- Gebruik om dezelfde reden **geen hoofdkussen**.
- Voorkom het gevaar voor ophanging of verstikking door volgende regels te volgen:
 - ✓ Gebruik een matras die aangepast is aan de afmetingen van het bedje zodat de baby niet tussen de matras en bedrand gekneld kan raken.
 - ✓ Indien je rond het bed een stoffen bekleding wil gebruiken, zorg er dan voor dat die stevig vast zit.
 - ✓ De bedspijlen mogen niet meer dan 8 cm van elkaar staan, zodat het hoofd van de baby niet tussen de spijltjes geklemd kan raken.
 - ✓ Haal alle overbodige spullen uit de wieg of het bed waarin je kind moet slapen: linten/strikjes/touwen die hij/zij om de nek kan draaien, plastic folie, knuffeldieren of andere voorwerpen waarmee het gezichtje kan bedekt raken.
 - ✓ Laat geen dieren in de kamer, tenzij een volwassene erop toeziet.

- Zorg ervoor dat je kind het niet te warm of te koud heeft om te slapen.
- Voor kinderen jonger dan 8 weken **bedraagt de kamer temperatuur minstens 20 °C. Daarna is een slaaptemperatuur van 18 °C aangewezen.**
- Dek je baby lichtjes toe.
- Een laken en een deken of een lichte slaapzak, aangepast aan de grootte van je kindje, zijn voldoende. Gebruik liever geen donsdeken. Zorg dat het gezichtje vrij blijft.
- Kleeed je baby niet warmer dan je jezelf zou kleden.
- Plaats je baby niet te dicht bij een radiator of zonnig raam. Zorg voor voldoende verluchting en luchtvochtigheid (ideaal rond 60%) in de kamer waar je kind slaapt.
- Gebruik nooit een warm waterfles of andere warmtebronnen in het bedje.

Een veilige slaaphouding

- Leg je kind steeds **op de rug** tenzij je arts, om medische redenen, een andere houding aanraadt. In rugligging blijft het gezichtje vrij, kan de baby makkelijker ademen en is hij/zij gevoeliger voor stimuli in de omgeving. Zorg wel dat het hoofdje wisselt van kant.
- Ook als je kind ziek is, blijft rugligging de beste houding. Als het hoofdje en gezicht onbedekt blijven, verdwijnt de koorts vlugger.
- Bij oprispingen zal de baby zich niet vlugger verslikken dan wanneer hij/zij op de buik zou liggen.
- Op een wakker moment leg je de baby wel eventjes op de buik om rug- en nekspieren te oefenen.

Een rookvrije omgeving

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

Geen geneesmiddelen, tenzij op voorschrift

- Geef je kind geen enkel geneesmiddel zonder doktersvoorschrift, zeker geen hoestsiroop of kalmerende middelen.
- Neem bij borstvoeding geen enkel geneesmiddel zonder je arts te raadplegen.
- Bij een verkoudheid mag het neusje wel regelmatig gespoeld worden met fysiologisch water.



Bijkomende tips

- Je baby heeft gehuild en is daarna in slaap gevallen. Ga kijken of alles goed gaat.
- Algemene regel: respecteer het slaapritme van je kind. Zorg ervoor dat hij/ zij voldoende slaap krijgt.
- Laat je baby in de zomer regelmatig drinken om uitdroging te voorkomen.
- Zorg dat je baby het niet te warm krijgt in de wagen. Doe het mutsje af en open het jasje. Laat je baby NOOIT alleen in de wagen! Laat je baby regelmatig drinken bij lange autoritten.
- Vervoer je kind in een aangepast autozitje.

Raadpleeg meteen een arts bij één van volgende signalen:

- Je baby is nog geen 6 maand oud en heeft meer dan 38° C of minder dan 36° C zonder aanwijsbare reden.
- Je baby vertoont een recente gedragsverandering, is ongewoon kalm of opgewonden.
- Je baby kreunt tijdens de slaap en terwijl hij/zij wakker is.
- Je baby geeft veel over of wil niet meer eten.
- Je baby heeft bloederige diarree.
- Je baby heeft ademlast.
- Je baby plast plots duidelijk minder dan normaal.
- Je baby ademt luidruchtig of snurkt zonder een infectieziekte te hebben.
- Je baby ziet ongewoon bleek of blauw tijdens de slaap.
- Je baby zweet veel (doorweekte kleertjes) zonder aanwijsbare reden.



Zorg na ontslag voor jou en je baby

In dit hoofdstuk geven we praktische tips naar de ouders. Daarnaast geven we enkele organisaties die voor jou en jouw baby bij het ontslag een meerwaarde betekenen.

Raadgevingen

- ✓ Thuis mag je het gewone huishoudelijke werk verrichten. Wel doe je er goed aan tijdig te rusten.
- ✓ Gedurende 6 à 8 weken kan bloedverlies optreden.
- ✓ Zolang er nog helder bloedverlies optreedt, mag je geen gemeenschap hebben. De eerste gemeenschap kan wat pijnlijk zijn door het knipje of door vaginale droogte bij borstvoeding.
- ✓ Je mag en neemt zelfs best dagelijks een douche. Zolang er rood helder bloedverlies optreedt, mag je niet in bad gaan
- ✓ Moeilijke dagen met vermoeidheid, moedeloosheid kunnen zich voor doen. Neem daarom voldoende rust. Laat het werk wat over aan je partner of een vertrouwenspersoon. Spreek over je gevoelens met je partner of met vrienden. Blijven de klachten, neem dan contact op met de arts.

Bij een keizersnede

Indien je een heelkundige ingreep (keizersnede) onderging, probeer dan met volgende punten rekening te houden:

- Neem een douche, best geen bad nemen (tot 4 weken na de geboorte).
- Alles kan binnen de pijngrens.
- Gemeenschap: niet tot na controle
- Neem pijnstillers zo nodig. (Dafalgan 1 gram om de 6 uur)
- Bij koorts (>38,5°) contact opnemen met gynaecoloog tot na de controle.

Contraceptie – voorbehoedsmiddelen:

BORSTVOEDING BESCHERMT JE NIET TEGEN EEN
ZWANGERSCHAP ! EEN EERSTE EISPRONG KAN REEDS **NA 2**
WEKEN OPTREDEN!

- Indien je geen borstvoeding geeft, mag je de pil starten 10 à 14 dagen na de bevalling (met het bloedverlies houd je geen rekening).
- Een spiraaltje kan ten vroegste na een zestal weken geplaatst worden.
- **Bij borstvoeding** wordt er best geen klassieke pil genomen omdat dit de melkproductie vermindert. Tijdens de borstvoedingsperiode is de minipil wel veilig. Deze dien je dagelijks op een vast tijdstip in te nemen tot wanneer je stopt met de borstvoeding. Je mag deze innemen vanaf 1 week na de bevalling.

Contraceptie – voorbehoedsmiddelen:

BORSTVOEDING BESCHERMT JE NIET TEGEN EEN
ZWANGERSCHAP ! EEN EERSTE EISPRONG KAN REEDS **NA 2**
WEKEN OPTREDEN!

- Indien je geen borstvoeding geeft, mag je de pil starten 10 à 14 dagen na de bevalling (met het bloedverlies houd je geen rekening).
- Een spiraaltje kan ten vroegste na een zestal weken geplaatst worden.

Postnatale kinesithérapie

Na 6 weken zijn er postnatale bekkenbodemtrainingen mogelijk. Deze kan je volgen bij de kinesist van het ziekenhuis (met eventueel de mogelijkheid

Psychische veranderingen

Er treden na de geboorte van je baby niet alleen lichamelijke maar ook psychologische veranderingen op.

Hoe gelukkig je je ook voelt in deze situatie, een huilbui zou wel kunnen optreden tijdens jouw verblijf. Dit wordt ook wel de 'babyblues' genoemd. Deze overgevoeligheid is een normaal verschijnsel bij de pas bevallen vrouw. Dit komt door de grote hormonale veranderingen in het lichaam en de nieuwe situatie waaraan je moet wennen. Jouw partner, familie, bezoek en personeel zullen daar begrip voor hebben. Voldoende rust kan helpen om deze gevoelens te verwerken. Gun je zelf voldoende tijd om te groeien in het ouderschap.

Indien je een vermoeden hebt dat dit sterk afwijkt van je gebruikelijke stemming, contacteer dan de vroedvrouw of je gynaecoloog.

Het Agentschap Zorg en Gezondheid wil, samen met Kind en Gezin en andere partners, het taboe rond post-partumdepressie doorbreken.

Verdere informatie omtrent dit thema is te vinden op volgende website:

<http://www.kindengezin.be/zwangerschap-en-geboorte/anders-dan-verwacht/post-partumdepressie/#Wat-doen>

Thuisbegeleiding door team SJKI?

SJKI biedt na jouw bevalling ook thuisbegeleiding. Door te kiezen voor onze vroedvrouwen krijg je eenvormige informatie over

- Begeleiding en ondersteuning bij borstvoeding en flesvoeding
- Hulp bij de verzorging van je baby
- Advies rond organisatie en aanpassing binnen het gezin
- Bevestiging en emotionele steun
- Indien nodig: doorverwijzen naar de huisarts en/of andere instanties
- Dit team bestaat uit vroedvrouwen die op de kraamafdeling van SJKI werken.



Fabienne

Petra

Els

Financiële en praktische regeling?

- Het RIZIV voorziet volledige terugbetaling van de 6 postnatale zorgen thuis. De uitgevoerde zorgen worden rechtstreeks door het ziekenfonds vergoed (3^e betalingsregeling). Een kilometervergoeding wordt aangerekend door het ziekenhuis (€ 3 per bezoek). Je hebt geen doktersvoorschrift nodig. Voorzie 1 kleefbriefje van het ziekenfonds bij het eerste bezoek.
- Jouw afspraak kan reeds tijdens je verblijf op de materniteit vastgelegd worden. We zijn dagelijks beschikbaar tussen 13u30 en 17u30.

Organisaties in de thuiszorg

Zelfstandige vroedvrouwen

Naast de deskundige opvolging van de huisarts en of gynaecoloog kun je als ouder ook beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw. Ze kan je zowel begeleiden voor de zwangerschap, als nadien.

Adressen zijn verkrijgbaar via de website www.vroedvrouwen.be

Kind en Gezin

Je krijgt tijdens je verblijf op de dienst materniteit een bezoek van de regioverpleegkundige van Kind en Gezin. Kind en Gezin focust op de opvolging en bescherming van het kind. Ze stelt de dienstverlening van Kind en Gezin aan je voor, ze verzamelt de geboortegegevens van je baby alsook enkele administratieve gegevens. Deze gegevens en specifieke aandachtspunten geeft zij door aan de regioverpleegkundige van je woonplaats. Zij zal je contacteren om afspraken te maken rond huisbezoeken en een bezoek aan het consultatiebureau in functie van de vaccinaties.

Kraamzorg

Extra hulp en ondersteuning tijdens de eerste dagen is meestal welgekomen. Kraamzorg kan zowel voor als na de bevalling aan huis komen.

Een kraamverzorgende kan helpen in de verzorging van de baby, de zorg voor jou als (pas bevallen) mama, de zorg voor de andere kinderen en de zorg in het huishouden.

Afhankelijk van de instelling die je contacteert, kunnen er verschillen zijn in de kostprijs per uur.

Indien je hulp wenst, dan regel je dit best al in de zwangerschap. Verdere informatie kan je bekomen bij het Kraamcentrum de Wieg: www.dewieg.be of via je mutualiteit.

