

Ontslagbrochure Materniteit

Informatiebrochure



patiëntenetiket moeder

Inhoudstafel

1	INLEIDING	4
2	DE PASGEBORENE TIJDENS DE KRAAMPERIODE	4
2.2	Navelverzorging	5
2.3	Neonatale screening aangeboren aandoeningen	5
2.4	Medicatie	5
3	MAATREGELEN TEGEN WIEGENDOOD	6
4	WELKE ZIJN DE ALARMSIGNALEN VOOR MOEDER & KIND?	8
4.1	Voor de baby, raadpleeg een arts	8
4.2	Wanneer moet u dringend 112 bellen	8
4.3	Lichamelijke alarmsignalen voor de moeder	8
4.4	Psychische alarmsignalen voor de moeder	9
5	CONTACTGEGEVENS	11
5.1	Kinderartsen	11
5.2	Gynaecologen	11
5.3	Materniteit / Neonatologie	11
6	POSTNATALE KINESITHERAPIE	12
6.1	Doelstellingen	12
6.2	Wanneer	12
6.3	Inlichtingen	12
7	AANBOD POSTNATALE DIENSTVERLENING	13
7.1	Vroedvrouw aan huis	13
7.2	Kraamzorg	13
7.3	Expertisecentra	14
7.4	Kind en Gezin	15

1 Inleiding

Beste ouder

Straks gaat u met uw kindje naar huis. Wij willen het ontslag uit het ziekenhuis en de eventuele nazorg zo goed mogelijk laten verlopen.

We wensen u een behouden thuiskomst toe en veel plezier samen.



2 De pasgeborene tijdens de kraamperiode

Naam:

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

Uur:

Geboortegewicht: g

Lengte: cm

Schedelomtrek: cm

Apgar:

Ontslagdatum:/...../.....

Gewicht bij ontslag: g

Ontslag vanuit de dienst Neonatologie:

Lengte: cm

Schedelomtrek: cm

2.2 Navelverzorging

- » De navel zo droog mogelijk houden.
- » De navel niet in de luier steken: de boord van de luier naar de binnenkant omplooiën.
- » Bij roodheid van de navelbasis: vraag steeds advies aan uw vroedvrouw of huisarts.
- » Valt af na $\pm$ 7 dagen.

2.3 Neonatale screening aangeboren aandoeningen

Kleef hier het strookje van de kaart

*Kleef hier het strookje van de kaart
(enkel voor prematuren)*

*Kleef hier het strookje van de kaart
(enkel voor prematuren)*

2.4 Medicatie

- ☐ Konakion® intramusculair na partus, niet verder te geven.
- ☐ Vitamine D: 400IE/per dag vanaf thuiskomst tot de leeftijd van 6 jaar

3 Maatregelen tegen wiegendood

Tips ter voorkoming van wiegendood tijdens het eerste levensjaar:

Zorg voor een veilige slaaphouding

Leg een baby altijd op zijn rug te slapen, tenzij ander medisch advies door de arts.

Zorg voor een rookvrije omgeving

Sigarenrook en sigarettenrook vermijden. Zorg voor goede luchtverversing en voldoende luchtvochtigheid. Vermijd kachels of gasbranders. Houd dieren uit de buurt van het kinderbedje.

Blijf in de buurt en houd regelmatig toezicht

Bij een slapende zuigeling zijn huilbuien ongewoon: ga na wat er scheelt. Ook bij het stoppen van wenen gaat u best na hoe het kind in slaap gevallen is. Houd de baby steeds binnen hoorafstand.

Zorg voor rust en regelmaat

Stem deze regelmaat af op de signalen en het tempo van uw baby.

Let erop dat het kind het niet te warm krijgt

- » Baby's dienen de eerste weken goed aangekleed te worden, tot ze in staat zijn zichzelf warm genoeg te houden. Handen en voeten kunnen koud aanvoelen. Controleer hierbij eventueel de temperatuur van uw baby rectaal.
- » Binnenshuis dienen baby's van meer dan 1 maand oud niet meer kledij aan te hebben dan de ouders.
- » Warmere kleren om buiten te gaan, dienen terug uitgedaan te worden binnenshuis en in de auto, bus of trein, zelfs als het kind in slaap is gevallen. Baby's mogen niet bij een radiator of andere verwarming of bij een zonnig raam liggen. De reiswieg mag nooit op een vloerverwarming gezet worden.
- » Houd de kamer van de baby op een constante temperatuur, rond de 18 a 20 graden, ook 's nachts. Aantal dekens: afhankelijk van de kamertemperatuur. Het kan gevaarlijk zijn te veel dekens op te leggen. Vermijd het gebruik van donsdekens en kersenpitkussens.
- » Gebruik geen warmwaterfles of schapenvacht.
- » Baby's met koorts moeten minder aangekleed of minder toegedekt worden.

Kies een veilig kinderbed en veilig bedmateriaal

- » Het bed: vermijd spleten tussen bed en matras. Het moet voldoende groot zijn en het kind mag zijn hoofd niet tussen de spijlen van het bed kunnen steken. De matras dient vlak en hard te zijn. De dekens mogen niet te erg spannen, maar ook niet te los zitten om te beletten dat het hoofd van het kind bedekt wordt. Geen halskettingen of koord (bv. snoer fopspeen) rond de hals van het kind. Geen plastic folie in de buurt. Gebruik geen hoofdkussens of dekbed en geen losse knuffels in bed.
- » In de wagen: Leg het kind in een stevig babyzitje. Het hoofd mag niet bedekt zijn met muts of mantelkapje. Er moet voldoende drinken gegeven worden bij lange ritten.

Geef geen geneesmiddelen zonder advies van een arts of een apotheker.

- » Bij verkoudheid mag u de verstopte neus regelmatig spoelen met fysiologisch serum. Gebruik nooit hoestwerende en kalmerende middelen bij kinderen jonger dan 6 jaar, tenzij voorgeschreven door de arts.
- » Bij borstvoeding neemt u zelf best geen medicatie zonder vooraf een arts te raadplegen.

Krijgt u de baby niet direct wakker?

- » Kriebel hem onder de voeten.
- » Neem de baby in je armen en ondersteun zijn nekje.
- » Schud de baby niet!

4 Welke zijn de alarmsignalen voor moeder & kind?

4.1 Voor de baby, raadpleeg een arts als

- » uw baby koorts heeft: meer dan 38°C of minder dan 36°C;
- » bij een zeer hese, zwakke schrei of kreunen en/of moeizaam of luidruchtig ademen;
- » uw baby niet meer lacht of eet (minder dan 1/3 van de normale vochtinname), veel minder actief is dan anders;
- » uw baby veel minder plast dan gewoonlijk;
- » uw baby over het ganse lichaam bleek ziet of zeer bleek ziet tijdens de slaap;
- » uw baby tijdens de slaap blauw ziet of de kleren nat zijn van het zweten;
- » bij bloederige diarree of veel diarree met eventueel braken;
- » bij veel hoesten en voortdurend last van een verstopte neus;
- » bij veelvuldig hoesten tijdens de flesvoeding, ook als de baby zich gemakkelijk verslikt of moeelijk ademhaalt;
- » bij gemakkelijk braken na de voeding of lang na de maaltijd.

4.2 Wanneer moet u dringend 112 bellen

Als uw baby:

- » stopt met ademen of blauw wordt;
- » geen reactie geeft op prikkels;
- » niet wakker gemaakt kan worden;
- » stuipen doet.

4.3 Lichamelijke alarmsignalen voor de moeder

Contacteer een arts bij:

- » pijn en/of rode vlek ter hoogte van de kuit;
- » koorts, meer dan 38°C;
- » hevige vaginale bloeding of sterk ruikend bloedverlies;
- » rode en/of pijnlijke vlek op de borst.

4.4 Psychische alarmsignalen voor de moeder

» Voortdurend somber zijn, het niet meer zien zitten.

Zoek hulp!

U heeft het misschien al gemerkt, die wolk uit de boekjes, is niet altijd zo roze als u het zich had voorgesteld. En dat is perfect normaal.

Wordt de wolk bij u echter alsmaar donkerder, dan kan een goed gesprek met een psycholoog heel wat verlichting brengen. Aarzel niet, maar neem contact op met uw zelfstandige vroedvrouw en uw huisarts. Die kunnen u doorverwijzen indien nodig.

U kan altijd zelf een **korte psychologische test** doen om uw gemoedstoestand in te schatten. U kan deze vinden op onze website www.moederzorg.be of u kan deze hieronder invullen.

Hoe gaat u te werk?

Vul in hoe u zich voelde de laatste 7 dagen en maak daarna de som.

Een score gelijk aan of hoger dan 10 betekent dat er sprake is van een depressieve stemming. Wij raden u aan contact op te nemen met uw huisarts. Hij/zij kan samen met u bekijken wat er precies aan de hand is en u ondersteuning of een behandeling geven, of u doorverwijzen.

VRAGEN 1, 2, 4	VRAGEN 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
a = 0	a = 3
b = 1	b = 2
c = 2	c = 1
d = 3	d = 0

<i>1) Ik heb kunnen lachen en de leuke kant van de dingen kunnen inzien.</i> a. zoveel als ik altijd kon b. niet zoveel nu als anders c. zeker niet zoveel nu als anders d. helemaal niet	<i>2) Ik heb met plezier naar dingen uitgekeken.</i> a. zoals altijd of meer b. wat minder dan ik gewend was c. absoluut minder dan ik gewend was d. nauwelijks
<i>3) Ik heb mijzelf onnodig verwijten gemaakt als er iets fout gaat.</i> a. ja, heel vaak b. ja, soms c. niet erg vaak d. nee, nooit	<i>4) Ik ben bang of bezorgd geweest zonder dat er een aanleiding was.</i> a. nee, helemaal niet b. nauwelijks c. ja, soms d. ja, zeer vaak
<i>5) Ik reageerde schrikachtig of paniekerig zonder echt goede reden.</i> a. ja, tamelijk veel b. ja, soms c. nee, niet vaak d. nooit	<i>6) De dingen groeiden me boven het hoofd.</i> a. ja, meestal was ik er niet tegen opgewassen b. ja, soms was ik minder goed tegen de dingen opgewassen dan anders c. nee, meestal kon ik de dingen erg goed aan d. nee, ik kon alles even goed aan als anders
<i>7) Ik voelde me zo ongelukkig dat ik er bijna niet van kon slapen.</i> a. ja, meestal b. ja, soms c. niet vaak d. helemaal niet	<i>8) Ik voelde mij somber en beroerd.</i> a. ja, bijna steeds b. ja, tamelijk vaak c. niet erg vaak d. nee, helemaal niet
<i>9) Ik was zo ongelukkig dat ik heb zitten huilen.</i> a. ja, heel vaak b. ja, tamelijk vaak c. alleen af en toe d. nee nooit	<i>10) Ik heb er aan gedacht om mezelf iets aan te doen.</i> a. ja, tamelijk vaak b. soms c. nauwelijks d. nooit

5 Contactgegevens

5.1 Kinderartsen

Secretariaat Pediaters: tel. 09 310 04 44 (raadpleging steeds na afspraak)

Ziekenhuis: AZ Alma, Ringlaan 15, 9900 Eeklo

Verantwoordelijke artsen (adres prive-praktijk):

Dr. Vanneste: Gentsesteenweg 101, Eeklo - tel. 09 377 09 00

Dr. De Rooster: Sportlaan 13, Eeklo - tel. 09 310 04 44

Dr. Ossieur: Lostraat 38, Aalter – tel. 09 310 04 44

Dr. Van Hoorebeke: Weststraat 61A, Sleidinge - tel. 09 328 72 25

5.2 Gynaecologen

Dr. Michel Bafort tel. 09 378 23 21

Dr. Karl Brack tel. 09 310 04 49

Dr. Christine Colmant tel. 09 378 23 21

Dr. Elisa De Bel tel. 09 310 10 37

Dr. Heleen Demaegd tel. 09 310 14 51

Dr. Fleur De Metsenaere tel. 09 310 10 59

5.3 Materniteit / Neonatologie

Heeft u nog vragen?

Aarzel niet om contact op te nemen, wij helpen u graag verder.

Zorgeenheid Materniteit tel. 09 310 18 14

Dienst Neonatologie tel. 09 310 18 15

6 Postnatale kinesithérapie

Algemene informatie rond het belang van postnatale gymnastiek.

6.1 Doelstellingen

Zorgen voor het versterken van de bekkenbodem-, rug-, buik- en bilspieren.

6.2 Wanneer

Start 6 weken na de bevalling of de keizersnede.

6.3 Inlichtingen

Locatie:

Voor de postnatale kinesithérapie verwijzen wij u graag door naar een kinesitherapeut in uw buurt die gespecialiseerd is in de perinatale kinesithérapie en bekkenbodem re-educatie.

Bij specifieke pathologie (bv. bekkeninstabiliteit) kan de postnatale kinesithérapie ook multidisciplinair behandeld worden in AZ Alma na doorverwijzing van uw gynaecoloog.

Hoe:

U kan een attest tot terugbetaling bekomen via uw gynaecoloog tijdens het eerste postnatale onderzoek.

Contact:

Contactgegevens van een kinesitherapeut in uw buurt zijn te vinden op:

- » www.pelvired.be
- » www.bicap.be

Aantal: maximaal 9 lessen.

Kledij: losse comfortabele kledij.

Kostprijs: volgens de RIZIV-tarieven (met terugbetaling ziekenfonds).

7 Aanbod postnatale dienstverlening

7.1 Vroedvrouw aan huis

De vroedvrouwen in uw buurt zorgen voor deskundige postnatale begeleiding aan huis en begeleiding bij de voeding van uw baby. Neem contact op met de vroedvrouw met wie u prenatiaal en binnen de 24 uur na de bevalling de nodige afspraken hebt gemaakt .

Ingeval er door specifieke omstandigheden nog geen afspraken werden gemaakt, vindt u een vroedvrouw op:

» www.vbov.be

De vroedvrouwen met het "Good Practice –BKZ label" verbinden zich ertoe kwalitatief hoogstaande zorg en goede bereikbaarheid te verlenen.

» <http://www.vroedvrouwen.be/nl/good-practice-logo>.

7.2 Kraamzorg

Naast het uitvoeren van huishoudelijke taken, kan de kraamverzorgende bij u thuis ook instaan voor de verzorging van de baby en oudere kinderen. Zij geeft uw gezin tevens advies en ondersteuning.

Wie biedt kraamzorg aan:

- » Familiezorg Oost-Vlaanderen, Vogelenzang 29, 9000 Gent
tel. 09 225 78 83, www.familiezorg.be
- » Familiehulp vzw Regio Gent, Hélène Dutrieulaan 10/001 - 9051 Gent, tel. 09 269 65 20, www.familiehulp.be
- » Thuiskraamzorg 'de Wieg – Thuiszorg 'de Zon', Boomgaard 12, 9880 Aalter,
tel. 050 33 38 53, www.thuiszorgdezoon.be
- » i-mens, Tramstraat 61, 9052 Gent, tel. 09 264 18 11, www.i-mens.be

7.3 Expertisecentra

Partnerorganisaties van Kind & Gezin en de “Huizen van het kind”.

7.3.1 Voor de regio West-Vlaanderen

“De Wieg”

Website: www.dewieg.be
E-mail: info@dewieg.be
Adres: Ezelpoort 5 te 8000 Brugge
Telefoon: 0473 45 14 38
 050 33 38 53

- » Voor informatie en advies bij zwangerschap, geboorte en kraamtijd.
- » Voor persoonlijke begeleiding en ondersteuning door een lactatiekundige.
- » Infomomenten voor jonge ouders over zwangerschap, geboorte en kraamtijd.
- » Stelt materialen en hulpmiddelen ter beschikking voor de zorg voor moeder en baby.

7.3.2 Voor de regio Oost-Vlaanderen

“De Kraamkaravaan”

Website: www.kraamkaravaan.be
E-mail: info@kraamkaravaan.be
Telefoon: 09 333 57 60

- » Informatiecentrum over zwangerschap, bevalling en kraamtijd.

Zoekt u een kinesist, een plaats om babymassage te volgen, of contactgegevens van een draagdoekconsulente? U kan er steeds terecht met al uw vragen.

7.4 Kind en Gezin

Tijdens de eerste 3 belangrijke levensjaren van uw kind wil Kind en Gezin u graag bijstaan met professionele hulp, informatie en advies over ontwikkeling, gezondheid, opvoeding, voeding, veiligheid...

Zij bieden u onder meer op belangrijke ontwikkelingsmomenten een afspraak in het consultatiebureau. U krijgt er antwoord op uw vragen en uw kindje wordt gemeten en gewogen, gevaccineerd, krijgt een gehoortest en oogtest en wordt medisch onderzocht.

Uw eerste afspraak wordt in samenspraak met de verpleegkundige geregeld op het consultatiebureau van uw keuze. Kijk op **www.kindengezin.be** voor de adressen van de consultatiebureaus in uw buurt.

Kind en Gezin-Lijn: tel. 078 150 100.

Deze brochure wordt u aangeboden in het kader van het project:



In samenwerking met:



© AZ Alma:

Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

Notities

This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or answers. It features approximately 28 evenly spaced, horizontal dashed lines across the entire width of the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no margins, headers, or footers visible.

