

# Babyboekje Borstvoeding

## Materniteit

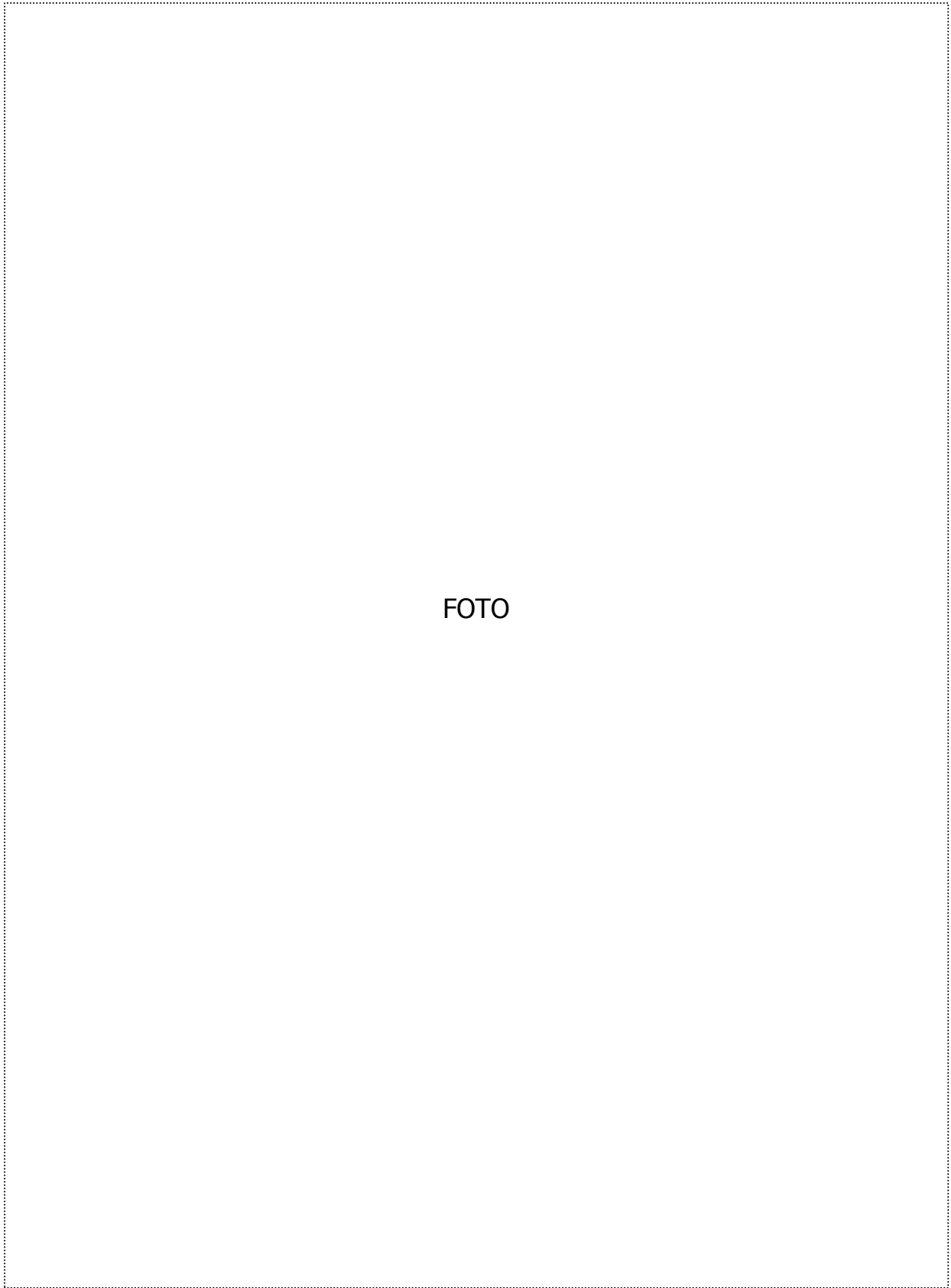




# Inhoudstafel

<b>INHOUDSTAFEL .....</b>	<b>3</b>
<b>1 DIT BABYBOEKJE IS VAN .....</b>	<b>4</b>
<b>2 WELKOM .....</b>	<b>6</b>
<b>3 VUISTREGELS BORSTVOEDING .....</b>	<b>7</b>
<b>4 " DAG 0 " .....</b>	<b>8</b>
<b>5 HET AANLEGGEN VAN DE BABY .....</b>	<b>9</b>
<b>6 " DAG 1 " .....</b>	<b>10</b>
<b>7 HOE BORSTVOEDING GEVEN? .....</b>	<b>11</b>
<b>8 " DAG 2 " .....</b>	<b>12</b>
<b>9 HOEVEEL MELK HEEFT MIJN BABY NODIG?.....</b>	<b>13</b>
<b>10 " DAG 3 " .....</b>	<b>14</b>
<b>11 HOE KAN IK MIJN BABY AANLEGGEN? .....</b>	<b>15</b>
<b>BORSTVOEDINGSSHEMA .....</b>	<b>16</b>
<b>12 " DAG 4 " .....</b>	<b>18</b>
<b>13 MIJN BABY ZIET GEEL, WAT NU?.....</b>	<b>19</b>
<b>14 " DAG 5 " .....</b>	<b>20</b>
<b>15 REGELDAGEN OF GROEISPURT.....</b>	<b>21</b>
<b>16 WIST U DAT.....</b>	<b>22</b>
<b>17 WANNEER U THUIS BENT .....</b>	<b>23</b>
<b>18 ONTSLAGFORMULIER .....</b>	<b>25</b>
<b>19 BASISVACCINATIES.....</b>	<b>27</b>
<b>20 MOGELIJKE ANDERE VACCINATIES.....</b>	<b>28</b>
<b>21 NUTTIGE ADRESSEN .....</b>	<b>29</b>

# **1 DIT BABYBOEKJE IS VAN ...**



FOTO

NAAMBANDJE

Naam:

Voornaam:

Geboortedatum:

Geboorte-uur:

Geboortegewicht:

Lengte:

Schedelomtrek

Zwangerschapleeftijd:

Apgar-score:

Ik ben op de wereld gezet door dokter:

De kinderarts die voor iedere dag naar mij komt kijken is dokter:

De vroedvrouw die mijn mama geholpen heeft tijdens de bevalling:

## 2 Welkom

Beste ouders

Ons team wenst u van harte proficiat met de geboorte van uw kindje!

Dit babyboekje helpt u verder met verschillende richtlijnen en tips die nuttig kunnen zijn bij de verzorging en begeleiding van de borstvoeding van uw baby.

Deze brochure kan ten allen tijde geraadpleegd worden. Indien er vragen of onduidelijkheden zijn, staat ons team klaar om u verder te helpen.

Wij wensen u een aangenaam verblijf bij ons op de kraamafdeling.

*Welkom baby!  
Dit kleine schatje  
nu nog een engel,  
wordt later vast  
een ondeugende bengel!*

## 3 **Vuistregels borstvoeding**

### **De tien vuistregels voor het welslagen van borstvoeding**

1. De zorginstelling heeft een borstvoedingsbeleidsplan op papier, dat standaard bekend wordt gemaakt aan alle betrokken medewerkers.
2. Alle betrokken medewerkers leren vaardigheden aan die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van het beleid.
3. Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en praktijk van borstvoeding geven.
4. Moeders worden geholpen om binnen het uur na de geboorte hun kind aan te leggen.
5. Er wordt uitgelegd aan de vrouwen hoe ze hun baby aan moeten leggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden moet worden.
6. Pasgeborenen krijgen geen andere voeding dan borstvoeding noch extra vocht, tenzij op medische indicatie.
7. Moeder en kind blijven dag en nacht bij elkaar op de kamer. ("rooming-in").
8. Borstvoeding wordt op verzoek nagestreefd.
9. Er wordt geen speen of fopspeen gegeven aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen.
10. Er worden contacten gelegd en onderhouden met andere instellingen en disciplines over de begeleiding van borstvoeding en dat de ouders verwezen worden naar borstvoedingsorganisaties.

## 4 “ Dag 0 ”

- » De baby wordt binnen het uur na de bevalling aangelegd, lukt dit niet, wees dan niet ongerust. Houd uw baby dicht bij u.
- » De baby kan last hebben van slijmpjes, ingeslikt tijdens de bevalling. Hierdoor kan uw baby weinig zin hebben om te zuigen en kan hij soms wat braken.
- » Als uw baby goed gedronken heeft na de bevalling, kan hij een hele poos slapen. Probeer uw baby ten minste 8 voedingen per dag aan te bieden. Voed hem ook als hij erom vraagt.
- » Uw baby heeft na de geboorte veel nood aan lichamelijk contact, nood aan geknuffel, nood aan uw geur... Leg uw baby zoveel mogelijk huid tegen huid.
- » Wanneer de baby aan de borst drinkt, is het normaal dat uw baarmoeder samentrekt. Plassen voor het aanleggen en eventueel een pijnstillertje kan helpen.
- » Was uw tepels liever niet met zeep.
- » De eerste stoelgang van uw baby heeft een zwart-groene kleur en is zeer kleverig. Dit is meconium.
- » Uw baby heeft per dag minstens 1 natte luier en 1 stoelgangluier.





## 5 Het aanleggen van de baby

Het goed aanleggen van de baby is de basis van een succesvolle borstvoeding. Onze vroedvrouwen op dienst zullen u helpen. Sommige baby's drinken vanaf het eerste moment goed en anderen hebben er meer moeite mee.

Door het huid-op-huidcontact onmiddellijk na de bevalling, zal de baby de reflex hebben om op zoek te gaan naar de tepel. Hij tilt zijn hoofdje op en probeert zich richting de borst te draaien. Vervolgens kruipt hij naar de tepel en wanneer zijn wangetje de tepel raakt zal hij zijn mondje in die richting wenden. Het mondje gaat open en hapt aan. Soms is de hulp van de vroedvrouw nodig en dan begeleidt zij de baby naar de borst.

Het is mogelijk dat de baby net na de bevalling geen zin heeft om te zuigen, dan proberen we dit nog een keer als de baby 3 uur oud is, tot hij zelf een hongersignaal geeft.

Wanneer de baby 6 uur oud is en nog steeds niet heeft willen zuigen, start men met manueel afkolven. De eerste moedermelk, het colostrum, bevat veel voedingsstoffen en suikers. Door hem wat moedermelk aan te bieden kan het zijn dat uw baby alert is en zin heeft in meer...

### Manueel afkolven:



Was uw handen steeds voor het afkolven. Om de toeschietreflex op te wekken masseer de borst met kleine draaiende bewegingen of voorzichtig met de vlakke hand in de richting van de tepel.



Zet uw duim en wijsvinger rond de tepelhof. Druk uw vingers richting uw borstkas, om de melkkanaaltjes samen te drukken. Laat uw hand niet glijden over uw huid en voorkom dat u de vingers spreidt.



Rol nu uw duim en wijsvinger gelijktijdig naar voren en beweeg uw vingers alsof u met een schaar knipt. Trek niet aan de tepel!



De melkkanaaltjes worden leeg gedrukt. Let erop dat uw vingers de borst niet loslaten en ter plaatse blijven.

## 6 " Dag 1 "

- » Vandaag heeft uw baby iets minder last van slijmpjes. Hij zal dan ook meer vragen om aan de borst te liggen. Probeer hem tussen de 8 en 12 voedingen per 24 uur aan te leggen om zo uw melkproductie op gang te brengen.
- » Wanneer uw baby geen zin heeft om te drinken, aarzel dan niet om hulp te vragen.
- » Uw baby mag tot maximum 7 à 10% van zijn geboortegewicht verliezen.
- » De normale lichaamstemperatuur van uw baby ligt tussen 36,5°C en 37,5°C.
- » De stoelgang van uw baby kan nog steeds meconium zijn. De geelgekleurde stoelgang kan nog even op zich laten wachten.
- » Het kan zijn dat uw tepels zeer gevoelig zijn. Een goede aanlegtechniek is hierbij belangrijk. Raadpleeg de vroedvrouw bij pijn en/of kloven. Wij gebruiken preventief Lanoline<sup>®</sup> om de tepels te beschermen.
- » Wees alert voor hongersignalen: zoek- en zuiggedrag, handjes naar de mond brengen, smak geluidjes, vlugge oogbewegingen, zuchten en kreunen.
- » Uw baby heeft per dag ten minste 2 natte luiers en 1 stoelgangluier.

### **Hoe vaak en hoe lang leg ik mijn baby aan de borst?**

Minstens 8 tot 12 voedingen per 24 uur.

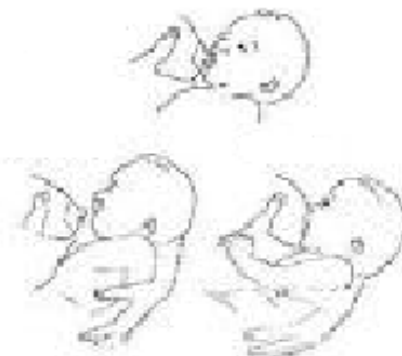
Er zijn geen tijdslimieten zolang uw baby goed zuigt en niet inefficiënt drinkt.

## 7 Hoe borstvoeding geven?

- » Zorg voor een aangename houding;
- » breng de baby naar de borst;
- » buik tegen buik;
- » neusje ter hoogte van de tepel;
- » oor - schouder - heup in 1 lijn, zorg dat de baby het hoofdje nog naar achter kan bewegen;
- » de baby ligt met de kin tegen de borst, zo blijft het neusje vrij;
- » prikkel het mondje met uw tepel;
- » de baby doet zijn mondje wijd open;
- » en neemt een grote hap van de tepelhof in zijn mondje;
- » boven- en onderlip naar buiten gekruld, kin in de borst gedrukt;
- » drinkbeweging ter hoogte van de oortjes;
- » actief drinken: in het begin snel en krachtig, nadien traag en met diepe teugen en rustpauzes;
- » u hoort de baby regelmatig slikken.



U kunt de borst eventueel ook voorvormen door uw borst onderaan vast te nemen zodat uw vingers naar boven wijzen. Het beste plaatst u uw hand zo dicht mogelijk bij uw borstkas, zodat deze niet in de weg zit voor uw baby. Wanneer u grote borsten heeft kunt u een handdoekje oprollen en onder uw borst leggen.



## 8 " Dag 2 "

- » Uw baby vraagt frequenter naar eten, ook 's nachts. Nachtvoedingen zijn heel belangrijk want zij garanderen meer melkproductie overdag.
- » Vandaag kunt u een vermoeiende dag hebben.
- » Het aantal voedingen kan oplopen tot 12 maal dag. Zo wordt de melkproductie goed gestimuleerd.
- » Laat uw borsten indien mogelijk bloot aan de lucht en breng een druppeltje moedermelk op de tepel, dit heeft een verzorgende en helende werking.
- » Lanoline<sup>®</sup> is een hulp bij gevoelige tepels en/of kloven, maar correct aanleggen is de boodschap.
- » Het is normaal dat u dorst heeft tijdens het aanleggen, probeer minstens 1,5 liter water per dag te drinken.
- » Baby's hikken vaak, vooral na het eten.
- » Soms merkt u een rood-roze plek met kristalletjes in de pampers. Dit zijn uraten (een neerslag in de urine) en komt enkel bij meisjes voor. De baby extra aanleggen verhelpt dit.
- » Het kan zijn dat uw baby al geel-groene overgangsstoelgang heeft.
- » Uw baby heeft per dag ten minste 3 natte luiers en 3 stoelgangluiers.

### **Mijn baby slaapt veel. Hoe kan ik hem wakker maken?**

Neem het dekentje weg en doe de kousjes uit.

Streel zachtjes met je hand over zijn wangen en voetjes.

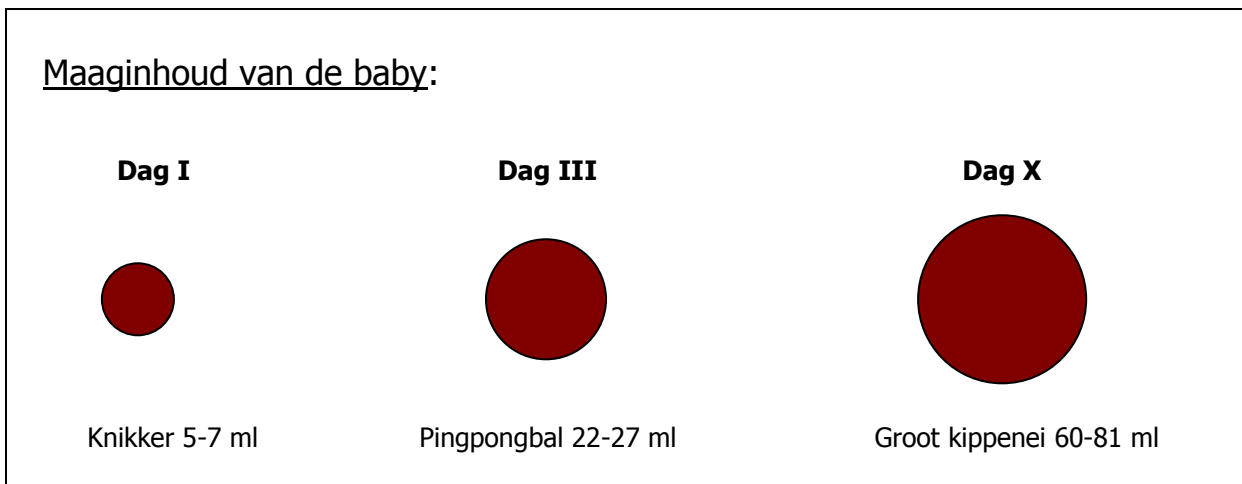
Verluisen.

Huidcontact.

Probeer de baby aan te leggen en duw een paar druppels melk uit op de lipjes.

## 9 Hoeveel melk heeft mijn baby nodig?

- » Het maagje van uw baby is op dag 0 zo groot als een knikker, bij ontslag heeft deze de grootte van een pingpongballetje.
- » De eerste dagen heeft uw baby al genoeg aan een paar druppels melk per voeding, deze druppels geven voldoende energie.
- » Als uw baby goed zuigt zal u hem zien en horen slikken. Vraag aan de vroedvrouw dat ze samen met u doorneemt of de baby efficiënt zuigt.
- » Het kan zijn dat uw baby tegen de avond meer voedingen vraagt.
- » Uw baby bepaalt zelf hoe lang een voeding duurt. Kijk niet op de klok en vertrouw op uzelf.



- » Uw baby mag 7% tot maximum 10% in de eerste levensweek afvallen. Dit is normaal.
- » Het geboortegewicht zal ongeveer na 3 weken terug bereikt worden.
- » Uw baby kan per week 115 tot 225 gram in gewicht bijkomen tot hij zijn geboortegewicht terug bereikt.

## 10 " Dag 3 "

- » Vandaag kan u stuwning ondervinden van de borsten.
- » Dit kan bloedstuwning zijn, door een verhoogde bloedsomloop ter hoogte van de borsten. Het kan ook zijn dat uw melkklieren goed gevuld zijn en u daardoor stuwning ondervindt.
- » De tepels kunnen hierdoor tijdelijk wat afvlakken, dus het aanleggen kan wat moeizamer verlopen.
- » Om het aanleggen te vergemakkelijken kan u de tepel zachtjes los masseren, of manueel wat melk uitduwen zodat de stuwning rond de tepel verdwijnt.
- » Stuwning kunt u oplossen door zoveel mogelijk aan te leggen en geen voedingen uit te stellen. Indien u te veel stuwning heeft, probeer eerst uw borst aan te bieden aan uw baby (vraag en aanbod zowel voor baby als moeder!).
- » Een kersenpitkussentje of warme pampers voor de voeding op de borst leggen is een hulpmiddel om de melk wat gemakkelijker los te maken.
- » Indien u na de voedingen nog gestuwde borsten heeft, probeer een warme douche te nemen en masseer wat los met de hand. Vraag aan uw partner of familielid om een grote pot "platte kaas" mee te brengen. Breng dit na de voeding aan op de borsten.
- » De meeste vrouwen maken na de 3<sup>de</sup>, 4<sup>de</sup> dag onverklaarbare huilbuien door, "de babyblues". Na de bevalling treden er veel biologische veranderingen, snel veranderende hormoonspiegels, stress en vermoeidheid op. Dit is een moeilijk moment voor de mama.
- » Uw baby heeft overgangsstoelgang. Dit is een dunne, gele, ruikende stoelgang. Uw baby kan vandaag last hebben van krampjes. Probeer hem zoveel mogelijk huid-op-huid tegen u aan te leggen.
- » Uw baby heeft per dag 4 stoelgangluiers en 4 natte luiers.

### **Verwittig de vroedvrouw wanneer u het volgende opmerkt aan uw borsten:**

Pijnlijke borsten.

Rode of harde vlekken.

# 11 Hoe kan ik mijn baby aanleggen?



## De Madonna houding

Goed rechtop zitten is belangrijk. De baby ligt op zijn zij, waarbij u zijn hoofdje en lichaam met uw onderarm en hand steunt. Een kussen op uw schoot kan voorkomen dat de baby van de borst wegglijdt.



## De Doorgeschoven Madonna houding

U kunt ook het hoofdje van de baby ondersteunen met uw hand. Bijvoorbeeld bij links voeden ondersteunt u met de rechterhand het hoofdje, uw rechterarm gaat hierbij achter de rug van de baby langs. Op deze manier hebt u de linkerhand vrij om de borst vast te houden.



## De Rugby houding

U legt een kussen naast u. De beentjes van uw baby liggen onder uw arm door. Uw arm gaat achter het ruggetje langs en met uw andere hand houdt u de borst vast. Na een sectio en bij kleine baby's is dit soms een prettige houding.



## Zijligging

Een houding waarbij u op uw zij ligt met een kussen in uw rug en uw benen iets opgetrokken. De eerste dagen en later ook nog 's nachts is dit een prettige houding.

**BORSTVOEDINGSSHEMA**

GEBOORTEDATUM:

1. Omcirkel het uur bij de start van de voeding
2. Omcirkel per dag de hoeveelheid plasluiers, stoelgangluiers en de kleur van de stoelgang

DAG 0

Gewicht

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Plasluier: 1 2 3 4 +							Stoelgangluier: 1 2 3 4 +				

DAG 1

Gewicht

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Plasluier: 1 2 3 4 +							Stoelgangluier: 1 2 3 4 +				

DAG 2

Gewicht

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Plasluier: 1 2 3 4 +							Stoelgangluier: 1 2 3 4 +				

DAG 3

Gewicht

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Plasluier: 1 2 3 4 +							Stoelgangluier: 1 2 3 4 +				

DAG 4

Gewicht

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Plasluier: 1 2 3 4 +							Stoelgangluier: 1 2 3 4 +				

DAG 5

Gewicht

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Plasluier: 1 2 3 4 +							Stoelgangluier: 1 2 3 4 +				



GEBOORTEGEWICHT:

- 7% =

-10%=

Datum:

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Stoelgang: zwart plakkerig groen bruin geel

Datum:

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Stoelgang: zwart plakkerig groen bruin geel

Datum:

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Stoelgang: zwart plakkerig groen bruin geel

Datum:

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Stoelgang: zwart plakkerig groen bruin geel

Datum:

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Stoelgang: zwart plakkerig groen bruin geel

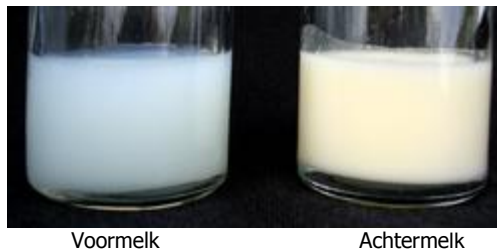
Datum:

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Stoelgang: zwart plakkerig groen bruin geel

## 12 " Dag 4 "

- » Vandaag gebeurt er een bloedafname in het hielkje of op het handje van uw baby, dit noemt de Guthrie-test (zie infofolder).
- » Het is normaal dat u borstvoeding geven als vermoeiend ervaart. Zo zijn er verschillende soorten drinkers. Gulzige drinkers hebben meestal vlug gedaan. Rustige drinkers stoppen regelmatig, en vaak betekent dit niet het einde van de voeding. Let vooral goed op de zuig- en slikbeweging ter hoogte van de kaak om te zien of de baby nog goed drinkt. Luister of de baby slikt.
- » Het kan zijn dat uw kindje meer tijd laat tussen de voedingen. Wanneer u veel melk heeft, laat uw baby dan aan één borst per voeding drinken zodanig dat hij de voedzame vette achtermelk krijgt. Uw baby zal meer verzadigd zijn.



- » Vandaag is uw baby al wat meer tevreden. Hij is rustiger en huilt iets minder. Een huilende baby is niet altijd een hongerige baby, een knuffel kan voor de oplossing zorgen. Let op de hongersignalen.
- » Het zou kunnen dat uw baby een gele kleur vertoont. Zeker 50% van alle pasgeboren baby's wordt wat gelig binnen de eerste week na de geboorte. Zet uw baby zoveel mogelijk aan het raam, indirect zonlicht zorgt voor een betere afbraak van de bilirubine. De baby mag echter nooit aan direct zonlicht worden blootgesteld.
- » Uw baby heeft minimum 4 natte luiers en minimum 4 stoelgangluiers.
- » Een gezonde gevarieerde voeding volstaat. U mag alles eten en drinken, maar wees voorzichtig met "te veel" laxerende voedingsmiddelen (bv. kiwi's, druiven, citrusvruchten...), cafeïnehoudende dranken, kolen en pikante spijzen.

## 13 Mijn baby ziet geel, wat nu?

- » De oorzaak van de gele kleur van de huid en slijmvliezen is de stof bilirubine. Deze stof komt vrij bij de afbraak van rode bloedcellen. De baby heeft vanuit de baarmoeder veel meer rode bloedcellen dan een volwassene. De rode bloedcellen leven ook nog eens korter dan bij volwassenen. Er is dus een heel hoge afbraak van rode bloedcellen, waarbij bilirubine vrijkomt. De stof is niet oplosbaar in water, ze kan dus niet worden uitgescheiden via de ontlasting of urine. Bilirubine moet eerst door de lever worden omgevormd en zal pas dan voor een heel groot deel via de ontlasting het lichaam verlaten. Bij een pasgeboren baby is de lever nog niet helemaal rijp. Om die reden kan de baby nog niet alle bilirubine verwerken en komt die terecht in de slijmvliezen en onder de huid.
- 
- » De baby is meestal bij een normale geelzucht op zijn geelst tussen dag 3 en dag 5 na de geboorte. Hierna neemt de kleur langzaam maar zeker af.
  - » De vroedvrouw zal volgende punten observeren wanneer uw baby te geel ziet:
    - Hoe geel is de baby?
    - Zijn het oogwit en slijmvliezen in de mond ook geel?
    - Is de baby enkel in zijn gezicht geel of over het volledige lichaam?
    - Is de baby goed alert en drinkt hij goed?
    - Heeft de baby voldoende stoelgangluiers?
  - » De vroedvrouw zal elke dag een transcutane bilirubinemeting uitvoeren. Bij een te hoge transcutane waarde zal de vroedvrouw het bloed van de baby laten onderzoeken op de concentratie aan bilirubine.
  - » Als blijkt dat de concentratie bilirubine normaal is, dan is er niets aan de hand. Wanneer de concentratie bilirubine te hoog is in het bloed, zal de baby onder een blauwe lamp komen te liggen. Dit blauwe licht zorgt ervoor dat de bilirubine gemakkelijker wordt omgezet in de stof die via de ontlasting kan worden uitgescheiden.
  - » De dag nadien krijgt de baby opnieuw een bloedtest om te controleren hoe hoog de concentratie bilirubine is in het bloed. Wanneer dit een aanvaardbare waarde is, moet de baby niet meer onder het blauwe licht.

## 14 " Dag 5 "

- » Uw baby komt bij in gewicht. U mag een gewichtstoename van 115 à 225 gram per week, tot het geboortegewicht verdubbeld is, verwachten.
- » De melkproductie wordt gestimuleerd door het aanleggen en past zich dagelijks aan aan de behoefte van uw baby. Belangrijk bij borstvoeding is het systeem van vraag en aanbod, dit wil zeggen de hoeveelheid melk die de baby afneemt wordt bijgeproduceerd.
- » Alle baby's geven al eens terug. Dit hoeft niet noodzakelijk een probleem te zijn. Soms volstaat het om het hoofdeinde van het bedje wat hoger te zetten.
- » Leg uw baby steeds in rugligging te slapen. Gebruik geen hoofdkussen. De kamertemperatuur van uw baby's kamer mag tussen 18°C en 20°C liggen. Verlucht de babykamer op regelmatige basis (zie infobrochure "preventie wiegendood").

## 15 Regeldagen of groeisput

- » Als u borstvoeding geeft, krijgt u vroeg of laat te maken met regeldagen. De melkproductie is dan niet aangepast aan de stijgende vraag van de baby en moet dus omhoog. Het lijkt immers alsof uw kindje onverzadigbaar is en uw borsten helemaal leeg aanvoelen. De natuur heeft het zo geregeld dat na enkele dagen van vaker aanleggen, uw productie vanzelf de hoogte in gaat.
- » De voedingsbehoefte van een baby verandert regelmatig. Op sommige momenten schiet een baby in een groeisput en heeft dan niet meer genoeg aan de melk die hij krijgt. Daardoor heeft de baby meer honger en zal hij vaker willen drinken.
- » Hoe herkent u regeldagen?
  - Als uw kindje huilerig is en vaak wil drinken;
  - Als u het gevoel hebt dat uw borsten leeg zijn;
  - Als u het idee hebt dat uw baby niet voldaan is na de voeding.
- » Meestal komen de regeldagen rond:
  - 10 dagen;
  - 3 à 4 weken;
  - 3 maanden;
  - 4 maanden;
  - 6 maanden.
- » Leg uw baby aan wanneer hij daar om vraagt, ook al is het elk uur. Dit kost even veel tijd en energie, maar na enkele dagen zal u zien dat uw borstvoeding is aangepast aan de nieuwe borstvoedingsvraag. U kunt wel wat last hebben van stuwings omdat u de dagen ervoor veel heeft aangelegd.
- » Zorg dat uw kindje de borst goed leeg drinkt. De honger van uw kindje wordt beter gestild met de vette achtermelk in uw borst.
- » Voed uw kindje bij elk hongersignaal: wakker worden, op de handjes sabbelen, smakgeluidjes maken, zoekend rondkijken en mondje openen.
- » Leg uw kindje bij elke zuigbehoefte aan de borst en geef het dus geen speentje.

## 16 Wist u dat...

- » buiten wandelen mag, indien de baby beschermd is tegen warmte en koude, tocht en direct zonlicht;
- » u best geen wasverzachter gebruikt bij het wassen van de kleding, tenzij hypoallergische wasverzachter;
- » het wordt aangeraden om pas te starten met bijvoeding wanneer de baby 6 maanden is;
- » u best contact opneemt met uw arts indien de temperatuur van uw baby meer dan 38°C bedraagt;
- » melkcorstjes kunnen voorkomen op de hoofdhuid van uw baby: wrijf deze in met babyolie en vervolgens uitkammen;
- » u tot 7 maanden na de geboorte van uw baby recht heeft op borstvoedingspauzes;
- » de baby iedere dag vitamine K krijgt, zolang er meer dan 50% borstvoeding gegeven wordt;
- » roken in de nabijheid van uw kind zeer slecht is voor uw baby's gezondheid, rook steeds buitenshuis;
- » het drinken van venkelthee kan helpen wanneer de baby te veel last heeft van krampjes;
- » het geboortegewicht van uw baby na ongeveer 3 weken terug bereikt is;
- » iedere baby die volledig aan de borst wordt gevoed, na 4 à 6 weken zijn eigen ontlastingspatroon ontwikkelt: het maken van stoelgang iedere 10 dagen is normaal, zolang uw baby zich verder goed ontwikkelt en geen last ondervindt.

## 17 Wanneer u thuis bent

Wanneer u thuis bent, vraag dan best om advies in volgende gevallen:


- » gewichtsverlies van meer dan 7% van het geboortegewicht;
- » blijvend gewichtsverlies van de baby;
- » minder dan 3 ontlastingsluiers per dag in de eerst 4 tot 6 weken;
- » rode, verse bloedslijmpjes in de stoelgang, acute verandering in stoelgangpatroon;
- » uw baby is geïrriteerd en lusteloos, of slaperig en weigert voedingen;
- » niet hoorbaar slikken tijdens de voedingen;
- » geen opmerkelijk verschil in gewicht of grootte van de borsten, geen opmerkelijke verandering in melkhoeveelheid rond dag 3 tot dag 5 na de bevalling;
- » blijvende pijn of verergering van pijnlijke tepels;
- » stuwing die niet vermindert na een voeding;
- » gebruik van een tepelhoedje zonder begeleiding van een lactatiekundige of zelfstandige vroedvrouw;
- » als uw baby niet begint bij te komen na dag 5;
- » als uw baby niet terug is op het geboortegewicht rond dag 14.







## Nieuw: online een afspraak maken

1. Surf naar <a href="http://www.doctoranytime.be">www.doctoranytime.be</a> 	2. Geef de naam of plaats van de arts die u zoekt op en klik op "Maak een afspraak". 
3. Duid de privépraktijk of het ziekenhuis aan en klik op het gewenste uur. Woensdag 03-10-2018 	4. Indien u nog geen account heeft, maak dan eentje aan. Nadien kan u met dit account afspraken inboeken. 
5. Duid aan dat u een afspraak voor uw kind wenst te maken en vul de gegevens in. <input checked="" type="radio"/> Voor een minderjarig kind	6. Klik op "Indienen". 

OF

1. Surf naar <a href="http://www.google.be">www.google.be</a> en typ 'AZ Alma Dr ...' (naam gewenste dokter)	2. Klik op de website van AZ Alma. U komt nu of het profiel van de arts.
3. Scrol naar beneden, duid de privépraktijk of het ziekenhuis aan en klik op het gewenste uur.	4. U wordt doorverbonden naar DoctorAnyTime. Volg de instructies vanaf stap 4 hierboven.

Voor afspraken buiten deze uren of dringende afspraken kan u ons nog steeds telefonisch bereiken.

## 19 Basisvaccinaties

<b>basisvaccinaties</b>	<b>8 weken</b>	<b>12 weken</b>	<b>16 weken</b>	<b>12 maanden</b>	<b>15 maanden</b>
Poliomyelitis	x	x	x		x
Difterie ( kroep)	x	x	x		x
Tetanus ( klem)	x	x	x		x
Pertussis ( kinkhoest)	x	x	x		x
Haemophilus influenza B (hersenvliesontsteking)	x	x	x		x
Hepatitis B	x	x	x		x
Pneumokok 13- serotypes	x		x	x	
Rotavirus	x	x			
Mazelen				x	
Bof ( dikoor)				x	
Rubella (rodehond)				x	
Meningokok type C of ACWY					x
Humaan papillomavirus (HPV)					

## 20 Mogelijke andere vaccinaties

### **Vaccin tegen meningokokken type B (Bexsero®)**

Meningokokken zijn bacteriën die ernstige infecties kunnen veroorzaken, zoals hersenvliesontsteking en bloedvergiftiging.

Type B is in Europa het meest voorkomend. Kleine kinderen tot 5 jaar en adolescenten vormen de risicogroepen. Kinderen onder de 2 jaar worden 3x gevaccineerd en boven de 2 jaar 2x in totaal.

Prijs: 86,52 euro per vaccin.

Sommige verzekeringen en ziekenfondsen betalen jaarlijks een klein bedrag terug.

### **Vaccin tegen meningokokken type A,C,W,Y (Nimenrix®)**

Deze types maken samen ongeveer 50% uit van alle meningokokken-infecties. Het vaccin wordt op leeftijd van 15 maanden gegeven volgens het schema van Kind & Gezin. Oudere kinderen die enkel het vaccin tegen type C hebben gehad, mogen dit nog krijgen.

Prijs: 52,60 euro per vaccin.

Sommige verzekeringen en ziekenfondsen betalen jaarlijks een klein bedrag terug.

### **Vaccin tegen windpokken (Varilrix®, Provarivax®)**

Het windpokkenvirus (varicella) geeft meestal de gekende blaasjes in combinatie met koorts. Soms zijn de kinderen zeer ziek en krijgen ze complicaties zoals longontsteking, zware huidinfecties en zelfs hersenontsteking.

Er wordt gevaccineerd vanaf de leeftijd van 12 maanden, 2x met minimaal 6 weken tussen.

Prijs: 48,34 euro per vaccin.

Sommige verzekeringen en ziekenfondsen betalen jaarlijks een klein bedrag terug.

## 21 Nuttige adressen

### **VZW Borstvoeding**

Gerd van Kogelenberg  
Keistraat 11  
3078 Meerbeek  
tel. 016 48 11 91  
[www.vzwborstvoeding.be](http://www.vzwborstvoeding.be)

### **VBOV vzw**

Sint Jacobsmarkt 84  
2000 Antwerpen  
tel. 03 218 89 67  
[www.vlov.be](http://www.vlov.be)

### **La Leche League**

Kluisstraat 26  
2800 Mechelen  
tel. 015 55 79 43  
[www.lalecheleague.be](http://www.lalecheleague.be)

### **VBBB**

tel. 03 281 73 13  
[www.vbbb.be](http://www.vbbb.be)

### **AZ Alma – Materniteit**

Ringlaan 15  
9900 Eeklo  
tel. 09 310 18 14

### **De kraamkaravaan**

Expertisecentrum Kraamzorg Oost-Vl.  
Mageleinstraat 21G  
9000 Gent  
tel. 09 265 09 44  
[www.vzwkraamzorg.be](http://www.vzwkraamzorg.be)

### **Solidariteit voor het gezin**

Tentoonstellingslaan 76  
9000 Gent  
tel. 070 23 30 28  
[www.solidariteit.be](http://www.solidariteit.be)

### **Kind & Gezin**

tel. 078 15 01 00  
[www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)

### **De tiende maand**

[www.tiendemaand.be](http://www.tiendemaand.be)

### **AZ Alma – secretariaat pediaters**

Ringlaan 15  
9900 Eeklo  
tel. 09 310 04 44

Wij danken u voor het vertrouwen in ons ziekenhuis.

Wij wensen u een goede thuiskomst en veel geluk met uw baby.

Het team Materniteit

