

Mama

Verzorging

Als pas bevallen mama is het belangrijk dat je niet enkel voor je kindje, maar ook goed voor jezelf zorgt.

Drink voldoende, eet gezond en gevarieerd, zorg voor voldoende rust, regelmaat en slaap. Indien je kindje 's nachts veel wakker is, probeer dan overdag wat te rusten.

Na de bevalling, kan je je onder invloed van hormonen, vermoeidheid en lichamelijke veranderingen wat somberder voelen. Huilbuien en prikkelbaarheid zijn geheel normaal en zijn doorgaans van voorbijgaande aard. Zoek emotionele en praktische steun en hulp bij je partner, vrienden, familie,... Wanneer deze stemming echter in extreme mate voorkomt of lang blijft aanhouden, aarzel dan niet om medische hulp te zoeken.

Bloedverlies

Na de bevalling zal je gemiddeld 6 tot 8 weken bloedverlies hebben. De eerste dagen is dit helderrood bloedverlies, nadien neemt de hoeveelheid geleidelijk aan af. Het wordt een bruin bloederig vocht, later wordt dit geel of wit.

Het is belangrijk om een goede hygiëne te hebben. Zorg voor voldoende wasbeurten en verander geregeld je maandverband. Gebruik geen tampons de eerste 4 à 6 weken en neem geen bad maar wel een douche.

Neem een afspraak met je gynaecoloog 6 weken na bevalling.

Anticonceptie

De eerste weken na je bevalling herstelt de vruchtbaarheid zich, je kunt na een tijdje dus opnieuw zwanger worden.

Er wordt aangeraden om de eerste 4 à 6 weken geen betrekkingen te hebben. Begin er nadien pas aan wanneer jij en je partner er klaar voor zijn. Het is mogelijk dat vrijen wat pijnlijk aanvoelt, gebruik in dit geval een glijmiddel.

Er zijn verschillende vormen van anticonceptie, deze worden besproken na je bevalling.

Wanneer je borstvoeding geeft, kan de menstruele cyclus wat later op gang komen. Borstvoeding biedt slechts een gedeeltelijke bescherming tegen een nieuwe zwangerschap. Een andere extra vorm van anticonceptie is wenselijk indien je niet onverwacht zwanger wilt worden. Zo is er bijvoorbeeld 'de minipijl'. Deze start je 10 à 14 dagen na je bevalling en neem je elke dag op hetzelfde tijdstip in en dit zonder te stoppen. Uiteraard kan je ook gebruik maken van niet hormonale middelen zoals het condoom. Vraag advies over anticonceptie aan je arts.

Indien je wilt minderen of stoppen met borstvoeding of kunstvoeding geeft, bespreek dan met je arts welke anticonceptie het beste bij je past.



BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Indien er problemen zijn tot 4 weken na de bevalling:

- Mama: 02/221.94.30 (verloskamer)
- Baby: 02/221.99.73 (raadpleging pediatrie)

Indien er problemen zijn met de borstvoeding:

02/221.94.00 (materniteit)
02/221.92.21 (consultatie borstvoeding)

Bij complexe of moeilijk beheersbare emoties:

02/891.09.20 (secretariaat psychologische ondersteuning)

Terug thuis! Hoe moet het verder?



Indien je plots veel bloed of bloedklonters verliest; erge buikpijn, slecht ruikend verlies of koorts hebt, aarzel dan niet om een vroedvrouw of arts te contacteren.



Samen met je pasgeboren baby heb je de kliniek verlaten. Je bent nu terug thuis en een mooi avontuur begint.

Daarom hebben we enkele tips zodat de thuiskomst van jou en je baby zo goed en mooi mogelijk kunnen verlopen.

Baby

Ontlasting

De eerste dagen heeft de baby een taaie zwarte ontlasting, dit is meconium. Nadien wordt de stoelgang lichter van kleur (groen tot oranjegeel) en is minder kleverig. Bij borstvoeding wordt de ontlasting zacht tot zelfs waterig. De frequentie kan variëren, in de eerste weken heeft je baby 2 tot 10 stoelgangluiers per dag. Daarna is de frequentie afhankelijk van je baby van meerdere keren per dag tot 1 à 2 keer per week.

Indien je kunstvoeding geeft zal je baby gemiddeld 1 à 3 keer per dag stoelgang maken.

De ontlasting van een baby kan enorm wisselen in consistentie en kleur. Dit is geen reden tot zorg tenzij het gepaard gaat met volgende klachten bij de baby:

- Slechte eetlust
- Braken
- Gewichtsverlies of niet aankomen
- Bloed in de ontlasting

Urine

Gemiddeld zal je baby 6 à 8 natte luiers per dag hebben. Bij warm weer kan dit wat minder zijn.

Temperatuur baby

Meet de temperatuur van je baby steeds. De temperatuur ligt tussen 36,5°C en 37,5°C.

Temperatuursverhoging kan zich voordoen bij:

- Te warme kleding
- Te hoge kamertemperatuur
- Na een huilbui of inspanning
- Schommeling in de loop van de dag (later op de dag kan de temperatuur wat hoger zijn dan de rest van de dag)



Contacteer een arts als de baby jonger is dan 3 maanden en de temperatuur 38°C of meer bedraagt.

Geef geen koortswerende middelen op eigen initiatief.

Verzorging

Geef een baby regelmatig een schone luier, na elke voeding en zeker na iedere ontlasting. Schenk daarbij aandacht aan het schoonmaken van de billetjes.

Geef een baby regelmatig een bad. Je hoeft het kindje niet dagelijks van kop tot teen met zeep te wassen. Dit kan de huid uitdrogen en zelfs irritatie veroorzaken. Het bad kan op elk moment van de dag gegeven worden, maar best niet na de voeding. De temperatuur van het water is ongeveer 37°C en de kamertemperatuur waar het badje gegeven wordt 22-24°C.

Laat een kind nooit alleen in bad of op de verluier tafel. Enkele centimeters water volstaan om te verdrinken!



Na 5 à 14 dagen moet de eerste consultatie bij een pediater of Kind & Gezin plaatsvinden.

Preventie wiegendood

- 6 maanden in ouderlijke kamer
- Op de rug
- Harde matras
- Geen kussen, geen parkomranding
- Niet te warm aankleden
- Geen donsdeken, wel slaapzak
- Het hoofd mag op geen enkele manier bedekt worden (lakens, knuffels,...)
- Kamertemperatuur: 18-20°C
- Niet roken in huis
- Kamer goed verluchten

Veilig co-sleeping:

- Voordeel: bevordert de borstvoeding en zorgt voor optimale bewaking
- Waar? In een co-sleeping bed.

Indien je je baby bij je in bed neemt, zorg dan dat je wakker blijft en let op:

- Geen kussen
- Je baby kan niet uit het bed vallen, gekneld geraken of onder de dekens schuiven
- Je baby niet bedekken met je eigen bedlinnen
- Baby nooit alleen laten



NOOIT CO-SLEEPING bij prematuren of dysmaturen, gebruik van alcohol/drugs/medicatie of roken door de ouders

Voeding

Borstvoeding

De eerste 14 dagen heeft een baby gemiddeld 8 à 12 voedingen op 24 uur nodig. Dit is een goede basis voor het voeden op vraag. Na enkele weken vinden de meeste baby's hun ritme, dan zijn het ongeveer 6 à 8 voedingen op 24 uur. Een baby krijgt voldoende voeding als:

- Hij gemiddeld 6 tot 8 keer per dag (de eerste weken 8 tot 12 keer) drinkt
- Hij ritmisch zuigt en hoorbaar slikt tijdens de voeding
- Hij minstens 6 plasluiers per dag heeft en zijn urine kleurloos tot lichtgeel is
- Hij in de eerste 5 tot 6 weken 2 à 5 stoelgangluiers per dag heeft
- Hij er alert, gezond en tevreden uit ziet

Voor meer informatie, zie brochure "Borstvoeding". In geval van problemen moet de zelfstandige vroedvrouw of de dienst materniteit gecontacteerd worden.

Kunstvoeding

Ook baby's die kunstvoeding krijgen worden op vraag gevoed. In het begin zijn het ongeveer 8 flesjes per dag. Voor meer informatie: zie flyer "Kunstvoeding". In geval van problemen moet de pediater gecontacteerd worden.

Guthrie

Bij elke pasgeborene gebeurt er tussen de 2^{de} en de 5^{de} levensdag een bloedafname. Deze bloedafname wordt gescreend op aangeboren metabole afwijkingen (o.a. fenylnketonurie, congenitale hypothyroïdie, mucoviscidose e.a.). Deze ziekten zijn te behandelen als ze tijdig worden opgespoord.



Indien de uitslag GOED is, ontvang je GEEN bericht. Als een hercontrole noodzakelijk is horen ouders dit binnen een drielal weken.