



# Borstvoeding

Opvolgboekje - Wegwijs op de kraamafdeling

H1



## 01 Inhoud

Baby's eerste rapport	4
Voordelen van borstvoeding	7
Borstvoeding, we helpen je graag op weg	8
De borstvoedingshoudingen	15
Kolven	17
Bewaren moedermelk	22
Ongemakken tijdens de borstvoedingsperiode	24
De eerste dagen	27
Tips voor thuis	35
Tips voor mama	36
Tips voor je baby	38
Aangifte geboorte	48
Extra lectuur over borstvoeding	51

## 02 Welkom

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie kindje! Jullie ontdekkingsreis kan beginnen. Wij wensen jullie een aangenaam verblijf op onze kraamafdeling. Hier vinden jullie informatie over borstvoeding en tips om jullie verder op weg te helpen met jullie pasgeboren baby.

De Wereldgezondheidsorganisatie is een grote voorstander van borstvoeding. Zij adviseren om de eerste zes levensmaanden van jullie baby uitsluitend borstvoeding te geven.

Borstvoeding, zo natuurlijk maar we helpen jullie toch graag even op weg.

Materniteit (afdeling H1)

## 03 Baby's eerste rapport

Mijn naam is: .....

Mijn mama haar naam is: .....

Ik ben geboren op: .....

Ik weeg ..... gram.

Ik ben ..... cm groot.

Ik heb .....weken in mama haar buik mogen groeien.

De vroedvrouw die bij mijn bevalling was .....

Ik kreeg mijn hielprik op    /    / 20

Ik mocht naar huis op:    /    / 20

Ik woog .....gram toen we naar huis mochten.



## De vuistregels volgens de WHO en UNICEF voor het welslagen van borstvoeding

- Het ziekenhuis heeft een borstvoedingsbeleid. Alle betrokken medewerkers zijn hiervan op de hoogte.
- Iedere medewerker, die betrokken is bij de moeder-kind-zorg, leert de vaardigheden aan die noodzakelijk zijn om het borstvoedingsbeleid uit te voeren.
- Alle zwangere vrouwen krijgen voorlichting over de voordelen en de praktijk van borstvoeding.
- Na de geboorte hebben moeder en kind minstens een uur ongestoord huidcontact. Indien nodig bieden de vroedvrouwen hierbij hulp aan zodat moeder de signalen van haar baby om te willen zuigen herkent!
- De vroedvrouwen leren elke moeder de correcte aanlegtechnieken. De mama krijgt ook aangeleerd hoe ze de melkproductie in stand moet houden, ook bij scheiding van moeder en kind.
- Pasgeborenen krijgen uitsluitend borstvoeding, tenzij anders beslist na medisch advies.
- Moeder en kind blijven dag en nacht samen (rooming-in).
- Borstvoeding op vraag van de baby wordt aangemoedigd.

## De vuistregels volgens de WHO en UNICEF voor het welslagen van borstvoeding

- De baby krijgt bij borstvoeding geen spenen of fopspenen aangeboden.
- De vroedvrouwen brengen iedere moeder bij het ontslag uit het ziekenhuis op de hoogte van de bestaande borstvoedingsgroepen.

### Voor je baby

- De samenstelling van moedermelk is lichter verteerbaar en steeds aangepast aan jouw baby.
- Het is de beste voeding voor jouw baby.
- Het zorgt voor een betere ontwikkeling van kaak- en mondspieren.
- Het zorgt voor een grotere bescherming tegen infecties zoals luchtweg-, urineweg- en darminfecties, oorontstekingen en hersenvliesontsteking.
- Preventie van obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten op latere leeftijd.
- Het zorgt voor een betere ontwikkeling van de hersenen en aanleg van het zenuwstelsel.
- Je geeft belangrijke antistoffen mee die hij zelf nog niet kan aanmaken.
- Minder kans op eczeem en allergieën.

### Voor jou

- Het zorgt voor een sterkere binding tussen moeder en kind.
- Je hebt minder bloedverlies, je baarmoeder trekt beter samen tijdens het voeden.
- Vermindert risico op ovarium- en borstkanker.
- Sneller terugkeer van gewicht na de zwangerschap.
- Het geven van borstvoeding is goedkoper.
- Geen gedoe met het steriliseren en klaarmaken van flesjes.

Als gezondheidsmedewerkers vinden wij het belangrijk dat je dit weet. Natuurlijk moet je dit in je eigen leef- en werksituatie inpassen. Het belangrijkste is dat je borstvoeding geeft zolang jij en je baby dit prettig vinden.

## Hoe weet ik wanneer mijn baby honger heeft?

	Je baby likt aan de handjes.
	Je baby balt de vuistjes.
	Je baby draait het hoofdje en zoekt de borst.
	Je baby brengt de handjes naar zijn of haar mondje.
	Je baby maakt een gespannen indruk (mama te laat, ik ben boos).





Je baby begint te huilen (mama te laat, ik ben boos).

*Afbeeldingen van Kind en Gezin*

## **Hoe vaak drinkt mijn baby?**

Je legt de baby aan de borst zo vaak en zolang hij er om vraagt. Dit bevordert de melkproductie en geeft de baby de nodige voedingsstoffen. Zorg dat je kindje de eerste paar dagen minstens acht à twaalf voedingen per dag (over 24u) krijgt. Voeden op verzoek!

Als je baby'tje drinkt worden de borstvoedingshormonen aangewakkerd en zal er meer melk worden aangemaakt. Als hij niet zelf wakker wordt, mag je hem bij jou nemen (eventueel huid-op-huidcontact) of het pampertje verversen.

Als hij eerder wakker wordt, mag hij ook eerder eten. Zijn maagje is zo groot als een knikker en borstvoeding wordt sneller verteerd waardoor hij weer sneller wil eten.

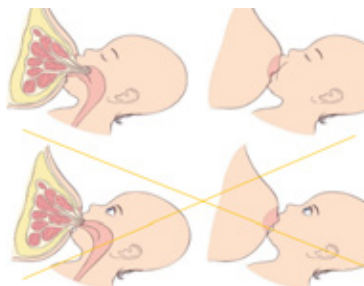
Hoe meer je baby drinkt hoe hoger de hormoonspiegel en hoe meer melkproductie er zal komen.

## Voordelen van frequent aanleggen

	Voor de baby
-	Minder gewichtsverlies.
-	Hij wordt minder geel.
-	Hij heeft een fijn gevoel bij mama.
-	Hij wordt rustiger en zijn ademhaling is stabiel.
-	Het suikergehalte zal verhogen, dit is positief voor de hersenen.
	Voor de mama
-	Jouw melkproductie komt sneller op gang.
-	Je hebt minder stuwingspijn.
-	Je zal langer borstvoeding kunnen geven.
-	Je zal minder lang bloedverlies hebben.

## Hoe leer ik mijn baby goed aanhappen?

- Het neusje van je baby moet zich ter hoogte van je tepel bevinden bij het aanhappen. Het mondje komt omhoog als hij het opent.
- Als zijn mondje groot open is, breng je zijn kin tot tegen je borst zodat hij ver kan aanhappen. Zowel de tepel als een gedeelte van het tepelhof bevinden zich dan in zijn mondje.
- De lipjes zijn naar buiten gekruld. Controleer dit zeker even onderaan of vraag aan de vroedvrouw om dit te controleren.



## Hoe zie ik of mijn baby juist is aangelegd?

- Hij ligt met zijn buik **recht** tegen jouw buik.
- Zijn hoofdje kan **vrij** bewegen.
- Zijn hoofdje, schouders en heupjes moeten op **1 lijn** liggen.
- Als hij drinkt, zie je dat er **bewegingen** zijn t.h.v. zijn slapen.



## Hoe weet ik of mijn baby voldoende melk krijgt?

Leg je baby aan, aan de eerste borst, probeer ook steeds de tweede borst aan te bieden. Als hij niet zelf wakker wordt, mag je hem bij jou nemen of zijn pampers vervangen. Als hij eerder wakker wordt, mag hij ook eerder eten. Elke voeding is weer anders. Hij leert elke dag beter aanhappen en drinken. Geef je baby nog de kans om een boertje te laten door hem rechtop te houden. Laat je goed ondersteunen door de vroedvrouwen.

De eerste dagen zijn het enkele druppels melk, deze geven een bom aan energie. Zijn maagje is maar zo groot als een knikker, met een paar druppels heeft hij dan voldoende. Het is ook normaal dat hij de eerste dagen afvalt. Als je baby goed heeft doorgedronken en je hem hebt horen slikken en zuigen met grote teugen dan zal hij ontspannen zijn na de voeding en spontaan in slaap vallen. Het is normaal als baby's 's avonds vaker willen drinken. Gewichtsverlies tot 7% in de eerste week is normaal. Zijn geboortegewicht zal rond dag 14 terug bereikt worden. Tijdens de voeding kan het zijn dat je een loom, slaperig gevoel hebt. Jouw baarmoeder gaat ook onder invloed van hormonen meer samentrekken. Dit kan aanvoelen als menstruatiepijn of naweeën.

## Moet ik mijn baby wakker maken om te drinken?

JA	NEEN
Als hij liever verder slaapt i.p.v. regelmatig goed te drinken.	Op voorwaarde dat hij om de <b>3 uur</b> drinkt. <i>Herken de hongersignalen.</i>

### Tips om je baby zachtjes te wekken


- Neem het dekentje weg.
- Masseer zijn handjes, rug of beentjes.
- Wieg je baby zachtjes.
- Bied je borst aan.
- Breng enkele druppels melk aan op zijn lipjes.
- Masseer de muis van zijn duim.
- Zorg voor huid-op-huidcontact.
- Ververs zijn pamber.

Als je baby dan nog niet wakker is, aarzel dan niet om hulp te vragen.

### Hoe weet ik of mijn baby tevreden is?

Je baby is tevreden als hij **rustig** is na de voeding. Het is belangrijk dat hij na enkele dagen bijkomt in gewicht. Als jullie thuis zijn, zou je baby minimum **6 plasluiers** per dag moeten hebben.

## Stoelgang en natte luiers

 UREN NA DE BEVALLING	 AANTAL NATTE LUIERS (MINIMUM)	 AANTAL STOELGANGLUIERS (MINIMUM)	 KLEUR STOELGANG
<b>0 TOT 24 UUR</b>	1	1	
<b>24 TOT 48 UUR</b>	2	2	
<b>48 TOT 72 UUR</b>	3	3	
<b>NA 3 DAGEN</b>	4	4	
<b>NA 6 DAGEN</b>	6	4	

## Borstvoeding en je partner

Borstvoeding geven is niet gemakkelijk voor alle mama's vanaf de start. Praat erover zodat je partner zich gesteund voelt en er niet alleen voor staat. Het is jullie keuze om samen borstvoeding te geven aan jullie baby. Steun haar ook als de goed bedoelde adviezen van buitenaf komen. Probeer het bezoek voor jullie nieuwe gezin te beperken zodat jullie alle rust hebben. Toon je belangstelling voor borstvoeding en de gevoelens van je partner.

Ze zal het soms niet gemakkelijk hebben. Mama geeft de borstvoeding daar kan je weinig mee helpen, maar je kan wel helpen met de verzorging van je baby (pamper verversen, badje geven, spelen, knuffelen, ...) om de band met jullie baby te versterken. Je kan als partner ook de hongersignalen leren herkennen en kijken of jullie baby goed drinkt. Heb begrip als ze een kortere nacht heeft gehad en geef haar complimentjes.

Het is heel belangrijk dat zowel de mama als de baby zich comfortabel voelen en in een ontspannen houding zitten/ liggen.

### Basisprincipe

1. Baby wordt naar de borst gebracht.
2. Oor, schouder en heup liggen op 1 lijn.
3. Buik tegen buik.
4. Het hoofdje moet vrij kunnen bewegen.

Bovendien is het heel belangrijk dat mama en kind niet van elkaar gescheiden worden. Zo leer je:

- je baby en zijn gewoontes beter kennen;
- vroege hongersignalen herkennen en kan je snellere en kortere voedingen geven.



### Biologic nurturing, ook wel instinctief voeden

Een baby heeft verschillende aangeboren reflexen die hem helpen na de geboorte. Een baby kan bijvoorbeeld helemaal zelfstandig na de geboorte naar de borst van zijn moeder kruipen en de tepel vinden. Ook heeft hij een reflex waarbij hij zijn hoofdje optilt. Met opgetild hoofd kan hij zich oriënteren en, eenmaal op de goede plek beland, een grote hap maken.



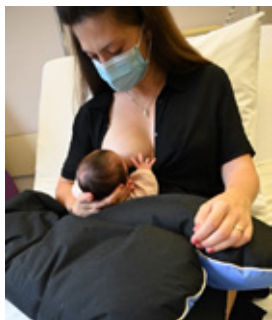
### Madonnahouding

Zorg voor voldoende ondersteuning voor je schouders en rug. Hou je baby in je armen en ondersteun zijn rug en hoofd heel goed. Een (borstvoedings-) kussen kan steun geven aan je ondersteunende arm.



### Zijligging

Dit is een aangename houding vlak na de bevalling, zeker bij een pijnlijke knip of bij nachtvoedingen. Ga op je zij liggen met een kussen onder je schouder en achter je rug en eventueel met een arm onder je hoofd. Leg je baby met zijn buik tegen jouw buik en met het neusje ter hoogte van je tepel. Vermijd dat je baby wegrolt.



### Rugbyhouding

De beentjes en romp liggen tegen je zijde op een kussen naar achter. Zijn hoofdje en lichaam worden ondersteund door je hand en je onderarm. Ondersteun jouw arm goed met een kussen.



## 07 Kolven

### Waarom kolven?

- Prematuriteit
- Moeizame start zoals borst weigeren, 'slome baby', congenitale afwijking
- Ernstige stuwing
- Tijdelijk onderbreken van de borstvoeding (medicijngebruik van de moeder, ziekte van de baby)
- Borstoperatie in de anamnese
- Pijnlijke tepels, ingetrokken tepels

### Borstmassage voor het kolven

- Meer melkvolume na massage.
- Beter toeschieten van de melk.

### Hygiëneregels

- Was je handen.
- 'Poets' niet te veel, anders verwijder je de beschermlaag.
- Neem een comfortabele houding aan en ontspan je.
- Wrijf een druppeltje moedermelk over de tepel.

### Elektrisch kolven

Vanaf de tweede dag minimaal 8 keer per dag elektrisch kolven, om de 3 uur (ook s'nachts).

Het is belangrijk dat je de **juiste maat van afkolfsetje** gebruikt. De tepel mag niet schuren in de schacht van het afkolfsetje.

## Enkelzijdig kolven - Schema

- Borstmassage
- 7 min. - 7 min.
- Borstmassage
- 5 min. - 5 min.
- Borstmassage
- 3 min. - 3 min.

Deze voortdurende afwisseling heeft als doel telkens een toeschiet-reflex op te wekken. Bij een goede melkstroom kan je overschakelen op dubbelzijdig kolven. Voordeel: kortere tijdsduur. Het vraagt een handigheid, je moet het leren.

## Dubbelzijdig kolven - Schema

- Borstmassage
- 5 min. kolven - kolf beide borsten tegelijkertijd
- Borstmassage
- 5 min. kolven - kolf beide borsten tegelijkertijd
- Borstmassage
- 5 min. kolven - kolf beide borsten tegelijkertijd

**Let wel:** je baby kan meer melk halen uit je borst dan een afkolftoestel.

## **Productie onderhouden**

- Kolven totdat de melkstroom ophoudt (ongeveer 10 minuten), dan verwisselen van borst en het kolven nog éénmaal aan beide kanten herhalen (enkele minuten).
- Bij een prematuur is het aangewezen meer te kolven dan de ingenomen hoeveelheid moedermelk.
- Bij oefenen met aanleggen altijd nog nakolven, éénmaal aan beide kanten. Dit is afhankelijk van hoe goed de baby drinkt en hoe vaak mama ervoor kolfde.

## **Manueel kolven**

Afkolven met de hand is een vrij eenvoudige techniek. Het is wel aangeraden om even hulp te vragen aan een vroedvrouw of je het goed doet. Maar oefening baart kunst. Hoe meer je het onder de knie krijgt hoe korter de kolfsessie en hoe hoger de melkproductie. Afkolven met de hand levert veel vrouwen meer en vettere melk op dan wanneer ze met een kolfapparaat af zouden kolven. Het is geen moeilijke techniek, maar het vergt wel wat oefening. Let wel op, hard duwen of trekken aan de tepel kan het borstweefsel beschadigen.

## **Wanneer manueel kolven?**

- Als je baby niet wil drinken.
- Zolang je colostrum hebt (eerste 24-48 uur).
- Om je borsten te verlichten bij toegenomen stuwning en je baby makkelijker te laten aanhappen.
- Bij vlakke of ingetrokken tepels om de tepel meer naar buiten te laten komen.

## Voordelen van manueel kolven

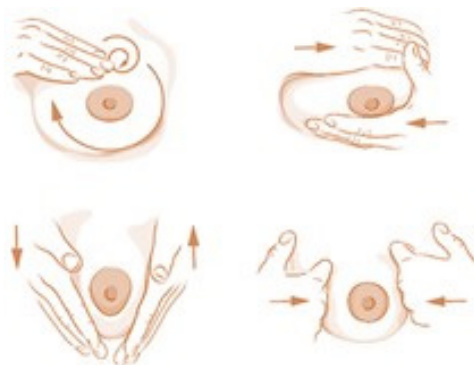
- Er is een goede toeschietreflex door rechtstreeks huidcontact.
- Betere opbrengst van colostrum.
- Het lijkt het meest op hoe je kindje drinkt aan je borst. Het is geen moeilijke techniek, maar het vergt wel wat oefening.
- Het kost niets.
- Je kunt het altijd en overal doen.
- Het is geruisloos.

## Techniek (manueel kolven)

Heel wat mama's vinden het aangenaam om hun borst vooraf op te warmen met een warmte kompres of kersenpittenkussen. Zo stroomt de melk meestal gemakkelijker. Zorg dat je een comfortabele houding kan aannemen. Was je handen en zorg dat je een kommetje hebt om de melk op te vangen.

- Geef een korte massage zodat de melk gemakkelijker toeschiet.
- Masseer rondom van buiten naar binnen.
- Rol boven- en onderaan van de borst naar de tepel toe.
- Strijk als laatste met rechte vingers over je borst richting de tepel.
- Dit duurt ongeveer een minuut per borst. Als het gevoelig of pijnlijk is, dan doe je het misschien te stevig.

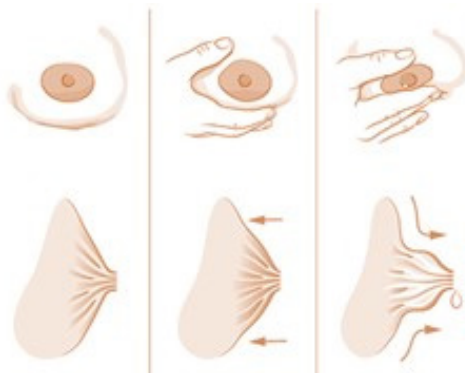
Zie de illustratie hier verder ter verduidelijking.



*Afbeelding uit La Leche League*

- Neem je borst twee tot drie centimeter achter je tepel tussen duim-, wijs- en middelvinger. Houd je borst vast tussen deze drie vingers. Dit is de C-greep.
- Duw je borst zacht maar stevig naar de borstkas.
- Knijp daarna zachtjes met een rollende beweging naar de tepel toe.
- Laat de druk los en herhaal deze handeling ritmisch tot er geen melk meer spuit.
- Verplaats je vingers rond het tepelhof om zoveel mogelijk melk uit alle melkgangen te krijgen.
- Binnen de drie tot vijf minuten vermindert de melkstroom en kan je de andere borst kolven.
- Elke borst kan afwisselend verschillende keren per kolfbeurt gekolfd worden. Afwisselen is belangrijk voor een goede melkstroom en om de pijn te vermijden.
- Verplaats je duim en vinger rondom de tepel om ook de andere plaatsen te kolven.

Zie de illustratie hier verder ter verduidelijking.



*Afbeelding uit La Leche League*

## 08 Bewaren moedermelk

### Optimale bewaartijd

<b>Vers afgekolfd moedermelk</b>	
Kamertemperatuur (16-29°)	4 uur*
Koelkast (4°)	4 dagen**
Diepvries (-18°)	6 maanden***
Koeltas met bevroren koelement (15°)	Max. 24 uur

<b>Ontdooide moedermelk</b>	
Kamertemperatuur (16-29°)	2 uur
Koelkast (4°)	24 uur (achter in koelkast)
Diepvries	Niet opnieuw invriezen

<b>Restje opgewarmde moedermelk</b>	
Kamertemperatuur (16-29°)	1 uur
Diepvries	Niet opnieuw invriezen

\*6 uur bij lage kamertemperatuur en onder zeer hygiënische omstandigheden

\*\*6 dagen onder zeer hygiënische omstandigheden

\*\*\* tot 12 maanden aanvaardbaar

## Weetjes

- Gemiddeld drinken borstgevoede baby's 60 tot 120 ml per voeding, 8 tot 10x/ dag. Je kan de moedermelk dus best bewaren in kleine porties van 60 à 120 ml. Dan moet je minder weggooien en kan je de ingevroren melk snel ontdooien.
- Een moedermelkbewaarzakje dat horizontaal wordt ingevroren, is sneller ontdooid dan een zakje dat rechtop wordt ingevroren. Onder een lauwe straal duurt het slechts enkele minuten.

Bron: Kind en Gezin - brochure borstvoeding

## Ongemakken tijdens de borstvoedingsperiode

Het geven van borstvoeding lijkt vanzelfsprekend. Toch ontstaan er vaak problemen door gebrek aan kennis over borstvoeding. Als jij je tijdens je zwangerschap goed voorbereidt op het geven van borstvoeding, kun je deze problemen voorkomen of oplossen. Deze kennis kan je zelfvertrouwen vergroten in een periode vol veranderingen die de geboorte van je baby met zich meebrengt. Hierdoor geef je uiteindelijk langer borstvoeding en doe je het vooral met plezier.

### Tepelkloven

Tepelkloven zijn het meest voorkomende probleem gedurende de eerste dagen van de borstvoeding. Je kan tepelkloven voorkomen door:

- juist aan te leggen (vraag hierbij hulp de eerste dagen);
- de aanleghouding af te wisselen;
- na de voeding melk manueel te kolven en dit te laten opdrogen op de tepel.

Heb je toch een tepelkloof, neem dan contact op met je vroedvrouw/lactatiekundige.

### Regeldagen: principe van vraag en aanbod

Regeldagen is een kwestie van vraag en aanbod. Je kindje groeit, hij heeft meer melk nodig en wil dus vaker drinken, soms zelfs ieder uur. Hoe meer je baby drinkt hoe meer hormoon wordt aangemaakt en hoe meer moedermelk er wordt geproduceerd.

Zuigen → Lege borsten → Hormoon voor melkproductie wordt aangemaakt → Meer melkproductie

Regeldagen komen rond dag 10, op 3 en 6 weken, op 3 en 6 maanden. Deze momenten zijn niet strikt. Dit is slechts tijdelijk. Je baby groeit en



vraagt om meer eten. Het hoort er gewoon bij. Neem tijdens de regel-dagen extra rust en drink voldoende. Na 1 tot 4 dagen is het weer stabiel en zit er weer meer tijd tussen de voedingen.

## Stuwing

Stuwing komt rond de 3de of de 4de dag na de bevalling. Je borsten voelen zwaar, vol en gespannen aan.

### Wat doen bij stuwing?

- Leg je baby vaak aan (best om de 2 uur) en wissel regelmatig van houding.
- Masseer je borsten (ook onder de douche)
- Gebruik een warm gelkussen voor de voeding zo stimuleer je de melk-stroom.
- Gebruik een koude ijszak na de voeding zo verlicht je de pijn.
- Het kan ook handig zijn om voor de voeding een beetje manueel te kolven, dit vermindert de spanning en zo kan je baby makkelijker aan-happen.

## Borstontsteking

### Oorzaken

- Tepelkloof
- Bacteriële infectie
- Verstopt melkkanaaltje
- Vermoeidheid
- Schimmelinfectie (spruw)
- Stoppen met nachtvoedingen
- Combinatie van deze factoren

### Symptomen

- Warme rode plekken op je borst
- Het voeden is pijnlijk
- Koorts  $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$
- Grieperig gevoel (hoofdpijn)

## Advies

- Maak je borst voor het voeden warm met kompressen.
- Masseer de harde plek voor en tijdens de voeding met ronddraaiende bewegingen richting tepel.
- Laat je baby altijd eerst de pijnlijke borst leegdrinken (het is geen probleem om deze melk te geven).
- Na 2 uur herhaal je wat hierboven is beschreven
- Neem Paracetamol 1 gram en rust voldoende (je mag maximum 4 tabletten/ 24 uur innemen). Een andere mogelijkheid: neem Ibuprofen 400/600mg tot 3x/ dag.
- De symptomen verdwijnen binnen de 24 uur.

Neem contact op met een professionele hulpverlener wanneer je:

- extreme tepelpijn ervaart;
- een rode en/ of gezwollen plek in je borst voelt;
- onzeker bent en een beetje extra steun kan gebruiken.

Heb je na 48u nog steeds klachten, contacteer dan jouw behandelend arts. Er zijn verschillende antibiotica die bij een borstontsteking kunnen gegeven worden (enkel op voorschrift van een arts).

## 10 De eerste dagen

### Dag 0

Zodra je baby geboren is, wordt hij op je buik gelegd. Om het huid-op- huidcontact optimaal te benutten blijft je kindje daar zo lang mogelijk liggen. We laten de pasgeboren baby's graag twee uurtjes huid-op-huid bij mama knuffelen. Het uur nadat je baby is geboren wordt ook wel **'het gouden uur'** of 'knuffeluurtje' genoemd. Dit uur is essentieel voor de binding tussen jou en je kindje. Als je baby binnen een uur na de geboorte de kans krijgt om jouw borst te vinden, dan heeft dit een zeer positief effect op het verloop van de borstvoeding.

Bij een keizersnede is de kinderarts aanwezig in de operatiezaal. Na enkele minuten wordt je baby huid-op huid gelegd (indien de toestand van mama en baby dat toelaten). De vroedvrouw blijft aanwezig. Afhankelijk van de drukte op de verloskamer gebeurt dat zo lang als gewenst voor jullie en mogelijk is voor ons. Wij willen benadrukken dat het huidcontact niet enkel na de geboorte kan maar op elk moment dat het voor jullie (mama of papa en baby) past. Er zijn veel voordelen verbonden aan het huid-op-huidcontact, zowel voor de mama als voor de baby.

### Voordelen

- Huid-op-huidcontact versterkt de band.
- Door dichtbij je te liggen hoort je baby je hartslag, ademhaling en stem. Dit voelt vertrouwd aan voor hem. Hierdoor zal hij ook een normale en stabiele hartslag krijgen.
- Tijdens het huid-op-huidcontact zal je baby dieper slapen, zijn ademhaling zal rustiger zijn en het zuurstofgehalte in zijn bloed zal hoger zijn.
- Je leert je baby sneller kennen omdat je hem meer kan observeren.
- Hij houdt zichzelf beter op de juiste temperatuur omdat hij jouw warmte krijgt.
- Hij zal minder of niet huilen en ervaart weinig stress waardoor hij kalm is.
- Zijn bloedsuikerspiegel blijft stabiel.

Voor een voeding maak je het lekker gezellig met je baby. Knuffel en praat veel met je baby. Neem er tijd voor. De eerste melk, het 'colostrum', is heel belangrijk. Het bevat enorm veel energierijke voedingsstoffen en zorgt ervoor dat het darmstelsel wordt klaargemaakt voor het leven buiten de baarmoeder. Het is ook bewezen dat baby's die vlak na de bevalling borstvoeding krijgen, minder last krijgen van 'geel zien' en een langere, succesvolle borstvoedingsperiode kennen. Als de eerste voeding niet lukt, zal het colostrum manueel afgekolfd worden en via een lepeltje aan je baby gegeven worden. De eerste dag leg je jouw baby aan wanneer hij wakker is maar laat hem tussendoor rusten. Maak van die gelegenheden gebruik om ook zelf wat te rusten. Je baby hoeft zeker niet te wenen voor een voeding. Je baby geeft hongersignalen aan. Hij gaat zijn handjes over het mondje brengen, smakgeluidjes maken en zoekgedrag vertonen.

De eerste 48 uur kan je baby last hebben van slijmen die hij nog meegekregen heeft vanuit de baarmoeder. Hij gaat op deze slijmen soms braken en mogelijks ook minder zin hebben om te eten. Het babybedje kan nu best in hoogstand gezet worden.

De eerste pampers tonen wij aan papa en mama. De eerste stoelgang noemen we **meconium**; dit is zwart en kleverig. De kleur van de stoelgang verandert tijdens het verblijf. De temperatuur ligt tussen 36,5 en 37,5°C en wordt normaliter 3x/ dag gemeten.



Elke dag komt de kinderarts bij jullie langs en beantwoordt zij al je vragen. De eerste ochtend na de geboorte wordt je kindje volledig nagekeken. De kinderarts zal aan de hand van een hele reeks testen je baby uitgebreid lichamelijk en neurologisch checken.

Wij proberen in het ziekenhuis te zorgen voor een goede patiëntveiligheid. Daarom is het belangrijk dat zowel jij als je baby steeds het identificatie-armbandje dragen.

## **Dag 1**

### **Verzorging van je baby**

Vandaag zal de vroedvrouw het eerste badje geven. Indien je een keizersnede hebt gehad of het nog wat moeilijk gaat, tonen we het je graag een dagje later. De eerste keer wordt de baby met zeep gewassen, nadien gebruik je best baby badolie. Pasgeboren baby's geef je best een bad vóór de voeding.

### **Gewicht van je baby**

Het is normaal dat pasgeborenen in de eerste dagen na de geboorte gewicht verliezen. Na gemiddeld 14 dagen is het geboortegewicht weer bereikt. De vroedvrouwen volgen dit ook op. Probeer de zorgen en het voedingsmoment zo kort mogelijk bij elkaar te houden. Vraag de eerste dagen voldoende hulp. Vergeet niet dat hij nog last kan hebben van slijmpjes. De stoelgang is vandaag nog zwart. Je baby moet minstens 1 keer per dag stoelgang maken.

### **Huidhonger**

Baby's hebben huidhonger. Ze hebben nood aan lichamelijk contact en knuffels en je geur. Huidcontact geeft troost en een beschermend gevoel.



## Dag 2

### **Verzorging van je baby**

Vandaag mag je zelf het badje geven. Heb je een keizersnede gehad of ben je de dag voordien pas laat bevallen, dan toont de vroedvrouw pas vandaag hoe je je baby een badje geeft. Om te voorkomen dat je baby teruggeeft, wordt het badje best vóór de voeding gegeven.

### **Gewicht van je baby**

Heeft je baby na het voedingsmoment nog honger? Meld dit dan aan de vroedvrouw.

Baby's hebben vaak de hik, zeker na het eten. Hier kan je jammer genoeg niets aandoen.

Gewichtsverlies tussen de 7% tot maximum 10% van het geboortegewicht in de eerste levensweek is normaal. Je mag een gewichtstoename van 115 - 225 gr per week, tot het geboortegewicht is verdubbeld, verwachten.

### **Verzorging mama**

Vandaag wordt er een routine-bloedonderzoek uitgevoerd om eventueel bloedarmoede op te sporen.

## Dag 3

### Babyblues

Ook traantjes bij mama zijn normaal. De 'babyblues' wordt veroorzaakt door de verandering in hormoonhuishouding, vermoeidheid en de grote aanpassing in je leven die een baby met zich meebrengt. Dit is tijdelijk, dus laat het gewoon over je heen komen. Probeer zoveel mogelijk rust te zoeken en laat hulp toe.

### Baby ziet geel na geboorte

#### Waarom ziet mijn baby geel?

Jouw baby kan een gele kleur krijgen omdat zijn lever nog niet rijp genoeg is om alle afvalstoffen in het lichaam af te breken. Geelzucht bij baby's kan worden opgelost door de baby te behandelen met fototherapie. De baby wordt dan op een matras gelegd die blauw licht geeft. Het is ook belangrijk om de borstvoeding te optimaliseren.

Rode bloedcellen worden voortdurend afgebroken en vernieuwd in het lichaam. Een van deze afbraakproducten is een geel pigment, bilirubine genaamd.

#### Voor de geboorte

In de baarmoeder beschikt de baby over meer rode bloedcellen dan later in het leven. Ze dienen voor de specifieke zuurstofvoorziening aangezien de baby niet zelfstandig ademt. De afbraak gebeurt via de moederkoek en het organisme van de moeder.

#### Na de geboorte

Bij de geboorte begint een natuurlijk proces, de afbraak van de rode bloedcellen in de lever van de baby.

Jouw baby kan een gele kleur krijgen omdat zijn lever nog niet rijp genoeg is om dit extra aanbod afvalstoffen in het lichaam af te breken. Daardoor blijven er te veel afvalproducten in het bloed aanwezig. 'Gele' baby's zijn meestal ook luiers en suffer.

## Diagnose

Als de vroedvrouw geelzucht bij jouw baby vermoedt, doet zij een eerste controle met een huidsensor en eventueel een bloedafname.

## Behandeling

In overleg met de kinderarts wordt beslist of jouw baby lichttherapie (fototherapie) nodig heeft.

- Jouw baby wordt op een bili-matrasje gelegd.
- Dit matrasje geeft blauw licht.
- Het blauwe licht zorgt ervoor dat de bilirubine wordt omgezet in een uitscheidbare vorm.

## Tijdens de fototherapie

- Jouw baby blijft bij jou op de kamer.
- Je kan de baby zelf blijven voeden tijdens de fototherapie.
- De therapie wordt alleen onderbroken voor een voeding of wasmoment.

## Duur van de fototherapie

De ochtend na de therapie controleert men opnieuw het bilirubinegehalte. Als dit voldoende gedaald is, heeft jouw kindje geen fototherapie meer nodig.

## Aandachtspunten

Bij 'gele' baby's zijn er enkele aandachtspunten:

- Regelmatige controle van de lichaamstemperatuur.
- Voldoende vochttoediening. Leg daarom voldoende vaak aan.
- Om de uitscheiding van bilirubine te bevorderen zal je eventueel extra voedingen moeten geven. Omdat jouw baby zo suf is, zal je hem hierbij goed moeten stimuleren. De vroedvrouw zal je hierbij helpen.

## Naar huis

Als jullie zich goed voelen, mogen jullie eerder naar huis. Bespreek dit op tijd met de vroedvrouw.



## Dag 4

### Hielprík of Guthrietest

Controleonderzoek waarbij men enkele druppels bloed afneemt bij pasgeboren baby's. Dit bloedstaal wordt gebruikt om zeldzame stofwisselingsziekten op te sporen. Je ontvangt hiervan een bewijs.

Je hoort alleen iets over het resultaat als er een afwijking gevonden is en een controle nodig is. Hoor je er binnen twee weken na de bloedafname niets over, dan betekent dit dat het resultaat goed is.

Als je vroeger naar huis bent gegaan, is het heel belangrijk om deze test op tijd te laten uitvoeren door jouw zelfstandige vroedvrouw. Vraag hierover uitleg aan de vroedvrouw.



## Dag 5

### Naar huis

De vroedvrouw geeft je nog enkele tips zodat jullie helemaal klaar zijn om naar huis te gaan. Heb je nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen.

Ook de gynaecoloog komt nog even langs en bespreekt met jou de verschillende anticonceptiemiddelen. Na 6 weken ga je best op controle bij jouw gynaecoloog. Hij/Zij geeft jou een afspraak mee voor je naar huis gaat.

### Vragen of problemen?

Aarzel niet om contact met ons op te nemen. Je kan nog altijd bij onze vroedvrouwen terecht.

Bij specifiekere vragen kan je ook contact opnemen met de kinderarts (op afspraak).

De verpleegkundige van Kind en Gezin komt in de eerste of tweede week thuis ook langs. Verdere opvolgingsmomenten worden dan ook vastgelegd.

## 11 Tips voor thuis

Jullie mogen bijna naar huis. De geboorte van je baby zal jullie leven ongetwijfeld een nieuwe wending geven. We hopen dat je veel tips van ons hebt meegekregen tijdens jullie verblijf zodat je ten volle kan genieten van jullie nieuwe gezin thuis. Hieronder vind je nog enkele tips om je thuis verder op weg te helpen.

Na jullie verblijf bij ons op de materniteit kan je rekenen op aanvullende zorg. Je kan beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw die je thuis mee opvolgt en begeleidt. Je neemt best contact met haar op tijdens je verblijf op de materniteit. Er zijn 9 huisbezoeken mogelijk die door de mutualiteit worden terugbetaald. Nadien kan er enkel terugbetaling verkregen worden mits voorschrift.

Als je baby 1 maand oud is, zien we jouw baby graag terug op controle bij de kinderarts. Als je baby nog geen 72 uur oud is en jullie eerder naar huis zijn gegaan, ziet de kinderarts jullie graag terug op dag 7 voor een extra controle. Bij problemen kan je de afdeling pediatrie uiteraard eerder raadplegen.

## 12 Tips voor mama

Na de geboorte van je baby moet je lichaam zich herstellen. Je lichaam moet 'ontzwangeren'. Dit duurt ongeveer **6 weken**. Je lichaam maakt volgende veranderingen door:

### Baarmoeder

De baarmoeder wordt steeds kleiner. Het bloedverlies kan nog een **6-tal weken** duren maar gaat geleidelijk verminderen. De eerste maandstonden na de bevalling kunnen vrij overvloedig zijn.

### Knip of scheurtje

Een knip of scheurtje heeft tijd nodig om te genezen. Het kan gebeuren dat je na enkele dagen een wit draadje in je maandverband vindt. Dit is afkomstig van een inwendige hechting. Maak je hierover dus niet ongerust.

We raden je aan een douche te nemen i.p.v. een bad. Vermijd ook het gebruik van sterk geparfumeerde badproducten.

Je kan terug seksuele betrekkingen hebben als je er zelf klaar voor bent.

### De bekkenbodemspieren

Het kan ook gebeuren dat je last hebt van urineverlies, vooral bij inspanning. Bekkenbodemoefeningen versterken je spieren. Postnatale oefeningen zorgen voor een snellere terugkeer van je normale figuur en stevigheid.

### Hormonen

Na de bevalling verandert de hormonale huishouding. Daardoor kan je al eens een onverklaarbare huilbui krijgen of je neerslachtig voelen. Het is belangrijk om over deze gevoelens te praten. Indien

je gedurende een langere periode met deze gevoelens kampt, aarzel dan niet om professionele hulp in te roepen.

Deze hormonale veranderingen kunnen ook lichamelijke ongemakken met zich meebrengen. Zo is haaruitval niet uitzonderlijk gedurende een aantal weken na de bevalling.

Maar wat als je zwangerschap/bevalling geen roze wolk blijkt te zijn? Tijdens de zwangerschap en/of bevalling kunnen er verschillende klachten optreden zoals angst, sombere gevoelens, ... Het is mogelijk om hierover met een psychologe te praten.

## **Medicatie**

Bij pijn mag je gerust een pijnstiller nemen (vb. Dafalgan 1gr, max. 4x/dag). Bij langdurige pijn contacteer je best de gynaecoloog.

## **Rust**

Vermijd drukte gedurende de eerste weken. Probeer overdag ook eens te slapen als de baby slaapt, dit compenseert de wakkere uren 's nachts. De rol van de partner is nu zeer belangrijk. Indien je jouw partner laat meehelpen in de zorgen voor jullie baby, vergroot dit de betrokkenheid en hechting in jullie nieuwe gezin.

## 13 Tips voor je baby

### De navelverzorging

Het is belangrijk om de navel(stomp) proper en droog te houden. Indien de navel(stomp) vuil is, mag deze met water gereinigd worden en nadien goed gedroogd worden.

### Het badje

Je baby hoeft niet dagelijks in bad. **2 à 3** keer per week is voldoende. Bij een droge huid of eczema kan je best een kinderarts raadplegen. Hij/Zij helpt je verder met aangepaste badproducten en hydraterende crèmes.



### Extra aandacht voor de intieme zone

- **meisje:** reinig met een doekje en lauw water indien er stoelgang tussen de plooitjes zit.
- **jongen:** de voorhuid mag bewogen worden (richting buik) maar forceer nooit.

## Vitamines

Op de materniteit wordt er gestart met een dagelijkse toediening van **vitamine D**. Twee dagen na de geboorte moet je baby **dagelijks 6 druppels** vitamine D krijgen en dit tot 6 jaar.

## Algemene tips

- Laat je baby **nooit alleen in de wagen**. Als je een lange autorit maakt of als het warm is, laat je hem/ haar best tussendoor aan de borst drinken. Vanaf 6 maanden mag je water als extra geven.
- Zorg voor een goede **regelmaat**. Verstoor de rust van je kind niet.
- Als je baby nog wat geel ziet, zet hem/haar dan thuis af en toe voor het raam. Het daglicht versnelt het proces om het geel zien te verminderen.
- Wanneer je gaat wandelen, hou dan rekening met het weer en pas de babykleding zo nodig aan.
- Gebruik niet te veel vochtige doekjes. Ze irriteren snel de huid van de baby. Om de billetjes te reinigen, kan je best toiletmelk en tissues gebruiken. Vochtige doekjes kunnen wel handig zijn om mee op stap te nemen.
- Schud nooit met je baby! Wanneer je een baby schudt, gaat zijn hoofd heel snel en met grote kracht heen en weer. De fijne adertjes in de hersenen kunnen dan scheuren en bloedingen veroorzaken. Dit kan leiden tot stuipen, doofheid, blindheid, hersenbeschadiging en overlijden.

## Raadpleeg meteen een arts

- Als je baby jonger is dan 1 maand en zijn temperatuur hoger is dan 38° of lager dan 36°, en dit zonder aanwijsbare reden.
- Als je baby jonger is dan 3 maanden en zijn temperatuur hoger is dan 38,5° of lager dan 36° en dit zonder aanwijsbare reden.
- Als je baby jonger is dan 6 maanden en zijn temperatuur hoger is dan 39° of lager dan 36° en dit zonder aanwijsbare reden.
- Als je baby diarree heeft. Als de stoelgang enkel uit water bestaat, dus wanneer er geen vaste deeltjes in voorkomen. Als je baby moeilijk stoelgang kan maken, kan je een buikmassage geven om zo de stoelgang te bevorderen.
- Als je baby overgeeft of niets wil eten.
- Als je baby ademlast heeft.
- Als je baby kreunt.
- Als je baby ongewoon bleek ziet, ongewoon veel zweet, luidruchtig ademt of snurkt zonder dat hij ziek is.
- Het gedrag van je baby verandert: ongewoon kalm of opgewonden.



## Wiegendood en preventieve maatregelen

Wiegendood is het plots en onverwacht overlijden van een kind zonder lichamelijke afwijkingen dat ogenschijnlijk gezond was. De beste slaaphouding voor je baby is ruglig en nooit in buik- of zijlig. Pas de volgende maatregelen zeker toe:

- Leg je baby altijd **op de rug** te slapen, zonder hoofdkussen.
- Zorg voor een **rookvrije omgeving**. Dat geeft meer kans op verkoudheden, bronchitis, oortontstekingen en astma. Laat je kind nooit slapen op een plaats waar wordt/werd gerookt.
- Blijf in de buurt en **kijk, luister en voel** regelmatig.
- Kies voor een **veilig kinderbed en bedmateriaal**.
- Zorg ervoor dat je kind het **niet te warm** krijgt.
- Zorg voor **rust** en **regelmaat**.
- Zorg voor een kamertemperatuur tussen 18 en 20 graden voor een baby. Vanaf acht weken 18 graden.
- Verlucht de kamer goed.
- Laat je baby nooit alleen met huisdieren.
- Geef geen hoestsiroop of andere medicatie zonder advies van een arts.
- Gebruik geen donsdeken. Een slaapzak aangepast aan de grootte van de baby wordt aangeraden.

Wil je je kindje dicht bij jou, dan is de beste optie om het kinderbed tegen het grote bed aan te schuiven of te kiezen voor een co-sleeper of side-bed. Dit is een veilige manier om samen met je kind te slapen.



Samen slapen met je baby in bed (bed-sharing) wordt niet aangeraden. De zachte matras, dekbed, kussen en het lichaam van een volwassene en het ontbreken van spijlen, verhogen deze risico's.

Besluit je om je baby bij je in bed te nemen, denk dan na over volgende veiligheidsaanbevelingen:

- Laat je baby **niet alleen** in het volwassen bed.
- Leg je baby **niet tussen 2 personen** in.
- Leg je baby **met het hoofd aan het hoofdeinde** van het volwassen bed.
- Leg je baby in **rugligging** op een stevige matras.
- Gebruik **geen kussen**, banaankussen of nestzak om je baby op te leggen.
- **Verwijder de kussens** uit de buurt van je baby.
- **Gebruik een slaapzak** voor je baby of vervang het dekbed door een dun deken en zorg ervoor dat het beddengoed het gezicht van je baby niet kan bedekken.
- Zorg dat je baby **voldoende ruimte** heeft en niet gekneld kan geraken tussen de matras en de muur, een nachtkastje of een bedhek.

In bepaalde situaties is samen slapen extra gevaarlijk voor een baby:

- Als één van de ouders **roker** is of als de moeder gerookt heeft tijdens de zwangerschap.
- Als één van de ouders **alcohol, drugs of bepaalde geneesmiddelen** gebruikt die slaperigheid veroorzaken.
- Bij samen slapen op een **sofa** of **waterbed**.
- Bij samen slapen met **meerdere personen/kinderen**.
- Als één van de ouders **zwaarlijvig** is.
- Tijdens de eerste drie maanden als de baby **prematuur of dysmatuur** werd geboren.

*‘Het probleem is niet het samen slapen, maar de omstandigheden waarin de baby slaapt. Uit alle grote internationale studies blijkt dat er een verhoogd risico is op wiegendood als baby’s in het bed van de ouders slapen.’*

Professor Naulaers neonatoloog UZ Leuven en expert in wiegendood.

## HOE LEG IK MIJN BABY veilig te slapen?



Leg de baby steeds in rugligging zonder hoofdkussens

Je baby slaapt steeds in zijn eigen bedje, liefst vlakbij mama

Leg geen speelgoed ter hoogte van het hoofdje

Gebruik geen donsdeken, maar een aangepaste slaapzak

Verlucht de kamer dagelijks. Rook niet in de leef- en slaapomgeving van je baby

Verwam baby's kamertje niet hoger dan 18° tot 20° C

Geef geen hoestsiroop zonder advies van de kinderarts

Leg de baby met zijn voetjes tegen het voeteinde

## Vaccinaties

Belangrijke adviezen van onze kinderartsen in Sint-Trudo Ziekenhuis en Kind en Gezin.

Bij de geboorte heeft een baby al een zekere bescherming tegen infectieziekten. Hij kreeg tijdens de zwangerschap immers al antistoffen. Deze bescherming neemt af en daarom wordt een baby op 8 weken gevaccineerd. Vaccineren betekent dat men een verzwakte ziektekiem gaat toedienen, meestal d.m.v. een inspuiting, soms langs de mond. Het lichaam gaat vervolgens antistoffen aanmaken tegen de ziektekiem. Wanneer je later in contact komt met deze ziektekiem, zullen de antistoffen er voor zorgen dat je niet (of minder) ziek wordt.

De Hoge Gezondheidsraad adviseert toediening van volgende vaccins aan alle kinderen:

Vaccinatie tegen	8 weken	12 weken	16 weken	12 maanden	15 maanden (1)	5-7 jaar	10-13 jaar (1)	14-16 jaar
Polio/myelitis	[gratis]				[gratis]	[gratis]		[gratis]
Difterie (kroep)	[gratis]				[gratis]			[gratis]
Tetanus (klem)	[gratis]				[gratis]	[gratis]		[gratis]
Pertussis (kinkhoest)	[gratis]				[gratis]	[gratis]		[gratis]
Haemophilus Influenzae B (harsenvliesontsteking)	[gratis]				[gratis]			
Hepatitis B (geelzucht)	[gratis]				[gratis]			
Pneumokok en (1) 13-serotypes	[gratis]	[gratis (1)]	[gratis]	[gratis]				
Rotavirus (2)	[niet gratis]	[niet gratis]	[niet gratis]					
Mazelen				[gratis]			[gratis]	
Rof (difterie)				[gratis]			[gratis]	
Rodehond (rubella)				[gratis]			[gratis]	
Meningokok en type C of ACWY (2)					[gratis]	[niet gratis]		
Humane Papilloma virus (3)							[gratis]	[gratis]

gratis  
 niet gratis  
 combinatie-vaccin: 1 spuitje

Het merendeel van deze vaccins zijn gratis. Je kan kiezen of je je kind laat vaccineren bij Kind en Gezin, de huisarts of kinderarts. Bij een zwanger-

schapsduur van minder dan 37 weken of een geboortegewicht van minder dan 2,5 kg, wordt een extra dosis tegen pneumokokken toegediend op 12 weken en worden de vaccins van 15 maanden vervroegd naar 13 maanden. Enkel het vaccin voor poliovirus is wettelijk verplicht in België maar het is sterk aan te raden om al deze vaccins te laten toedienen.



## Het polioattest

- Bewaar het attest totdat het kind volledig ingeënt is tegen polio.
- Laat na de laatste dosis (**op 15 maanden**) het **attest** invullen door de behandelend arts.
- Bezorg dit attest aan de **dienst Bevolking** van de gemeente waar je woont **vóór de baby 18 maanden** wordt. De vaccinatie tegen polio (kinderverlamming) is namelijk verplicht in België.
- Wie het polioformulier verloren is, kan op het consultatiebureau een **nieuw exemplaar** verkrijgen.
- Voor meer informatie over vaccineren, kan je terecht op de website van Kind en Gezin ([www.kindengezin.be/gezondheid-en-vaccineren/vaccinaties](http://www.kindengezin.be/gezondheid-en-vaccineren/vaccinaties)).

## Extra vaccinaties

Naast deze standaardvaccinaties, zijn er nog een aantal extra vaccinaties mogelijk. Deze vaccins zijn op voorschrift en moeten door de ouders aangekocht worden.

Opgelet: een vaccin moet steeds koel (in frigo) bewaard worden. Er is een (kleine) terugbetaling vanuit de ziekenfondsen.

## Toediening enkel mogelijk bij huisarts of kinderarts (niet bij Kind en Gezin)

- **Bexsero:** vaccin tegen meningokokken, type B. Deze bacterie kan **hersenvliesontsteking** veroorzaken. Type B is de meest frequent voorkomende meningokokkenvariant in België. De ziekte is zeer zeldzaam maar wel levensbedreigend en komt het vaakst voor bij zuigelingen. Het vaccin kan toegediend vanaf de leeftijd van 2 maand. 3 toedieningen zijn nodig (2 toedieningen indien gestart wordt na de leeftijd van 2 jaar).  
Prijs: ± 86 euro/stuk
- **Havrix/ Vaqta:** vaccin tegen **Hepatitis A**. Dit is een besmettelijke ontsteking van de lever (geelzucht). De ziekte komt bijna niet voor in België maar wel in Azië, Afrika en Zuid-Amerika. Het is sterk aangeraden voor mensen die reizen met hun kinderen. Het vaccin kan toegediend worden vanaf de leeftijd van 1 jaar. 2 toedieningen zijn nodig.  
Prijs: ± 30 euro/stuk
- **Varilrix/ Provarivax:** vaccin tegen **waterpokken**. Dit is een frequent voorkomende kinderziekte met huiduitslag (blaasjes) en koorts. De meeste kinderen krijgen deze kinderziekte voor de leeftijd van 6 jaar. Meestal is het ziekteverloop onschuldig maar complicaties zoals longontsteking zijn mogelijk. De blaasjes kunnen kleine littekens nalaten. Vaccinatie is mogelijk vanaf de leeftijd van 1 jaar. 2 toedieningen zijn nodig.  
Prijs: ± 50 euro/stuk

## Toediening mogelijk bij Kind en Gezin

- **Rotarix/ Rotateq:** vaccin tegen **Rota buikgriep**. Vaccinatie is sterk aan te raden. Het vaccin geeft geen 100% bescherming maar heeft wel geleid tot een spectaculaire daling van het aantal gevallen van Rota buikgriep. Eerste toediening op de leeftijd van 8 weken. 2 of 3 toedieningen zijn nodig (naargelang het merk).  
Prijs: ±12 euro/stuk
- **Nimenrix:** vaccin tegen meningokokken, type A, C, W en Y. Deze bacteriën kunnen **hersenvliesontsteking** veroorzaken. In 2018 was er in België (net als in naburige Europese landen) een stijging van meningokokken-infecties te wijten aan de serotypes W en Y. Om deze reden raadt de Hoge Gezondheidsraad aan om te vaccineren tegen meningokokken type A, C, W en Y i.p.v. enkel tegen meningokok type C. Dit vaccin is echter niet gratis, terwijl het vaccin tegen enkel meningokok type C, wel gratis is. Er is slechts 1 toediening nodig, op 15 maand.  
Prijs: ± 52 euro

## 14 Aangifte geboorte

Als jouw kindje in Sint-Truiden geboren wordt, ben je als ouder verplicht de geboorte van jouw kindje binnen de **15 kalenderdagen** te melden aan de ambtenaar van de Burgerlijke stand van Sint-Truiden.

### **Wat meebrengen naar de dienst burgerlijke stand?**

- Identiteitsbewijs van ouders (moeder, vader/mee-moeder of beiden).
- Trouwboekje (indien je gehuwd bent).
- Akte van prenatale erkenning als je jouw kind voor de geboorte erkend hebt (indien je niet gehuwd bent).
- Jouw gegevens en gsm-nummer.

### **Contactgegevens:**

Stadskantoor










Kazernestraat13










3800 Sint-Truiden

tel.: 011 70 14 14

e-mail: [info.burgerzaken@sint-truiden.be](mailto:info.burgerzaken@sint-truiden.be)



								
DATUM	UUR	TEMP.	URINE	STOEL- GANG	KLEUR STOEL- GANG	VOEDING	BRAKEN	GEWICHT

								
DATUM	UUR	TEMP.	URINE	STOEL- GANG	KLEUR STOEL- GANG	VOEDING	BRAKEN	GEWICHT

## 15

## Extra lectuur over borstvoeding

- <https://www.borstvoeding.nl/>
- <https://www.borstvoeding.com/>
- <https://www.borstvoedingvzw.be/>
- <https://www.kindengezin.be/nl>
- <https://debakermat.be/>

**Neem zeker ook een kijkje op onze webpagina.  
Scan onderstaande QR-code:**



# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



## Vragen?

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren. Hieronder vind je een overzicht van nuttige telefoonnummers:

materniteit (afdeling H1)

tel.: 011 69 98 41

secretariaat gynaecologie

tel.: 011 69 94 85

pediatrie (afdeling D2)

tel.: 011 69 97 90

secretariaat pediatrie

tel.: 011 69 96 30

- ma t/m do: 09.00 -12.30 uur en 14.00 tot 17.30 uur

- vrijdag: 09.00 - 12.30 uur en 14.00 tot 16.00 uur

Kind en Gezin-lijn

tel.: 078 15 01 00

<https://www.sint-trudo.be/nl/afdelingen/materniteit>

<https://www.sint-trudo.be/nl/afdelingen/kinderafdeling-pediatrie>



**Diestersteeweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be