

ETIKET MOEDER



Ontslagbrochure materniteit

Infobrochure



Az Damiaan
Dicht bij het leven



Moederzorg

SAP 13860

Afspraken postnatale zorg

Gynaecoloog	Na weken	Datum:/...../..... Uur:
Kinderarts	Datum:/...../..... Uur:
Huisarts:	Datum:/...../..... Uur:

Vroedvrouw aan huis	Datum:/...../.....
Kraamzorg	Datum:/...../.....
Kind en Gezin 078 100 150	Binnen 14 dagen: huisbezoek	Datum:/...../..... Uur:
Kind en Gezin 078 100 150	Binnen 3 à 4 weken: gehoortest	Datum:/...../..... Uur:
Kinesithérapie	Zie pagina 16	Datum:/...../..... Uur:
Babymassage	Zie pagina 14	Datum:/...../..... Uur:
PSG (=slaaponderzoek) enkel op zeldzame, specifieke indicatie	Gelieve u vanaf 18.00u aan te bieden op de dienst pediatrie. Een schriftelijke uitnodiging met de nodige info volgt nog.	Datum onderzoek:/...../..... Telefoon pediatrie: 059 41 65 00
.....	Datum:/...../..... Uur:

Beste ouder

Straks gaat u met uw kindje naar huis.

Met deze brochure willen wij het ontslag uit het ziekenhuis en de eventuele nazorg zo goed mogelijk laten verlopen.

U vindt in deze brochure de richtlijnen van de kinderartsen, eventuele afspraken, een korte update van de bevalling en kraamperiode en handige opvolgblaadjes terug.

Handig voor u en voor wie straks u en uw kindje(s) opvolgt.

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

Het voltallige team van Az Damiaan Oostende

Verslag arbeid en bevalling

Zwangerschapsduur:w.....d

Behandelende arts:.....

Arts aanwezig bij de bevalling:.....

Arbeid

Spontaan - optimalisatie – pre-inductie - inductie

Ligging: hoofd - stuit – dwars:

Reden inductie: Epidurale: ja/nee

Duur gebroken vliezen:

Bevalling

Datum:/...../..... Uur:

Spontaan - vacuüm - vis a tergo - onderwater

Sectio: primair - secundair indicatie:

Placenta: spontaan - manueel 2A1V

Kraamperiode in het ziekenhuis

Bloedonderzoek: uitgevoerd/.....

Hgb: Hct: bloedtransfusie:

medicatie:

Toegediende medicatie:

lactatieremmers:

pijnstilling:

Anti-D-globulines:/...../.....

Rubellavaccinatie:/...../.....

Kinkhoestvaccinatie:/...../.....

Antibiotica:

Voorschrift anticonceptie

.....

.....

Aandachtspunten voor de zorgverlener aan huis

Perineum: intact- episiotomie - ruptuur: graad

Aandachtspunten heling:

Te verwijderen: NEEN

JA op datum:/...../.....

Extra controle temperatuur

Reden:

Extra controle bloeddruk

Reden:

Sectio:

Type hechting:

Te verwijderen: NEEN

JA op datum:/...../.....

Hoe verwijderen?

Specifieke aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De pasgeborene tijdens de kraamperiode

Naam:

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

Geboortegewicht:g lengte: cm hoofdomtrek: cm

Apgar:

Ontslagdatum:/...../..... Gewicht bij ontslag:g

Ontslag vanuit de dienst neonatologie: Lengte:
Schedelomtrek:

Navelverzorging:

De navel zo droog mogelijk houden.

Bij roodheid van de navelbasis: vraag steeds advies aan uw vroedvrouw of huisarts.

Neonatale screening naar 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)

Bijzonderheden of aandachtspunten bij de geboorte vastgesteld:

.....

Opname op neonatale eenheid/intensieve neonatale dienst:

neen

ja, van dag tot dag

Reden:

Fototherapie:

neen

ja, datum:/...../..... Max. bilirubinemie op levensdag

Medicatie:

Konakion pediatrie, IM na partus

Vitamine D: 5 druppels per dag vanaf de geboorte tot 1 jaar. Na 1 jaar elke winter 5 druppels per dag tot de leeftijd van 6 jaar.

.....

Uitleg over de te geven medicatie werd in verstaanbare taal uitgelegd en begrepen.

Aanvullende onderzoeken:

.....

Richtlijnen voeding: zie brochure, gekregen op materniteit.

Voeding van de baby bij ontslag:

BV

KV soort:

Combinatie BV+KV

Afbouwen tepelhoedje

Afkolven

Afbouwen supplementatie

Reden:

Maatregelen 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**

Sigaren- of sigarettenrook vermijden. Zorg voor goede luchtverversing en voldoende luchtvochtigheid. Vermijd kachels of gasbranders. Hou dieren uit de buurt van het kinderbed.

- **Blijf in de buurt en hou 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. Hou de baby steeds binnen hoarafstand.

- **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 de baby's van meer dan 1 maand oud niet meer kleren aan te hebben dan de ouders.
- * Warmere kleren om buiten te gaan dienen terug uitgedaan te worden binnenshuis, in de auto, bus of trein, zelfs als het kind in slaap gevallen is. 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.

- * Hou de kamer van de baby op een constante temperatuur, rond de 18 à 20 graden, ook 's nachts. Aantal dekens: afhankelijk van de kamertemperatuur. Het kan gevaarlijk zijn teveel 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 toege-dekt 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 overdekt 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.

- **Zorg voor rust en regelmaat.**

Stem deze regelmaat af op de signalen en het tempo van uw baby ('s).

Krijgt u uw baby niet direct wakker?

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

Welke zijn de alarmsignalen voor moeder en kind? voor de baby: raadpleeg een arts in volgende gevallen

- 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.
- Als hij/zij niet meer lacht of eet (minder dan 1/3 van de normale vochtinname), veel minder actief is dan anders.
- Als hij/zij veel minder plast dan gewoonlijk.
- Als hij/zij over het ganse lichaam bleek ziet of zeer bleek ziet tijdens de slaap. Als hij/zij 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 moeilijk ademhaalt.
- Bij gemakkelijk braken na de voeding of lang na de maaltijd.

Tijdens de week bestaat de mogelijkheid om met een ziek kind een kinderarts te raadplegen tussen 09.00u en 11.30u. U belt hiervoor vanaf 08.00u naar de polikliniek van het ziekenhuis (059 41 40 60) voor een dringende consultatie bij de kinderarts.

In dringende gevallen, zoals verder beschreven, richt u zich onmiddellijk tot de dienst spoedgevallen.

Wanneer moet u dringend de 112 opbellen?

Als uw baby:

- stopt met ademen of blauw wordt
- geen reactie geeft op prikkels
- niet wakker gemaakt kan worden
- stuipt.

Lichamelijke alarmsignalen voor de moeder

Contacteer een arts bij

- pijn en/of rode vlek t.h.v. de kuit
- koorts, meer dan 38°C
- hevige vaginale bloeding of sterk ruikend bloedverlies
- rode en/of pijnlijke vlek op de borst.

Psychische alarmsignalen voor de moeder

- voortdurend somber zijn, het niet meer zien zitten.

Zoek hulp!

U hebt 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 zelfstandig 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.



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

<p>VRAGEN 1, 2, & 4</p> <p>a = 0 b = 1 c = 2 d = 3</p>	<p>VRAGEN 3, 5-, 6, 7, 8, 9, 10</p> <p>a = 3 b = 2 c = 1 d = 0</p>
---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Contactgegevens kinderartsen

Dr. A.-S. D'hont



raadpleging op afspraak in het ziekenhuis: 059 41 40 60

Dr. S. Gerniers



raadpleging op afspraak in het ziekenhuis: 059 41 40 60

Dr. A. Pareyn



raadpleging op afspraak in het ziekenhuis: 059 41 40 60
raadpleging thuis (De Haan): 059 42 58 87

Dr. S. Van Molhem



raadpleging op afspraak in het ziekenhuis: 059 41 40 60
raadpleging thuis (Sint-Andries): 050 38 08 89

Babymassage: maak tijd voor uw baby

Iets voor elke ouder...

Tussen uw warme handen en zijn/haar groeiende lijfje groeit dag na dag het vertrouwen en welbehagen.

Voor baby: een weldadig moment.

Voor ouders: een moment van genieten.

Praktisch

- De les babymassage wordt gegeven in twee sessies van telkens twee uur en vindt plaats op dinsdagnamiddag. Noteer de afspraak vooraan in deze brochure (pagina 2).
- Een kinesitherapeute met aangepaste opleiding staat in voor de begeleiding.
- Inlichtingen zijn te bekomen op de dienst kinesitherapie materniteit (☎ 059 41 44 03).
- Locatie: pre- en postnatale (route 205).
- Handdoeken, babyolie en een brochure worden door de dienst ter beschikking gesteld.
- Deelname voor de twee sessies: € 20 voor leden CM Oostende en € 30 voor niet CM-leden.



Mogen wij u vragen

- Liefst lichte en wasbare kledij te dragen.
- Zo mogelijk, de voeding van de baby plannen kort vóór de sessie. Dit kan ook ter plaatse.
- Vóór aanvang van de eerste sessie babymassage de deelnamekosten af te rekenen aan de dienst inschrijvingen op het gelijkvloers.

Postnatale kinesitherapie

Tijdens de zwangerschap ondergaat het lichaam veel veranderingen, een **goede revalidatie** is zeker **aan te raden**.

Doelstellingen

- Zorgen voor een reëducatie van buik-, bil- en bekkenbodemspieren.

Wanneer

- *Start vier-zes weken* na de bevalling.
- Start zes weken na een keizersnede.

Inlichtingen

Vaginale bevalling

- Eerst controle bij bekkenbodemtherapeut.
- Afspraak: 059 41 44 03 (route 296).
- Nadien kunnen de groepslessen gestart worden (route 205).

Keizersnede

- Groepslessen mogen na 7 weken gestart worden (059 41 43 90).
- Uren: maandag en vrijdag van 13.00u tot 15.00u.



Aanbod postnatale dienstverlening

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 prenataal 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

www.tiendemaand.be

De vroedvrouwen met het 'Good Practice - BKZ label' hebben, verbinden zich ertoe kwalitatief hoogstaande zorg en goede bereikbaarheid te verlenen. <http://www.vroedvrouwen.be/nl/good-practice-logo>

Ook de partners Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen, Bond Moyson, Solidariteit voor het Gezin en De Wieg voorzien postnatale begeleiding door een vroedvrouw. Info over deze vroedvrouwen(label) vind je op bovenstaande website VBOV.

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:

- Bond Moyson - Reddy Teddy Kraamzorg: Pathoekeweg 34, 8000 Brugge (tel. 056 230 230 - rdc.wvl@bondmoyson.be - www.bondmoyson.be).
- Familiehulp: Kanunnik Dr. L. Colensstraat 7, 8400 Oostende (tel. 059 33 91 66 - oostende@familiehulp.be - www.familiehulp.be).
- Familiezorg 'De wieg': Sint-Rembertlaan 20, 8820 Torhout (tel. 050 22 33 52 - www.familiezorg-wvl.be).
- Solidariteit voor het gezin: Leopold II laan 132B, 8200 Brugge (tel. 050 40 66 90 - www.solidariteit.be).

Expertisecentra

Zijn partnerorganisaties van Kind & Gezin en de 'Huizen van het kind'.

Voor de regio West-Vlaanderen

'De Wieg'

U kan er terecht voor:

- Informatie en advies bij zwangerschap, geboorte en kraamtijd.
- Persoonlijke begeleiding en ondersteuning door een lactatiekundige.
- Infomomenten voor jonge ouders over zwangerschap, geboorte en kraamtijd.
- Terbeschikkingstelling van materialen en hulpmiddelen voor de zorg voor moeder en baby.

www.dewieg.be en mail info@dewieg.be

adres: Ezelpoort 5, 8000 Brugge tel. 0473 45 14 38

Voor de regio Oost-Vlaanderen

'De Kraamkaravaan'

Is een informatiecentrum over zwangerschap, bevalling en kraamtijd.

Zoekt u een kinesist, een plaats om babymassage te volgen, of bent u op zoek naar contactgegevens van een draagdoekconsulente?

www.kraamkaravaan.be

U kan er steeds terecht met al uw vragen via mail info@kraamkaravaan.be of via de infolijn 09 333 57 60.

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 gehoor- en oogtest en wordt medisch onderzocht.

Uw eerste afspraak wordt in samenspraak met de verpleegkundige geregeld op het consultatiebureau van uw keuze.

Contactgegevens: www.kindengezin.be voor de adressen van de consultatiebureaus

Kind en Gezin-Lijn: 078 150 10

Consultatiebureau Oostende 'Huis van het Kind'

Edith Cavellstraat 54-56

8400 Oostende

Consultatiebureau Oostende Lijsterbeslaan

Lijsterbeslaan 59

8400 Oostende

Consultatiebureau Bredene

Kerkstraat 16B

8450 Bredene

Consultatiebureau Gistel

Markt 3

8470 Gistel

Consultatiebureau Eernegem

Stationstraat 1

8480 Eernegem

Datum:/...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												
Datum:/...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												
Datum:/...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												
Datum:/...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum:/...../.....

Voeding													
Li/Re?													
Urine													
Stoelgang													
Braken													
Temperatuur													

Datum:/...../.....

Voeding													
Li/Re?													
Urine													
Stoelgang													
Braken													
Temperatuur													

Datum:/...../.....

Voeding													
Li/Re?													
Urine													
Stoelgang													
Braken													
Temperatuur													

Datum:/...../.....

Voeding													
Li/Re?													
Urine													
Stoelgang													
Braken													
Temperatuur													

Datum:/...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												
Datum:/...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												
Datum:/...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												
Datum:/...../.....												
Voeding												
Li/Re?												
Urine												
Stoelgang												
Braken												
Temperatuur												

Datum:/...../.....											
Voeding											
Li/Re?											
Urine											
Stoelgang											
Braken											
Temperatuur											
Datum:/...../.....											
Voeding											
Li/Re?											
Urine											
Stoelgang											
Braken											
Temperatuur											
Datum:/...../.....											
Voeding											
Li/Re?											
Urine											
Stoelgang											
Braken											
Temperatuur											
Datum:/...../.....											
Voeding											
Li/Re?											
Urine											
Stoelgang											
Braken											
Temperatuur											

Hebt u nog vragen?

Aarzel niet om contact op te nemen met ons. Wij helpen u graag verder.

Materniteit - ZE 200: ☎ 059 41 60 00

Neonatale - ZE 205: ☎ 059 41 60 20

Deze brochure wordt u aangeboden in het kader van het project
in samenwerking met



© Az Damiaan vzw, maart 2019. 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.

Az Damiaan vzw
Gouwelozestraat 100
8400 Oostende
Tel. +32 (0)59 41 40 40
Fax +32 (0)59 41 40 20
info@azdamiaan.be
www.azdamiaan.be