

Vignet moeder



Moederzorg

Ontslagbrochure materniteit

Infobrochure

www.moederzorg.be

az sint-jan
brugge - oostende av



Afspraken postnatale zorg

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

Vroedvrouw aan huis	Datum: / /
Kraamzorg		Datum: / /
Kind en Gezin t: 078 100 150	Binnen 14 dagen: huisbezoek	Datum: / / Uur:
Kind en Gezin t: 078 100 150	Binnen 3 à 4 w: / / gehoortest	Datum: / / Uur:
Echografie heupen	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 de materniteit, AZ Sint-Jan Brugge-Oostende AV campus Henri Serruys 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:

.....

.....

Aandachtpunten 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: 1'5'10'

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)**

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 hoorafstand.



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 a 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 toegedekt worden.



Kies een veilig kinderbed en veilig bedmateriaal.

- Het bed: vermijd spleten tussen bed en matras. Het moet voldoende groot zijn en het kind mag zijn hoofd niet tussen de spijlen van het bed kunnen steken. De matras dient vlak en hard te zijn. De dekens mogen niet te erg spannen, maar ook niet te los zitten om te beletten dat het hoofd van het kind 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 jouw baby (^s)



Krijg je de baby niet direct wakker?

Kriebel hem onder de voeten.

Neem de baby in je 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 vocht- inname), 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.

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



stuipten doet.

Lichamelijke alarmsignalen voor de moeder:

Contacteer een arts bij :

-  pijn en/of rode vlek thv 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.

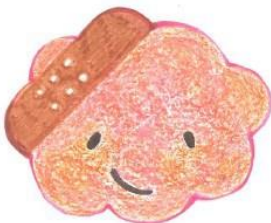
Wordt de wolk bij u echter alsmat donkerder, dan kan een goed gesprek met een psycholoog heel wat verlichting brengen. Aarzel niet, maar neem contact op met uw zelfstandig vroedvrouw en uw huisarts. Die kunnen u doorverwijzen indien nodig.

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

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





Contactgegevens kinderartsen

<p>Dr. Sylvia Depoorter</p>	<p>Consultatie pediatrie: t: 059 55 51 55</p>	
		
<p>Dr. Ann Verschelde</p>	<p>Dr. Kate Sauer</p>	
		
<p>Dr. Shari Anseeuw</p>	<p>Dr. Tania Claeys</p>	
		
<p>Dr. Anne D'Hooghe</p>	<p>Dr. Greet Pauwels</p>	
		

Controle bij gynaecoloog

U dient op controle te gaan bij de gynaecoloog ongeveer 5-6 weken na de bevalling (privé of in het ziekenhuis). Gelieve hiervoor tijdig een afspraak te maken.

Ondertussen volgende raadgevingen in acht nemen:




-  Neem geen ligbad.
De baarmoederhals is nog niet volledig gesloten waardoor het badwater evt. bacteriën kan binnenbrengen. De kans op een infectie kan hierdoor groter worden. Bovendien heeft verweking van episiotomie/ruptuur een negatieve invloed op het genezingsproces. Het nemen van een dagelijkse douche is noodzakelijk. Spoel de intieme zone regelmatig na toiletbezoek.
-  Geen tampons gebruiken, wel maandverbanden.
-  Stel seksuele betrekkingen uit tot na de controle bij uw gynaecoloog. Bespreek vooraf met uw partner de mogelijke anticonceptie.
-  Neem contact op met de gynaecoloog of huisarts bij aanhoudende hoge koorts of abnormaal bloedverlies (ruim helderrood – klonterig – sterk ruikend verlies).

Geboorteaangifte

De geboorteaangifte dient te gebeuren binnen de 15 kalenderdagen na de geboorte, dag van geboorte niet meegerekend. Is de laatste dag een zaterdag, zondag of wettelijke feestdag dan is de uiterste dag de eerstvolgende werkdag. Na het verstrijken van deze termijn is de aangifte door de ouders niet meer mogelijk.

De geboorteaangifte gebeurt bij de ambtenaar van de burgerlijke stand van Oostende.

Welke documenten brengt u mee?

-  Het informatiedocument met de richtlijnen dat u op materniteit kreeg
-  De identiteitsdocumenten van de moeder en de vader (indien hij het kind wenst te erkennen)
-  Voor gehuwde koppels: het huwelijksboekje
-  Voor ongehuwde koppels: Een afschrift van de akte van prenatale erkenning indien deze akte is opgesteld in een andere gemeente dan de gemeente van geboorte. Indien er geen prenatale erkenning is moeten beide ouders aanwezig zijn indien de vader het kind wenst te erkennen.
-  Ouders die de Belgische nationaliteit niet bezitten, nemen best contact op met de burgerlijke stand i.v.m. voor te leggen akten/attesten.
-  Belangrijk: documenten afgeleverd door buitenlandse instanties dienen voorzien te zijn van de nodige legalisatie en een beëdigde vertaling van het Nederlands
-  Een ingevuld en door beide ouders gesigneerd formulier 'Model van verklaring van naamkeuze' bij een eerste gemeenschappelijk kind.

Vindictivelaan 1
8400 Oostende
t: 059 80 55 00

Openingsuren:

Maandag: 09:00-16:00
Dinsdag: 09:00-13:00
Woensdag: 09:00-16:00
Donderdag: 09:00-11:30 en 16:00-20:00
Vrijdag: 09:00-13:00



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 5-6 weken na vaginale bevalling.
-  Start 7-8 weken na keizersnede.





Hoe bekkenbodemspieren thuis oefenen?

-  Korte oefening: kort na elkaar bekkenbodem opspannen (als 'plas ophouden') en ontspannen
-  Lange oefening: bekkenbodem opspannen ('plas ophouden') en eventjes aanhouden (opbouwend: 3-5-10 seconden)
-  Ritsoefening: bekkenbodem opspannen van voor naar achter
-  Trapoefening: bekkenbodem in 3 fases opspannen (zacht aanspannen- iets harder- maximaal)

Buikspieroefeningen?

Doe geen buikspieroefeningen in de eerste weken na de bevalling zonder begeleiding van een kinesist.

Inlichtingen

-  www.vrouwenkine.be
-  Vraag het voorschrift voor de postnatale kinesitherapie tijdens uw postnatale controle bij uw gynaecoloog.
-  aantal: 9 beurten/zwangerschap (pre- en postnataal), beurten in ziekenhuis tellen niet mee
-  kledij: sportieve kledij, gemakkelijk aan en uit

Kostprijs:

Volgens RIZIV-tarieven (met terugbetaling van de mutualiteit)

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>

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.

U kunt vrijblijvend contact opnemen met één van volgende organisaties:

-  Thuiskraamzorg 'de wieg'
t: 050/22.33.52
www.familiezorg-wvl.be/thuiskraamzorg.aspx
-  Familiehulp regio Oostende
t: 059/33 91 66
oostende@familiehulp.be
www.familiehulp.be
-  Reddie Teddy Kraamzorg
t: 056/230230 (optie 2)
rdc.wvl@bondmoyson.be
www.bondmoyson.be
-  Solidariteit voor het Gezin
t: 078/055100
www.solidariteit.be





Expertisecentra

Expertisecentra zijn partner-organisaties 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.

Ezelpoort 5, 8000 Brugge

t: 0473 45 14 38

info@dewieg.be

www.eckdewieg.be

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 ben je op zoek naar contactgegevens van een draagdoekconsulente?

U kan er steeds terecht met al uw vragen:

t: 09 333.57.60

info@kraamkaravaan.be

www.kraamkaravaan.be

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: t: 078 150 100

CB Oostende Huis van het Kind
Edith Cavellstraat 54-56
8400 Oostende

CB Oostende Lijsterbeslaan
Lijsterbeslaan 59
8400 Oostende

CB Bredene
Kerkstraat 16B
8450 Bredene

CB Eernegem
Stationstraat 1
8480 Eernegem

CB Gistel
Markt 3
8470 Gistel

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 campus Henri Serruys Oostende
Kairostraat 84,
8400 Oostende
t: 059 555246



Moederzorg

Deze folder wordt u aangeboden in het kader van het project
in samenwerking met:



© AZ Sint Jan Brugge-Oostende AV campus Henri Serruys. 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.

