



Onthaalbrochure

Materniteit

INHOUD

1. HET ZIEKENHUIS

Opdrachtsverklaring	. 6
Algemene informatie over de rechtsverhoudingen tussen het ziekenhuis en de beroepbeoefenaars	. 7
Privacy	. 8
Facturatie	. 8
Ombudsfunctie	. 9
Bezoekuren	. 10
Prenatale voorlichting	. 10

2. DE MATERNITEIT

Hoe kan je ons bereiken	. 12
Wat breng je mee	. 12
Wanneer kom je naar ons toe	. 13
Kamerkeuze	. 13
Faciliteiten op de kamer: roomservice	. 13
Verblijfsduur	. 14
Pre- en post-natale oefeningen	. 14
Sociale ondersteuning	. 14
Neonatologie	. 14
Postnatale thuiszorg	. 15
Geboorteaangifte	. 15
Rooming in voor je partner	. 15

3. DE VOEDING VAN JE BABY: JOUW KEUZE, ONZE ZORG	
Borstvoeding	. 16
Kunstvoeding	. 17
4. BEGELEIDING TIJDENS ARBEID EN BEVALLING	. 18
5. DE EERSTE KENNISMAKING MET JE BABY: HUID-OP-HUID-CONTACT NA DE GEBOORTE	. 20
6. MAMA EN BABY 24 OP 24 SAMEN	. 21
7. ZORG EN BEGELEIDING VOOR DE MAMA	. 22
Lichaamelijke veranderingen tijdens de kraambedperiode	. 22
Emotionele schommelingen	. 23
Verzorging van de mama	. 23
Medicatie	. 24
8. ZORG EN BEGELEIDING VOOR DE BABY	. 24
9. TERUG NAAR HUIS	
Enkele tips	. 26
Nuttige telefoonnummers	. 27



Welkom

Wij - directie, artsen en alle medewerkers van de materniteit - heten je van harte welkom.

We willen je danken voor je keuze voor ons ziekenhuis. We willen je hartelijk ontvangen en begeleiden bij je verblijf op onze afdeling. We staan garant voor een persoonlijke benadering door een ervaren team, dat de begeleiding afstemt op jouw behoeften.

Deze onthaalbrochure wil een eerste stap hierbij zijn: je vindt hier het antwoord op de meest voorkomende vragen. Als je nog andere vragen hebt, aarzel dan niet om die te stellen.

Bij ons ben je dag en nacht welkom!

1. HET ZIEKENHUIS

Opdrachtsverklaring

Het O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem vzw wil een toonaangevend acuut regionaal ziekenhuis zijn, waar vanuit een christelijke dimensie (a) aan patiënten, ongeacht en met eerbied voor hun levensovertuiging of sociale afkomst, een kwalitatief hoogstaand zorgaanbod (b) met aandacht voor patiëntveiligheid (c) wordt verstrekt op een sociaal verantwoorde en financieel draagbare wijze door een gemotiveerde groep van medewerkers (d) en in samenwerking met andere gezondheidszorgverleners uit de regio(e).

Een kleine toelichting hierbij:

(1) Christelijke dimensie: we streven ernaar de evangelische waarden in het algemeen en deze die specifiek zijn voor de stichtende congregatie te verweven in ons werk en in de dagelijkse contacten met de patiënten.

(2) Kwalitatief hoogstaand zorgaanbod: we kunnen niet alles doen, maar wat we doen willen we kwalitatief goed doen. Dit komt onder meer tot uiting in ons investeringsbeleid, in de uitbouw van een hoogstaand bijscholingsbeleid voor onze medewerkers en in de bijzondere aandacht voor een volledige voorbereiding bij opname, een aangepaste ontslagregeling en nazorg.

(3) Patiëntveiligheid: we realiseren ons dat de patiënt centraal staat en recht heeft op veiligheid. Om het verblijf in het ziekenhuis zo veilig mogelijk te maken werken we voortdurend aan preventie en streven we er constant naar om nieuwe verbeterprojecten te realiseren. We werken ook actief mee aan het overheidscontract Coördinatie van Kwaliteit en Patiëntveiligheid van de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid.

(4) Gemotiveerde groep medewerkers: er is permanente zorg voor een blijvende motivatie bij de groep van medewerkers. Het gaat hierbij over bestuurders, directie, geneesheren, verpleegkundigen, verzorgenden, paramedici, administratie, onderhoud, keuken, technische dienst, pastorale medewerkers, vrijwilligers en anderen. Juiste informatie, het geven van kansen tot bijscholing en wederzijdse waardering dragen bij tot een aangenaam werkklimaat.

(5) Samenwerking met andere gezondheidszorgverleners uit de regio: naast het bestendigen van het huidig therapeutisch en diagnostisch aanbod, dat voorziet in de basisbehoeften aan intramurale zorg (hospitalisatie C, D, E, M, G, A en Sp locomotorische revalidatie, gemengde daghospitalisatie, functie gespecialiseerde spoedgevallenzorg, functie intensieve zorg, functie palliatieve zorg, medisch-technische diensten, polikliniek...) bieden wij in samenwerking met andere ziekenhuizen uit de regio gespecialiseerde diagnostische onderzoeken en/of behandelingsmethoden aan. Hiervoor doen wij beroep op preferentiële partners. Ook met de huisartsen, de zogenaamde eerste lijn, willen we samenwerkingsverbanden uit te bouwen.

Algemene informatie over de rechtsverhoudingen tussen het ziekenhuis en de beroepsbeoefenaars

Artikel 17 novies van de wet op de ziekenhuizen stelt dat de patiënt of zijn/haar vertegenwoordiger het recht heeft om van het ziekenhuis informatie te ontvangen omtrent de aard van de rechtsverhouding tussen het ziekenhuis en de beroepsbeoefenaars die er werkzaam zijn.

In ons ziekenhuis geldt de volgende regeling:

- Alle beroepsbeoefenaars (verpleegkundigen, vroedvrouwen, zorgkundigen, kinesitherapeuten, apothekers...) worden als werknemers in het ziekenhuis tewerkgesteld en hun aansprakelijkheid wordt via het ziekenhuis gedekt.
- Er geldt hierbij een uitzondering voor de artsen: deze beroepsbeoefenaars werken als zelfstandigen en vallen niet onder de aansprakelijkheid van het ziekenhuis. De artsen staan zelf integraal in voor hun beroepsaansprakelijkheid.
- Je kan als patiënt of diens vertegenwoordiger informatie met betrekking tot een individuele beroepsbeoefenaar opvragen: omtrent diens juridisch statuut en/of de aansprakelijkheid van het ziekenhuis al dan niet geldt voor de betreffende beroepsbeoefenaar.

Privacy

De wet verplicht het ziekenhuis om voor iedere patiënt een dossier aan te leggen. In dit dossier moeten de nodige verpleegkundige en medische gegevens worden opgenomen, om een optimale verzorging en behandeling te kunnen waarborgen. Het ziekenhuis moet dit dossier ook veilig bewaren. Aan de dienst Inlichtingen ligt een kopie van de Wet op de privacy ter beschikking.

Dit patiëntendossier is strikt vertrouwelijk. Derden hebben hier geen inzage in, enkel behandelende artsen en verpleegkundigen/vroedvrouwen hebben toegang tot het dossier. Deze personen zijn door het beroepsgeheim gebonden.

Je kan steeds je behandelende arts raadplegen om toelichting te krijgen over de inhoud van je dossier. Indien je meer informatie wenst over je rechten als patiënt ten aanzien van je dossier – bv. voor een afschrift – kan je terecht bij de ombudsdienst: ombudsdienst@ziekenhuiswaregem.be

Facturatie

Het ziekenhuis past het derdebetaler-systeem toe. Dat betekent dat de kosten rechtstreeks met de verzekeringsinstelling geregeld worden.

Je definitieve factuur wordt je later toegestuurd. Die factuur vermeldt alle verblijfskosten en honoraria. Voor elke kost wordt duidelijk aangegeven welk bedrag ten laste is van de patiënt en welk bedrag ten laste van de verzekeringsinstelling/mutualiteit. Wat de verzekeringsinstelling niet terugbetaalt, is ten laste van de patiënt.

Deze kosten kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Opleg kamer:
Eenpersoonskamer: **45 euro**
Luxekamer: **125 euro**
Tweepersoons- of gemeenschappelijke kamer: **geen opleg**
- Het persoonlijke aandeel in de verpleegdagprijs: vanaf de eerste dag van je verblijf betaal je een bijdrage in de verpleegdagprijs. Dit bedrag is wettelijk vastgelegd.

- Forfaitaire bedragen voor medisch-technische verstrekkingen: deze zijn wettelijk vastgelegd en worden aangerekend ongeacht het feit of één van voormelde verstrekkingen al of niet tijdens je ziekenhuisverblijf is uitgevoerd.
- Het persoonlijke aandeel van medicatie: je betaalt 0.62 euro per verpleegdag als persoonlijk aandeel voor de farmaceutische verstrekkingen. Dit bedrag is wettelijk vastgelegd.
- Het remgeld voor labonderzoeken, kinesitherapie, medicatie en prothese materiaal...
- Honoraria van de artsen: wanneer je hebt gekozen voor een éénpersoonskamer, kan de arts een supplementair honorarium aanrekenen.
- Diverse kosten: bijkomende dranken en maaltijden (van familieleden), telefoongesprekken, de kostprijs van gebroken voorwerpen, het gebruik van de ambulance...

Een overzicht van al deze kosten kan je bekomen bij je opname.

Bij je factuur wordt een overschrijvingsformulier gevoegd waarmee je het aandeel "patiënt" kan betalen. Voor bijkomende inlichtingen kan je steeds de dienst Facturatie contacteren: [056/62 30 42](tel:056623042).

Ombudsfunctie

Als je ontevreden bent over de dienstverlening en je klacht kan niet ter plaatse opgelost worden, dan kan je beroep doen op onze ombudsdienst. Deze bemiddelt bij klachten, met als doel het bereiken van een oplossing.

Je kunt er elke werkdag terecht met uw klacht, weliswaar liefst op afspraak. Meer informatie rond klachtenbemiddeling vind je in het huishoudelijke reglement van de ombudsfunctie. Dit ligt ter inzage bij de dienst Inlichtingen.

Je kan de ombudsdienst schriftelijk contacteren via O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem vzw, Vijfseweg 150, 8790 Waregem.

Je kan ook e-mailen: ombudsdienst@ziekenhuiswaregem.be

Bezoekuren

- Namiddag: 14u00 - 20u30

De kersverse mama's en hun baby's hebben voldoende rust nodig. Daarom vragen we het bezoek te beperken. We vragen bezoekers dan ook uitdrukkelijk zich aan de voorgeschreven bezoeken te houden.

Prenatale voorlichting

Onze zorg is niet alleen je zwangerschap en bevalling, maar ook een goede start voor je baby. Daarom bieden we een hele waaier aan prenatale voorlichting. Je bent hierbij van harte welkom.

INFO-AVONDEN

In februari, juni en oktober organiseert het ziekenhuis altijd op de eerste drie dinsdagen een reeks infosessies. Een folder hiervan krijg je bij de arts of vroedvrouw.

BORSTVOEDINGSSESSIES

Tijdens deze eenmalige sessies - ter voorbereiding op de borstvoeding - wordt het belang en de praktijk van borstvoeding geven besproken.

Deze sessies worden voor kleine groepjes georganiseerd:

maximum 10 zwangere vrouwen per sessie. Partners zijn welkom.

Inschrijven hiervoor kan bij de vroedvrouw: **056/62 32 99**

of via mail: vroedvrouw@ziekenhuiswaregem.be.

PERSOONLIJKE CONSULTATIE BIJ EEN VROEDVROUW

Iedere zwangere vrouw wordt door de arts doorverwezen voor twee persoonlijke consultaties bij een vroedvrouw. Deze gebeuren meestal rond de 24ste en de 34ste week van de zwangerschap.

Je kan hiervoor een afspraak maken op het nummer **056/62 32 99**

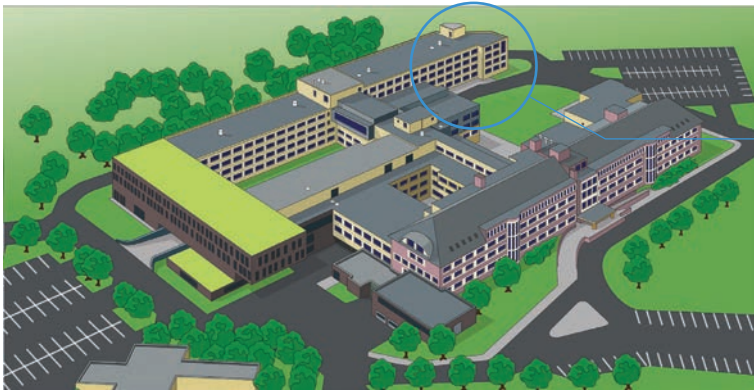
of via mail: vroedvrouw@ziekenhuiswaregem.be.



2. DE MATERNITEIT

Hoe kan je ons bereiken?

- Voor een opname begeef je je naar de spoedgevallen van de materniteit (zie tekening). Vooraf bellen is niet nodig.



Spoedgevallen
materniteit

- Op de afdeling is er dag en nacht een vroedvrouw bereikbaar om vragen te beantwoorden en raad te geven. Aarzel dus nooit om ons te contacteren. Dat kan via het nummer **056/ 62 32 70**.

Wanneer kom je naar ons toe?

- Bij regelmatige contracties
- Bij voortijdige contracties
- Bij gebroken vliezen
- Bij bloedverlies
- Via een geplande opname
- Bij een plotse vermindering van het aantal kindsbewegingen
- Bij plotse klachten als hoofdpijn, maaglast, wazig zicht, hevige buikpijn...
- Bij vragen of twijfels, of als je extra informatie wil, kan je ons altijd bellen via het nummer **056/ 62 32 70**

Wat breng je mee?

• VOOR DE ADMINISTRATIE

Identiteitskaart
Bloedgroepkaart
Moederboekje
Gegevens hospitalisatieverzekering

• VOOR JEZELF

Slaapkleedjes
Pantoffels
Washandjes en handdoeken
Zeep
Borstel
Eventueel haardroger
Ondergoed
Maandverbanden en borstcompressen krijg je op de afdeling

• VOOR DE BABY

Enkel kledij en een mutsje
Eventueel een haarborsteltje
Een setje met verzorgingsproducten is op de afdeling voorzien.
Dit setje wordt verrekend in de ziekenhuisfactuur.

Kamerkeuze

Je kan bij ons verblijven in een één- of tweepersoonskamer. Op elke kamer is hetzelfde comfort aanwezig: een aparte babybox, douche, toilet, koelkast, safe, radio en telefoon. Er zijn ook 3 luxekamers, met zithoek en keukengedeelte.

Faciliteiten op de kamer

Elke kamer beschikt over een dienblad met glazen, vrij te gebruiken. Breng een paar keukenhandoeken en detergent mee. Je partner krijgt de kans om de maaltijden op de kamer te gebruiken. Andere gezinsleden kunnen steeds voor een maaltijd in de cafetaria van het ziekenhuis terecht. In de kamer staat een kluis ter beschikking. Gelieve deze te decoderen bij je ontslag. Veiligheidshalve vragen we waardevolle zaken in deze kluis op te bergen.

Verblijfsduur

De standaard verblijfsduur na een spontane bevalling zonder complicaties bedraagt 3 nachten. Een langer verblijf kan enkel op medische indicatie. Poliklinisch bevallen of bevallen met kort verblijf behoren tot de mogelijkheden. Als je hiervoor kiest, kan je ons best tijdig inlichten. Op die manier kunnen we je op weg helpen om de nodige thuiszorg te verzekeren. Na een keizersnede verblijf je gedurende 5 nachten bij ons. Vroegtijdig ontslag wordt afgesproken met de arts.

Pre- en post-natale oefeningen

Het is mogelijk om in ons ziekenhuis pre- en post-natale oefeningen te volgen. Info hierover kan je krijgen bij de fysio.

Na de bevalling komt een kinesiste bij je op de kamer langs als je dat wil, voor uitleg en begeleiding over post-natale oefeningen.

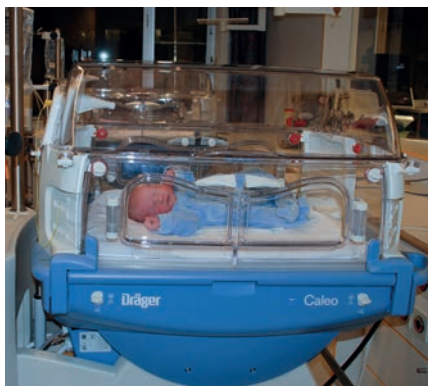
Sociale ondersteuning

Voor alle vragen en/of problemen rond sociale, familiale of financiële omstandigheden, of voor het organiseren van thuisbegeleiding, kan je terecht bij de sociale dienst van het ziekenhuis. Onze medewerkers zoeken dan samen met jou naar een geschikte oplossing.

Neonatologie

Soms heeft een pasgeboren baby extra zorg, bescherming en/of observatie nodig, en moet de zorg door de mama tijdelijk overgenomen worden door het afdelingsteam.

Wij staan garant voor professionele hulpverlening, waarbij we jullie als ouders zoveel mogelijk betrekken en begeleiden in de zorg voor de baby.



Postnatale thuiszorg

Er zijn drie vroedvrouwen die instaan voor verdere begeleiding thuis. Deze dienstverlening wordt georganiseerd in een samenwerking tussen directie, gynaecologen, pediaters en de hoofdvroedvrouw van het ziekenhuis. Deze drie vroedvrouwen zijn dagelijks telefonisch bereikbaar op het nummer [0471/ 70 32 97](tel:0471703297).

Geboorteaangifte

De geboorteaangifte moet gebeuren binnen de 15 dagen na de geboorte, op de dienst Burgerlijke Stand van Waregem. De kennisgeving vanuit het ziekenhuis gebeurt digitaal via eBirth. Daarvoor hebben we de identiteitskaart van jou en je partner nodig. Je krijgt dan op onze afdeling de nodige geboorteaangiftepapieren. Die neem je mee naar de dienst Burgerlijke Stand, samen met de identiteitskaarten van beide partners en - als je getrouwd bent - jullie trouwboekje.

Als je samenwoont, gebeurt de erkenning best vóór de bevalling. Je wendt je hiervoor tot de dienst Burgerlijke Stand van je woonplaats. Indien de erkenning niet gebeurd is kan dit ook op het moment van aangifte op voorwaarde dat beide partners aanwezig zijn.

Rooming in voor je partner

Je partner of vertrouwenspersoon kan op je kamer blijven overnachten tijdens je verblijf op de afdeling. De kostprijs hiervoor bedraagt 50 euro per nacht in een gewone kamer, en 75 euro als jullie gebruik maken van de luxekamer. Overnachten gebeurt op een zetelbed. We voorzien een linnenpakket en ontbijt.

Wil je graag gebruik maken van deze mogelijkheid, bespreek dit dan met de vroedvrouwen op de afdeling.

3. DE VOEDING VAN JE BABY: JOUW KEUZE, ONZE ZORG

De voedingskeuze voor je baby is een vrije keuze. Het is belangrijk dat jij je als mama goed voelt bij de door jou gemaakte keuze. We zullen ons ten volle inzetten om je hierbij met raad en daad bij te staan.

Ter voorbereiding geven we graag wat informatie mee. Als je meer vragen hebt, kan je steeds bij ons terecht.

Borstvoeding

- Voordelen voor de mama
 - Altijd beschikbaar, steriel en op de juiste temperatuur
 - Gratis
 - Vlotter herstel, minder kans op nabloedingen
 - Emotionele bevrediging
 - Verhoogt caloriegebruik --> sneller gewichtsverlies
 - Reduceert de kans op borst- en ovariumkanker
 - Beschermst tegen osteoporose
 - Borstvoeding garandeert een ingebouwd rustmoment voor de moeder
- Voordelen voor de baby
 - Moedermelk bevat antistoffen en verkleint zo het risico op diarree, luchtweginfecties, darminfecties, oorontstekingen, urineweginfecties...
 - Borstvoeding verkleint de kans op allergie en/of astma.
 - Betere kaak- en tandontwikkeling
 - De hoeveelheid en samenstelling van de moedermelk is altijd aangepast aan de behoefte van de baby

De voordelen van borstvoeding zijn optimaal als je exclusief borstvoeding geeft totdat de baby zes maand is (doelstelling van de Wereldgezondheidsorganisatie en Unicef). Andere voeding moet in deze periode vermeden worden, tenzij op medisch advies. Bijvoeden kan een negatief effect hebben op het op gang komen en in stand houden van de melkproductie (daling van de

melkproductie), en op de termijn van de borstvoeding. Bijvoeden gedurende deze termijn verhoogt de kans op ziekten. Het drinken aan een speen kan ook leiden tot tepel-speenverwarring (zuigverwarring).

Ook na de leeftijd van 6 maand is het verder geven van borstvoeding de beste keuze voor de baby.

Meer informatie kan je vinden in onze uitgebreide folder over borstvoeding. (Je kan deze vragen aan de vroedvrouwen.)

Kunstvoeding

Als je beslist om kunstvoeding te geven, krijg je van ons alle nodige informatie. Om de melkproductie af te remmen zal lactatieremmende medicatie worden toegediend. Terugkeren op je beslissing wordt dan heel moeilijk.

Niet elke voeding is geschikt voor zuigelingen. Wij kiezen een startvoeding in samenspraak met de kinderarts.

Het onoordeelkundige gebruik van kunstvoeding kan gevaarlijk zijn. Occasioneel kan verbranding optreden, bij te fel opwarmen van een flesje.

Gedurende je verblijf zullen wij je de vaardigheden van het bereiden en toedienen van flesjes aanleren.

4. BEGELEIDING TIJDENS ARBEID EN BEVALLING

Als verloskundig team is het onze grootste zorg de zwangere vrouw op een respectvolle en veilige manier doorheen het hele proces van arbeid en bevalling te begeleiden. Op die manier willen we bijdragen aan een positieve beleving van het moeder worden.

Voor zover medisch verantwoord respecteren wij de fysieke en psychische wensen van de moeders. Medisch verantwoorde comfortzorg staat bij ons centraal.

De begeleiding wordt gewaarborgd door een professioneel team vroedvrouwen. Gynaecologen staan in voor de bevalling. 's Nachts en tijdens het weekend hanteren we een wachtsysteem.

Het verloskwartier ligt in een rustige groenzone. Via een eigen spoedopname is de afdeling vlot en in alle discretie bereikbaar. We staan garant voor een persoonlijke begeleiding: er is steeds een vroedvrouw aanwezig. Als je dat wenst, kan een vertrouwenspersoon (vriendin, moeder, doula...) aanwezig zijn tijdens de arbeid en bevalling, ter ondersteuning op fysiek en emotioneel vlak. Het is belangrijk dat een vrouw voortdurend goede ondersteuning krijgt tijdens de arbeid. Ze is dan immers meer tevreden over de bevallingservaring en ze is alerter. Bovendien vergroot zo de kans op kortere arbeid en is er minder behoefte aan medicamenteuze pijnstilling.

Zolang er geen actieve arbeid is, kan er nog iets gedronken en/of gegeten worden. Als je kiest voor een epidurale verdoving, valt deze mogelijkheid weg.

Naast de steunende aanwezigheid van een vroedvrouw zijn er ook andere relaxatiemogelijkheden. Rondwandelen en bewegen, een houding aannemen die aangenaam is... Dit kan de duur van de arbeid beperken. Het gebruik van een zitbal werkt ontspannend. Rugmassage wordt vaak als heel aangenaam ervaren en kan door de partner uitgevoerd worden. Het beluisteren van eigen voorkeursmuziek wordt aangemoedigd.

Het ontspannende effect van water is gekend. De arbeidsverloskamers zijn dan ook uitgerust met relaxatiebaden die voorzien in hydromassage en luchtrelaxatie (type jacuzzi). Het badwater behoudt zijn constante temperatuur. Bevallenen in het relaxatiebad is echter niet mogelijk.

Een andere optie is het gebruik van de regendouche met lichttherapie, die ook in elke arbeidsverloskamer aanwezig is.

Als je medicamenteuze pijnstilling – epidurale verdoving – wenst, wordt dit met de gynaecoloog overlegd. Naast volledige relaxatie betekent een epidurale minder mobiliteit – je moet in bed blijven liggen – en een hogere kans op een kunstverlossing. Medicamenteuze pijnstilling kan een baby slaperig maken. Een minder alerte baby bij de geboorte belemmert een goede eerste voeding (zowel borst- als flesvoeding) en kan de borstvoeding bemoeilijken.

De bevalling zelf gebeurt op een verlostafel. Deze zijn verstelbaar, zodat je de meest comfortabele houding kan aannemen. Een verticale bevalling kan niet als je koos voor een epidurale. In geval van keizersnede mag de partner of begeleidende persoon de ingreep steeds bijwonen.

De geboorte wordt in principe niet ingeleid vóór de 41ste zwangerschapsweek, tenzij om medische redenen. Het inleiden verhoogt immers de kans op langdurige arbeid, een kunstverlossing, of een keizersnede. De vraag naar en nood aan pijnstilling is in dit geval ook hoger.



5. DE EERSTE KENNISMAKING MET JE BABY: HUID-OP-HUID-CONTACT NA DE GEBOORTE

Meteen na de geboorte leggen we je baby op jouw blote huid, bedekt met een warme doek. Deze eerste kennismaking met de pasgeboren baby is heel bijzonder.

De blote baby ligt op je warme huid en zoekt vaak al naar de borst. Er is rust, warmte en aandacht. Vroeg huidcontact en vervolgens onafgebroken samenzijn spelen een grote rol in de binding tussen moeder en baby. Baby's die huidcontact houden, huilen nauwelijks en blijven goed op temperatuur. Het hart- en ademhalingsritme worden optimaal geregeld.

Als we het huidcontact om medische redenen moeten onderbreken, proberen we jullie zo snel mogelijk terug samen te brengen. In geval van keizersnede wordt je partner aangeboden om het korte huidcontact tussen jou en je baby tijdelijk over te nemen.

Het is niet de bedoeling dit huidcontact op te dringen. Het kan best dat de mama er op een later moment voor kiest om deze ervaring te beleven. Na het huid-op-huid-contact en/of de eerste voeding zal je baby in jouw bijzijn verzorgd worden: wegen, meten, aankleden.



6. MAMA EN BABY 24 OP 24 SAMEN

Jij en je baby verblijven dag en nacht onafgebroken samen op de kamer. Scheiding van moeder en baby gebeurt enkel om medische redenen, bijvoorbeeld een opname van de baby op de neonatale afdeling omwille van vroeggeboorte.

Door het continue samenzijn leer je je baby perfect kennen. Je kan onmiddellijk reageren op hongersignalen, je baby onbeperkt knuffelen en troosten, zowel overdag en 's nachts. Dit versterkt de band tussen jullie beiden: baby leert mama herkennen en mama leert omgaan met de baby.

Als de baby 's nachts lastig is en jij bent moe, zal de vroedvrouw je bijstaan.



7. ZORG EN BEGELEIDING VOOR DE MAMA

Lichamelijke veranderingen tijdens de kraambedperiode

- **Bloedverlies**

Je zal bloedverlies hebben tot 4 à 6 weken na de bevalling. Het bloedverlies is eerst helder en daarna donkerrood tot bruin. Nadien wordt de kleur lichtbruin tot wit. Als je thuis plots helderrood bloedverlies hebt, raadpleeg je best een arts.

Het bloedverlies heeft een specifieke geur. Indien die geur verandert en slecht ruikt, kan dit wijzen op een infectie. Meld dit dan zeker aan een arts. Goede hygiëne is héél belangrijk: regelmatig douchen en frequent wisselen van maandverband.

- **Naweeën**

Dit zijn min of meer pijnlijke samentrekkingen van de baarmoeder gedurende de eerste 72 uur na de bevalling. Bij je eerste bevalling heb je hier meestal weinig tot geen last van.

Je kan altijd een pijnstillers vragen hiervoor.

- **Hechtingen**

Als er ingeknipt werd of een scheurtje diende gehecht, dan kan dit tijdelijk voor last zorgen, voornamelijk bij het zitten. Goede hygiëne is bevordelijk voor een vlotte genezing: de bilnaad goed wassen, regelmatig douchen, frequent maandverband wisselen. Elke kamer beschikt over een spoeltoilet, maak daar gebruik van. Indien nodig kan je een pijnstillers vragen.

Hechtingen dienen niet verwijderd te worden.

- **Aambeien (hemorrhoiden)**

Nogal wat bevallen moeders hebben last van aambeien, of zoals in de volksmond gezegd, speen. Tips: goed wassen, laxerende voeding, voldoende beweging. Indien nodig kan een arts medicatie voorschrijven.

- **Spataders**

Sommige moeders hebben last van spataders. Als dit hevig is, zal de arts de nodige behandeling instellen.

Emotionele schommelingen

Hormonale veranderingen kunnen overgevoeligheid en schommelingen in de gevoelens teweegbrengen. Intens geluk en een gevoel van onmacht wisselen elkaar dan af. Dit is een normaal gebeuren, dat weliswaar individueel verschillend is. Vaak treden plotselinge en onverklaarbare huilbuien op: babyblues bestaat!

Naast de hormonale veranderingen spelen ook factoren als pijn, slaaptkort, inmenging van derden, en onzekerheid in de nieuwe rol als mama een grote rol in de overgevoeligheid.

Gun jezelf de tijd om te groeien in het ouderschap. Bij lastige momenten staan we je bij met een luisterend oor, raad en/of daad.

Verzorging van de mama

Na de bevalling word je volledig verzorgd. Als je dit wil – en je kreeg geen epidurale verdoving – kan je in het bijzijn van een vroedvrouw douchen onder de regendouche in de arbeidsverloskamer.

Het is belangrijk om zo snel mogelijk te plassen. Een volle blaas belemmert immers de samentrekking van de baarmoeder met mogelijks een bloeding als gevolg. Na een spontane bevalling zonder epidurale kan je onmiddellijk vrij bewegen.

Dagelijks worden twee verzorgingsmomenten ingelast: in de voormiddag en vanaf 14u00. De ochtendverzorging omvat de controle van het bloedverlies, de hechtingen, de stand van de baarmoeder, de polsfrequentie en de temperatuur. Er wordt tijd gemaakt voor een spontane babbel: de nieuwe mama kan haar gevoelens kwijt. In de namiddag wordt eenzelfde controle uitgevoerd. We raden aan om regelmatig te douchen en na elk toiletgebruik te spoelen op het toilet.

Na een keizersnede gebeurt het toilet de eerste dag in bed. Een blaassonde zorgt voor een continue afvloeien van de urine. Wondvocht wordt gedraineerd. Je krijgt ook continue pijnstilling: je kan zelf de pijnpomp bedienen als de pijnstilling niet efficiënt genoeg is. Op dag 1 wordt de sonde en pijnpomp standaard en drain meestal verwijderd en word je geholpen met douchen. De verdere zorgverlening is identiek aan die na een spontane bevalling.

Medicatie

Als je kiest voor flesvoeding krijg je een lactatieremmend preparaat dat eenmalig wordt ingenomen.

Moeders met een negatieve bloedgroep krijgen een inspuiting met humane anti-D immunoglobulinen.

Pijnstilling en alle andere medicatietoedieningen gebeuren op voorschrift.

8. ZORG EN BEGELEIDING VOOR DE BABY

Jij en je baby blijven 24 op 24 samen, tenzij een noodzakelijke opname op neonatologie vereist is. Op die manier kan je je baby ten volle leren kennen, hongersignalen leren herkennen en voeden op vraag. Je kan je baby ook onbeperkt knuffelen en troosten.

Dagelijks geven we een babybadje en voeren we een gewichts- en temperatuurscontrole uit. De verzorging van je baby wordt progressief aangeleerd, gaande van luierwissel tot het geven van een badje. We geven je zo veel mogelijk tips mee om als volleverde mama naar huis te kunnen gaan.

We lassen frequent observatiemomenten en infomomenten rond de voeding in. Je kan hieromtrent altijd beroep doen op het team.

Elke pasgeborene wordt tijdens het verblijf minimum twee keer door de kinderarts onderzocht: na de bevalling en de dag van ontslag. Minimum 72 uur na de geboorte krijgt je baby een hielprik. Deze test is bedoeld om zeldzame stofwisselingsziekten (onder andere fenylketonurie) en eventuele afwijkingen in de schildklierwerking op te sporen. Dit bloedonderzoek is wettelijk verplicht. Mocht er een afwijking zijn (dit gebeurt slecht héél zelden), dan brengt de kinderarts je hiervan op de hoogte.

Sommige baby's krijgen een gele kleur, ten gevolge van een nog niet

optimale werking van de lever. Bij afbraak van rode bloedlichaampjes komt bilirubine vrij, wat soms niet verwerkt kan worden door de onrijpe lever van de baby. Gevolg is dan een gele huidskleur. Het is dan ook belangrijk dat je baby voldoende drinkt en geregeld plast en stoelgang maakt, om de bilirubine te kunnen uitscheiden.

Soms kan het nodig zijn om het bilirubinegehalte in het bloed te controleren. Als dit te hoog is, moet de baby onder een lamp voor speciale lichtbehandeling. Je baby blijft tijdens deze behandeling echter steeds bij jou op de kamer.

Elke mama krijgt van ons een formulier met de nodige uitleg over preventie van wiegendood. Als je hier vragen rond hebt, wend je je best tot de kinderarts.

Zes weken na de geboorte nodigen we elke baby uit voor een echografische controle van de heupjes. In geval van een stuitligging gebeurt dit al tijdens je verblijf. Je krijgt meer uitleg hierover op de afdeling.

Bij het ontslag wordt een afspraak bij de kinderarts geregeld binnen de week. We maken graag een afspraak voor bezoek van een vroedvrouw aan huis.



9. TERUG NAAR HUIS

ENKELE TIPS

- Zorg dat het ontslag op een rustige manier en op een rustig tijdstip kan gebeuren.
- Het is aangenaam thuiskomen in een huis waar alles voorradig is, en waar alles netjes is (stille wenk naar je partner ;-)
- Zorg voor een goede organisatie: centraliseer alles op één plaats. Bv. spulletjes voor de baby in een mandje dat kan meegenomen worden.
- Bevallen is een zware klus en ook de zwangerschap heeft veel van jou gevraagd. Geen wonder dat je je soms zo moe voelt. Geniet daarom overdag van een dutje, elk moment van rust is welkom.
- Regel het bezoek volgens jouw ritme en dat van je baby. Durf NEE te zeggen.
- Bouw het huishoudelijke werk geleidelijk aan op en durf hulp vragen waar nodig.
- Volg je moedergevoel: organiseer jullie leven in functie van jullie gezin.
- Geniet met volle teugen van je nieuwe rol.
- De baby staat centraal: neem je tijd om hem/haar te leren kennen...

Nuttige telefoonnummers

- Materniteit (24/24u): [056/62 32 70](tel:056623270)
- Postnatale thuiszorg: [0471/70 32 97](tel:0471703297)
- Secretariaat kinderartsen: [056/62 35 50](tel:056623550)
- Kind en Gezin (8u00u - 20u00): [078/15 01 00](tel:078150100) en www.kindengezin.be
- Borstvoeding vzw: [051/77 18 03](tel:051771803) en www.borstvoedingvzw.be
- Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding vzw: [03/81 71 13](tel:03817113) en www.vbbb.be
- La Leche League: [015/55 79 43](tel:015557943) en www.lalecheleague.be
- Zelfstandige vroedvrouwen in de regio: telefoonnummers op www.vbov.be
- www.borstvoeding.com
- www.jacknewman.com

Contact

Secretariaat Materniteit: 056/ 62 32 70

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Materniteit
Publicatiedatum: Mei 2019
Doc: 6058

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be