



Ontslagbrochure materniteit

Vignet moeder



Moederzorg



Afspraken postnale zorg

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

Vroedvrouw aan huis	Datum:/...../.....
Kraamzorg	Datum:/...../.....
Kind en Gezin T +32 (0)78 100 150	Binnen 14 dagen: huisbezoek	Datum:/...../..... Uur:
Kind en Gezin T +32 (0)78 100 150	Binnen 3 à 4 weken: gehoortest	Datum:/...../..... Uur:
Kiné	Zie pagina 11	Datum:/...../..... Uur:
Echografie heupen Echografie cardio	Datum:/...../..... Uur:
Controle GCT/OGTT na zwdsdiabetes		

ONTSLAGBROCHURE MATERNITEIT

Beste ouder,

Straks ga je met jouw kindje naar huis.

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

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

Handig voor jou en voor wie straks jou en je kindje(s) opvolgt.

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

Het voltallige team van Materniteit AZ Zeno

Verlag 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/ neen

Duur gebroken vliezen:

Bevalling

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

Spontaan - vacuüm - vis a tergo - onderwater

Sectio: primair - secundair indicatie:

Placenta: o spontaan o manueel o 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 de 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® Paediatric, per os na partus
- Vitamine D: 5 druppels per dag vanaf de geboorte tot 6 jaar.
- Vitamine K: 1 ampulle per week tot een leeftijd van 3 maanden als er meer dan 50% moedermelk wordt gegeven
-
-

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:
- Comb BV+KV
- Afbouwen tepelhoedje
- Afbouwen supplementatie
- Afolven

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 ga je 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 jouw 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 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 hals- kettingen 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 je 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 neem je 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 jouw 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.

Wanneer moet u dringend naar de 112 bellen?

Als jouw baby:

- stopt met ademen of blauw wordt
- geen reactie geeft op prikkels
- niet wakker gemaakt kan worden stuipen 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
Wij raden je aan om hulp te vragen.

Je hebt het misschien al gemerkt, die wolk uit de boekjes, is niet altijd zo roze als je het zich had voorgesteld. En dat is perfect normaal.

Wordt de wolk bij jou echter alsnog donkerder, dan kan een goed gesprek met een psycholoog heel wat verlichting brengen. Aarzel niet, maar neem contact op met jouw zelfstandige vroedvrouw en huisarts. Die kunnen je doorverwijzen indien nodig.

Je kan altijd zelf een korte psychologische test doen om jouw gemoedstoestand in te schatten. Je kan deze vinden op onze website www.moederzorg.be of je kan deze op de volgende bladzijde invullen.

Hoe ga je te werk?

Vul in hoe je je 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 je aan contact op te nemen met de huisarts. Hij/zij kan samen met jou bekijken wat er precies aan de hand is en je ondersteuning of een behandeling geven of 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</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</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

Dr. Sabine Kuypers



Consultatie na afspraak

Campus Knokke-Heist: T +32 (0)50 535 010

Dr. Liesbeth Vanderlinden



Consultatie na afspraak

campus Knokke-Heist: T +32 (0)50 535 010

campus Blankenberge: T +32 (0)50 534 030

Dr. Karen Vanderbruggen



Consultatie na afspraak

campus Knokke-Heist: T +32 (0)50 535 010

campus Maldegem: T +32 (0)50 404 070

Meer informatie over consultatie-uren? Neem een kijkje op onze website www.azzeno.be.

Contactgegevens gynaecologen

Dr. Guy Bouwens



Consultatie na afspraak

campus Knokke-Heist: T +32 (0)50 535 010
campus Blankenberge: T +32 (0)50 534 030
campus Maldegem: T +32 (0)50 404 070

Dr. Frank Mestdach



Consultatie na afspraak

campus Knokke-Heist: T +32 (0)50 535 010

Dr. Barbara De Brauer



Consultatie na afspraak

campus Knokke-Heist: T +32 (0)50 535 010
campus Blankenberge: T +32 (0)50 534 030
campus Maldegem: T +32 (0)50 404 070

Meer informatie over consultatie-uren? Neem een kijkje op onze website www.azzeno.be.

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

- Locatie: revalidatiecentrum Knokke
- Hoe georganiseerd: halfuurtje grondoefeningen en daarna 1 uur conditietraining onder begeleiding van kinesist.
- Wanneer: elke dinsdag van 10.30u. tot 12.00u.
- Contact: secretariaat revalidatiecentrum T +32 (0)50 534 300
- Aantal: maximaal negen lessen.
- Kledij: sportieve kledij.
- Kostprijs: volgens de RIZIV-tarieven (met terugbetaling mutualiteit).



Aanbod postnatale dienstverlening

Vroedvrouw aan huis

De vroedvrouwen in jouw buurt zorgen voor deskundige postnatale begeleiding aan huis en begeleiding bij de voeding van je 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 vind je 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 bij jouw thuis ook instaan voor de verzorging van de baby en oudere kinderen. Zij geeft jouw gezin tevens advies en ondersteuning.

Wie biedt kraamzorg aan:

- **Familiehulp, Kraamzorg De volle maan**
T +32 (0)50 33 14 55
- **Familiezorg kraamverzorgende, Kraamzorg De wieg**
T +32 (0)50 33 38 53
- **Familiezorg, Oost- Vlaanderen**
T +32 (0)9 225 78 83 (Oost-Vlaanderen)
- **Centrum voor Thuiszorg Bond Moyson**
T +32 (0)56 23 02 30 (West-Vlaanderen)
- **Solidariteit voor het Gezin**
T +32 (0)50 40 66 90 (West-Vlaanderen)
T +32 (0)9 264 18 11 (Oost-Vlaanderen)
- **De Provinciale Kraamzorg Nederland**
T +31 (0)113 22 40 00

Expertisecentra

Expertisecentra zijn partner-organisaties van Kind & Gezin en de “Huizen van het kind”

Voor de regio West-Vlaanderen

“De Wieg”

Je 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

mail: info@dewieg.be

Ezelpoort 5, 8000 Brugge

T +32 (0)473 45 14 38

Voor de regio Oost-Vlaanderen

“De Kraamkaravaan”

is een informatiecentrum over zwangerschap, bevalling en kraamtijd.

Zoek je een kinesist, een plaats om babymassage te volgen, of ben je op zoek naar contactgegevens van een draagdoekconsulente?

www.kraamkaravaan.be

Je kunt er steeds terecht met al jouw vragen via mail info@kraamkaravaan.be of via de infolijn: T +32 (0)9 333 57 60

Kind en Gezin

Tijdens de eerste 3 belangrijke levensjaren van jouw kind wil Kind en Gezin jou graag bijstaan met professionele hulp, informatie en advies over ontwikkeling, gezondheid, opvoeding, voeding, veiligheid...

Zij bieden je onder meer op belangrijke ontwikkelingsmomenten een afspraak in het consultatiebureau.

Je krijgt er antwoord op je vragen en jouw kindje wordt gemeten en gewogen, gevaccineerd, krijgt een gehoor- en oogtest en wordt medisch onderzocht. Je eerste afspraak wordt in samenspraak met de verpleegkundige geregeld op het consultatiebureau van jouw keuze.

Contactgegevens: www.kindengezin.be voor de adressen van de consultatiebureaus
Kind en Gezin-lijn: T +32 (0)78 150 100

Adressen per regio:

Consultatiebureau Knokke-Heist (in het sociaal huis)

Kraaiennestplein 1
8301 Knokke-Heist

Consultatiebureau Regio Brugge

Gistelsesteenweg 524
8200 Sint-Andries

Consultatiebureau Blankenberge

Rood-Kruisstraat 17
8370 Blankenberge

Consultatiebureau Bredene

Kerkstraat 16
8450 Bredene

Consultatiebureau Maldegem

Mevr. Courtmanslaan 92
9990 Maldegem

GGD Zeeland- Sluis

Consultatiebureaus in Sluis, Breskens en Oostburg
www.ggdzeeland.nl

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							

Heb je nog vragen? Aarzel niet om contact op te nemen met ons.
Wij helpen je graag verder.

AZ Zeno materniteit: T +32(0)50 535 060

Deze folder wordt aangeboden in het kader van het project



Moederzorg in samenwerking met:



Az Damiaan
Dicht bij het leven



az sint-jan
brugge - oostende av



az **alma**
zorg met een **hart**



© AZ Zeno Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met de zorgverlener.

AZ Zeno

campus Knokke-Heist

Kalvekeetdijk 260
8300 Knokke-Heist
T +32 (0)50 535 000
www.azzeno.be

campus Blankenberge

Dr. F. Verhaeghestraat 1
8370 Blankenberge
T +32 (0)50 534 000
www.azzeno.be

campus Maldegem

Stationsstraat 27
9990 Maldegem
T +32 (0)50 404 070
www.azzeno.be