



**Advies bij ontslag  
van de kraamafdeling  
(betreffende de baby)**

# Deel 1 : het dagelijks leven



## Voeding

Gedurende de eerste vier levensmaanden dient een baby uitsluitend te worden gevoed met moedermelk of kunstmelk die aan zijn leeftijd is aangepast (zuigelingenmelk = eerste melk).

### Advies van een voedvrouw



### Borstvoedingshouding:

Leg de baby zijn oor-schouder-heup op één lijn, buik van de baby tegen de buik van de moeder, tong onder het tepelhof, laat de baby aanhappen waarbij hij een groot deel van het tepelhof in zijn mond neemt.

### Borstvoeding:

Frequentie: voeden op vraag (6-12 x/dag). Voedingen duren meestal tussen de 5 en 20 minuten per borst.

Indirecte tekenen dat je baby voldoende gedronken heeft:

- meerdere keren per dag urineren en één tot enkele keren per dag geel- of mosterdkleurige ontlasting. De frequentie van de ontlasting kan variëren (1 keer om de 2-3 dagen kan normaal zijn) ;
- op het einde van de voeding is je baby ontspannen of valt je baby in slaap ;
- adequate gewichtstoename (na het aanvankelijke gewichtsverlies tot 10% van het geboortegewicht tijdens de eerste 4 dagen).

Afhankelijk van wat u eet, varieert de smaak van de melk. Hier volgen enkele aanbevelingen: drink voldoende (1,5-2L / dag), eet evenwichtig, vermijd alcoholische dranken en energiedranken.

### Advies van een voedvrouw



### Hoe weet je wanneer je baby honger heeft?

Hij brengt zijn handen naar zijn mond, likt en zuigt op zijn hand, spartelt met zijn voeten en armen, beweegt zijn mond en tong, huilt, opent zijn mond, smakt.

## Kunstvoeding :

- Frequentie: 6-8x/dag
- Voorbereiding van de flessen:
  - 1) Nadat u uw handen grondig hebt gewassen, doet u de gewenste hoeveelheid water in de fles.
  - 2) Opwarmen in een flessenwarmer of magnetron. Pas op dat je de flessenspeen niet in de magnetron doet.
  - 3) Doe poedermelk in de fles: **30 ml water op 1 afgestreken maatschepje poeder.**
  - 4) Sluit het flesje en schud het. De gemaakte fles dient binnen het uur na bereiding te worden geconsumeerd.
- Te gebruiken soorten water: koud leidingwater of gebotteld mineraalwater (met droogrest <500mg/L, herkenbaar aan het babylogo op het etiket)
- De volgende hoeveelheden zijn indicatief. Aarzel niet om uw kinderarts om advies te vragen:

Leeftijd van de pasgeborene	Flesvoeding
De eerste 3 dagen	Flessen van +-40ml, op vraag
Op de leeftijd van 1 week	60-90ml flessen 6-8x/d
Op de leeftijd van 1 maand	90-120ml flessen 6-7x/d

### Advies van een voedvrouw



Controleer altijd de temperatuur van de fles voordat u hem aan uw baby geeft door 2 druppels melk op uw pols te doen.

## Medicijnen - vitamines

	<b>Borstvoeding</b>	<b>Flesvoeding</b>
<b>Vitamine D</b>	D-cure 10 druppels/dag tot de leeftijd van 2 jaar	
<b>Vitamine K</b>	Meest gebruikt schema in dit ziekenhuis: 1 injectie met vitamine K wordt bij de geboorte gegeven. Geen 2e dosis nodig. Minder gebruikt schema: Konakion 2mg per oraal 1x/week (wordt gegeven op de dag van ontslag uit de kraamafdeling) tot 3 levensmaanden	/

Geef nooit geneesmiddelen die niet specifiek voor uw kind zijn voorgeschreven zonder eerst contact op te nemen met een arts.

## Slaap:



### **Preventie van wiegendood**

Leg je baby steeds te slapen op zijn rug, nooit op zijn buik. Zorg ervoor dat je niet in slaap valt met je baby in je armen of in hetzelfde bed!

Zorg voor een stevige matras en een afstand tussen de spijlen van minder dan 6 cm. Houdt het gezicht van je baby onbedekt en zorg ervoor dat er geen voorwerpen, dekens of teddyberen rond zijn hoofd liggen die op zijn gezicht kunnen vallen. Een slaapzak is te verkiezen boven een deken.

Rook niet binnenshuis, was uw handen en doe andere kleren aan na het roken voordat u in contact komt met uw baby om passief roken te vermijden.

Verlucht de kamer twee keer per dag gedurende 15 minuten. Houd de kamertemperatuur tussen 18 en 20°C.

## Wandelingen - uitstapjes - reizen

U wacht best 3-4 dagen na het ontslag uit de materniteit voordat u gaat wandelen, zodat uw baby aan de nieuwe omgeving kan wennen. De buitenwereld is heel anders dan de omgeving waarin je baby zich 9 maanden lang heeft ontwikkeld. Denk eraan dat harde geluiden en felle lichten storend kunnen overkomen.

Begin met korte wandelingen (10-15min) bij droog weer en zorg ervoor dat je hem goed aankleedt en bedekt. Kies liever voor uitstapjes in de buitenlucht dan afspraken in afgesloten ruimtes met veel mensen.

Houd de wandelingen in de winter kort en probeer deze te plannen op de warmste momenten van de dag. Zorg ervoor dat je baby geen koude handen en voeten krijgt.

Vermijd hoge temperaturen in de zomer en bescherm uw baby tegen de zon met een kleine parasol, een hoedje en zonnecrème. Dek de kinderwagen nooit helemaal af met een doek, want dan kan het te warm worden! Het is raadzaam te wachten tot uw baby ongeveer een maand oud is voordat u met hem/haar op reis gaat.

## Veiligheid

**Maak uw baby altijd vast in zijn of haar autostoeltje en maxy-cosy. Laat uw baby nooit zonder toezicht achter op verhoogde oppervlakken (luiertafels, enz.)**

Laat geen gevaarlijke producten en voorwerpen binnen handbereik. Als u huisdieren heeft, laat ze dan niet alleen met uw baby.

### Het is heel belangrijk dat je je baby niet schudt!

Als hij of zij zich onwel voelt of zonder duidelijke reden slaperig lijkt, stimuleer hem of haar dan door zachtjes te kloppen op zijn gezicht of er koel water over te gieten, maar niet schudden!



## Besmettelijkheid en ziekten

Je baby heeft nog geen volgroeid immuunsysteem.

Het wordt aanbevolen om vóór de eerste vaccinaties, rond de leeftijd van 2 maanden, gesloten plaatsen met een grote dichtheid aan mensen (openbaar vervoer, winkelcentra) te vermijden. Het is daarom ook belangrijk om uit de buurt te blijven van mensen met ziektesymptomen (verkoudheid, hoest, braken, diarree, enz.).

Als u als ouder soortgelijke symptomen heeft, dient u uw handen te wassen voordat u uw baby aanraakt en een masker te dragen.

## Huilen

Huilen is het enige communicatiemiddel van een baby. Het is normaal dat u zich angstig of hulpeloos voelt bij langdurig huilen. U hoeft zich niet schuldig te voelen als u wat tijd voor uzelf neemt, weg van het huilen, om nieuwe energie op te doen.

Als u alle mogelijke redenen voor het huilen heeft nagegaan (hem verschonen - hem knuffelen - hem voeden - zorgen dat hij het niet te warm of te koud heeft) en het huilen niet ophoudt en u zich hulpeloos voelt, **aarzel dan niet om hulp te vragen!**

**Schud je baby niet! kan dit leiden tot een hersenbloeding en onomkeerbare hersenbeschadiging!**



## Deel 2: te bewaken parameters





## Stoelgang

- Normale frequentie: kan variëren van 8 ontlasting per dag tot 1 ontlasting per 2-3 dagen.
- Normale kleur: ontlasting kan elke kleur hebben behalve zwart, wit en rood. Mocht dit toch het geval zijn, bewaar dan de luier en contacteer uw kinderarts.
- Normale consistentie: kan zeer vloeibaar zijn als borstvoeding wordt gegeven

**Advies van  
een vroedvrouw**



**Maak de billen van je baby proper met water en zeep om infecties te voorkomen. Als de huid rood wordt, kunt u een zalf met zinkoxide aanbrengen.**

## Urine

Uw baby zal de eerste weken regelmatig plassen. Mocht de urine rood en bloederig zijn, contacteer dan naar de kinderarts. Ook indien uw baby meer dan 12 uur niet heeft geplast, dient u uw kinderarts te contacteren. Dit kan een teken zijn van uitdroging.

De luier van uw baby dient bij elke voeding te worden verschoond.

## Lichaamstemperatuur

Tijdens de eerste levensweek van uw baby dient u dagelijks zijn temperatuur te meten om te controleren of hij zich goed aan zijn nieuwe omgeving aanpast. Zorg ervoor dat je deze neemt op het moment dat hij rustig is. In de levensweken nadien is het niet meer nodig de temperatuur zo frequent te nemen.

**Normale lichaamstemperatuur: 36,5-37,5°C.**

Als de temperatuur tussen 37,5 en 38°C ligt en uw baby in goede algemene conditie is, doe dan één of meerdere kledingstukken uit en controleer de temperatuur na 1 uur opnieuw.

U kunt paracetamol (Perdolan, Dafalgan,...) toedienen om de koorts te verminderen, maar **dit mag het maken van een afspraak met de kinderarts niet uitstellen**. De eerste reflex bij koorts dient een afspraak te zijn bij de kinderarts of huisarts voor een controle.

### Temperatuur $\geq 38^{\circ}\text{C}$

bij een baby < 3 maanden wordt beschouwd als koorts. Contacteer uw kinderarts of meldt u aan op de spoedgevallen van een nabij ziekenhuis!





## **Deel 3: veel voorkomende medische problemen**



## Geelzucht

Tijdens deze eerste levensdagen kan uw baby een gelere huidskleur hebben, dit is niet meteen een reden tot bezorgdheid.

**Als de geelzucht aanhoudt of uw kind andere verontrustende tekenen vertoont zoals verminderde energie of activiteit, voedingsproblemen of prikkelbaarheid, dient u uw vroedvrouw of kinderarts te raadplegen.**

## Verkoudheid, verstopte neus

Baby's jonger dan 6 maanden ademen uitsluitend door hun neus. Ze zullen zeer oncomfortabel zijn in geval van een verkoudheid.

U dient de neus vrij te maken met een neuspompje voor baby's of door te spoelen met een zoutoplossing:

- 1) Leg uw baby op zijn rug en draai zijn hoofdje naar één kant
- 2) spuit de flacon met zoutoplossing in het bovenste neusgat met zachte druk
- 3) De zoutoplossing stroomt naar achter in de keel of komt via het andere neusgat terug naar buiten.
- 4) Voer deze behandeling nadien uit in het tweede neusgat.

## Braken

Alle baby's spugen regelmatig na het voeden, dit is niet ongewoon.

U moet zich zorgen maken en uw kinderarts raadplegen als het spugen zich na elke maaltijd herhaalt of dit met grote kracht uit de mond wordt gestoten (geen gestremde melk die uit de mond loopt). Raadpleeg ook uw kinderarts als uw kind moeilijk bijkomt in gewicht of pijn lijkt te hebben bij het spugen.

**Advies van  
een vroedvrouw**



**Om zijn transit te helpen, kun je zijn buik masseren,  
hem in een kikker tegen je aan houden.**

## Koliek

Koliek is buikpijn bij baby's wanneer hun spijsverteringsstelsel nog niet volledig is volgroeid. Uw baby lijkt ongemakkelijk na de maaltijd, trapt in de lucht en heeft veel last van winderigheid.



### **Verontrustende tekenen bij je baby:**

Sommige aandoeningen kunnen niet bij de geboorte worden vastgesteld omdat ze zich later ontwikkelen, zoals hartafwijkingen. Als uw baby de volgende tekenen vertoont, moet u naar uw kinderarts gaan:

- Intense gele verkleuring over het hele lichaam (meer uitgesproken dan in de kraamafdeling).
- Bleekheid, koude extremiteiten en blauwachtige kleur van de lippen, overvloedig zweten.
- Weigering om te voeden, slaperigheid of ongewone hoge huiltonen. Ongewoon lang drinken aan de borst of indien uw baby hier erg kortademig bij wordt.
- Rectale temperatuur  $\geq 38^{\circ}\text{C}$  die aanhoudt na het gedeeltelijk uitkleden van de baby.
- Weinig urine en ontlasting (< 3 natte luiers per dag op de leeftijd van 3 dagen, < 5 luiers per dag op de leeftijd van 5 dagen - ten minste 1 ontlasting / 2-3 dagen gedurende de eerste levensmaand).
- Herhaaldelijk overgeven en overgeven met forse kracht.



## Deel 4: bij de dokter





## Guthrie test

Een paar dagen na de geboorte zijn een paar druppels bloed van je baby afgenomen.

Dit staal wordt gebruikt om bepaalde ziekten op te sporen, zoals taaislijmziekte (Mucoviscidose).

Het principe van de resultaten is: «Geen nieuws, goed nieuws».

## Gehoorscreening

In de Federatie Wallonië-Brussel wordt een screening voorgesteld voor alle pasgeborenen. Dit is een akoestische otoemissietest, die wordt uitgevoerd vóór de 5e levensdag van uw baby, om te garanderen dat hij of zij geen gehoorproblemen heeft. Als u in het Vlaamse Gewest woont, wordt de screening door het team van Kind en Gezin bij u thuis uitgevoerd rond levensweek 3 a 4.

## Medische follow-up

Een bezoek van de vroedvrouw de dag nadat je de kraamafdeling hebt verlaten, is aangewezen.

Een bezoek aan de kinderarts binnen 7-10 dagen na de geboorte is aangewezen. Daarna is opvolging wenselijk door een kinderarts minstens eenmaal per maand gedurende de eerste 6 maanden, om de inenting uit te voeren (of bij kind en gezin/ ONE) en zijn groei en psychomotorische ontwikkeling te volgen.

## Vaccinaties

Kinkhoestvaccinatie: tijdens uw zwangerschap of tijdens uw verblijf op de kraamafdeling heeft uw gynaecoloog u misschien voorgesteld om u en uw partner tegen kinkhoest te laten vaccineren (op de kraamafdeling kunnen alleen moeders worden gevaccineerd, vaders moeten naar hun eigen huisarts gaan). Als u daarvoor gekozen hebt, kunt u dankzij deze vaccinatie geen drager van deze ziekte zijn en de ziekte dus niet overdragen op uw pasgeborene.

Vaccinatieschema in België: de 1e dosis van het vaccin wordt gegeven op de leeftijd van 2 maanden. Uw kinderarts zal u aan de daaropvolgende data herinneren en de nodige afspraken maken. U kunt ook contact opnemen met het ONE-centrum in uw gemeente.



### **Betreffende COVID-19**

Het is aangetoond dat kinderen een laag risico lopen op het ontwikkelen van ernstige ziekteverschijnselen bij het doormaken van een COVID infectie. Je hoeft je geen zorgen te maken, maar je moet wel enkele regels volgen:

- voorkeur voor wandelingen op plaatsen met weinig mensen;
- vermijd contact met zieke mensen.

**Tekenen die een bezoek aan de spoedeisende hulp noodzakelijk maken zijn: koorts, snelle ademhaling,**



**Als u zich zorgen maakt of vragen hebt, aarzel dan niet contact op te nemen met uw kraamafdeling of kinderarts.**

Wat nuttige nummers:

- Kraamkliniek Cliniques universitaires Saint-Luc: **+32 2 764 12 03** of **+32 2 764 11 03**
- Pediatrische spoedgevallen Saint-Luc : **+32 2 764 16 23**
- Pediatrische raadplegingen Saint-Luc : **+32 2 764 19 20**



# Département de pédiatrie

## Service de Soins intensifs néonataux

### Contact :

+32 2 764 96 03

ou

+32 2 764 96 04

Editeur responsable: Thomas De Nayer / Service de communication  
Photos: Shutterstock

---

**Cliniques universitaires Saint-Luc**  
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles  
[saintluc.be](http://saintluc.be)

---

© **Cliniques universitaires Saint-Luc**  
Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure?  
Merci de nous contacter préalablement.

**Soutenez notre hôpital  
universitaire, faites un don  
à la Fondation Saint-Luc**

IBAN: BE41 1910 3677 7110  
Communication spécifique:  
« Service de cardiologie  
pédiatrique »

Les dons de 40€ et plus sont  
déductibles fiscalement.

D'ores et déjà merci!