



Welkom op de materniteit

Handige info voor de eerste
dagen samen 



Inhoud



1. Vuistregels rond borstvoeding
2. Borstvoedingshoudingen
3. Babybadje
4. Veiligheid tijdens huid-op-huid
5. Valpreventie
6. RSV
7. Magie van buikig
8. Tweede nacht syndroom

10 vuistregels rond borstvoeding

In het ZOL staan jij en je baby centraal.

Samen met alle moeder-kinddiensten willen we je borstvoeding zo goed mogelijk ondersteunen. Daarbij volgen we de 10 vuistregels voor het welslagen van borstvoeding van de Wereldgezondheidsorganisatie.

Concreet doen we dat door:

1. Onze medewerkers goed op te leiden zodat ze jou met kennis, zorg en begrip kunnen begeleiden bij borstvoeding.
2. Je al tijdens de zwangerschap te informeren over wat borstvoeding betekent, wat de voordelen zijn en hoe je je erop kunt voorbereiden.
3. Direct na de geboorte huid-op-huidcontact aan te moedigen. Dat eerste knuffelmoment helpt je baby om vlot aan de borst te drinken en versterkt jullie band.
4. Je te helpen bij het aanleggen van je baby en samen te leren herkennen wanneer je kindje honger heeft.
5. Enkel moedermelk te geven, tenzij er een medische reden is om tijdelijk iets anders te gebruiken.
6. Je baby dag en nacht bij jou te laten blijven (rooming-in), zodat jullie elkaar beter leren kennen.
7. Je aan te moedigen om te voeden op vraag, telkens wanneer je baby erom vraagt.
8. Te adviseren om nog geen fopspeen of fles te gebruiken zolang de borstvoeding nog niet goed op gang is.
9. Je te ondersteunen bij het kolven en bewaren van moedermelk als rechtstreeks voeden even niet lukt.
10. Ook na je ontslag verder begeleiding te bieden, via onze vroedvrouwen en borstvoedingsconsulenten.

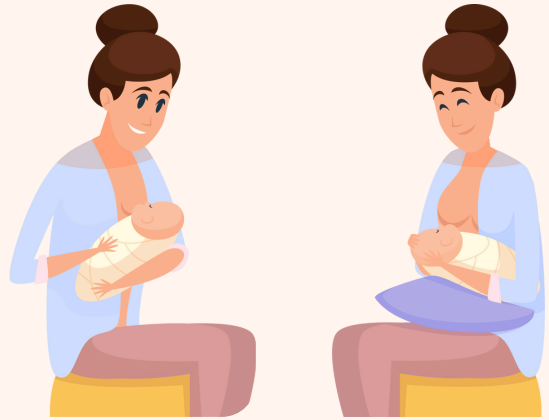
Ons doel is dat jij je gesteund voelt in jouw keuze om borstvoeding te geven, op een manier die goed voelt voor jou én je baby.

Borstvoedinghoudingen

Madonna en doorgeschoven houding

Ga rechtop zitten en met voldoende ondersteuning voor je rug en schouders. Hou je kind in je armen, ondersteun rug en hoofd goed en breng je kind naar je borst.

Doorgeschoven lijkt op madonna maar je ondersteunt je baby met de andere arm.



Liggen op je rug

Ga op je rug liggen, ondersteun je hoofd en je schouders met kussens. Leg je kind op je buik, eventueel ondersteund door een kussen dat naast je ligt en met het hoofdje op je borst. Ondersteun het voorhoofd met je hand, zodat de neus niet wegzakt in de borst en je kind goed kan ademen.

Liggen op je zij

Dit is een aangename houding vlak na de bevalling, na een keizersnede, bij een pijnlijke knip of bij nachtvoedingen. Ga op je zij liggen met een kussen onder je schouder en achter je rug en eventueel met een arm onder je hoofd. Leg je kind met de buik tegen jouw buik en met de neus ter hoogte van je tepel. Geef voldoende steun in de rug.



Rugby

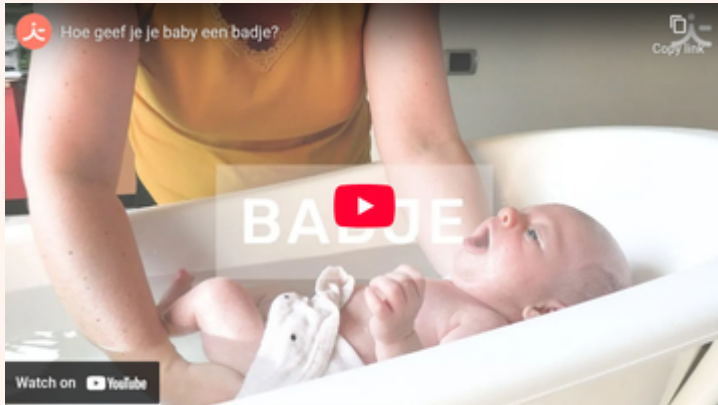
Het hoofd en het lichaam van je kind worden ondersteund door je hand en je onderarm, en de beentjes en de romp liggen tegen je zijde op een kussen naar achteren. Ondersteun jouw arm eventueel met een kussen.

Vraag tijdig hulp tijdens de borstvoeding, we helpen je graag!

Babybadje




Het baby badje kan op verschillende manieren gebeuren

Baby badje



Ingebakerd badje



 Navel <p>Zorg dat je de navel goed afdroogt na een badje Binnen de 15 dagen na de geboorte valt hij vanzelf af.</p>	Oren <p>Gebruik een hydrofiele doek om achter de oren te drogen, gebruik GEEN oorstokjes dit kan het trommelvlies beschadigen.</p>	 Nagels <p>De eerste 6 weken mogen de nageltjes niet geknipt worden, deze kan je voorzichtig bij vijlen tot dan.</p>
Haar <p>Was de haartjes met babyshampoo, spoel het altijd goed uit.</p>	 Gezicht <p>Was het gezichtje enkel met water en niet met zeep. Dit doe je best wel iedere dag. Vergeet de nekplooitjes niet.</p>	Huid <p>1-2x per week een badje is voldoende. De eerste weken kan de huid van je baby droog zijn, je mag je baby zeker insmeren.</p>

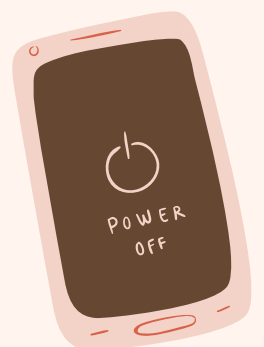
Veiligheid

- Hoofd is gedraaid naar één zijde neus en mond zijn vrij.
- Gezicht is zichtbaar.
- Gestrekte nek, niet gebogen of overstrekt.
- Gebogen benen en armen.
- Rug is bedekt met een lakentje.
- Borstkas tegen uw borstkas en niet tussen uw borsten.



Aandachtspunten:

- Mama of partner in licht rechtzittende houding.
- Vraag hulp tijdens de eerste borstvoedingsmomenten.
- Leg uw baby op een veilige plek wanneer u erg moe bent of in slaap gaat vallen.
- Leg uw baby steeds te slapen op de rug.
- Zet uw GSM in wacht want uw baby verdient nu alle aandacht.
- Vermijd afleiding kijk naar uw baby.
- Een gezonde baby is roze en ademt rustig



Valpreventie

Maak gebruik van de voorziene hulpmiddelen en help mee aan een veilige omgeving!



Leg uw baby in het babybed of plaats het bedhek omhoog.



Plaats het bedhek steeds omhoog wanneer uw baby alleen in bed ligt.



Laat uw baby nooit onbewaakt op het verzorgingskussen.



Plaats de Maxi-Cosi steeds op de grond.



Sluit steeds de co-sleeper wanneer deze niet tegen uw eigen bed staat.

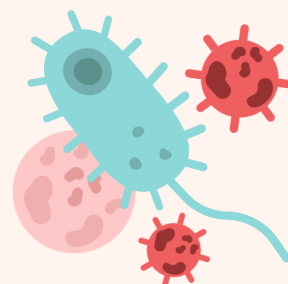
RSV

Respiratoir syncytieel virus

Het RSV virus komt vooral voor in de periode van oktober tot en met maart. Het kan ernstige luchtweginfecties veroorzaken bij je baby waarbij ziekenhuisopname noodzakelijk is.

Immunisatie zorgt ervoor dat je baby antistoffen heeft tegen RSV en daardoor een veel lager risico heeft om een ernstige RSV-infectie te ontwikkelen.

Tijdens het RSV-seizoen wordt immunisatie voorzien op de dienst materniteit. Werd je kindje buiten seizoen geboren en kreeg deze inspuiting nog niet, dan ontvang je een oproep hiervoor zodra we de immunisatie herstarten.



Magie van buiklig

WAAROM?

Een baby slaapt op zijn rug maar als je baby wakker is, is variatie in houding belangrijk om de motorische ontwikkeling te stimuleren en afplatting van het hoofdje te voorkomen.

WANNEER?

Begin zo vroeg mogelijk, liefst vanaf de geboorte, en bouw dit langzaam op van enkele seconden naar enkele minuten per keer, en liefst meermaals per dag.

HOE?

Probeer buikligging leuk te houden en ga niet over de frustratiegrens van je baby. Leg een wakkere baby regelmatig op een speelmat om voldoende bewegingsvrijheid te creëren. Vermijd langdurig gebruik van maxi cosi, wippertjes en alle ondersteunende speeltjes die de bewegingsvrijheid van je baby beperken.

Meer informatie kan je vinden op:

- Movekids.be
- Vooruitopdebuik.be
- Kindengezin.be

De magie van buiklig
Slapen op de rug, wakker op de buik!

MOTORISCH STIMULEREN
MOVEKIDS.BE
BY KINEPEDIA
VAN KINDEREN

Nek

- Versterkt de nekspieren
- Stimuleert het optillen van het hoofd
- Vergroot hoofdcontrole

Rug

- Versterkt de rugspieren
- Stimuleert een goede houding

Benen

- Versterkt de beenspieren
- Voorbereiding op kruipen

Armen

- Versterkt de armspieren
- Stimuleert grijpen
- Leert zich opdrukken

Handen

- Stimuleert de fijne motoriek en oog-hand coördinatie

Hoofd

- Minder kans op een afgeplat hoofdje

Met de steun van:

Een campagne van: **AXXON kinepedia** **VOORUIT OP DE BUIK!** **Kind & Gezin** **Vlaanderen**

Tweede nacht syndroom



Tijdens de 2de nacht na de bevalling is vaak het moment dat de baby 'wakker wordt' in deze wereld.

Wat bedoelen we daarmee?

Na een eerste en vaak rustige nacht, waarin de baby veel slaapt, kan de 2e nacht ineens heel overweldigend zijn.

- Je baby huilt veel en wil niet slapen
- Vraagt bijna constant om de borst
- Wordt alleen rustig bij huid-op-huid contact
- Wil niet alleen liggen of zijn

Je baby wil zo dicht mogelijk bij je zijn om zich terug veilig te voelen. Want er is ineens heel veel veranderd. Er is licht, geluid, geur, gefriemel, kou, honger,...

Het is heel natuurlijk gedrag en is volkomen normaal en natuurlijk. Het hoort bij een overlevingsinstinct, geen verwennerij, geen slechte slaap, geen manipulatie.

Wat kan je doen?

- Geef jezelf en je baby zoveel mogelijk lichamelijk contact: huid-op-huid, knuffel, draag, rust.
- Laat je baby zo vaak mogelijk aan de borst als je baby nodig heeft. Het is niet alleen voeding, maar ook zelfregulatie, troost, warmte en geborgenheid.
- Wees niet bang dat je baby eraan 'gewend raakt'. Jouw nabijheid zorgt voor zijn gevoel van veiligheid en is nu heel belangrijk.
- Er gewoon zijn, dat is alles wat je baby nodig heeft.