

**MOEDER/KIND CLUSTER**

**MATERNITEIT**

**EDITH CAVELL - SITE DELTA**

## INFORMATIE OVER

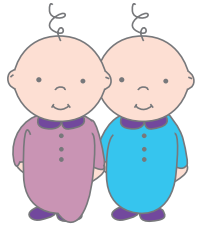
- Uw verblijf op de materniteit
- Babyvoeding
- Uw terugkeer naar huis...



CHIREC - SITE DELTA  
Triomflaan, 201-1160 Brussel



[www.chirec.be](http://www.chirec.be)



## WELKOM OP ONZE MATERNITEIT EDITH CAVELL VAN HET DELTA-ZIEKENHUIS

Geachte mevrouw, geachte heer,

Hartelijk welkom in onze zorginstelling. Wij danken u voor het vertrouwen dat u in ons stelt.

De bedoeling van deze brochure is om een antwoord te geven op eventuele vragen over uw zwangerschap, uw bevalling, de keuze van babyvoeding en uw terugkeer naar huis. De brochure geeft informatie over de verschillende administratieve en praktische formaliteiten die voor uw ziekenhuisopname moeten worden gevolgd. U vindt er eveneens informatie over de werking van onze dienst materniteit.

Om kennis te maken met het ziekenhuis, organiseren onze vroedvrouwen elke week ontmoetingen met aanstaande ouders.

Anesthesisten en kinesitherapeuten geven informatiesessies over de aanpak van pijn. Ook organiseren wij infoavonden over borstvoeding en ontmoetingen met onze kinderartsen.

Inlichtingen: [www.chirec.be](http://www.chirec.be)

Indien u over geboorteplanning wenst te spreken, kan u eveneens op individuele basis een vroedvrouw ontmoeten. Om een afspraak vast te leggen, vorm het nummer **02/434.81.12**

Wanneer u op de opnamedienst aankomt, krijgt u meer informatie over de hospitalisatievoorwaarden: keuze van de kamers, financiële voorwaarden, enz.

Aarzel niet om uw gynaecoloog te contacteren voor alle vragen met betrekking tot uw bevalling of tot uw verblijf in onze zorginstelling.

*In overeenstemming met de ministeriële richtlijnen willen we u informeren dat de gemiddelde verblijfsduur op de kraamafdeling ongeveer 3 dagen zal zijn. Om u zo goed mogelijk te begeleiden zodra u weer thuis bent, hebben we postnatale consulten met een kinderarts of verloskundige geregeld.*

## CHIREC DELTA-SITE

Sinds december 2017 bestaat Chirec uit drie ziekenhuissites: het DELTA-ziekenhuis (500 bedden), het Sint-Anna Sint-Remi Ziekenhuis (300 bedden) en het Braine-l'Alleud Ziekenhuis (300 bedden). Twee medische-chirurgische dagcentra (Basiliek en Edith Cavell) en vier medische centra (Park Leopold, Europa-Lambermont, City-Clinic Louiza en Jean Monnet) vullen het zorgaanbod aan.

### DELTA-ZIEKENHUIS: EEN ZIEKENHUIS IN HET TEKEN VAN DE PATIËNT

Op een van de belangrijkste verkeersknooppunten van Brussel zal het Delta-ziekenhuis de hospitalisatieactiviteiten van het Edith Cavell en het Park Leopold ziekenhuizen samenbrengen.

Het architecturale ontwerp van het ziekenhuis is gebaseerd op de algemene functionaliteit van het gebouw, de studie van de circuits van personen en goederen, en de gezelligheid van de ruimtes.

Aan alles werd gedacht om de verplaatsingen van de parking en van de publieke toegangen tot de verst gelegen hospitalisatieafdelingen, te beperken. Binnen het ziekenhuis zijn er duidelijke afzonderlijke circuits voor verplaatsingen van zorgverstrekkers enerzijds, en patiënten en bezoekers anderzijds om zo de toegang tot de diensten te vergemakkelijken.

Tijdens de hele uitwerking van het project werd rekening gehouden met de optimalisatie van het onthaal en het welzijn van onze patiënten. Bijzondere aandacht ging naar comfortelementen zoals geluidsisolatie, voldoende daglicht, verlichting en temperatuurcontrole.

Alle afwerking streeft naar harmonie in een sobere, lichtgevende en moderne geest. Op verschillende niveaus komen natuurelementen terug.



## TOEGANG TOT HET DELTA-ZIEKENHUIS



### MET DE WAGEN:

- Door nieuwe verkeerslichten is er toegang tot het ziekenhuis met de wagen, ongeacht uit welke richting u komt.



### MET DE TREIN:

- Twee treinstations bevinden zich in de buurt: DELTA en ETTERBEEK.



### MET DE METRO:

- Het metrostation DELTA (lijn 5) ligt in de onmiddellijke nabijheid van het ziekenhuis (500 m).



### MET DE BUS:

- Buslijnen 71 en 72 hebben een halte op de Triomflaan.

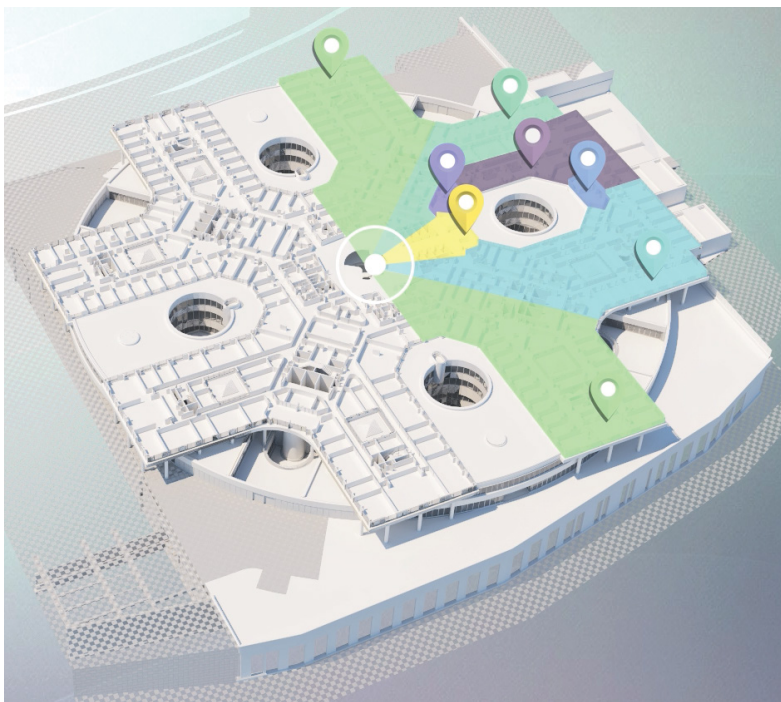








## DE MATERNITEIT EDITH CAVELL VAN HET DELTA-ZIEKENHUIS

*Een moderne materniteit met veel licht, afgestemd op de evolutie in de geneeskunde en op de wensen van de moeders.*

Voor een optimale aanpak van moeder en kind bevinden alle diensten rond de geboorte zich op de **tweede verdieping**.



	Onthaal		Neonatologie
	Verloskamers		Hoogrisicozwangerschappen
	Operatiezaal voor keizersnede		Hospitalisatieafdeling materniteit

## ENKELE INLICHTINGEN

In geval van een probleem of bij gevaar van een premature bevalling tijdens de zwangerschap kan uw gynaecoloog u hospitaliseren op de afdeling van hoogrisicozwangerschappen (MIC: Maternal Intensive Care). Op deze afdeling gebeuren de ambulante monitoring en de preoperatieve consultaties (keizersnedes) op afspraak door te bellen naar **02/434.82.86**.

Deze dienst werkt rechtstreeks samen met de afdeling intensieve neonatologie (NIC: Neonatal Intensive Care).

Beide diensten behoren tot de 19 erkende Belgische centra.



### ENKELE NUTTIGE NUMMERS:

Onthaal van het ziekenhuis	02 434 81 11
Opnames	02 434 80 20
Pre-operatieve en monitoring consultaties	02 434 82 86
Verloskwartier	02 434 82 73
Hoogrisicoswangerschappen	02 434 82 70 (2H)
Materniteit (Post-partum)	02 434 82 11 (2B)
Materniteit (Post-partum)	02 434 82 61 (2G)

Postnatale consultaties zullen eveneens beschikbaar zijn, zowel in het ziekenhuis als thuis. **Om een afspraak te maken : 02/434.17.50**

## VERLOSKAMER

Wij stellen alles in het werk voor een persoonlijke begeleiding, rekening houdend met uw wensen en die van uw baby. Dat is onze zorgfilosofie, die gebaseerd is op de aanbevelingen van IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébés, een kwaliteitsinitiatief ondersteund door de WGO en door UNICEF).

### WANNEER MOET U NAAR HET VERLOSKWARTIER?

Wanneer u pijnlijke weeën hebt, vruchtwater en/of bloed verliest, bij verminderde beweging van uw foetus...

Anderzijds, bij de minste twijfel, aarzel niet om het verloskwartier te bellen op het volgende nummer: **02/434.82.73**

Gelieve dit nummer niet aan uw familie door te geven.

### WAT BRENGT U BIJ OPNAME MEE?

#### Verschillende documenten:

- De identiteitskaart (of paspoort) van de moeder.
- Het huwelijksboekje of -certificaat.
- De documenten van de voorinschrijving.
- De identiteitskaart van de persoon die u begeleidt en de opnameformaliteiten zal vervullen.
- De DKV-kaart of eventueel verzekeringsdocument.
- Het document "Verklaring van naamkeuze".
- Liaisondocument (opgesteld door uw gynaecoloog).
- Documenten voor navelstrengbloeddonatie (aan te vragen bij gynaecoloog) indien u dit wenst.
- Het eventueel voorziene voorschot voor uw hospitalisatie.
- Een tas voor de verloskamer.
- Een tas voor de materniteit.



## TAS VOOR AANKOMST IN DE VERLOSKAMER

### VOOR U

- Twee korte en ruimzittende nachthemden.
- Een kamerjas.
- Pantoffels.
- Een grote badhanddoek.
- Een toilettaas.
- Varia: boeken, muziek (cd, mp3, ...), droge koekjes, energiedrankjes... en alles om u een goed gevoel te geven.

### VOOR DE BABY

- Een katoenen hemdje met lange mouwen.
- Een kruippakje en een muts.
- Een dekentje.  
(Geen navelband of luiers).

## ARBEID EN BEVALLING

Onze zorgfilosofie is onder andere gebaseerd op het "Mother Friendly"-concept, waarbij wij zowel uw wensen als die van de baby respecteren tijdens de arbeid en de bevalling.

Het is dus mogelijk om u te laten begeleiden tijdens de arbeid en uw bevalling door een persoon naar keuze. Als de situatie het toelaat, kan u iets licht drinken en eten. Wij proberen invasieve procedures zoals het kunstmatig breken van de vliezen, het versnellen of inleiden van de arbeid, instrumentele bevalling, episiotomie en keizersneden te vermijden. Dit alles uiteraard met het oog op uw gezondheid en die van de baby.

## HOE PIJN VERLICHTEN?

Iedereen heeft een verschillende pijndrempel.  
Een bevalling zonder pijn bestaat niet ...

### WIJ MOEDIGEN U DUS AAN:

- Om een prenatale voorbereiding te volgen die u het best ligt (kinesithérapie, sofrologie, haptonomie, affectieve voorbereiding op de bevalling) om zo beter uw lichaam te kennen.
- Om te wandelen, om te bewegen en om verschillende houdingen aan te nemen, om de arbeid te versnellen.
- Om niet-medicamenteuze methodes te overwegen, om de pijn te verlichten (dilatatiebaden, massage, relaxatie, ballon, ...).
- Om indien u dit wenst, een peridurale anesthesie te laten plaatsen door een anesthesist die 24 uur op 24 aanwezig is.

## KEUZE VAN DE HOUDING VOOR DE BEVALLING

U bent vrij in de keuze voor de bevallingshouding maar vergeet niet om er op voorhand met uw gynaecoloog over te praten.

## OPVANG VAN DE BABY

Een van onze prioriteiten is de respectvolle opvang van de baby. Als uw toestand en die van de baby het toelaten, kan u hem of haar gedurende minstens een uur vasthouden, huid op huid en dit in een kalme en warme omgeving. Het is een bijzonder ontmoetingsmoment om de eerste banden te scheppen. Door het huid-op-huidcontact verloopt de overgang van het leven in uw buik naar de buitenwereld voor uw baby in alle kalmte. Hij of zij wordt ook gerustgesteld door prikkels (geur, geluid, ...). Het is een uniek en magisch moment.

Indien u dit wenst en als de baby dicht bij uw borst ligt, kan de baby de borst krijgen. Om te beletten dat de baby te veel calorieën verliest door het verlies aan warmte, zal de baby niet worden gewassen. Na ongeveer twee uren worden u en uw baby naar de materniteitskamer overgebracht.

## WAT MOET U VOOR UW VERBLIJF OP DE MATERNITEIT VOORZIEN

### VOOR U

- Enkele korte broekjes in katoen en/of fijne draad.
- Nachtkurk of pyjama, of nog beter open hemden.
- Beha's voor borstvoeding (model waarbij de borsten volledig blootgelegd kunnen worden).
- Handdoeken en washandjes.
- Een toiletta's.

**Tip:** een kussen in banaanvorm kan heel nuttig zijn om uw rug te ondersteunen, om uw elleboog op te laten rusten wanneer uw baby drinkt (aan de borst of aan de fles)...

### VOOR DE BABY

- Katoenen hemdje's of bij voorkeur "body's".
- Enkele kruippakjes.
- Enkele paren van babyslofjes of kousjes.
- Een paar katoenen babywantjes (facultatief).
- Slabbetjes.
- Luierdoeken om wieg te versieren (in tetra of fleecce zijn aan te raden).
- Noodzakelijk toiletgerief: een neutrale zeep, een haarkam (U kan op de materniteit producten kopen).
- Handdoeken en washandjes.
- Een badthermometer.
- Seizoenskledij, aangepast voor de dag van vertrek uit de materniteit.

Uw verblijf duurt gemiddeld drie dagen. Voorzie om minstens een keer per dag de kledij van uw baby te vervangen. U hoeft geen luiers mee te brengen. U kan luiers op de materniteit kopen.

**Belangrijke tip:** was het linnengoed van uw baby op voorhand met een neutrale zeep (van Marseille). Andere zepen of wasverzachters kunnen bij sommige baby's de oorzaak zijn van huidirritatie.

Mama en baby samen: het is belangrijk dat gedurende uw verblijf de baby bij u vertoeft.

## HOE VERLOOPT UW VERBLIJF OP DE MATERNITEIT?

Het volledige team van de materniteit heet u van harte welkom en zal u tijdens uw verblijf begeleiden. Voor uw gemak stellen wij u de dagindeling op onze afdeling voor:

**Van 7 tot 7.30 uur:** Aankomst van het dagteam en overdracht van het nachtrapport.

**Vanaf 8 uur:** Ontbijt.

**Vanaf 9 uur:** Opmaak bedden, het afruimen van ontbijtplateaus, bezoek van de vroedvrouw voor uw verzorging en die van uw baby.

**Om 12 uur:** Het ronddelen van de maaltijden.

**Om 13.15 uur:** Het afruimen van de eetplateaus.

**Tussen 14 en 16 uur:** Nieuw bezoek van de vroedvrouw (verzorging, advies, begeleiding bij borstvoeding, ...).

**Om 18 uur :** Het ronddelen van de maaltijden.

**Om 19 uur:** Het afruimen van de eetplateaus, indien u uw maaltijd hebt beëindigd.

**Om 20.15 uur:** Aankomst van het nachtteam en overdracht van het dagrapport.



## TIJDENS DE DAG

Krijgt u het bezoek van:

- uw gynaecoloog,
- de kinderarts,
- de kinesitherapeut.

Indien u dit wenst kan u beroep doen op een team van psychologen gespecialiseerd in de begeleiding van zwangere vrouwen, moeders en baby's. Dit kan op eenvoudige aanvraag bij de vroedvrouw of bij een van uw artsen.

## BABYBADJE

Om het energieverlies van uw baby tijdens de eerste levensdagen te beperken, zal hij of zij niet elke dag een badje krijgen. De baby krijgt het eerste badje de dag na de geboorte en op de dag van vertrek naar huis. Vergeet niet de "plooizones" (nek, achter de oren, liesplooien). Elke dag wordt uw baby onderzocht (kleur, navel...). Aangeraden wordt om de billen en genitale organen van uw baby te verfrissen bij elke luierswissel.

## BEZOEKEN

Bezoek is natuurlijk een bron van plezier.

De komst van een pasgeboren baby betekent echter voor iedereen een periode van aanpassing. U zorgt dag en nacht voor uw kleintje en besteedt veel tijd en energie aan hem of haar. Het verpleegteam begrijpt hoe belangrijk het is om de zorg aan te passen aan het slaappatroon van baby's en hun moeders. **Daarom willen we erop aandringen dat jullie de tijden en de duur van de bezoeken respecteren.**

- **In een privékamer** is de partner op elk moment welkom, dag en nacht
- Als u hebt gekozen voor een kamer met 2 bedden, wordt de partner gevraagd de kamer uiterlijk om 20.00 uur te verlaten
- **Bezoek is ook toegestaan voor familieleden, van 17.00 tot 18.00 uur.** We vragen u echter om deze bezoeken te beperken tot 2 personen per keer en maximaal 4 verschillende personen.

## ENKELE NUTTIGE INLICHTINGEN

### Enkele medische inlichtingen

In de periode na de geboorte zullen verschillende screeningstesten gebeuren. Zo kunnen we zelden voorkomende ziektes of tekorten opsporen die bij een snelle behandeling het kind een betere prognose geven.

### Dit zijn de verschillende testen:

Bij de geboorte:

- Opsporing van hemoglobine-aandoeningen.

Vanaf de derde dag:

- Schildkliertesten, trypsinetesten (mucoviscidose);
- Hielprik (fenyketonurie, ...);
- 17-OH-progesteron (bijnieraandoening).

Bij te controleren of abnormale waarden zullen de resultaten binnen de twee weken aan de pediater worden doorgegeven.

### Administratieve formaliteiten voor de aangifte van uw baby

Alle in België geboren kinderen moeten binnen **15 kalenderdagen** na de geboorte ingeschreven worden bij de ambtenaar van de Burgerlijke Stand van de geboorteplaats. Voor alle geboorten in Oudergem kan deze aangifte **uitsluitend** gebeuren bij de dienst Burgerlijke Stand **gelegen op de benedenverdieping van het Delta-ziekenhuis, Triomflaan 201 te Oudergem.**

Na de aangifte krijgt u van ons de nodige documenten om de mutualiteit in orde te brengen en kinderbijslag te ontvangen.

Als u deze aangifte niet binnen de wettelijke termijn kan doen, moet u de dienst Burgerlijke Stand daar zo snel mogelijk van op de hoogte brengen.

**Er zijn geen uitzondering (bijvoorbeeld nationaliteit) op deze wettelijke verplichting.**

## PROCEDURE VOOR DE AANGIFTE VAN GEBOORTE

Zorg ervoor dat u in elk geval de volgende documenten bij zich heeft:

- Uw respectieve identiteitskaarten en/of verblijfsdocument(en) en paspoort als u een buitenlandse nationaliteit heeft,
- Het document 'Geboorteaangifte - In te vullen formulier', **naar behoren ingevuld en ondertekend door beide ouders** (beschikbaar in de map 'Paspoort', in de materniteit of in onze kantoren op de benedenverdieping van het Delta-ziekenhuis).

Indien u gehuwd bent:

- Uw respectieve identiteitsdocumenten - zie hierboven.
- Uw trouwboekje (als u in België bent gehuwd).
- Uw **vertaalde en gelegaliseerde\*** huwelijksakte (iverplicht als er geen inschrijving is in het Belgisch rijksregister).

\*Opmerking:

- Elk document dat afkomstig is uit het buitenland of van een consulaat/ambassade, moet, in voorkomend geval, worden gelegaliseerd (zie link hieronder) en/of vertaald in het Nederlands of het Frans door een beëdigd vertaler (de vertaling moet worden gelegaliseerd bij de rechtbank van eerste aanleg).
- [https://diplomatie.belgium.be/nl/Diensten/legalisatie\\_van\\_documenten/zoekcriteria](https://diplomatie.belgium.be/nl/Diensten/legalisatie_van_documenten/zoekcriteria)

Indien u niet gehuwd bent:

- Uw respectieve identiteitsdocumenten (zie procedure hierboven).
- Als er sprake is van een prenatale erkenning, kan een van de ouders zich alleen aanmelden, met de erkenningsakte. **De prenatale erkenning (door de vader of de meemoeder) moet gebeuren in uw woonplaats.**
- Als er geen prenatale erkenning is, kan het kind (onder voorbehoud van de controle van het dossier) worden erkend bij de geboorteaangifte. In dat geval moet u **zich verplicht samen aanbieden om de geboorte aan te geven.**

**Als er geen erkenning door de vader/meemoeder wordt overwogen :**

De moeder van het kind moet zich binnen 15 dagen aanmelden, zoals bepaald in de bovenstaande procedure.

Als het om het **eerste gezamenlijke Belgische kind** gaat, kiest u een familienaam, die dezelfde zal blijven voor alle eventuele volgende kinderen die geboren worden uit hetzelfde koppel. U vult het gedeelte 'Aangifte van naamkeuze' in.

**Als het niet gaat om uw eerste gezamenlijke kind** (Belg: het kind zal dezelfde familienaam dragen als zijn ouders broers/zussen, behoudens uitzonderingen) **of als het kind niet de Belgische nationaliteit heeft**, vult u het gedeelte 'Keuze van de wetgeving die van toepassing is op de bepaling van de naam' in.

**Voor de kinderen die aanspraak kunnen maken op meerdere nationaliteiten, waaronder de Belgische, en onder voorbehoud van een nationaliteitsattest voor het kind en/of elk ander vereist document**, kunnen wij in bepaalde gevallen een buitenlands recht toepassen op de bepaling van de naam. Deze specifieke gevallen worden onderzocht tijdens uw bezoek aan ons kantoor.

### Openingsuren :

Van maandag tot vrijdag van 8u30 tot 13u.

(Na de middag op afspraak).

Van 1 juli tot en met 31 augustus : van 8u tot 13u.

**Opgelet:** Gelieve een afspraak te maken per telefoon of per e-mail en vermeld daarbij de geboortedatum van het kind en de naam van de moeder. **Als u langskomt zonder afspraak, kunnen wij u niet garanderen dat wij uw dossier onmiddellijk kunnen behandelen.**

Tel. : 02/676.49.09

e-mail : [chirec1160@auderghem.irisnet.be](mailto:chirec1160@auderghem.irisnet.be)

Alle gegevens die nodig zijn voor de inschrijving van uw kind in uw woonplaats, worden automatisch verwerkt door de Burgerlijke Stand van Oudergem.



## VOEDING VAN UW BABY

*Ongeacht uw keuze voor de voeding van uw kind, het zorgteam staat steeds ter uwer beschikking om u te helpen.*

In de volgende pagina's, vindt u praktische informatie (eerste aanlegging,...), algemene inlichtingen (colostrum, ritme van de baby, huid op huidcontact, bemoederen, stuwing, afkolven), evenals de voordelen van borstvoeding voor u en uw baby.

Boektitels en websites over borstvoeding vindt u op het einde van dit hoofdstuk.

**De natuur voorziet een goed verloop van borstvoeding.  
De meeste vrouwen kunnen borstvoeding geven, ongeacht de  
grootte en de vorm van de tepels.**



## HOE VERLOOPT BORSTVOEDING OP ONZE MATERNITEIT?

### TIJDENS DE ZWANGERSCHAP:

Hoe en waar kan u zich tijdens de zwangerschap informeren?

- Bij uw gynaecoloog en/of uw pediater.
- Tijdens de informatiesessies in groep over borstvoeding.
- Tijdens de individuele borstvoedingsconsultaties door de vroedvrouw.
- Door boeken, brochures of websites (cfr. referenties op het einde van deze brochure);
- Bij verschillende informatie- en steunorganisaties rond borstvoeding.

### BIJ DE GEBORTE:

Als uw gezondheidstoestand en die van de baby het toelaat, dan kan u de baby dicht bij u nemen, huid op huid.

Huid-op-huidcontact bevordert: de stimulatie van lactatie, het behoud van de temperatuur van de baby en het creëren van een affectieve band. Door dit directe en bevoorrechte contact kan u zien wanneer de baby aan de borst wenst te zuigen.

Bij de geboorte wordt de baby dicht bij uw borsten gelegd en zal de baby zuigen van zodra zij of hij er klaar voor is.

Sommige baby's zijn al in hun eerste levensuur klaar om aan de borst te zuigen, andere doen dit niet onmiddellijk en zullen een beetje tijd hiervoor nodig hebben.

Als uw baby op de dienst neonatologie moet worden opgenomen, dan zullen we er alles aan doen zodat u borstvoeding kunt geven, ondanks de scheiding.



## WAT U MOET WETEN VOOR U BEVALT

### COLOSTRUM

De eerste dagen drinkt uw baby colostrum die alles bevat wat hij of zij in hoeveelheid en kwaliteit nodig heeft (vitamines, antilichamen, proteïnes, ...).

Vergeet niet dat bij de geboorte de maaginhoud niet groter is dan 10 ml (een soeplepel).

### BABYRITMES

De eerste twee uren na de geboorte is de baby vaak heel wakker. Geef de borst wanneer hij of zij ernaar op zoek is om te zuigen, (t.t.z. als de baby de vingers in de mond stopt, de tong uitsteekt, zuiggeluiden maakt, ...), of als de baby grote ogen trekt.

Wacht niet tot de baby huilt.

### Neem een comfortabele houding aan en zorg voor een correcte houding van uw baby:

- De baby moet u kunnen aankijken om aan de borst te zuigen zonder het hoofd te draaien.
- De mond van de baby moet breed open zijn, de tong verder dan de onderste tanden.
- De baby neemt een groot deel van de tepelhof in zijn of haar mond.
- De kin van de baby raakt de borst aan, de neus is vrij.

Wij raden u aan voor de eerste borstvoedingssessies een beroep op een van onze vroedvrouwen te doen om er zeker van te zijn dat u en uw baby een goede houding hebben.

Het is ook de gelegenheid om andere houdingen voor borstvoeding te proberen, in zit- of lighouding.

U kiest vervolgens welke houdingen voor u de beste zijn (liggend, "klasiek" neerzittend, kleermakerszit, baby wijdbeens, houding van de rugbybal...).

U kan de baby steeds aan de borst leggen wanneer hij of zij erom vraagt en niet volgens een vast ritme.

Vanaf de tweede en derde dag, zal de baby wakkerder worden en meer naar de borst vragen. Het aantal keren borstvoeding is belangrijk bij het begin van de borstvoeding: 8 tot 12 sessies per 24 uur.

Deze frequentie komt overeen met wat de baby nodig heeft en zal u helpen om voldoende moedermelk aan te maken.

Weet ook dat uw baby de eerste weken verder zal evolueren en dat het ritme van borstvoeding zal veranderen om daarna regelmatig te worden. Schrik niet als uw baby actiever is, meer wakker is tijdens de nacht of bepaalde periodes tijdens de dag. Het dag-nachtritme komt eigenlijk spontaan tot stand tijdens de eerste maanden. Pas dus uw ritme aan dat van uw baby aan, doe een dutje van zodra je de mogelijkheid ertoe hebt.

Vooraf bij het begin van borstvoeding is een rustige omgeving belangrijk. Zorg dat u niet gestoord wordt tijdens het intieme moment van de borstvoeding. Profiteer van uw verblijf op de materniteit om zo veel mogelijk uit te rusten. Probeer zo goed mogelijk uw bezoeken te regelen en aarzel niet om bezoeken op te leggen indien u te moe bent.

In het begin wordt het afgeraden om een fopspeen aan de baby te geven want dat kan het leren zuigen aan de borst verstoren en het aantal borstvoedingssessies verminderen.

Wanneer de baby huilt en niet wilt drinken, vertroetel je de baby.

### MIJN VRAGEN:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## HET BEMOEDEREN EN HUID OP HUID

### HUID OP HUID

Huid-op-huidcontact bevordert:

- de glucoseregeling (hoeveelheid suiker in het bloed) tijdens de eerste levensuren,
- de stimulering van de lactatie,
- het behoud van de temperatuur,
- het wakker-slaapritme,
- de opbouw van een affectieve band.

Uw baby voelt zich veilig en het gewichtsverlies zal beperkt blijven.

### HET BEMOEDEREN

Sommigen beweren dat de behoefte aan contact vaker te maken heeft met grillen van de baby, toch versterkt het bemoederen de autonomie van uw kind.

Het is belangrijk dat de baby tijdens de eerste week zo veel mogelijk in uw armen ligt waar hij of zij tot rust komt en u leert kennen door tegen jullie te liggen (mama of papa).

## STUWING

Door de hormonale veranderingen zal u na enkele dagen een geleidelijke toename van het volume en de hardheid van uw borsten waarnemen. Borsten en tepels kunnen gevoeliger zijn. Daarna komt de belangrijke productie van moedermelk op gang die zich zal aanpassen aan de behoeften van de baby.

Tijdens deze periode komt vaak de babyblues opzetten. Uw baby kan meer actief zijn, meer wakker en wenst meer aan de borst. Het verloop van de borstvoeding zal veranderen. Eerst krijgt de baby een kleine reserve die hem of haar zal aanzetten om verder aan de borst te zuigen. Na een bepaalde tijd hoort u hem of haar gulzig slikken.

Een grote borststuwings meldt u het best aan het zorgteam om op te volgen. We hanteren meerdere methodes om u hierbij te helpen. Hou in het achterhoofd dat het bemoederen en borstvoeding op vraag het best zijn aangepast aan de noden van alle baby's.

### KOLVEN VAN MOEDERMELK

De vroedvrouwen zullen u op de eerste dag van de materniteit de techniek van het kolven uitleggen. Dit kan op elk moment van pas komen. Om moedermelk te verzamelen tot de baby klaar is om het te drinken; of bij een voorziene afwezigheid; of nog om het tepelhof minder hard te maken zodat de baby de tepel gemakkelijker in de mond kan nemen; of tot slot om de borst te ontlasten van een teveel aan moedermelk.

## VOORDELEN VAN MOEDERMELK

### VOOR UW BABY

**Naast een economisch en ecologisch voordeel, zorgt borstvoeding:**

- Voor een optimale voeding,
- Voor minder infectierisico,
- Voor minder allergieën,
- Voor een lager risico van chronische aandoeningen, pediatrie kankers, ...
- Voor een lager obesitasrisico.

### VOOR U

**Naast het gebruiksgemak heeft borstvoeding nog andere voordelen:**

- Borstvoeding zorgt voor een hormonaal klimaat dat gunstig is voor uw diepe slaap door de vrijzetting van ocytocine.
- Borstvoeding zorgt voor een snellere involutie van de baarmoeder (= de baarmoeder trekt zich vlugger op de vroegere plaats terug) en dus gaat u minder bloed verliezen.
- Borstvoeding bevordert het verlies van kilo's die tijdens de zwangerschap waren bijgekomen.
- Borstvoeding vermindert de frequentie van bepaalde borstkankers.
- ....

## WILT U ER MEER OVER WETEN?

### BROCHURES

**De brochures uitgegeven door Kind en Gezin:**

- "Borstvoeding"
- "Borstvoedingswijzer"
- "Kind in beeld - Borstvoeding"

**Themafolders van Borstvoeding vzw.**

### WEBSITES

- <http://www.kindengezin.be>
- <http://www.bvl-borstvoeding.be>
- <http://www.lalecheleague.be>
- <http://www.borstvoedingvzw.be>
- <http://www.vbbb.be>

Via deze sites kun je een aantal zeer interessante brochures bestellen

## UW TERUGKEER NAAR HUIS

### Mijn vragen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

U bent ongetwijfeld blij om de materniteit te verlaten, maar tegelijkertijd bent u wellicht een beetje ongerust, vooral als dit uw eerste baby is.

Zoals de meeste ouders vreest u het ogenblik dat jullie “alleen” met de baby thuis zullen zijn. De eerste 24 uur zullen voor jullie een beetje moeilijker zijn en de baby zal zich aan jullie nieuwe leven moeten aanpassen. Het is daarom aangeraden de terugkeer naar huis op voorhand te organiseren (aanwezigheid van uw partner of derde persoon, hulp voor de boodschappen en het huishouden...). Wees gerust, u zult vlug de draad terug opnemen, een nieuw levensritme aanmeten, ver van wat er zich in de materniteit heeft afgespeeld.

Als u zich afvraagt “of u genoeg moedermelk hebt?”, kijk dan goed naar de baby: beweegt hij, slikt hij regelmatig, maakt de baby zijn of haar luiers goed nat (5 à 6 luiers per 24 uur) en maakt de baby regelmatig (zachte) stoelgang, dan weet u zeker dat hij of zij voldoende drinkt!

Een evaluatie van het gewicht van de baby zal bevestigen dat de baby voldoende melk drinkt. Na enkele dagen zal u tevreden zijn om terug thuis te zijn, in familiekring... Mocht u echter met vragen zitten of moet u over iets gerustgesteld worden, dan kan u een beroep doen op onze vroedvrouwen die aan huis komen of op onze lactatieconsulente.

Aanvragen voor thuiszorg kunnen gebeuren via de vroedvrouwen en verpleegkundigen die u op de materniteit hebben verzorgd.

Als verzorgenden van de materniteit zijn we soms verheugd en verbaasd als we zien hoe sommige ouders echte specialisten van hun baby zijn!

Toch kunnen we het ons niet laten om (nog!) meer tips mee te geven...



## Rust uit!

Leef op het ritme van uw baby, doe dutjes wanneer hij of zij slaapt. Het is heel belangrijk om voldoende te slapen om het uit te houden, anders zullen alle inspanningen lastiger worden.

Vermijd bezoek tijdens de eerste week thuis en neem eerst tijd om voor uzelf te zorgen.

## Vergeet niet te eten!

*Een mama moet een dieet van een topsporter aanhouden!*

Maak u het leven gemakkelijk: eenvoudige en snelle gerechten zijn ruim voldoende.

Vezelrijk brood, groenten, eieren, pasta, kaas, steak, vis, gevogelte, een beetje olijfolie, koolzaadolie, fruit... en waarom niet een beetje chocolade!

Doe uzelf een plezier en laat u ook dienen!

Als u borstvoeding geeft, denk eraan om voldoende te drinken. Beperk koffie, thee en andere opwekkende dranken.

Vermijd alcoholische dranken en als u zich vragen stelt, neemt contact op met uw arts.

## Laat u helpen

Organiseer de hulp op een manier die u voor echt de beste is.

Wees duidelijk en durf te zeggen waar u zin in heeft of wat u nodig hebt.

Uw naasten zullen blij zijn met een precieze taak: een boodschappenlijst, een bezoek aan de apotheek, een voorbereide maaltijd...

Zo zult u kostbare tijd voor uzelf en uw baby winnen.

## De maaltijden en de slaap van uw baby

Blijf uw baby voeding geven wanneer hij of zij daarom vraagt.

Traag maar zeker zal uw baby regelmatig gaan eten. Als u borstvoeding geeft, zal het blijven bemoederen uw baby door deze overgangperiode helpen.

Tijdens de eerste weken moet uw baby minstens 8 keer op 24 uur eten. Als er veel zachte stoelgang is enkele keren per 24 uur (3 tot 8 keer stoelgang per 24 uur), dan krijgt u baby voldoende voedsel binnen! Bij oudere baby's kan de stoelgangfrequentie verminderen.

Vergeet het idee dat een baby enkel slaapt en eet! Sommige baby's zijn grote slapers, andere zijn kleine slapers... Elke baby heeft behoefte aan iets anders: gedragen worden, gewiegd worden, in uw armen tot rust komen, uw stem, u dicht aanvoelen, uw geur ruiken.

Elk kind is verschillend en eenzelfde oplossing is niet geschikt voor alle kinderen.

U zult leren herkennen wat u baby nodig heeft.

Maakt u zich ergens zorgen over, heeft u vragen over het badje, de voeding van uw baby, de gewichtscurve, zijn ritmes, het van de borst nemen, de slaap, de familie... aarzel niet om informatie en hulp te vragen aan de pediater, de gynaecoloog, de psychologen van de materniteit, de vroedvrouwen van de thuishulp, de lactatieconsulente, diverse verenigingen en organisaties.

Op bepaalde ogenblikken zult u zich uitgeput en overrompeld voelen, maar dit blijft niet duren en mag ook uw dagdagelijks leven niet vergallen.

Jullie zijn een groot avontuur aangegaan en we wensen u van harte een familiaal leven toe met kleine en grote geluksmomenten.

## Verderzetting van borstvoeding

*De WGO raadt aan om gedurende zes maanden uitsluitend borstvoeding te geven.*

### UW RECHTEN:

Het einde van uw zwangerschapsverlof komt met grote stappen dichterbij en aan de horizon duiken heel wat vragen en bezorgdheden op over een eventuele ontwenning.

Een terugkeer naar het werk betekent niet speciaal het einde van de borstvoeding! Er zijn verschillende mogelijkheden om dicht bij uw kind te blijven:

- Werkt u in een risico-omgeving\*, dan heeft u recht op een profylactisch borstvoedingsverlof dat de mutualiteit vergoedt en dat eindigt de dag voor de vijfde maand van uw kind.
- Na akkoord van uw werkgever en als u werkt in een sector waar de collectieve arbeidsovereenkomst dit type van (onbetaald!) verlof toestaat, kan u genieten van een klassiek borstvoedingsverlof.

\* FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg:  
Ernest Blerotstraat, 1 - 1070 Brussel

Tel.: +32 (0)2 233 42 14 - [www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be)

- Als de ouder(s) in de privésector werk(en), dan kan/kunnen de ouder(s) genieten van een loopbaanonderbreking in het kader van ouderschapsverlof, onder voltijdse, deeltijdse of vermindering van een vijfde tijd volgens de initiële werktijd. Dit ouderschapsverlof kan worden opgenomen per kind en voor het kind de leeftijd van 12 jaar heeft bereikt.
- U kan genieten van een loopbaanonderbreking in het kader van tijdskrediet. Dit systeem is er niet alleen voor de opvoeding van de kinderen en beide ouders kunnen er aanspraak op maken. De vorm is dan wel dezelfde, maar de voorwaarden kunnen grondig verschillen (zie VDAB).
- U heeft recht op borstvoedingspauzes en uw werkgever kan die niet weigeren. U behoudt dit recht gedurende 9 maanden na de geboorte van uw baby.

Vandaag de dag bent u verplicht om twee maanden voor de hervatting van het werk uw werkgever te verwittigen.

Ga voor inlichtingen langs bij uw mutualiteit en bij de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg.

U heeft recht op 30 minuten voor 4 uur werk en twee maal 30 minuten voor een werkdag van 7.30 uur en meer.

Uw werkgever moet u de mogelijkheid geven om in een speciale kamer borstvoeding te geven of om melk af te kolven.

- U heeft uiteraard ook de mogelijkheid om borstvoedingsverlof zonder wedde te nemen als uw werkgever hiermee akkoord gaat.

Wij hopen dat u erg tevreden was met de kwaliteit van de zorg en de diensten tijdens uw verblijf bij ons. Wij willen graag uw graad van tevredenheid kennen om onze dienstverlening te verbeteren.

Bij aankomst kreeg u een vragenlijst. Alvast bij voorbaat bedankt om uw suggesties op deze vragenlijst mee te geven.

U kan deze vragenlijst droppen in de bus "Quality service" op de materniteit.

Met alle sympathie,  
Het team van de materniteit.





# ZIEKENHUISGROEP CHIREC

## Ziekenhuissites - Brussel



### **DELTA**

Triomflaan, 201 - 1160 Brussels

☎: 02 434 81 11



### **SINT-ANNA ST-REMI**

Jules Graindorlaan, 66 - 1070 Brussel

☎: 02 434 31 11

## Dagziekenhuizen - Brussel



### **BASILIEK**

Pangaertstraat, 37-47 - 1083 Brussel

☎: 02 434 21 11



### **EDITH CAVELL**

Generaal Lotzstraat, 37 - 1180 Brussel

☎: 02 434 81 01

## Medische Centra - Brussel



### **Medisch Centrum PARK LEOPOLD**

Troonstraat, 100 - 1050 Brussel

☎: 02 434 81 03



### **CityClinic CHIREC Louiza**

Louizalaan, 235B - 1050 Brussel

☎: 02 434 20 00



### **Medisch Centrum EUROPA - LAMBERMONT**

Penséesstraat, 1 - 5 - 1030 Brussel

☎: 02 434 24 11

## Ziekenhuissite en medisch centrum - Waals brabant



### **BRAINE-L'ALLEUD - WATERLOO**

Rue Wayez, 35 - 1420 Braine-l'Alleud

☎: 02 434 91 11



### **Medisch Centrum JEAN MONNET**

Avenue Jean Monnet, 12 - 1400 Nivelles

☎: 02 434 79 11