Gynaecologie - Verloskunde

Naar huis

Ontslag van de afdeling Verloskunde

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

Beste ouder(s),

Wij feliciteren u van harte met de geboorte van uw kind.

Dit is een prachtige gebeurtenis, maar er komt wel veel op u af.
In deze folder vindt u adviezen, tips en uitleg over allerlei zaken die van belang zijn tijdens de kraamtijd.
Als u vragen heeft kunt u natuurlijk altijd bij één van onze medewerkers terecht of, wanneer u weer thuis bent, bij uw kraamverzorgende, verloskundige of huisarts.

Wij wensen u en uw kind een fijne kraamtijd toe.

De medewerkers van het Moeder- en Kindcentrum

U en uw kind mogen naar huis

Als u onze afdeling verlaat, zijn er een aantal dingen die eerst moeten worden geregeld. Wij laten uw huisarts of verloskundige weten wanneer u en uw kind naar huis gaan. Meestal komt uw verloskundige de volgende dag langs.

De kraamzorg dient u zelf op de hoogte te stellen van uw thuiskomst. Hun telefoonnummer vindt u in uw kraamwijzer of op internet.

Als u onze afdeling verlaat, krijgt u ontslagbrieven mee. Deze zijn voor uw kraamverzorgende. De brieven voor de verloskundige en de huisarts worden digitaal via Zorgdomein verstuurd.

Wanneer u en uw kind met de auto naar huis gaan, is het belangrijk dat u een babystoeltje bij zich heeft. Om uw kind veilig te vervoeren in de auto moet dit autostoeltje voldoen aan de landelijke veiligheidsnormen.

De moeder

Emoties
De geboorte van uw kind is een mooie en ingrijpende gebeurtenis. Veel dingen veranderen in korte tijd. Uw lichaam moet eraan wennen niet meer zwanger te zijn en ook uw hormonen moeten op een normaal niveau komen. Daarnaast verandert er ook een hoop in uw omgeving. Het is normaal dat u na de bevalling wat emotioneler bent. Ruim de helft van de nieuwe moeders heeft rond de derde en vierde dag last van 'kraamtranen'. Vaak valt dit samen met het krijgen van stuwing. Belangrijk is dat u uw emoties uit.

Bezoek
U heeft uw rust hard nodig. Probeer daarom de hoeveelheid bezoek te beperken.

Duizeligheid
Door vermoeidheid of bloedverlies kunt u last hebben van duizeligheid. Het is dan belangrijk dat u het rustig aan doet. Dit betekent rustig opstaan en de eerste keer niet zonder begeleiding douchen of naar het toilet gaan. U kunt eventueel zittend op een krukje douchen. Het is niet verstandig om zittend in bad te douchen.

Hechtingen
Het is mogelijk dat u tijdens de bevalling bent ingeknipt of ingescheurd en dat de wond gehecht moest worden. Plassen kan daardoor pijnlijk zijn. Het kan helpen om tijdens het plassen uw schaamlippen af te spoelen met lauw water of om onder de douche te urineren. Ook kunnen koude kompressen helpen. Een kompres kunt u eenvoudig zelf maken door een maandverband nat te maken, in plastic (huishoudfolie of boterhamzakje) te wikkelen en in de vriezer te leggen. Het bevroren verband kunt u in een stuk keukenrol of in een hydrofiel washandje tegen de hechtingen aan leggen.
Verder is het belangrijk dat u regelmatig 'op' de hechtingen gaat zitten. Als u voortdurend op één kant 'hangt' tijdens het zitten, duwt u het wondvocht naar de toch al pijnlijke en gezwollen kant, waardoor deze vaak nog pijnlijker wordt. Dit kan een aantal dagen aanhouden. De hechtingen hoeven niet te worden verwijderd, ze lossen na verloop van tijd vanzelf op.

Wondverzorging
Hechtingen van een ruptuur (scheur)- of een knipwond of een keizersnede moeten goed worden verzorgd. U kunt gewoon douchen, maar was de wond niet met zeep. Na het douchen moet u de wond deppend afdrogen, vooral in de plooien. Het is ook goed om de wond af en toe aan de lucht te laten drogen.

Naweeën
U kunt in de eerste dagen na de bevalling last hebben van naweeën. Dit is het samentrekken van uw baarmoeder, zodat uw baarmoeder weer de normale vorm krijgt.
Ook beperken naweeën het bloedverlies. Wanneer de naweeën pijnlijk zijn, kunt u hiervoor maximaal 3 keer per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol innemen. Na een keizersnede is dit maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg. Het is wel van belang dat u beide tabletten tegelijk inneemt voor een optimale werking van de paracetamol. Ook als u borstvoeding geeft, kunt u paracetamol gebruiken.

Vloeien
Alle vrouwen die zijn bevallen, vloeien na. Ook als u een keizersnede heeft gekregen. Dit vloeien kan tot 6 weken na de bevalling duren. De hoeveelheid hoeft niet altijd hetzelfde te zijn. Het is belangrijk dat u regelmatig plast, zodat het vloeien beperkt blijft. Wij raden u aan om geen tampons te gebruiken in verband met infectiegevaar. Houd het vloeien goed in de gaten en verschoon het kraamverband regelmatig. Vloeien verandert van kleur; in het begin is het helder rood, dit verandert in bruin en eindigt gelig van kleur.
U kunt ook een bloedstolsel verliezen. Dit kan komen door bloedophoping in de vagina, bijvoorbeeld als u lange tijd heeft gelegen. Meestal kan dit geen kwaad, maar meld dit wel aan uw kraamverzorgende, verloskundige of huisarts. Als het stolsel de grootte van een grapefruit heeft, moet u deze bewaren voor controle door de kraamverzorgende. Wanneer u 2 geheel doorbloede kraamverbanden per uur heeft of hevige buikkrampen met veel bloedverlies, moet u direct contact opnemen met uw verloskundige of huisarts.

Urineren
Het is belangrijk dat u binnen 6 uur nadat u bent bevallen, heeft geplast. Hierdoor kan de baarmoeder goed samentrekken en blijft het bloedverlies beperkt. De drang om te plassen kan de eerste dagen na de bevalling verstoord zijn. Tijdens de zwangerschap heeft uw lichaam veel vocht vastgehouden. Dat moet nu weer worden uitgeplast. Het is dus belangrijk dat u regelmatig gaat plassen. Dit betekent dat u overdag ongeveer elke 3 uur moet proberen te plassen. Probeer dit het liefst voor de voeding te doen zodat u rustig kan voeden.

Ontlasting
Het kan een aantal dagen duren voordat uw ontlasting weer op gang komt. Het is niet verstandig om hard te persen op het toilet. Door veel te drinken en vezelrijke voeding te eten blijft de ontlasting zacht.

Stuwing
Rond de derde en vierde dag na de bevalling kunt u last krijgen van stuwing in de borsten.
Meer informatie over stuwing vindt u in de folder *Borstvoeding geven in Alrijne Ziekenhuis*.

Tepelkloven
Als u borstvoeding geeft, dan kan het voorkomen dat u tepelkloven krijgt. Meer informatie over tepelkloven vindt u in de folder *Borstvoeding geven in Alrijne Ziekenhuis*.

Afkolven
Soms is er een reden om moedermelk af te kolven. Bijvoorbeeld als de borstvoeding nog niet goed op gang is of als uw kind is opgenomen op de kinderafdeling. Meer informatie over afkolven vindt u in de folder *Het afkolven van moedermelk*.

Zwemmen en baden
Tijdens de eerste 6 weken na de bevalling vloeit u nog. Hierdoor loopt u een grotere kans een infectie op te lopen. Daarom is het af te raden te gaan zwemmen en baden.

Oefeningen na de bevalling
Wanneer u na de bevalling weer enigszins uitgerust bent, is het belangrijk om oefeningen te doen. Meer informatie vindt u achterin deze folder.

Bekkenklachten
Uw bekken heeft het zwaar te verduren gehad tijdens de bevalling. U kunt hier nu dan ook meer last van hebben. Neem voldoende rust en luister naar uw lichaam.

Anticonceptie
Vragen over anticonceptie kunt u stellen aan de gynaecoloog, verloskundige of huisarts. Dit kan eventueel ook bij de nacontrole 5 weken na de bevalling. Anticonceptie kan al eerder gewenst zijn. Als u een spiraaltje wilt laten plaatsen, dan kan dit pas 6 weken na de bevalling.

Vrijen
Het moment waarop u er weer aan toe bent om te vrijen is voor iedereen anders . Er staat hier geen bepaalde termijn voor. Als een scheur- of knipwond na de bevalling is gehecht, dan kan het vrijen in het begin pijnlijk zijn. Als deze pijn na een aantal maanden niet verdwenen is, neemt u dan contact op met uw huisarts.
Als u borstvoeding geeft, dan kan uw vagina droger zijn. Vrijen kan dan pijnlijk zijn.

Nacontrole
Na uw bevalling in Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp komt u na 5 weken op nacontrole bij uw gynaecoloog of uw eigen verloskundige. Indien voor u van toepassing, maakt de secretaresse een afspraak voor de nacontrole. Eventueel wordt deze nagestuurd. Tijdens de nacontrole controleert uw gynaecoloog onder andere de stand van uw baarmoeder en eventuele hechtingen.

Roken
Ook na de zwangerschap kan tabaksrook de ontwikkeling van uw kind verstoren. Kinderen kunnen veel hinder en schade ondervinden van roken. Het is onvoldoende om minder te roken en goed te ventileren. Vraag ook uw bezoek buiten te roken.

Verzorging van uw kind

Voeding

Uw kind kan op 2 manieren voeding krijgen. U kunt kiezen voor borstvoeding of flesvoeding. Afhankelijk van uw keuze kunt u de folder *Borstvoeding geven in Alrijne Ziekenhuis* of de folder *Flesvoeding* lezen.

Zuigverwarring

Als u borstvoeding geeft, dan kan uw kind in de war raken als u ook een fopspeen geeft. Het zuigen op een speen vereist een andere techniek. Uw kind kan hierdoor moeite krijgen met drinken aan de borst. Daarnaast mist u mogelijk ook voedingssignalen, waardoor uw kind minder vaak en minder effectief aan de borst gaat. Tevens raakt uw kind vermoeid door het zuigen op een speen, waardoor het kind wellicht geen energie meer heeft om aan de borst te drinken.
Als uw kind een grote zuigbehoefte heeft, dan kunt u hem ook vaker aanleggen, langer later drinken of laten zuigen op een vinger ter grootte van uw tepel.

Misselijkheid

De eerste dagen kan uw kind misselijk zijn van het vruchtwater dat hij heeft doorgeslikt tijdens de bevalling. Het kan gebeuren dat uw kind het moeilijk op kan hoesten door het slikken of wanneer het vruchtwater opgeeft. Raakt u niet in paniek, maar houd uw kind rechtop en wrijf het zachtjes over de rug. Als dit niet helpt, legt u uw kind op de buik en wrijft u stevig over de rug naar de nek toe. U kunt zo nodig een tik tegen de voetzool geven. Door deze handelingen uit te voeren komt het slijm, dat in de mond- en keelholte wordt gevormd door het vruchtwater, los. Het slijm kunt u verwijderen met een (steriel) gaasje rond uw vinger. Uw kind gaat dan vaak huilen en spuugt het slijm en soms ook voeding uit. U kunt uw kraamverzorgende vragen deze handelingen een keer voor te doen.

Afvallen

Het is normaal dat uw kind in de eerste week afvalt. Een gewichtsverlies tussen de 5 en 7 procent van het geboortegewicht is normaal. Als uw kind meer dan 7 procent van het geboortegewicht verliest, dan kunt u vaker voeding geven. Als u borstvoeding geeft, betekent dit vaak ook dat u moet starten met afkolven. Bespreek dit altijd met uw kraamverzorgende. Als uw kind meer dan 10 procent is afgevallen, dan neemt u of uw kraamverzorgende contact op met uw verloskundige.
Op de tiende dag hebben de meeste kinderen hun geboortegewicht weer bereikt. Na de eerste 2 weken groeit uw kind ongeveer 100 tot 150 gram per week.

Geel zien

Vanaf de tweede dag na de geboorte kan uw kind wat geel gaan zien. Dit is een normaal verschijnsel dat wordt veroorzaakt door een opeenhoping van de gele bloedkleurstof (bilirubine) in het bloed en in de huid. Bilirubine ontstaat bij de afbraak van oude rode bloedcellen. Na de geboorte werkt de lever van uw kind nog niet optimaal waardoor uw kind de bilirubine onvoldoende kan omzetten en af kan voeren via de ontlasting of de urine. Daglicht (niet in de zon) brengt het bilirubinegehalte naar beneden.
Als uw kind over het hele lijf geel ziet, het oogwit duidelijk geel is en uw kind suf en slaperig is en slecht drinkt, dan moet u met uw kraamverzorgende contact opnemen met uw verloskundige.

Huilen
Als uw kind huilt, dan wil het u iets duidelijk maken. Mogelijk heeft uw kind honger of zuigbehoefte, de luier kan nat of vies zijn, uw kind kan het te warm of te koud hebben of last hebben van darmkrampen. Soms is het niet duidelijk wat er aan de hand is.
Zolang de borstvoeding niet goed op gang is, wordt het gebruik van een fopspeentje om te troosten bij het geven van borstvoeding afgeraden. Zie hiervoor hoofdstuk 'gebruik van spenen'.
Andere manieren om u kindje te troosten kunnen zijn: aan de borst leggen of het opnemen en wiegen van uw kind.

Darmkrampen
Tijdens de eerste 3 maanden kan uw kind last hebben van darmkrampen. De darmen van uw kind zijn nog niet 'rijp' en moeten wennen aan voeding. Onwillekeurige samentrekking van de darmen kan dan darmkrampen veroorzaken. Dit is normaal. Uw kind heeft darmkrampen als het huilt, de benen optrekt en weer strekt en veel zuigbehoefte lijkt te hebben. Uw kind kan ook darmkampen krijgen van snel en gulzig drinken. Een aantal tips om darmkrampen te verlichten:

- Leg uw kind op uw buik en wrijf zacht over de rug.
- Doe uw kind in een warm bad.
- Leg uw kind op zijn buik op uw arm, eventueel in combinatie met het wrijven over de rug.
- Laat uw kind extra boeren.

Regeldagen
Naarmate uw kind groeit, neemt de behoefte aan voeding toe. Als u borstvoeding geeft, dan kan het voorkomen dat de behoefte van uw kind groter is dan de hoeveelheid moedermelk die u produceert. Uw kind zal zich dan gedurende 2 à 3 dagen vaker melden, ook 's nachts. Ook kan uw kind onrustig zijn, veel zuigbehoefte hebben en veel huilen. Uw melkproductie wordt gestimuleerd door in te gaan op de vraag van uw kind.
Regeldagen komen onder meer voor:

- de tweede nacht;
- rond de leeftijd van 10 tot 14 dagen;
- rond de leeftijd van 6 weken;
- rond de leeftijd van 3 maanden.

Regeldagen zijn per kind verschillend.

Gebruik tepelhoedje
Als uw kind niet goed de borst kan pakken en daarom niet genoeg melk binnen krijgt, dan kunt u tijdelijk gebruik maken van een tepelhoedje. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen bij ingetrokken of vlakke tepels. De toeschietreflex en de aanmaak van moedermelk kunnen, met name op de lange termijn, belemmerd worden. Omdat de melkkanalen minder goed gestimuleerd worden bij het gebruik van een tepelhoedje, raden wij aan om te starten met (na)kolven om de melkproductie goed op gang te brengen. Bespreekt u het gebruik van een tepelhoedje altijd met uw kraamverzorgende, uw verloskundige of met het consultatiebureau. Meer informatie hierover vindt u in de folder *Borstvoeding geven met een tepelhoedje*.

Plassen
Uw kind moet binnen 24 uur na de geboorte geplast hebben. De eerste dagen heeft uw kind weinig natte luiers, hierna zijn 5 tot 6 natte luiers per dag normaal.
Soms zit er in de luier een oranje vlek, dit zijn uraten. Uraten zijn afvalstoffen uit de nieren. Als uw kind voldoende vocht binnen krijgt, wordt de urine helder van kleur en verdwijnen de uraten vanzelf.
Als uw kind niet binnen 24 uur heeft geplast, neemt u dan contact op met uw verloskundige.

Ontlasting
De eerste ontlasting van uw kind wordt meconium genoemd en is groen/zwart van kleur en erg kleverig. Dit is gemakkelijker te verwijderen als u iedere keer na het verschonen de billen van uw kind dun insmeert met vaseline. Ook kunt u wattenbolletjes met lauwwarm water of speciale lotiondoekjes gebruiken.
Na enkele dagen wordt de ontlasting bruin/geel (overgangsontlasting), soms groen en daarna geel van kleur.
Zowel bij borstvoeding als bij flesvoeding is de kleur van de ontlasting gelig. Als uw kind borstvoeding krijgt, is de ontlasting zacht, soms zelfs waterachtig (spuitluiers). Ook kan de ontlasting onregelmatig komen. Als uw kind flesvoeding krijgt, dan is de ontlasting steviger en komt regelmatiger.

Vitamine K en D
Uw kind heeft bij de geboorte vitamine K druppels gekregen. Vitamine K is een belangrijke vitamine, die ervoor zorgt dat uw kind voldoende stollingsfactoren kan aanmaken. Hierdoor kan het bloed beter stollen. Veel pasgeboren kinderen hebben een tekort aan deze vitamine. Uw kind krijgt na de geboorte voldoende vitamine K voor de eerste week.

Tijdens de eerste 3 maanden na de geboorte moet uw kind als u borstvoeding geeft, extra vitamine K krijgen.
Na 7 dagen begint u zelf met het toedienen van vitamine K druppels. Uw consultatiebureau bespreekt met u wanneer u kunt stoppen.
Als u flesvoeding geeft, of borstvoeding aanvult met flesvoeding, is de vitamine K al toegevoegd aan de voeding. Dit is voldoende als uw kind meer dan 500 ml flesvoeding per dag krijgt.

Veel pasgeboren kinderen hebben ook een tekort aan vitamine D. Vitamine D is goed voor de ontwikkeling en opbouw van de botten van uw kind.
U begint een week na de geboorte met het geven van vitamine D. Het maakt hierbij niet uit of u borst- of flesvoeding geeft. Vitamine D geeft u tot uw kind 4 jaar oud is.

Verschonen
Uw kind moet voor of na iedere voeding verschoond worden. In de meeste nummer 1 luiers zit een indicator-streep. Mocht deze streep blauw kleuren, dan heeft uw kind geplast.
De eerste dagen is het belangrijk dat u de billen van uw kind dun insmeert met vaseline, zodat het meconium niet aan de billen blijft plakken.

Temperatuur
De temperatuur van uw kind schommelt tussen de 36,5 C en 37,5 C. Is de temperatuur van uw kind lager dan 36,7 C, geef uw kind dan een muts op en leg iom de verloskundige een kruik in de wieg. Zie ook hoofdstuk 'de kruik'.
Het is normaal dat de handen en voeten van uw kind wat koud aanvoelen. Als de nek warm aanvoelt, dan heeft uw kind een goede temperatuur.
Temperatuur uw kind de eerste 24 uur bij elke voeding. Daarna 2 x per dag, tenzij uw kind een hoge of juist lage temperatuur heeft.

Baden
In ons ziekenhuis wordt uw kind meestal na 24 uur gewassen. Het huidsmeer van uw kind kan dan goed intrekken in de huid. Als u uw kind thuis in bad doet, zet dan van tevoren alle spullen klaar. Het badwater mag niet warmer zijn dan 37 °C. Dit kunt u controleren met een badthermometer of uw elleboog. Als uw kind jonger dan 10 dagen is, neemt u dan voor het baden de temperatuur op. Is deze lager dan 36,5 °C, dan kunt u uw kind beter niet in bad doen. Als uw kind een droge huid heeft, kunt u hiervoor ongeparfumeerde babyolie gebruiken. Let u er wel op dat dit een olie is voor in bad, soms is een olie alleen bedoeld om de huid van uw kind mee in te smeren.
Het is niet nodig uw kind elke dag te baden. Als u uw kind wel elke dag wilt baden, let u er dan goed op of de huid van uw kind niet te droog wordt. Het is beter om bijvoorbeeld om de dag te baden. Dit bevordert het natuurlijke vetgehalte van de huid van uw kind.

Navel
De navelstomp mag niet bloeden. Als dit toch het geval is, neemt u dan contact op met uw verloskundige. De navel moet iedere dag worden gecontroleerd. Uw kraamverzorgende legt u uit waar u op moet letten. De navelstomp valt er meestal tussen de zevende en tiende dag af.

Nagels
De nagels van uw kind kunnen lang zijn. U mag de nagels pas na 6 weken afknippen met een babyschaar, omdat de kans op infectie van de nagelriemen in deze eerste weken erg groot is. Als er een nagel los zit, kunt u een papieren babyvijl gebruiken. Als uw kind het gezicht openkrabt, dan kunt u vaseline op de wangen smeren of babysokken/babywantjes over de handen doen.

Opgezette borsten
Uw kind kan in de eerste periode opgezette borsten hebben. Dit komt door uw hormonen, die nog in het lichaam van uw kind aanwezig zijn. Soms komt er ook vocht uit, dit wordt 'heksenmelk' genoemd. Knijp dit er nooit uit. Het is een natuurlijk verschijnsel en gaat vanzelf weg.

Pseudo-menstruatie
Bij meisjes kan het voorkomen dat er tijdens de eerste levensweken dik, wit slijm uit de vagina komt. Soms zit er bloed bij. Dit komt door het wegvallen van de hormonen van de moeder. Het is een natuurlijk verschijnsel en verdwijnt vanzelf weer.

Goed om te weten

Rooming-in

Rooming-in wil zeggen dat moeder en kind dag en nacht bij elkaar op een kamer blijven.
Op die manier leert u uw baby en zijn behoeftes beter kennen.
Niet alleen tijdens uw verblijf in het ziekenhuis is rooming-in belangrijk, ook als u thuis bent in de kraamweek en daarna.

Temperatuur van de babykamer thuis

De kamertemperatuur is normaal tussen de 18 en 19 °C. Zeker in de eerste weken na de geboorte heeft uw kind het snel koud. Uw kind is nu eenmaal gewend aan uw warme lichaam. Dek uw kind lekker toe. Wanneer uw kind erg koud is of als de kamer niet warm wil worden, kunt u uw kind een muts opdoen. Het is niet verstandig om de verwarming hoger te zetten dan u normaal zou doen. Uw kind leert dan niet zichzelf op temperatuur te houden.
Als uw kind in bad gaat, is het wel fijn om de kamer extra te verwarmen, een temperatuur rond 21 °C is dan goed.

De kruik, alleen gebruiken iom de verloskundige

Volg bij het vullen van de kruik de richtlijnen van de fabrikant op. Als u een kruik klaarmaakt, doet u er eerst een kopje koud water in en vervolgens kokend water erbij, tot de kruik overloopt. Draai de dop er goed op en controleer de kruik op lekken door de kruik meerdere malen over een droge ondergrond te rollen. Doe daarna de kruikenzak om de kruik heen. Leg de kruik bovenop de deken met de dop naar beneden, voorbij de voeten. Leg de kruik NOOIT tegen uw kind aan, maar altijd een handbreedte van uw kind af op de deken.
Als uw kind een lichaamstemperatuur heeft van 37,5°C of hoger, legt u dan geen kruik in de wieg of het ledikant. Uw kind kan zichzelf dan goed warm houden.

Ligging in de wieg of het bedje

Er wordt geadviseerd om uw kind gelijk op de rug te leggen met het hoofd afwisselend naar links of rechts gedraaid, dit voorkomt doorrollen naar de buik. Om een voorkeurskant voor te zijn, kunt u het bedje draaien zodat het licht anders invalt of afwisselend links en rechts een aandachttrekkend voorwerp op te hangen. Het risico op ontwikkelen van een scheef hoofd, is het grootst in de eerste 4 maanden. Aarzel niet om naar de dokter te gaan als uw kind met het hoofd maar één kant op wil.

Opmaken van een wieg of het bedje

Gebruik de eerste 2 jaar een goed passende trappelzak of een laken en 1 of 2 wollen of katoenen dekens. Gebruik geen dekbed. Ook het gebruik van hoofdbeschermers en een zeiltje in het bed worden afgeraden.
Maak, in het geval van een bedje, het bed kort op, zodat uw kind vrijwel met de voeten tegen het voeteneind ligt, maar vermijd dubbelslaan van het beddengoed.

Gebruik van fopspenen
Als u borstvoeding geeft, kunt u beter geen fopspeen geven. U mist dan mogelijk voedingssignalen.
Bij flesvoeding kunt u uw kind een fopspeen geven als hij een grote zuigbehoefte heeft.
U kunt de fopspeen schoonmaken met heet sop of de fopspeen in het bovenste gedeelte van de vaatwasser doen.
U kunt de fopspeen ook reinigen door deze 3 minuten uit te koken in de magnetron. Of de speen in heet water laten liggen (2 minuten) ivm onzichtbare slijtage

Belangrijke afspraken

Geboorteaangifte
Nadat uw kind geboren is, moet u uw kind binnen drie dagen laten inschrijven bij de gemeente waar uw kind geboren is. In uw geval is dit de gemeente Leiderdorp.
Tegenwoordig kunt u de aangifte online doen. Meer informatie vindt u op het formulier voor de aangifte dat u na de bevalling gekregen hebt.

Consultatiebureau
Nadat u uw kind heeft ingeschreven bij de gemeente, licht het gemeentehuis het consultatiebureau bij u in de buurt in. De wijkverpleegkundige zal binnen 2 à 4 dagen contact met u opnemen om een afspraak te maken voor de gehoorscreening. Wanneer u na 1 week niets heeft gehoord van het consultatiebureau, neemt u dan zelf contact op met het consultatiebureau.

Hielprik
Vóór de zesde dag na de geboorte van uw kind wordt met een prikje in de hiel bloed afgenomen bij uw kind, ook wel de hielprik genoemd. Het bloed van uw kind wordt onder andere onderzocht op stofwisselingsziekten. Deze ziekten zijn bij vroege opsporing goed te behandelen. Bij de aangifte krijgt u een folder hierover mee. De hielprik wordt thuis gedaan door uw verloskundige.
Als u en uw kind langer in het ziekenhuis verblijven, wordt de hielprik in het ziekenhuis uitgevoerd.

Neonatale gehoorscreening
Uw kind krijgt, naast de hielprik, ook een neonatale gehoorscreening. Met deze gehoortest kan in een vroeg stadium al eventueel gehoorverlies geconstateerd worden.
Uw kind krijgt een dopje in zijn oor. Dit dopje is verbonden aan een meetapparaat dat het gehoor van uw kind test. Beide oren worden apart getest. Dit duurt enkele minuten. Uw kind mag in verband met de test die dag niet in bad. De test doet geen pijn.

Nacontrole van uw kind
Als uw kind gezien is door de kinderarts bespreekt hij/zij met u of het nodig is dat uw kind voor een nacontrole op de polikliniek Kindergeneeskunde komt. Als dit het geval is, dan maakt de secretaresse bij uw ontslag een afspraak of stuurt deze na.

Vragen
Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stel deze dan aan één van de medewerkers van de afdeling.