

# Wegwijs



**Vroedvrouw  
aan huis**

**wit-gele kruis**   
VLAAMS-BRABANT



# Welkom

Een zwangerschap en de geboorte van een baby zijn unieke ervaringen. Onze vroedvrouwen staan in voor aanvullende zorg voor en na je bevalling. Je vroedvrouw stemt zorgvuldig af met andere zorgverleners die betrokken zijn bij je zwangerschap, bevalling en de opvolging van je baby: gynaecoloog, huisarts, vroedvrouw en pediatier van het ziekenhuis, Kind & Gezin, diensten voor gezinszorg ...

Je kan bij ieder huisbezoek op dezelfde vroedvrouw rekenen. Wanneer je vroedvrouw afwezig is, is er een vaste vervanger voorzien.

In deze brochure geven we een antwoord op een aantal praktische vragen en maken we je wegwijs in het Wit-Gele Kruis. Heb je nog vragen? Aarzel niet om je opmerkingen, bezorgdheden of andere vragen te bespreken bij een volgend bezoek.

## Inhoud

Wat doen onze vroedvrouwen?.....	4
Waar en wanneer zijn we er voor jou?.....	6
Hoe vaak komt je vroedvrouw langs? .....	8
Hoeveel kost het? .....	9
Wat leg je klaar?.....	10
Wat spreken we af?.....	12
Elektronisch verpleegdossier.....	16
Rechten van de patiënt .....	18
Jouw mening is belangrijk .....	19
Veelgestelde vragen .....	20
Alarmsignalen .....	24
Groeicurves .....	26
Notities .....	29
Contactgegevens .....	30
Jouw afspraken .....	31

# Wat doen onze vroedvrouwen?

Het vroedvrouwenteam van het Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant biedt pre- en postnatale zorg aan.

## Kennismakingsbezoek

Wil je kennismaken met de vroedvrouw die je ook na de bevalling zal begeleiden? Je kan eenmalig een kennismakingsbezoek tijdens je zwangerschap aanvragen.

Tijdens dit bezoek kunnen we je kraamdossier al opstellen, krijg je nuttige info over het verdere verloop van je zwangerschap en bereiden we samen de thuiskomst voor.

## Prenatale consultaties

Tijdens vaste momenten in je zwangerschap kunnen we een **opvolgingsmoment** inplannen. Meestal is dit rond 16, 24 en 32 weken. We nemen tijdens dit huisbezoek graag de tijd om je **informatie**

te geven over je zwangerschap, de bevalling en de zorg voor je baby na de bevalling. Ook is er zeker ruimte om **vragen te stellen**.

Ons vroedvrouwenteam kan ook een **medische controle** doen, in samenwerking met je gynaecoloog en huisarts.

De vroedvrouw:

- controleert je bloeddruk
- volgt de groei van je baarmoeder
- voert (indien nodig) een urinecontrole uit
- beluistert na 12 weken de harttonen
- doet een suikertest (op vraag van de gynaecoloog)



## Postnatale zorg

De dag nadat je thuiskomt uit het ziekenhuis komt de vroedvrouw bij jou aan huis. De thuiskomst na je bevalling kan immers heel overweldigend zijn. Je stelt je vragen over de voeding van je kindje, veilig slapen, je eigen gevoelens ... Dan is het fijn dat je met deze vragen terecht kan bij je vroedvrouw. In overleg met jou als ouder bekijkt ze hoe ze je het best kan begeleiden.

Bij elk huisbezoek doet de vroedvrouw een **medische controle** van jou en je baby:

- **moeder:** controle baarmoeder, bloedverlies en eventuele knip, verzorging van de wonde van de keizersnede ...
- **baby:** opvolging van algemeen welzijn en het gewicht, uitvoeren van de hielprik, hulp bij de voeding ...

## Lactatiekundige

Heb je extra vragen of heb je problemen bij de borstvoeding? Dan kan je ook een beroep doen op onze lactatiekundigen. Zij doen specifieke borstvoedingsconsultaties aan huis of op consultatie.



Je vaste vroedvrouw zal bij twijfel steeds met de lactatiekundige overleggen. Is de zorg bij jou afgerond en heb je nadien toch borstvoedingsproblemen? Aarzel niet en neem contact op met je vroedvrouw of onze vroedvrouwenlijn. Zo kunnen we een bezoekje plannen om je verder te helpen. Dit kan tot 1 jaar na de geboorte van je kindje.

## Workshops

Op een leuke manier leggen onze vroedvrouwen uit wat je allemaal kan verwachten tijdens je zwangerschap en bevalling of geven ze meer informatie over de borstvoeding. Ga zeker kijken op onze website welke workshops je kan volgen.

## Meer informatie



# Waar en wanneer zijn we er voor jou?

Woon je in Vlaams-Brabant of Brussel? Dan kan je terecht bij een van onze 16 vroedvrouwen. Naast je vaste vroedvrouw is er ook een vroedvrouw die haar kan vervangen in geval van ziekte, weekend, vrije dag ...

## **24 uur op 24, 7 dagen op 7**

De vroedvrouwen van het Wit-Gele Kruis bieden verzorging elke dag de klok rond, dus ook tijdens het weekend en op feestdagen.

Daarnaast kan je steeds telefonisch contact opnemen met het Wit-Gele Kruis. We beschikken over een permanentie die dag en nacht beschikbaar is. Heb je medische vragen of maak je je zorgen om iets, dan verbindt de permanentie-

medewerker je door met de vroedvrouw van wacht.

## **Op tijd?**

Onze vroedvrouwen komen langs **tussen 8 en 17 uur**. Stipte en specifieke tijdsafspraken maken we niet. De vroedvrouw zal de dag voor haar komst een sms sturen met een richtuur. Hierop kan een inter-val zitten van 2 uur. Tijdsafspraken kunnen soms wijzigen door onvoorziene situaties. We vragen hiervoor je begrip.

## **Niet thuis? Verwittig tijdig!**

Indien je niet thuis kan zijn op het moment dat je met de vroedvrouw een afspraak had, vragen we je om ons tijdig te verwittigen, minimaal

24 uur voordien. Indien de vroedvrouw wel ter plaatste komt omdat we niet op de hoogte waren van je afwezigheid, rekenen we een administratieve kost van 8 euro aan.

### **Elders zorg nodig?**

Verblijf je na de bevalling tijdelijk elders dan je thuisadres? Contacteer ons, dan bekijken we samen of één van onze vroedvrouwen van een andere regio de zorg kan overnemen. Verblijf je buiten Vlaams-Brabant? Dan bekijken we samen of het Wit-Gele Kruis van een andere provincie de zorg kan overnemen. Denk er steeds aan om je vroedvrouw te verwittigen als je adres of planning wijzigt.

### **Hoe vraag je een vroedvrouw aan?**

Je kan op verschillende manieren een vroedvrouw aanvragen:

- bel onze vroedvrouwenlijn op het nummer **016-66 06 00**
- vul het **aanvraagformulier** in op [www.witgelekruis.be/vroedvrouw](http://www.witgelekruis.be/vroedvrouw)
- stuur een **e-mail** naar [vroedvrouwen@wgkvlb.be](mailto:vroedvrouwen@wgkvlb.be)

Wanneer je bevallen bent, vragen we om ons zo snel mogelijk te contacteren via de vroedvrouwenlijn, via e-mail of via de website zodat we ervoor kunnen zorgen dat je vroedvrouw de dag na je ontslag uit het ziekenhuis bij jou aan huis komt. Ook in weekends en op feestdagen starten wij de zorg op.

### **VROEDVROUWENLIJN:**

016-66 06 00

(24/24 en 7/7 bereikbaar)



# Hoe vaak komt je vroedvrouw langs?

## Prenataal

Tijdens je zwangerschap kan je tot **12 keer** een beroep doen op een controle of begeleiding door je vroedvrouw. Deze bezoeken worden echter afgestemd met de controles die gebeuren door je gynaecoloog en huisarts.

## Postnataal

Na je bevalling komt de vroedvrouw **de dag na je thuiskomst** aan huis.

De **eerste 5 dagen na je bevalling** komt de vroedvrouw elke dag langs. Als je bv. op dag 2 na je bevalling naar huis komt, komen we zeker dag 3, 4 en 5 bij jou aan huis (ook tijdens het weekend of op feestdagen).

**Vanaf dag 5** heb je recht op 6 bezoeken. Hiervoor heb je geen doktersvoorschrift nodig. Zijn deze 6 bezoeken niet voldoende en wens je verdere begeleiding? Dan kan je vroedvrouw langer komen. Voor de eerste 3 bezoeken heb je nog geen voorschrift van de arts nodig, dit kan de vroedvrouw mits medische reden zelf verantwoorden. Nadien heb je wel een voorschrift van je arts nodig.

Je vroedvrouw houdt bij op hoeveel bezoeken je nog recht hebt en zal je verwittigen als je een voorschrift nodig hebt.

Als je na de zorg toch nog nood hebt op begeleiding, contacteer je vroedvrouw voor een nieuw bezoek. Dit kan tot 1 jaar na de geboorte van je kindje.



# Hoeveel kost het?



Ben je aangesloten bij een ziekenfonds? Dan factureren we de kosten rechtstreeks aan je ziekenfonds. Dit heet het **'derdebetalers-systeem'**.

Heb je geen ziekenfonds of word je bijgestaan door het OCMW, vermeld dit op voorhand. Dit verandert niets aan onze werking, maar heeft wel effect op onze facturatie. Indien je bijgestaan wordt door het OCMW hebben we zowel de gegevens van je OCMW als een attest

voor medische dringende hulpverlening nodig. Dit vraag je aan je huisarts of gynaecoloog.

Indien je geen ziekenfonds hebt en niet ondersteund wordt door het OCMW versturen we het factuur maandelijks naar je thuisadres.

Indien je wel een hospitalisatieverzekering hebt, kan je deze facturen aan hen doorgeven. Neem hiervoor zeker op voorhand even contact op met je hospitalisatieverzekering.

# Wat leg je klaar?

## Elektronische identiteitskaart (eID)

**Bij elk bezoek** leest je vroedvrouw je elektronische identiteitskaart (eID) in. Het verplicht inlezen van je eID is een maatregel van de overheid om de transparantie in de zorg te vergroten. Leg daarom steeds je eID klaar.

## Materiaal

De vroedvrouw heeft al haar materiaal mee om jou en je baby medisch te controleren. Indien je een keizersnede kreeg en er een **wondzorg** moet gebeuren moet je hiervoor een deel van het materiaal zelf voorzien. De vroedvrouw voorziet het materiaal om de wondzorg uit te voeren. We vragen om het **ontsmettingsmiddel en het specifiek verbandmateriaal** (pleister ...) zelf te gaan halen bij je apotheek.

Voor het verwijderen van hechtingen voorzien wij het materiaal om deze hechtingen te verwijderen. Bij het uitvoeren van andere tech-



nische handelingen (zoals het zetten van een bloedverdunner) moet je de medicatie zelf voorzien.

Om de baby te verzorgen vragen we je bij elk bezoek om **een thermometer, een luier en een rompertje** klaar te leggen.

Ook het **boekje van Kind en Gezin** vullen we tijdens elk bezoekje in.

## Vloeibare zeep en keukenpapier

Voorzie keukenpapier en neutrale vloeibare zeep in een handpompje zodat je vroedvrouw haar handen kan wassen indien nodig.

Handalcohol heeft de vroedvrouw zelf bij.

## Overzicht medicatie

In het kader van veilige mediatiezorg, is het voor de vroedvrouw belangrijk om te weten welke medicatie je inneemt. Daarom vragen we je om hieronder een mediatielijst te maken van alle medicatie die jij of je baby innemen.

Medicatielijst	
Mama	
Baby	

# Wat spreken we af?

Jouw (t)huis is onze werkplek. Het is zowel voor jezelf als voor je vroedvrouw van het grootste belang dat je verzorging in de beste omstandigheden verloopt. Enkele afspraken op een rijtje.

## Geïnformeerde toestemming verstrekking zorg

Als mama moet je je akkoord geven aan het Wit-Gele Kruis voor de verstrekking van de zorg aan jou en je baby. Jouw vroedvrouw vraagt je dit mondeling wanneer je in zorg komt bij het Wit-Gele Kruis. Jouw akkoord is noodzakelijk voor het opstarten van de zorg aan jou en je baby en geldt dus voor zowel de zorgen voor jezelf als voor de zorgen voor je baby.

## In en rond je huis

Om valincidenten te voorkomen, zowel voor jezelf als voor je part-

ner, mantelzorgverlener, is een **goede verlichting** binnen én buiten, een **veilige toegang** tot je huis en een **veilig interieur** van belang. Vermijd een gladde oprit (door sneeuw, gevallen bladeren ...) en laat losliggende tegels herstellen. Vraag hierbij hulp aan iemand in je omgeving of vraag ons advies. Geef **koolstofmonoxidevergiftiging** geen kans. Zorg voor een goed verluchte kamer en een verwarmingstoestel en een schouw die perfect functioneren.

## Huisdieren

We begrijpen dat je huisdier jou dierbaar is. Toch is het moeilijk in te schatten hoe een huisdier op bepaalde situaties of personen reageert. Om de veiligheid van onze medewerkers te garanderen moet je daarom je huisdieren steeds in een aparte ruimte zetten gedurende hun bezoek.



## Handhygiëne

We hanteren strikte regels voor een goede handhygiëne. Zo mogen onze vroedvrouwen geen ringen, horloges of andere juwelen dragen aan hun handen en onderarmen. Hun vingernagels zijn kort en verzorgd. Nagellak, gel- of kunstnagels zijn niet toegelaten. Ze mogen geen lange mouwen dragen onder hun verpleegschort. Wijs onze vroedvrouwen er gerust op als je merkt dat zij vergeten zijn om een

goede handhygiëne toe te passen. De vroedvrouw ontsmet haar handen met handalcohol voor en na de zorg.

## Afwezig? Geef een seintje!

Kan je om de een of andere reden niet thuis zijn voor het bezoek van je vroedvrouw? Laat dit vooraf en tijdig (minimaal 24 uur voordien) weten. Ben je onaangekondigd afwezig, dan rekenen we 8 euro aan voor de verplaatsingskosten.

## Overleg en beroepsgeheim

Een goede interne communicatie en samenwerking met de (huis) arts en andere zorgpartners is een absolute voorwaarde voor kwaliteitsvolle zorg. Om jullie goede zorg te kunnen leveren, vindt er soms overleg plaats met je huisarts of de arts/vroedvrouw van het ziekenhuis. Daarnaast kan overleg met andere zorgpartners (bv. Kind en Gezin) nodig zijn, maar dit steeds na akkoord van jou. De vroedvrouw houdt zich steeds aan het beroepsgeheim.

## Contact opnemen

Na haar eerste bezoekje, geeft je vroedvrouw je haar gsm-nummer. Via dit nummer kan je haar binnen de kantooruren (8-17u) bereiken voor dringende vragen. Ook kan je haar via deze weg contacteren om een afspraak te herplannen.

Onze vroedvrouwen werken echter niet elke dag en verdienen buiten hun werkuren absoluut ook hun rust. Kan je je vroedvrouw doorheen de dag niet bereiken of heb je een dringende vraag tijdens het weekend of op feestdagen en buiten de kantooruren, neem dan



zeker contact op met onze vroedvrouwenlijn. We helpen je daar graag 24/24 en 7/7 verder via onze vroedvrouw van wacht.

Niet dringende vragen kan je steeds noteren achteraan in deze wegwijs en bespreekt je vroedvrouw graag met jou tijdens haar volgende bezoek.

## Middelengebruik

Voor de gezondheid van onze vroedvrouwen vragen we om **niet te roken** vlak voor of tijdens het zorgbezoek. Ben je onder invloed van alcohol of andere middelen? Je vroedvrouw heeft het recht je de

zorg te weigeren als ze oordelen dat ze de zorg onvoldoende veilig en kwaliteitsvol kunnen uitvoeren.

### **Geschenken en waardevolle voorwerpen**

Onze medewerkers mogen geen geld of waardevolle voorwerpen aanvaarden. Bij verlies van waardevolle voorwerpen of geld kunnen er vragen of vermoedens rijzen. Verloren voorwerpen of middelen komen vaak binnen een korte termijn weer terecht, maar dergelijke ervaringen zijn zowel voor jou als voor de vroedvrouw niet fijn. En dat willen we uiteraard vermijden. Leg waardevolle voorwerpen en geld daarom altijd op een veilige plaats en uit het zicht.

### **Een goede samenwerking**

Onveilige situaties op vlak van hygiëne, intimidatie, dreiging of ander grensoverschrijdend gedrag tegenover de vroedvrouw kunnen het verder zetten van de zorgverle-

ning in het gedrang brengen. Kiezen voor het Wit-Gele Kruis is kiezen voor een team waarin mensen werken van verschillende origine, geslacht, leeftijd ... Iedereen geeft het beste van zichzelf. Daarom vragen wij om elk van onze collega's te accepteren en te respecteren als zorgverstreker. Krijg je bezoek van een ongekende vroedvrouw? Vraag dan naar haar Wit-Gele Kruisbadge en identiteitskaart (eID). Zo ben je altijd zeker dat het om een medewerker van het Wit-Gele Kruis gaat. Aan gezien er af en toe verhalen opduiken van personen met slechte bedoelingen die zich voordoen als thuisverpleegkundigen, neem je hiermee het zekere voor het onzekere.

### **Stopzetting van zorgen**

Zowel jijzelf als de vroedvrouw kunnen de zorgen stopzetten als dit gepaard gaat met een grondige reden zoals inbreuk op de gemaakte afspraken, ...

# Het elektronisch verpleegdossier

Het Wit-Gele Kruis is wettelijk verplicht om een patiëntendossier aan te leggen bij het verstrekken van zorg. We verzamelen de gegevens die noodzakelijk zijn om je adequate en kwaliteitsvolle zorg te kunnen bieden.

## **Elektronisch verpleegdossier**

De vroedvrouwen noteren via hun tablet alle belangrijke gegevens in het elektronisch verpleegdossier (EVD) en bevestigen de zorgen die zij uitvoeren. Je hebt zelf beveiligde toegang tot deze gegevens via e-Health op de website:

*[www.mijngezondheid.belgie.be](http://www.mijngezondheid.belgie.be)*

## **Toestemming gegevens delen**

Het informed consent voor het delen van gegevens is de goedkeuring die jij als ouder geeft aan je

zorgverleners om je gezondheidsgegevens elektronisch en beveiligd met anderen te delen.

De vroedvrouw zal bij haar eerste bezoek jouw toestemming vragen om je gezondheidsgegevens en deze van je baby elektronisch en beveiligd met anderen te delen.

Door toestemming te geven, geef je zowel toestemming voor jou als voor je baby.

## **Wie kan mijn gegevens inkijken?**

Enkel de zorgverleners die jou en je baby behandelen hebben toegang tot jouw gegevens.

Je kan op ieder ogenblik je toestemming annuleren of beperken via de website van eHealth:  
*[www.patientconsent.be](http://www.patientconsent.be)*



## Welke gegevens verzamelen we?

- identificatiegegevens
- gegevens over jouw verzekeraarheid, waaronder gegevens over jouw ziekenfonds
- nationaal identificatienummer (het Rijksregisternummer)
- persoonlijke kenmerken (gegevens zoals leeftijd, geslacht, burgerlijke staat, taal ...)
- gegevens over jouw gezondheid en leefgewoonten
- psychische gegevens
- sociale gegevens
- gegevens over jouw gezins- en familieleden of andere contactpersonen, indien dit relevant is voor de zorgverlening
- geluids- of beeldopnamen indien dit noodzakelijk is voor de zorgverlening (bv. foto van een wonde voor het wondzorgdossier)
- woningkenmerken

## Worden deze gegevens gedeeld?

Binnen het Wit-Gele Kruis worden jouw gegevens opgenomen in het patiëntendossier. Het patiëntendossier kan worden geraadpleegd door de medewerkers van het Wit-Gele Kruis voor wie inzage noodzakelijk is om je de nodige



zorgverlening te kunnen bieden. De toegang is beperkt tot die gegevens die noodzakelijk zijn voor uitvoering van de opdracht van de medewerker.

We delen jouw gegevens met anderen buiten het Wit-Gele Kruis enkel: indien dit nodig is voor een goede zorgverlening; indien dit nodig is bij een ziekenhuisopname of ambulante behandeling; indien we daartoe op basis van regelgeving of rechtspraak verplicht zijn (bv. met de overheid, de mutualiteit) of wanneer je uitdrukkelijk hebt toegestemd.

## Meer informatie

Heb je vragen over ons privacybeleid? Surf naar [www.witgelekruis.be/privacy-policy](http://www.witgelekruis.be/privacy-policy), stuur een e-mail naar [privacy@wgkvlb.be](mailto:privacy@wgkvlb.be) of bel naar 016-66 00 84.

# Rechten van de patiënt

Het Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant respecteert je rechten als zorgvrager. We baseren ons hierbij op de wet over de rechten van de patiënt. Deze wet betreft:

- Het ontvangen van kwaliteitsvolle zorg.
- De vrije keuze van de zorgorganisatie.
- Informatie over de persoonlijke gezondheidstoestand.
- Recht op voldoende info en geïnformeerde toestemming tot zorgverlening. Als patiënt heb je het recht om bij iedere tussenkomst van een zorgverlener je toestemming te geven of te weigeren. Geen enkele handeling kan zonder je toestemming opgestart, voortgezet of stopgezet worden. Je kan dus niet verplicht worden om een behandeling te ondergaan.
- Een zorgvuldig bijgehouden patiëntendossier, met mogelijkheid tot inzage en afschrift.
- De bescherming van de privacy en de persoonlijke levenssfeer.
- Het uiten van een klacht bij de ombudsdienst.
- Het recht op pijnbestrijding.



Meer info over de rechten van de patiënt vind je op de website [www.patientrights.be](http://www.patientrights.be)

# Jouw mening is belangrijk

Het Wit-Gele Kruis hecht veel belang aan de kwaliteit van zorg. Met de aandachtspunten die uit klachten, suggesties en tevredenheidsbevragingen voortkomen, willen we de kwaliteit van onze zorg- en dienstverlening verbeteren.

## Klachten

Voel je je niet comfortabel bij een bepaalde werkwijze? Wordt er afgeweken van afspraken? Is er een fout gemaakt? ... Laat het ons weten.

In eerste instantie is het belangrijk om een probleem te bespreken met de vroedvrouw zelf. Lukt het moeilijk om met je vroedvrouw een gesprek aan te gaan? Dan kan je ook terecht bij de coördinator van het vroedvrouwenteam via de vroedvrouwenlijn of via vroedvrouwen@wgkvlb.be. Zij kan bemiddelen om tot een oplossing te komen waarin zowel jij als je vroedvrouw zich hopelijk in kunnen vinden.

Tenslotte kan je ook terecht bij onze ombudsdienst. De contactgegevens vind je op pagina 30.

## Suggesties

Heb je een suggestie om de kwaliteit van onze zorg te verbeteren? Stuur een e-mail naar [kwaliteit@wgkvlb.be](mailto:kwaliteit@wgkvlb.be). Via onze website kan je ook een medewerker bedanken. Dat is fijn om te horen!

# Veelgestelde vragen

WASDA?

HELUP!

OEI!?

## Wat moet ik doen als mijn baby koorts heeft?



Een normale temperatuur van een baby is tussen 36.5 en 37.5°C. Heeft je baby een temperatuur tussen 37.5 en 38°C, dan zal je baby waarschijnlijk wat te warm zijn aangekleed. Kleed de baby een beetje uit en controleer na een uurtje opnieuw. Is de temperatuur dan nog gestegen of heeft je kindje een temperatuur hoger dan 38°C? Contacteer dan steeds je pediatr of huisarts.

## Hoe warm moet ik mijn baby aankleden?

Weet je niet goed hoe warm je jouw baby best aankleedt? Een goede tip: doe steeds een laagje meer aan dan je zelf zou aandoen.

## Mijn baby heeft een witte tong

Een witte tong wordt meestal veroorzaakt door de terugstroom van melk. Dit is meestal onschuldig. Soms kan dit wijzen op reflux of spruw. Vraag dit steeds na bij het volgende bezoek van je vroedvrouw.



## Vanaf wanneer mag ik de nagels van mijn baby knippen?

Nageltjes van een baby zijn erg broos. We adviseren knippen pas na zes weken. Wanneer je kindje zich fel krabt is het mogelijk om de nageltjes bij te vijlen met een zachte vijl.



## Moet ik mijn baby dagelijks wassen?

Een dagelijks bad is niet nodig aangezien het de huid van je kindje kan uitdrogen. We raden aan om de twee dagen een oliebad te geven en de dagen ertussen je baby wat op te frissen aan het gezichtje en de intieme zone. Is de huid van je baby droog? Smeer de huid van je baby in met een baby bodylotion. Dit mag in het begin na elk badje, nadien kan dit sporadisch. Kies hierbij steeds voor een neutrale lotion zonder parfum.

## Het naveltje van mijn baby bloedt een klein beetje.

Wanneer het stompje er nog aan zit kan je het naveltje gewoon verder verzorgen zoals voordien. Dit bloed kan geen kwaad en komt doordat het gedroogde naveltje wat van de huid loskomt.

Wanneer het navelstompje afgevallen is en het naveltje bloedt, stop je best even met verzorgen. Zo krijgt het bloed de kans zijn werking te doen, namelijk een klontertje vormen om het bloeden te stelpen. Wanneer je het gestolde bloed telkens weer afkuist zal het naveltje opnieuw gaan bloeden. Tijdens het bad kan je het naveltje gewoon wassen met het washandje.

## Mijn baby geeft (veel) melk terug

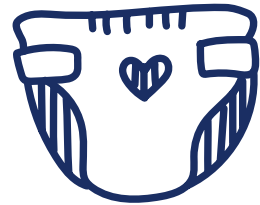
De anatomie van de baby is nog niet volgroeid. Zo ligt de maag iets meer gekanteld dan bij een volwassene en is de maagingang nog niet in staat om volledig te sluiten na de voeding. Hierdoor vloeit er dus heel snel kleine beetjes melk terug. Meestal gebeurt dit zonder al te veel last (een kreuntje is hierbij normaal). Wanneer je kindje duidelijk meer last heeft van het terug geven (huilen, zure en verteerde melk teruggeven) kan dit wijzen op reflux. Bespreek dit steeds met je vroedvrouw. Samen kunnen we bekijken hoe we het oplossen.

## Mag ik mijn baby water geven?

Water bijgeven aan baby's jonger dan zes maanden wordt afgeraden. Beter is om frequenter aan te leggen of een extra flesje voeding te geven. Zo voorkom je uitdroging tijdens warme dagen. Als mama drink je uiteraard zelf best voldoende water.

## Mijn baby heeft al de hele dag geen kaka gedaan

Dit kan op zich geen kwaad zolang je kindje regelmatig goed drinkt, minimaal 6 plasluiers heeft, niet slapper is dan anders of er geen last van heeft. Soms maakt een kindje enkele dagen geen stoelgang. Indien je kindje langer dan 3 dagen geen stoelgang heeft gemaakt of er echt last (krampjes) van heeft, neem dan even contact op met de vroedvrouwenlijn.



## Hoe kan ik een pijnlijke of rode plek op mijn borst verzorgen?

Een pijnlijke of rode plek op je borst kan voorkomen doordat melk geblokkeerd zit in je borst. Neem een douche en masseer onder het warme water over de pijnlijke of rode plek op je borst. Draai met je duim cirkels op de pijnlijke plek en duw je duim nadien vanaf de pijnlijke plek richting je tepel.

Met het warme water zet je de kanaaltjes goed open en via de massage masseer je de geblokkeerde melk uit je borst. Probeer ook voor elke voeding even de pijnlijke of rode plek te masseren zodat deze melk goed loskomt en masseer tijdens de voeding zachtjes over de pijnlijke/rode plek. Blijft de pijnlijke/rode plek ondanks de massage, wordt de plek groter of pijnlijker, voel je je onwel of maak je koorts? Neem dan meteen contact op met je vroedvrouw of de vroedvrouwenlijn.

## Mag ik in bad?

Wanneer je bevallen bent wordt aangeraden de eerste 6 weken geen bad te nemen. Dit om opstijgende infecties van de baarmoeder te voorkomen. Neem in deze periode dus liefst een douche.

## Ik heb een bloedklonter verloren

Indien je eenmalig één of twee klont(er)s verliest met een maximale grote van een abrikoos moet je je geen zorgen maken.

Indien je meerdere klonters verliest, je meermaals klonters verliest of deze groter zijn dan een abrikoos, neem je best contact op met je vroedvrouw of de vroedvrouwenlijn.

### Tip:

Volg ons vroedvrouwenteam op sociale media voor meer tips en vragen van andere mama's en papa's.

 Vroedvrouwen-Wit-Gele-Kruis-Vlaams-Brabant

 #vroedvrouwenwitgelekruisvlb

## **VROEDVROUWENLIJN:**

016-66 06 00

(24/24 en 7/7 bereikbaar)

# Alarmsignalen



## Tijdens de zwangerschap

Raadpleeg onmiddellijk een arts of een vroedvrouw:

- bij bloedverlies of vochtverlies
- na een val
- bij onverklaarbare pijn
- als het kindje minder beweegt dan gewoonlijk of als het kindje de laatste 24 uren niet meer bewoog
- bij hoofdpijn, gepaard met misselijkheid, maagpijn, troebel zicht of vochtophopingen in de ledematen en het gezicht
- bij gewichtverlies (bv. bij meer dan 3 x per dag braken)
- bij aanhoudende koorts
- bij overdreven veel vaginaal witverlies
- bij ongerustheid



## Na de bevalling

Raadpleeg een arts of vroedvrouw:

Voor mama:

- indien opnieuw ruimer rood bloedverlies
- bij het verlies van een grote klonter met ruimer bloedverlies
- bij aanhoudend verlies van kleinere klonters
- bij slecht ruikend verlies
- indien opnieuw hevige buikpijn (geen naweeën)
- bij ademhalingsmoeilijkheden of pijn op de borst
- bij koorts
- bij algemeen slecht welzijn
- bij blijvende pijn aan de borst(en) met roodheid en/of harde plekken en/of koorts
- bij pijn, roodheid en zwelling van de kuit(en)
- bij aanhoudende babyblues of het gevoel dat je de zorg van je baby niet aankan
- bij ongerustheid

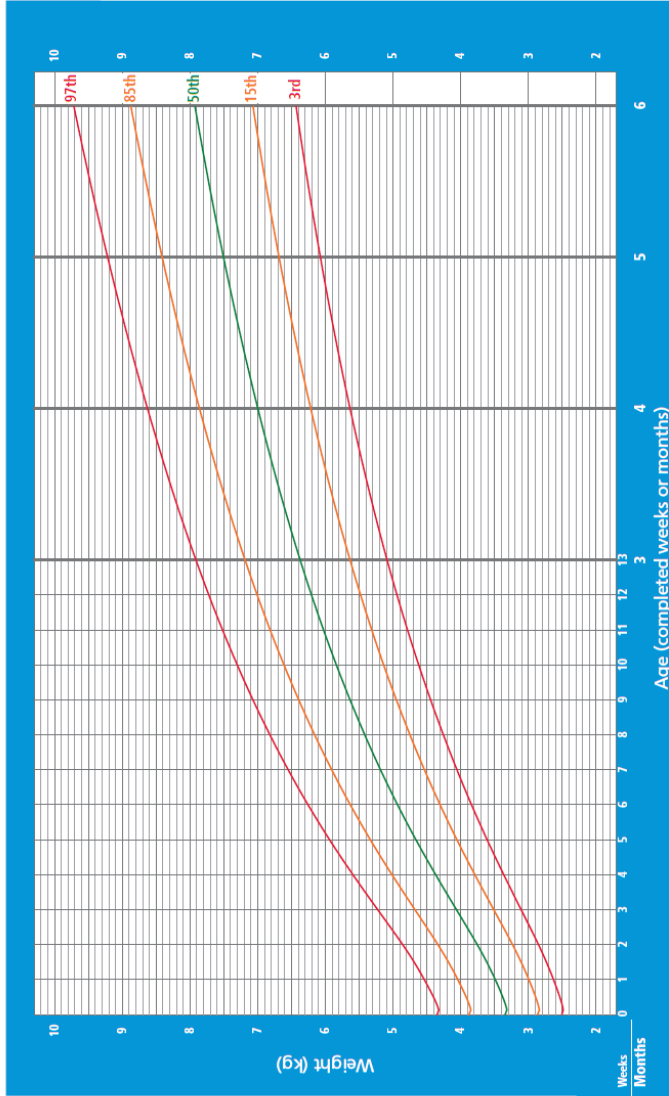
Voor baby:

- bij een slapper wordende baby die minder reageert bij verschonen, stimulatie
- bij een baby die meer slaapt dan anders
- bij een baby die minder eet dan anders of weigert te eten
- bij een baby die minder plast dan anders
- bij aanhoudend overgeven
- bij temperatuur van 38°C of meer na uitkleden van je baby
- bij een baby die een bleek uitzicht heeft
- bij blauwe lipjes en tepels
- bij een baby die moeilijker kan ademen
- bij ongerustheid

# Groeicurves

## Weight-for-age BOYS

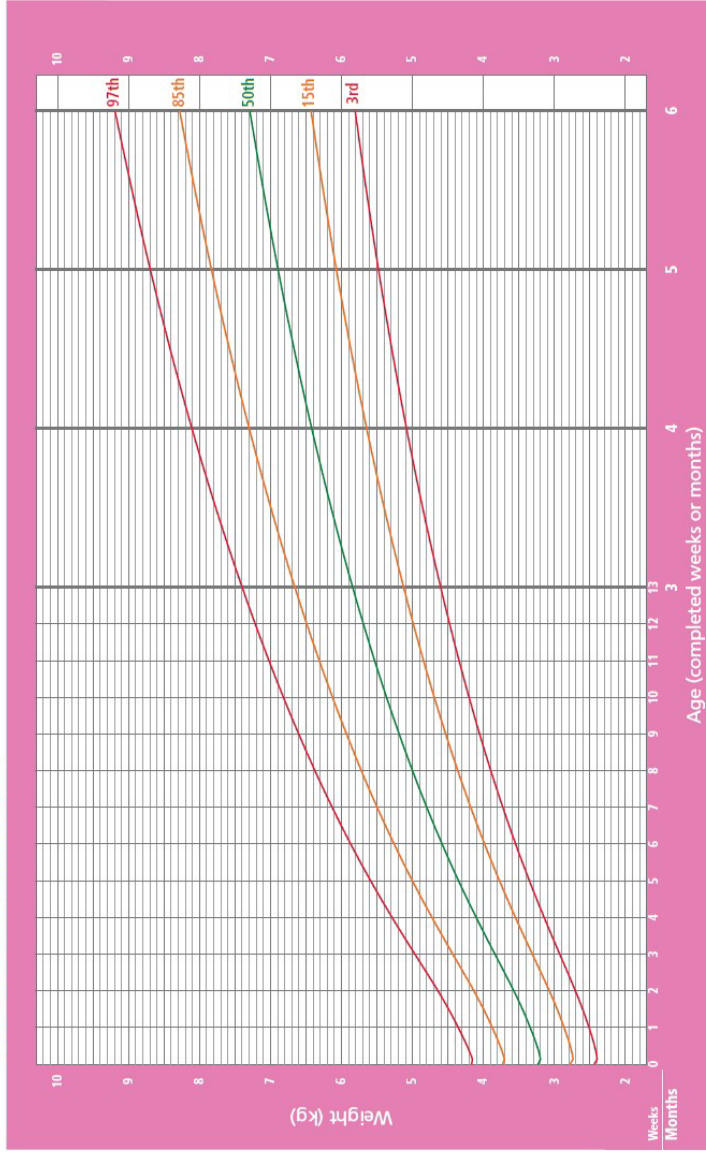
Birth to 6 months (percentiles)



WHO Child Growth Standards

# Weight-for-age GIRLS

Birth to 6 months (percentiles)



WHO Child Growth Standards



# Vragen voor je vroedvrouw

Heb je vragen voor je vroedvrouw? Schrijf ze hier alvast op. Dan kan je ze zeker niet vergeten bij een volgend bezoek. Heb je een dringende vraag dan kan je uiteraard altijd terecht bij onze vroedvrouwenlijn op het nummer 016-66 06 00.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Hoe kan je ons contacteren?

Wij zijn 7 dagen op 7, 24 uur op 24, het hele jaar door, bereikbaar voor meer informatie, een zorgaanvraag of een medische vraag.

## Telefonisch

Na het eerste bezoek van je vroedvrouw geeft ze haar gsm-nummer aan jou. Je kan haar binnen de kantooruren contacteren.

Heb je een dringende vraag binnen de kantooruren en kan je je vroedvrouw niet meteen bereiken of bel je buiten de kantooruren? Dan kan je ons steeds contacteren via de **vroedvrouwenlijn: 016-66 06 00**.

## Online

Je kan een vroedvrouw aanvragen via het formulier op onze website: **[www.witgelekruis.be/vroedvrouw](http://www.witgelekruis.be/vroedvrouw)**.

Ook via het e-mailadres **[vroedvrouwen@wgkvlb.be](mailto:vroedvrouwen@wgkvlb.be)** kan je ons bereiken.

## Maatschappelijke hoofdzetel

Staatsbaan 4a  
3210 Lubbeek  
T. 016-31 95 50  
[info@wgkvlb.be](mailto:info@wgkvlb.be)

## Ombudsdienst

Staatsbaan 4a  
3210 Lubbeek  
T. 016-66 00 84  
[ombudsdienst@wgkvlb.be](mailto:ombudsdienst@wgkvlb.be)

# Volgende afspraken

Datum	uur

Mijn vroedvrouw:  
gsm-nummer:

Vroedvrouwenlijn (bereikbaar 24/24u 7/7):  
016-66 06 00

[www.witgelekruis.be/vroedvrouw](http://www.witgelekruis.be/vroedvrouw)

Volg ons op:    

Verantwoordelijke uitgever: Els Mathues, Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant, Staatsbaan 4a,  
3210 Lubbeek | 0458.516.129, RPR Ondernemingsrechtbank Leuven, [info@wgkvlb.be](mailto:info@wgkvlb.be),  
[www.witgelekruis.be](http://www.witgelekruis.be) | Laatste druk: april 2023