

# PATIËNTEN INFORMATIE

Welkom op de  
verpleegafdeling  
Verloskunde

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



# Inhoud

|   |    |
|---|----|
| De verpleegafdeling Verloskunde.....                    | 4  |
| Het team .....  | 4  |
| Medicijnen.....   | 5  |
| De dagindeling op de verpleegafdeling Verloskunde ..... | 6  |
| Bezoektijden verpleegafdeling Verloskunde.....          | 6  |
| Uw verblijf op de afdeling.....                         | 7  |
| Valgevaar .....   | 8  |
| Aangifte van uw baby.....                               | 8  |
| Consultatiebureau .....                                 | 8  |
| Ziektekostenverzekering .....                           | 9  |
| Naar huis .....   | 9  |
| Professionele ondersteuning thuis.....                  | 9  |
| Papieren.....   | 9  |
| Tips voor uw kraamtijd.....                             | 10 |
| Vloeien .....   | 10 |
| Temperatuur .....                                       | 10 |
| Plassen na de bevalling.....                            | 11 |
| Ontlasting na de bevalling.....                         | 11 |
| Naweeën.....  | 11 |
| Pijnbestrijding na de bevalling .....                   | 11 |
| Borsten/stuwing .....                                   | 12 |
| Kraamtranen .....                                       | 12 |
| Voorbehoedsmiddelen en seksualiteit .....               | 12 |
| Uw baby.....  | 13 |

|  |    |
|--|----|
| Naar huis.....                         | 13 |
| Voeding.....                           | 13 |
| Spugen.....                            | 14 |
| Verschonen van uw baby.....            | 14 |
| Ontlasting en plassen van uw baby..... | 14 |
| Navelstompje.....                      | 15 |
| Geel zien.....                         | 15 |
| Temperatuur van uw baby.....           | 15 |
| Huilen.....                            | 16 |
| Slapen.....                            | 16 |
| De hielprik/gehoortest.....            | 16 |
| Vitamine K.....                        | 17 |
| Vitamine D.....                        | 17 |
| Vragen.....                            | 18 |

Met deze folder willen wij u informeren over uw verblijf op de afdeling en geven we u tips over de zorg voor u zelf en uw baby.

## De verpleegafdeling Verloskunde

Op de afdeling worden zwangeren, kraamvrouwen en gezonde of zieke zuigelingen verpleegd.

De afdeling Verloskunde is onderdeel van de Ouder en Kind eenheid en heeft 4 gezinssuites, een aantal 1-persoonskamers en een 4-persoonskamer.

Als u of uw baby na de bevalling nog medische of verpleegkundige zorg nodig heeft, dan gebeurt dit op de verpleegafdeling Verloskunde of Neonatologie samen met uw baby en uw partner (of een andere volwassene).

De afdeling hanteert het 'rooming-in-principe'. Dit houdt in dat uw baby naast uw bed in zijn of haar bedje ligt. En uw partner (of andere volwassene) kan altijd bij u op de kamer verblijven. Andere kinderen kunnen niet blijven slapen.

Wordt u opgenomen voor de inleiding van een bevalling en mocht u op een 4-persoonskamer liggen, dan kan de partner niet blijven slapen. Uw partner is dan welkom van 08.00 – 22.00 uur.

### Het team

Op de afdeling werken gynaecologen, arts-assistenten en klinisch verloskundigen. Verder gespecialiseerd verpleegkundigen, verpleegkundigen (in opleiding), kraamverzorgenden, neonatologieverpleegkundige, voedingsassistenten en de afdelingssecretaresses.

Het Maasstad Ziekenhuis is een opleidingsziekenhuis wat betekent dat u ook co-assistenten, verloskundigen in opleiding en verpleegkunde studenten tegen kunt komen tijdens uw verblijf op de afdeling.

Het Maasstad Ziekenhuis heeft 2 lactatiekundige (deskundige op het gebied van borstvoeding). Als u vragen of problemen heeft bij het geven van borstvoeding kan er een afspraak voor u gemaakt worden. Ook is er 1 keer per maand [een informatiemiddag](#) waar u terecht kunt met vragen over borstvoeding.

De diabetesverpleegkundige en iemand van het medisch maatschappelijk team kunnen, als u dit wilt, ook bij u langs komen.

### **Medicijnen**

Bij de opname stelt de verpleegkundige een aantal vragen aan u met betrekking tot uw gezondheid en medicijnen. Daarin wordt ook gevraagd naar uw medicijngebruik. Wilt u - ter controle - alle medicijnen die u thuis gebruikt in de originele verpakking meenemen.

De Maasstad Apotheek kan ook medicatiegegevens van u opvragen. U hoeft daarvoor niets te doen. Dat gebeurt automatisch. U mag als patiënt weigeren om uw medicatiegegevens aan derden beschikbaar te stellen. Dat kunt u doorgeven aan uw eigen apotheek. De apotheek zorgt er dan voor dat andere artsen en apotheken uw gegevens niet kunnen inzien. Onze Maasstad Apotheek kan deze gegevens in dat geval ook niet inzien.

Wij hebben een eigen ziekenhuisapothek die zorgt voor uw medicijnen als u meerdere dagen bent opgenomen. De apotheek van het ziekenhuis heeft een eigen assortiment medicijnen. Het kan daarom voorkomen dat tijdens uw opname een van uw medicijnen wordt vervangen door een middel dat er anders uitziet, maar wel dezelfde werking heeft.

U kunt bij de specialist en verpleegkundige terecht voor informatie over de medicijnen. Als u uw eigen medicatie wilt blijven gebruiken in het ziekenhuis kan dit alleen na akkoord van de arts.

### **De dagindeling op de verpleegafdeling Verloskunde**

|           |  |
|-----------|--|
| 07.30 uur | Controle ronde   |
| 08.00 uur | Ontbijt  |
| 08.00 uur | Start bezoektijd partner (als deze niet blijft slapen) |
| 10.00 uur | Artsenvisite / Start bezoektijd overige bezoekers      |
| 12.00 uur | Lunch en controle ronde                                |
| 17.00 uur | Avondeten  |
| 20.00 uur | Controle ronde / Einde bezoektijd overige bezoekers    |
| 22.00 uur | Einde bezoektijd partner (als deze niet blijft slapen) |
| 22.00 uur | Lichten op de gang gaan uit                            |

Medicatie rondes zijn afhankelijk van uw voorgeschreven medicatie.

De standaard medicatie rondes zijn om 08.00 / 12.00 / 14.00 / 17.00 / 22.00 uur.

### **Bezoektijden verpleegafdeling Verloskunde**

- Naast uw partner zijn eventuele broertjes of zusjes van de baby van 08.00 tot 22.00 uur welkom. Het rustuur is van 12.00 tot 14.00 uur.
- Tijdens het bezoeken van 10.00 tot 20.00 uur zijn naast de partner en broertjes en zusjes van de baby per dag 2 volwassenen welkom.
- Ligt u op een 4-persoonskamer, dan mogen er naast uw partner maximaal 2 personen tegelijk op bezoek komen.

Aan u bezoekers wel het verzoek om rekening te houden met medepatiënten en uw rust.

### ***Tijdens en na de bevalling***

Tijdens de bevallingen mogen er maximaal 2 personen aanwezig zijn.

Deze personen kunnen niet afgewisseld worden. Na de bevalling op de verloskamer is er in overleg ruimte om bezoek te ontvangen.

## Uw verblijf op de afdeling

### *Als u nog zwanger bent*

De gynaecoloog maakt afspraken met u over uw behandeling. Soms is uw verblijf tijdelijk en mag u weer naar huis, soms blijft u totdat de baby geboren is. De arts-assistent spreekt in overleg met de dienstdoende gynaecoloog af wanneer u naar huis mag.

### *Als u bevallen bent*

*Als u bevallen bent* en de kinderarts gevraagd is om naar uw kindje te komen kijken bepaalt de arts-assistent kindergeneeskunde in overleg met de dienstdoende kinderarts wanneer uw kindje naar huis mag. Als uw kindje bij u op de kraamafdeling mag blijven gaat u natuurlijk samen naar huis.

### *Afdeling Neonatologie*

Soms is het noodzakelijk dat uw kindje wordt opgenomen op de afdeling Neonatologie. U gaat dan samen met uw kindje en uw partner naar een gezinssuite op de afdeling Neonatologie. Ook kan het zijn dat u samen met uw kindje en partner op de kraamafdeling blijft en dat de zorg voor uw kindje wordt overgenomen door de neonatologieverpleegkundige. Voor meer informatie verwijzen wij u naar de [Opnamefolder Low Care Afdeling Verloskunde](#).

### *Wiegkamer*

Als u even niet in staat bent om op uw kindje te letten, omdat u bijvoorbeeld even wilt douchen, vragen wij u dit aan te geven bij de verpleegkundige zodat wij uw kindje naar de wiegkamer kunnen brengen. Deze ruimte is alleen toegankelijk met een personeelspas. Zo kunnen wij de veiligheid van uw kindje waarborgen.

## Valgevaar

- Als zwangere en kraamvrouw kunt u wat onstabiel zijn. Als u overeind komt uit bed adviseren wij u om eerst rustig op het randje van het bed te gaan zitten om daarna van het bed te gaan. Doe altijd antislipschoenen of slippers aan.
- Laat uw baby niet zonder toezicht op het aankleedkussen of op bed liggen.

## Aangifte van uw baby

Aangifte van uw baby bij de burgerlijke stand moet binnen 3 werkdagen na de bevalling gebeuren in de gemeente waar de baby geboren is. Dit moet worden gedaan door de wettige vader, de moeder, diegene die de baby erkend heeft of diegene die bij de bevalling aanwezig is geweest is. Bijvoorbeeld een vriendin of (schoon)moeder.

Er zijn 3 manieren om geboorteaangifte te doen.

1. Met DigiD. Je hebt geen contact met een ambtenaar.
2. Met DigiD. Je hebt contact met een ambtenaar via videobellen.
3. Je doet aangifte bij de ambtenaar aan de balie.

Aan geboorteaangifte zijn geen kosten verbonden.

Meer informatie en de voorwaarden waar u aan moet voldoen leest u hier.

Of u kunt bellen naar 14010 (lokaal tarief).

## Consultatiebureau

Het consultatiebureau zorgt voor de inentingen, geeft adviezen en beantwoordt vragen die u heeft op het gebied van voeding, gezondheid en verzorging van uw baby. Ieder consultatiebureau heeft een inloopsprekkuur waar u zonder afspraak met uw vragen terecht kunt. Het consultatiebureau is niet verplicht maar wel aan te raden.



### Ziektekostenverzekering

U moet zelf zo snel mogelijk, maar in ieder geval binnen 1 maand, uw baby aanmelden bij uw ziektekostenverzekering.

## Naar huis

### Professionele ondersteuning thuis

Als u na de bevalling uit het ziekenhuis thuiskomt, kunt u een aantal professionele ondersteuners thuis verwachten.

- Als eerste, als u dit van tevoren geregeld heeft, *de kraamverzorgende*. Als u weet wanneer u naar huis gaat belt u het kraamcentrum, zij bespreken met u wanneer de kraamverzorgende bij u thuis komt. Zij komt tijdens de kraamtijd de van tevoren afgesproken uren bij u thuis om u op weg te helpen. De dagen die u in het ziekenhuis verblijft worden van het totaal aantal dagen kraamzorg afgetrokken.
- Tijdens de kraamtijd komt *uw verloskundige* een aantal keren bij u thuis. Zij geeft uw baby de hiepriek (als dit nog niet in het ziekenhuis is gebeurd) en zij is aanspreekpunt voor de kraamverzorgende. Medewerkers van de kraamafdeling stellen uw verloskundige op de hoogte als u naar huis gaat.
- Tijdens de kraamtijd komt *de wijkverpleegkundige* bij u thuis. Zij doet een gehoortest en maakt de eerste afspraak voor het consultatiebureau en geeft u een telefoonnummer dat u kunt bellen bij eventuele vragen.

### Papieren

Als u naar huis gaat krijgt u de volgende papieren mee:

- Kraamoverdracht voor de kraamverzorgende. Als we geen e-mailadres hebben van uw verloskundige krijgt u een kopie van de overdracht mee voor uw verloskundige.
- Als wij de hiepriek hebben afgenomen krijgt u de envelop van de hiepriek mee.

- Recepten voor medicijnen, indien van toepassing.
- Een controleafspraak op de polikliniek, als dit van toepassing is.
- Voedingsboekje.
- Informatie voor de geboorteaangifte als u dit nog niet gedaan heeft.

## Tips voor uw kraamtijd

Met deze informatie willen wij u graag adviezen geven om de kraamtijd zo goed mogelijk te laten verlopen.

### Vloeien

Tijdens de eerste dagen na de bevalling is het bloedverlies helder rood, zoals bij een hevige menstruatie. U kunt dan ook stolsels verliezen, vaak tijdens/na het plassen. Deze kunnen zo groot zijn als een tennisbal, schrik hier niet van.

Na een paar dagen wordt het bloedverlies minder en donkerder van kleur. Het vloeien kan een week of zes dagen, soms korter. Wanneer u twijfelt of u teveel bloed verliest, neemt u contact op met uw verloskundige. Bewaar de matjes en verbanden zodat de verloskundige goed kan beoordelen hoeveel het bloedverlies is.

Een lege blaas en het geven van borstvoeding bevorderen het samentrekken van de baarmoeder. Zolang u vloeit is het advies om niet in bad te gaan of te gaan zwemmen. Douchen mag wel. Ook het gebruik van tampons wordt afgeraden vanwege een verhoogd infectiegevaar. In de eerste 6 weken na de bevalling kunt u uw menstruatie al weer verwachten. Bij volledige borstvoeding kan de menstruatie gedurende langere tijd uitblijven.

### Temperatuur

Tijdens de kraamtijd controleert de kraamverzorgende iedere dag uw temperatuur. Als deze boven de 38°C is, overlegt zij met de verloskundige. Als de kraamverzorgende er niet is, kunt u het beste zelf de verloskundige op de hoogte stellen.

**Plassen na de bevalling**

Het is belangrijk dat u regelmatig, minimaal om de 3 uur, naar het toilet gaat om te plassen ook als u geen aandrang heeft. Door de bevalling kan het gevoel van aandrang wat verminderd zijn. Een lege blaas vermindert het bloedverlies. Op de verloskamers heeft u een spoelfles gekregen. Om infecties tegen te gaan gebruikt u deze spoelfles gevuld met lauw warm water om te spoelen tijdens en/of na het plassen. U kunt ook onder de douche plassen.

**Ontlasting na de bevalling**

Het kan soms een aantal dagen duren voordat u weer ontlasting heeft. Zeker als u ijzertabletten slikt vanwege een laag ijzergehalte in het bloed. Probeer vezelrijk te eten (groente, fruit en volkoren producten) en voldoende te drinken. Vraag eventueel aan de verloskundige om een laxeermiddel. Ga naar het toilet als u aandrang heeft.

**Naweeën**

Na de bevalling kunt u last hebben van naweeën. Na het plassen kunt u hier last van hebben omdat de baarmoeder beter kan samentrekken met een lege blaas. Ook tijdens het geven van borstvoeding of het kolven kunt u meer last ervaren. De hormonen die zorgen voor de toeschietreflex van de melk laten ook de baarmoeder samentrekken. Als u veel last heeft kunnen een warme doek of kruik tegen de pijn verlichting geven. Door de warmte ontspant de buik en vermindert de pijn. Naweeën zijn meestal 48 uur na de bevalling over.

**Pijnbestrijding na de bevalling**

Pijn na de bevalling kan allerlei oorzaken hebben: hechtingen, naweeën, stuwings, tepelkloven, spierpijn en vermoeidheid. Als pijnstilling kan paracetamol gebruikt worden. Maximaal 4x per dag 1 gram, dit zijn 2 tabletten. Dit mag ook als u borstvoeding geeft. Controleer van tevoren uw temperatuur, paracetamol kan namelijk een eventuele temperatuurverhoging verbergen.

Bij pijn door perineumhechtingen of aambeien kan een ijskompres verlichting geven. Ijskompresen kunt u maken door maandverband nat te maken en te wikkelen in huishoudfolie of plastic, hierna in de vriezer. Tijdens gebruik een washandje erom doen. Als u hechtingen heeft is het aan te raden te gaan zitten op een harde ondergrond. Dit bevordert de wondgenezing. Hierom raden wij een 'zwemband' of zacht kussen af. Hechtingen zijn oplosbaar als u veel klachten heeft kan de verloskundige na een aantal dagen een hechting verwijderen.

### **Borsten/stuwing**

De eerste dagen na de bevalling kunt u last van stuwing krijgen. Hierdoor kan uw temperatuur wat stijgen. Wanneer u kunstvoeding geeft raden wij u aan de borsten zo weinig mogelijk te stimuleren. Draag in beide gevallen zo veel mogelijke een ondersteunende BH zonder beugel. Bij hevige stuwing kunt u met de verloskundige overleggen wat u het beste kunt doen. Voor verdere informatie verwijzen wij u naar de folder borstvoeding .

### **Kraamtranen**

U heeft vast wel gehoord van de kraamtranen. Vaak heeft u een paar dagen na de bevalling, meestal de derde dag, last van een huidag. Dit is niet vreemd, als u bedenkt hoe emotioneel en ingrijpend een bevalling is. Door alles bent u vaak moe en de pijnklachten lijken opeens veel erger. Verder spelen hormonale veranderingen een belangrijke rol. Accepteer deze dag zoals hij komt en laat de kraamtranen gewoon komen, dat helpt vaak het beste.

### **Voorbehoedsmiddelen en seksualiteit**

#### *Vrijen*

Een bevalling heeft veel impact op het lichaam. Laat uw lichaam eerst volledig herstellen. Het duurt ongeveer 3 weken voordat de baarmoedermond weer volledig gesloten is. Tot die tijd is het niet verstandig om gemeenschap te hebben. Dit in verband met

infectiegevaar. Pas wanneer het vloeien helemaal gestopt is, meestal na vier tot zes weken, kunt u weer zonder zorgen aan vrijen beginnen. Het is een fabeltje dat u niet zwanger kunt worden als u borstvoeding geeft. De kans is wel kleiner maar zeker niet nul. Zo'n 2 weken na de bevalling kunt u alweer een eisprong hebben.

### *Voorbehoedsmiddelen*

De keuze voor het soort anticonceptie welke u wilt gaan gebruiken en wanneer u wilt starten ligt uiteraard bij uzelf. In principe kunt u direct starten met orale anticonceptie (de pil). Als u begint met de pil zonder dat u weet wat de eerste dag was van uw laatste menstruatie, is de anticonceptie niet direct veilig. Wanneer er na 6 weken gestart wordt met orale anticonceptie en de borstvoeding goed op gang is, is het teruglopen van de voeding minimaal.

Vanaf 6 weken na de bevalling kan een spiraaltje geplaatst worden. Het advies is om condooms te gebruiken bij bloedverlies of als u niet wil starten met hormonen vanwege de borstvoeding.

## Uw baby

### **Naar huis**

Als u naar huis gaat legt u van tevoren kruiken in de wieg/ledikant. Als de wieg niet is voorverwarmd houd u de baby bij u in uw eigen bed tot de wieg is voorverwarmd met de kruiken.

Als u naar huis gaat bent u wettelijk verplicht de baby in een maxi-cosi te vervoeren. Probeer van tevoren even uit hoe een maxi-cosi werkt en hoe hij bij u in de auto past. Schakel uw airbag uit als de max-cosi op de voorbank wordt geplaatst.

### **Voeding**

Voor de voeding van uw baby verwijzen wij u naar de folders [borstvoeding](#) of [flesvoeding](#).

## **Spugen**

De eerste 24-48 uur zijn baby's vaak misselijk en kunnen ze spugen. Ook bellen blazen kan een teken van misselijkheid zijn. Dit wordt vaak veroorzaakt doordat ze tijdens de bevalling vruchtwater en bloed hebben binnen gekregen en is dan ook normaal.

## **Verschonen van uw baby**

Draai bij het aan- en uitkleden de baby bij voorkeur van de ene zijde naar de andere zijde, in plaats van de baby aan de benen omhoog te tillen.

## **Ontlasting en plassen van uw baby**

Een baby moet binnen 48 uur ontlasting hebben gehad. De eerste ontlasting wordt meconium genoemd en ziet er zwart en teerachtig uit. Als u de billetjes van de baby insmeert met vaseline of een andere babyzalf kunt u de billetjes vaak makkelijker schoonmaken. De ontlasting wordt steeds lichter van kleur tot het lichtbruin of geel (bij borstvoeding) is.

Een baby moet binnen 24 uur geplast hebben. De eerste dagen heeft de baby 2 tot 3 natte luiers per 24 uur, afhankelijk van de hoeveelheid voeding. Na 1 week is zo ongeveer tijdens ieder voedingsronde de luier nat. Soms ziet u tijdens de eerste 2 dagen een oranje/rood vlekje in de luier. Dit wordt uraat genoemd een soort blaasgruis. Dit is niet verontrustend als u baby goed drinkt. Meld het aan de verloskundige als u twijfels heeft. Meisjes kunnen soms wat slijm of bloed verliezen, dit wordt pseudomenstruatie genoemd en wordt veroorzaakt door hormonale veranderingen van de baby na de bevalling. Dit is niet ernstig en gaat vanzelf weer over.

### **Navelstompje**

Na de bevalling droogt het navelstompje met daaraan de navelklem in en valt tussen de vijfde en tiende dag af. De kraamverzorgende verzorgt en controleert de navelstomp. Als het naveltje gaat stinken of de huid eromheen rood wordt waarschuwt u de verloskundige. U kunt de navelstomp en het naveltje schoon deppen met een gaasje en een beetje alcohol 70%.

### **Geel zien**

Bijna alle baby's gaan na een dag of 3 geel zien. Dit komt omdat de lever zich nog moet aanpassen aan de situatie buiten de baarmoeder. De stof die er voor zorgt dat uw baby geel ziet (bilirubine) wordt uitgescheiden via de ontlasting. U kunt uw baby extra aanleggen of een extra fles aanbieden om de uitscheiding sneller te laten verlopen. Ook zonlicht zorgt voor een versnelde afbraak van bilirubine. Let wel op de temperatuur van uw baby en pas op voor verbranden. Als uw baby slecht gaat drinken en erg slaperig is adviseren wij u te overleggen met uw verloskundige.

### **Temperatuur van uw baby**

De temperatuur van een baby ligt tussen de 36,5°C en 37,5 °C. Koude handjes en voetjes zeggen niets over de temperatuur. Als de temperatuur van uw baby onder de 36,5°C komt zorgt u voor extra warmte door een warme muts op te zetten en een kruik tussen de dekens of op het dekbedje te leggen. Nooit een kruik rechtstreeks tegen de baby aan leggen wegens gevaar voor verbranding!

Als de temperatuur boven de 37,5°C komt zorgt u voor verkoeling door de kruik te verwijderen, minder warm te kleden of een deken weg te halen. Soms heeft een baby last van dorstkoorts dus extra laten drinken kan ook helpen om de temperatuur te laten zakken. Als na 2 uur de temperatuur nog te hoog of te laag is waarschuwt u de verloskundige.

## Huilen

Het is normaal dat uw baby regelmatig huilt. Het huilen kan een teken zijn van:

- hongerig zijn;
- een vieze luier;
- buikkrampjes;
- zuigbehoefte;
- het dwarszitten van een boertje;
- het warm of koud hebben;
- aandacht willen;
- het wennen aan een nieuwe omgeving.

Uw baby moet wennen aan de nieuwe wereld en vind het vaak fijn om bij u of uw partner te zijn. Dit ruikt en klinkt vertrouwd. Hiermee kunt u de baby niet verwennen. Verwennen kan de eerste maanden nog niet.

## Slapen

- De baby moet, als hij niet onder toezicht is, op de rug liggen, zowel tijdens het slapen als tijdens de wakkere periodes, om wiegendood te voorkomen;
- Draai het hoofd afwisselend per slaap naar links en naar rechts (op het rechter- en linker achterhoofd);
- Verander van tijd tot tijd het oriëntatiepunt van het kind in de kinderkamer door het bed te draaien of door het andersom op te maken. Het oriëntatiepunt is meestal het raam of de deur van de kamer. Baby's kijken graag naar het licht.
- Slapen in bed bij de ouders wordt afgeraden omdat dit de kans op wiegendood vergroot.

## De hielprik/gehoortest

De 3e of 4e dag na de bevalling krijgt uw baby de hielprik. Er wordt een beetje bloed uit het hielkje afgenomen en onderzocht op een aantal aangeboren afwijkingen. Dit zijn erfelijke (stofwisselings-)ziekten die bij vroege ontdekking goed te behandelen zijn met een dieet en/of



medicijnen. Als de uitslag goed is hoort u niets. Bij afwijkende uitslagen krijgt u binnen 3 maanden bericht.

De wijkverpleegkundige komt bij u thuis voor de gehoortest. Meer informatie kunt u vinden op de website van het [RIVM/bevolkingsonderzoeken en screenings](#).

### **Vitamine K**

Als je volledig borstvoeding geeft heeft uw kindje extra vitamine K nodig, omdat borstvoeding bijna geen vitamine K bevat. Vitamine K is belangrijk voor de bloedstolling. Alle baby's die in het Maasstad Ziekenhuis worden geboren krijgen na de geboorte 3 druppels/1 Mgr. vitamine K, na toestemming van de ouder(s). Dit is genoeg voor de eerste week.

Thuis start u op dag 8 na de geboorte met het geven van vitamine K.

- Krijgt uw kindje volledig flesvoeding dan is het niet nodig om met vitamine K te starten, dit is namelijk aan flesvoeding toegevoegd.
- Geeft u deels borstvoeding en deels flesvoeding dan heeft uw baby alleen extra vitamine K nodig als uw baby minder dan 500 ml flesvoeding per dag krijgt.

Uw kindje heeft 150 mcgr. vitamine K per dag nodig. Dit kun u met een lepeltje geven. Dit is bij de meeste flesjes vitamine K 5 druppels. Na drie maanden zijn de darmen van je baby voldoende gerijpt om zelf vitamine K aan te maken en kunt u stoppen met het geven van vitamine K.

### **Vitamine D**

Vitamine D is belangrijk voor de opname van calcium en fosfaat uit voeding. Calcium en fosfaat zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de botten en tanden van u baby. Een tekort aan vitamine D kan de Engelse ziekte of Rachitis veroorzaken. Hierdoor kunnen er afwijkingen in de botgroei en de tanden ontstaan.

Waar haalt de baby vitamine D uit? Vitamine D zit in voeding en wordt daarnaast in de huid aangemaakt onder invloed van de zon. Een baby krijgt de eerste drie jaar (nog) niet voldoende voedingsmiddelen waar vitamine D in zit. Om een tekort aan vitamine D te voorkomen wordt geadviseerd om uw kindje vanaf dag 14 na de geboorte 10 mcgr. vitamine D te geven.

Als u het handiger vindt om zowel met vitamine K als vitamine D op de 8e dag te beginnen dan is dit geen probleem. Ook vitamine D kunt u met een lepeltje geven. Omdat uw kindje de eerste drie jaar nog niet voldoende vitamine D via de voeding kan opnemen wordt geadviseerd om vitamine D tot het vierde levensjaar dagelijks te geven.

## Vragen

Heeft u nog vragen, stel ze dan gerust aan de verpleegkundige, gynaecoloog of verloskundige.

De medewerkers van de verloskamers/verloskunde wensen u een fijne kraamtijd.





De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

