

**WELKOM**

**Vorming**

# Kraamhulp/kraamzorg

- Kraamzorg:
  - kraamverzorgende bij gezinnen
  - helpen met bepaalde taken
  - bespreken samen hoe het gezin te ondersteunen (vooraf of op moment zelf)
- Start: 1 maand voor bevallingsdatum  
Einde: 3 maand na de bevalling

# Inhoudstafel

1. Definiëring
2. Kwaliteitsvolle zorg
3. Actoren na de geboorte
4. Belangrijke aspecten bij vrouw
5. Belangrijke aspecten bij baby

# 1. Definiëring

- Postpartum/ Kraamtijd  
= tijd direct na geboorte t.e.m. 6 weken na partus
- Negen maanden op, negen maanden af. Dat zeggen ze wel eens. Het lichaam heeft zo veel doorgemaakt tijdens de zwangerschap en de bevalling, en dat moet goed de kans krijgen om te herstellen. Maar is persoonlijk hoe rap of traag dit gaat.
- Ondersteuning ( kraamhulp ) kan veel langer nodig zijn

## 2. Kwaliteitsvolle postnatale zorg

- Enkele problemen – kwaliteit ↓:
  - Risico op ‘zorgvacuüm’
    - ↓ aantal ligdagen
    - Naadloze overgang na ontslag ziekenhuis!
    - < 24u, dag 3, dag 5, dag 10-14...
  - Versnippering
  - Onbekend
- Streven naar **geïntegreerde, continue en toegankelijke** zorg!

# 3. Actoren



# 3. Actoren

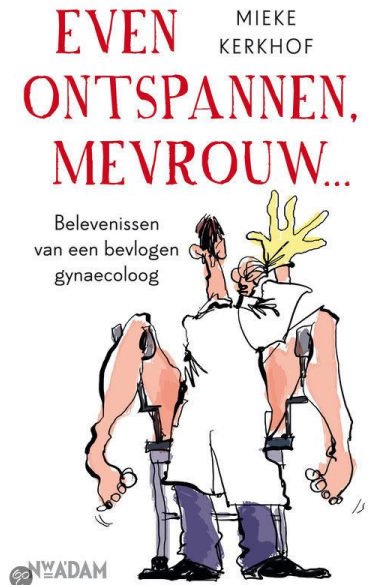


- **Consulent**
- **Vroedvrouw**
  - WHO / Beroepsprofiel: autonoom en globaal begeleiden van de gezonde vrouw, pasgeborene en gezin na geboorte
  - Professionele zorg
  - Fysiologie ( het normale)
  - In dienstverband/zelfstandig
  - Vroedvrouw aan huis

[YouTube - Postnatale huisbezoeken](#)

# 3. Actoren

- **Huisarts**
  - ↓ Vlaanderen
  - Problemen tijdens kraambedperiode
- **Gynaecoloog**
  - Medische zorg inzake pathologie
  - Moeder
  - Standaard postnataal onderzoek: anamnese, parameters, gewichtscontrole, urineonderzoek, vaginaal onderzoek...



# 3. Actoren

- **Pediater**
  - Opvolging van ontwikkeling van pasgeborenen, kinderen en jongeren
  - Preventie, diagnose en behandeling van ziekten
  - Routinecontrole rond 2 weken
- **Kind en gezin (Agentschap Opgroeien)**
  - Welzijn van jonge kinderen en gezinnen
  - Preventie!
  - Gratis, vrijblijvend en op maat
  - Huisbezoek(en), basisconsulten, gehoortest...
  - [K&G](#)



# 3. Actoren

- **Kinesitherapeut**
  - Herstel maternale lichamelijke conditie
  - Aantal terugbetaalde postnatale sessies
  - Vanaf zes weken pp



# 3. Actoren

- **Lactatiekundige**
  - Expert borstvoeding
  - Aanhoudende problemen

[Belgische Vereniging Lactatiekundigen](#)



# 3. Actoren

- **Kinderdiëtist**
- **Slaapcoach**
- **Draagconsulent**
- **Osteopaat**



# 3. Actoren

- **Kraamverzorgende**
  - Niet-medische zorg (~ kraamcentra)
  - Wanneer aan situatie, verzorging en voeding van baby, lichte, huishoudelijke taken... -> fysisch en psychisch op krachten komen
  - Mutualiteit

# 3. Actoren

- **Mantelzorg**
  - Niet-professionele zorg
  - Zorg uit eigen omgeving
  - Ondersteunend
  - Uiteenlopende hulp

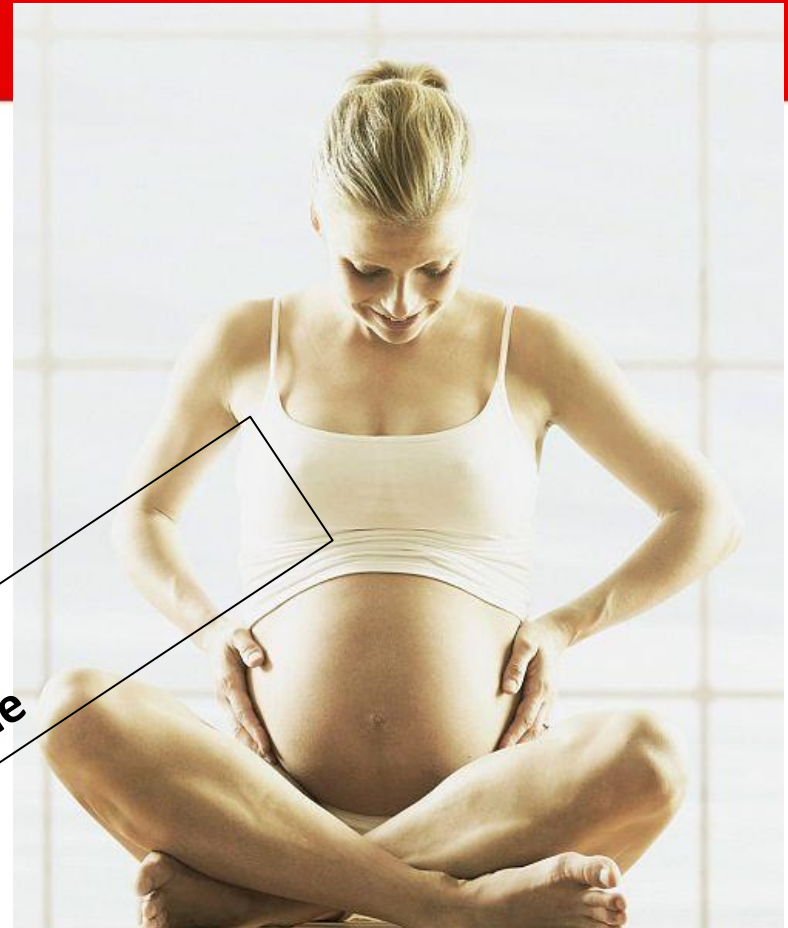


## 4. Belangrijke aspecten bij de vrouw

- 4.1 Fysisch welzijn
- 4.2 Psychisch welzijn
- 4.3 Routine-onderzoeken
- 4.4 Medicatie
- 4.5 Hygiënische zorg

# 4.1 Fysisch welzijn

- Vitale parameters
- Bloedverlies
- Vagina ( knipje)
- Huid
- Borsten
- Rust en beweging
- Uitscheiding



**Sterke verschillen! ~ individueel  
~ uitgangspositie**

# 4.1 Fysisch welzijn

- **Uterus -> naweeën (vaak meerbarende)**
  - Afwisselende samentrekkingen en ontspanningen
  - Eerste uren tot enkele dagen na partus
  - Enig ongemak/pijn
  - Beïnvloedende factoren
  - Verlichting
    - Blaaslediging
    - Warmte
    - Buikligging
    - Analgetica

## 4.2 Psychisch welzijn



## 4.2 Psychisch welzijn – moeder-kind binding

- **Gehechtheid/hechting/...**

- Affectieve band tss baby en verzorgers
- Moeder!
  
- ‘veilig’ -> goede sociale-emotionele ontwikkeling -> evenwichtige persoonlijkheid
- Vervulling basisbehoeften (eten, slapen, warmte...) -> vertrouwen
  
- Ouders begeleiden en ondersteunen



## Ziekenhuizen willen ook na corona veel minder babybezoek: "Geen enkele mama gezien die toeloop aan volk gemist heeft"

Meerdere ziekenhuizen maken plannen om het bezoek voor pas bevallen mama's en hun baby in de materniteit fel te beperken of zelfs af te schaffen. Door de coronacrisis was bezoek de voorbije maanden sterk teruggeschroefd, en zowel de ziekenhuizen als de mama's hebben er de voordelen van gemerkt. "Ik heb de voorbije maanden heel veel pas bevallen moeders gezien, echt iedereen was unaniem. Er was meer rust, voor mama's en vroedvrouwen. Hieruit moeten we leren", zegt Marlene Reyns, voorzitter van de Vlaamse Beroepsorganisatie voor Vroedvrouwen.

Kathleen Heylen

vr 03 jul 2020 © 09:16

## 4.2 Psychisch welzijn - Babyblues



- Huildagen
- Emotionele labiliteit
  - ‘Down’, makkelijk overstuur, overprikkelbaar, huiltuien...
- Tussen dag 1 en 10, vaak 4 à 6 dagen na partus, enkele dagen
- Diverse factoren
  - Fysisch: hormonale veranderingen, vermoeidheid, lactatie, slaapritme...
  - Psychisch: ‘leegte’ in de buik, aandacht naar baby, nieuwe rol ‘mama’....
- Fysiologie, verdwijnt spontaan, actief luisteren!

## 4.2 Psychisch welzijn – Babyblues/depressie

- [Babyblues](#) (kraamtranen) zijn milde, tijdelijke stemmingswisselingen (huiltbuien, angst, prikkelbaarheid) die 2-10 dagen na de bevalling voorkomen en vanzelf verdwijnen.
- Een [postnatale depressie](#) is ernstiger, duurt langer dan twee weken en vereist professionele hulp (huisarts, psycholoog).

## 4.2 Psychisch welzijn – Babyblues/depressie belangrijke verschillen en kenmerken

- **Babyblues (50-80% van de vrouwen):**
  - **Wanneer:** Begint meestal 2-3 dagen na de bevalling.
  - **Duur:** Verdwijnt vanzelf binnen 10 tot 14 dagen.
  - **Symptomen:** Huilbuien, vermoeidheid, prikkelbaarheid, wisselende stemmingen.
  - **Actie:** Rust nemen, praten over gevoelens.
- **Postnatale/Postpartum Depressie:**
  - **Wanneer:** Kan ontstaan in het eerste jaar na de bevalling.
  - **Duur:** Langer dan twee weken.
  - **Symptomen:** Blijvende somberheid, schuldgevoelens, angst, onverschilligheid of moeite met de hechting aan de baby.
  - **Actie:** Professionele hulp zoeken bij huisarts of vroedvrouw

# 5. Belangrijke aspecten bij de baby

- 5.1 Fysisch welzijn
- 5.2 Psychisch welzijn
- 5.3 Houding en beweging
- 5.4 Hygiënische zorg
- 5.5 Comfortzorg
- 5.6 Ontwikkeling

# 5.1 Fysisch welzijn

## – Temperatuur

- 36,5°C à 37,5°C
- Verscheidene doeleinden
- Warmteverlies: dunnere vetlaag, hoofd!
- Kan rectaal als axillair (onder oksel)



# 5.1 Fysisch welzijn

## – Gewicht

- Zekerheid versus angst
- Dag 1, 3, 5, 10, 1 maand, 6 à 8 weken
- Vallen eerst af (max 7%-10%)
- 10-14d terug op geboortegewicht
- 4-6w na geboorte 1kg boven geboortegewicht



## 5.2 Psychisch welzijn

- Belang hechting?
- Signalen om aandacht, zorg...?
- Gevaar voor verwennen?
  
- Hulpmiddelen voor de vroedvrouw?
  - Skin-to-skin
  - Rooming-in
  - Ouderparticipatie
  - Babymassage



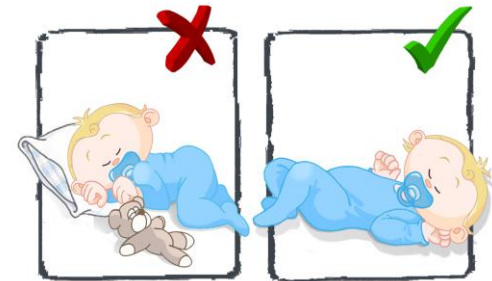
## 5.3 Houding en beweging



- **Slapen**
  - Waarom?
  - Hoge frequentie -> veilige slaapomgeving!
    - Veilig slaapmeubilair
    - Goede matras
    - Reisbedje occasioneel gebruiken
    - Hoge temperatuur vermijden
    - Slaapzak op maat
    - Geen bedverkleiner, geen hoofdkussen, geen fopspeenhouder, geen knuffels...
  - Wiegendood

## 5.3 Houding en beweging

- **Houding**
  - Eerste maanden = liggende positie
  - Wisselhouding!
  - Slaaphouding
    - Ruglig!
    - Preventie wiegendood
    - Wisselhouding hoofdje
  - Buiklig
    - Wakkere baby, onder toezicht
    - Motorische ontwikkeling



## 5.3 Houding en beweging

### Wat is wiegendood?

- wiegendood = 'Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)'  
= kind < 1 jaar plots onverwacht komt te overlijden,  
zonder duidelijk ziek zijn of dat er afwijking werd  
vastgesteld die het overlijden zou kunnen verklaren.
- Diagnose?  
door een zorgvuldige voorgeschiedenis, onderzoek op de  
plaats van het overlijden of een postmortem onderzoek.

## 5.3 Houding en beweging

### Oorzaken en risicofactoren wiegendood:

- Kinderen uit zichzelf verminderde wekbaarheid.
- Als ze in slaap vallen met hun neus of mond ergens tegenaan, kunnen ze een ademstilstand doen die uiteindelijk kan leiden tot een hartstilstand.
- De verminderde wekbaarheid kan versterkt worden als de moeder rookt tijdens en na de zwangerschap, of als een kind met het hoofd onder de dekens (of een grote knuffel) kan komen te liggen.
- Ouder- en omgevingsfactoren (bv. buiklig, temperatuur, roken, drugs, slaapomgeving).

## 5.3 Houding en beweging

### Wereldwijd 4 maatregelen aanbevolen ter preventie:

1. Een veilige slaaphouding: RUGLIG
2. Vermijd roken, alcohol en drugs tijdens en na de zwangerschap.
3. Kamertemperatuur slaapomgeving niet te hoog + hoofd baby altijd vrij
4. Hou regelmatig toezicht.

## 5.4 Hygiënische zorg

- Wat?
- **Babybad**
  - Aandachtspunten?
    - Niet dagelijks
    - Keuze moment
    - Specifieke producten
    - Warmte als rode draad



## 5.4 Hygiënische zorg

- **Navelstrengstompverzorging**
  - Bloedtoevoer stopt -> droogt uit -> valt af: < 15 dg na partus
  - Zorg -> preventie infecties en bekomen snelle separatie!
  - Dagelijkse observatie
  - Droge zorg
    - Wat?
    - Voordelen?
  - Klassieke methodes (bijna niet meer gebruikt)

## 5.4 Hygiënische zorg

- **Stuitverzorging**
  - Gevoelige zone ~ frequentie zorg
  - Tips?



## 5.4 Hygiënische zorg: Hoe verluieren

- **Regelmatig** een propere luier. Zo voorkomt men luieruitslag.
- Men kan kiezen tussen **wegwerpluiers** en **wasbare** luiers. Ververs de luier bij elke **voeding** - zowel overdag als 's nachts - en zeker na iedere **ontlasting**. Zo blijft de babyhuid droog.
- Bij het verwisselen van een natte luier, volstaat het de huid met water te reinigen. Als er ook stoelgang aanwezig is, reinig je de billetjes schoon met **water** en **milde niet-geparfumeerde zeepvrije wasgel**. Gebruik hiervoor een washandje.
- **Dep** de billetjes goed droog, zonder hard te wrijven.
- Breng een **beschermende zalf** aan. Luierzalf (bv. vaseline, zalf met zinkoxide ...) **beschermt** de huid tegen de schadelijke inwerking van urine, ontlasting en irriterende stoffen.

## 5.4 Hygiënische zorg: Wist je dat?

- Er is heel wat op de markt om billetjes van baby's te reinigen.
- **Vochtige doekjes** worden niet aanbevolen voor herhaaldelijk (**dagelijks**) gebruik. Ze bevatten immers stoffen die allergieën en huidirritaties kunnen veroorzaken. Daarnaast zitten er ook bewaarmiddelen in.
- Gooi vochtige doekjes **niet zomaar in het toilet**. Op de verpakking staat een pictogram of het doekje goed afbreekbaar is of niet. Staat het pictogram erop? Dan mogen de doekjes niet in het toilet, maar moeten ze in de vuilnisbak.
- Het gebruik van een nat washandje heeft daarom de voorkeur. Je kan ook zelf wasbare billendoekjes maken door oude handdoeken of ander zacht goed absorberende stof in stukken te knippen. Je kan wasbare billendoekjes ook kopen.
- **Tip voor onderweg:** Neem verschillende natte washandjes mee in een plastic zakje zodat ze vochtig blijven.

## 5.4 Hygiënische zorg: Wegwerpluiers

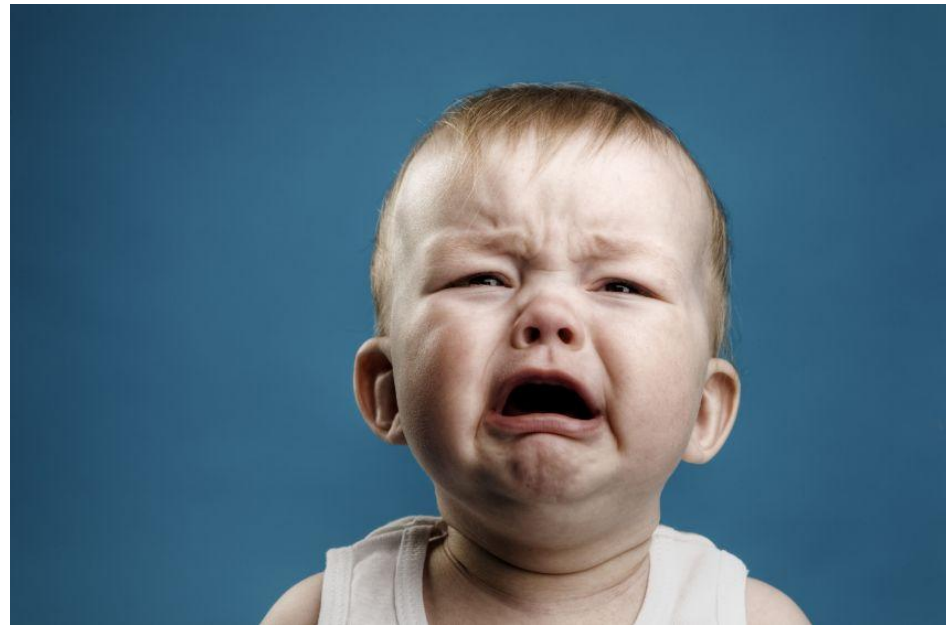
- Bestaan voor 15 tot 30% uit **kunststof** (laagjes plastic, elastiek, tape en een 'superabsorber').
- Na gebruik: **weggooien**
- Vermindert kans op **luierslag** (roodheid en uitslag ter hoogte van de luierstreek) (goed absorberende wegwerpluier)
- Opgelet: Luierslag kan ontstaan als reactie op bepaald **product** waar wegwerpluier mee vervaardigd is. (over te schakelen naar een ander merk of wasbare luiers?)

## 5.4 Hygiënische zorg: Wasbare luiers

- Moderne wasbare luiers hebben de **vorm** van een wegwerpluier en bestaan in **verschillende** vormen, maten en kleuren.
- Er bestaan verschillende types herbruikbare luiers, allemaal met hun eigen voor- en nadelen.
- Bij sommige modellen zit het **overbroekje** aan de luier **vast**, bij andere moet je een los waterdicht overbroekje **over** de luier **trekken**.

## 5.5 Comfortzorg

- **Huilen**
  - Normaal?
  - Frequentie?
  - Reden?
  - Troosten?
  - Hoe troosten?



## 5.5 Comfortzorg : Kun je een jonge baby verwennen? (Tot 6 maanden)

- Als hij huilt, is er iets met hem aan de hand. Misschien voelt hij zich eenzaam, of heeft hij honger of pijn. Het is altijd goed om daar op in te gaan, dat heeft niets met verwennen te maken. Je kunt nooit teveel aandacht aan je baby geven. Het enige wat voor een baby telt, is dat hij krijgt wat hij nodig heeft. Dat laat hij weten door op verschillende manieren te huilen. Als je hier als ouders op reageert, geef je je baby het gevoel dat hij altijd op je kan rekenen. Dit bevordert de hechting en het gevoel van veiligheid.

## 5.5 Comfortzorg: Draagdoeken

- De kracht van dragen: waarom het zo belangrijk is voor je baby
- Volgens kinderartsen die hier [onderzoek](#) naar deden, is het zelfs zo dat veelvuldig dragen de hoeveelheid huilen doet afnemen. Een [Japans wetenschappelijk onderzoek](#) toont aan dat rondlopen met je baby in je armen of het dragen in een [draagdoek](#) bewegingssensoren activeren in het zenuwstelsel van de kleine hersenen die betrokken zijn bij gevoelsfuncties van je baby. Dit is een evolutionaire reactie van zoogdieren en het zorgt dat ze zich veilig voelen. Ook daalt de hartslag van een huilende baby als je hem ronddraagt.

## 5.5 Comfortzorg: Draagdoeken



## 5.5 Comfortzorg: Andere hulpmiddelen

- **Babymassage**
  - Lichamelijke effecten
  - Emotionele effecten
  - Onontbeerlijk – basisbehoefte
  - Aanraken en masseren = communiceren
  - Vanaf geboorte
  
- **Inbakeren (nooit uit eigen initiatief)**
  - Wat?
  - Waarom?
  - Vanaf 3 weken



## 5.5 Comfortzorg: Welke symptomen heeft een huilbaby?

Naast het vele huilen, laat een excessief huilende baby vaak nog andere symptomen zien zoals:

- Het huilen is oorverdovend en aanhoudend.
- Het huilen is moeilijk te troosten.
- Moeite met inslapen, snel wakker schrikken en korte slaapjes.
- De baby is schrikachtig. Is hij eenmaal stil, dan schrikt hij van het minste geluid en gaat weer huilen.
- De baby drinkt kort, onrustig of spuugt veel.
- De baby maakt wilde bewegingen met zijn handjes en voetjes en houdt zichzelf daardoor wakker.
- Hij is erg stijf en [overstrekt zich](#).



eschool

**vives**

## 5.5 Comfortzorg: Welke symptomen heeft een huilbaby?

**Vraag aan de mama om een huildagboek bij te houden .**

Laat ze in een schrift noteren hoeveel en wanneer de baby huilt. Dit dagboekje kan de mama tonen aan de vroedvrouw of meenemen naar het consultatiebureau of andere hulp.

**Hulp van anderen aanraden**

Een buurvrouw, moeder of vriendin die even wil oppassen, voor je kookt of helpt in het huishouden

Kraamhulp? Geen overbodige luxe.

## 5.6 Ontwikkeling: Groeisnelheid per leeftijdscategorie

- 1ste jaar grootste/hardste groei: +/- 25 cm 12 maanden.  
2de levensjaar: vertraagt naar zo'n 10-12 cm/jaar.
- Naarmate je kind ouder wordt, verandert de groeisnelheid verder:
  - 0–1 jaar: Tot 25 cm groei.
  - 1 – 4 jaar: Ongeveer 10–15 cm per jaar.
  - Naar puberteit: Gemiddeld 5–7 cm per jaar.
  - Tijdens puberteit: Tot wel 10–12 centimeter groei per jaar.

## 5.6 Ontwikkeling: Wist je dat?

- Het eerste levensjaar is de meest **intense** groeiperiode, en dit voor alle parameters.
- Op 5 maanden weegt een baby meestal het **dubbele** van het geboortegewicht.
- Op 12 maand is het gewicht **verdrievoudigd** en is de lengte met de helft toegenomen.

## 5.6 Ontwikkeling: bij de geboorte

- Baby geboren:
  - ledematen gebogen + nek en borst weinig tonisch.
  - onmogelijk hoofdje rechtop houden (gedurende meer dan enkele seconden): vergeet niet je hand onder zijn hoofdje te houden wanneer je hem optilt!
- Hij bezit verschillende primaire of oerreflexen die in de loop van de volgende maanden zullen verdwijnen:
  - Indien je zijn wang streelt, draait hij zijn hoofdje in de richting van je vinger en opent de mond om te zuigen.
  - Een vinger die in zijn mondje wordt gestoken, ontlokt een zuigreflex.

## 5.6 Ontwikkeling: bij de geboorte

- Hij bezit verschillende primaire of oerreflexen die in de loop van de volgende maanden zullen verdwijnen:
  - Wanneer je hem een beetje te bruusk optilt of wanneer hij schrikt, strekt hij opeens zijn armen en benen en opent zijn handjes, vervolgens brengt kromt hij zijn ledematen opnieuw: dit is de Moro-reflex.
  - Wanneer hij in verticale positie op een oppervlak wordt gehouden, zet hij automatisch enkele pasjes: je baby kan al stappen maar hij zal dat binnenkort vergeten om het later opnieuw te leren.
  - Wanneer je zijn handpalm aanraakt met je vinger grijpt hij die stevig vast en houdt zijn hand gesloten.

## 5.6 Ontwikkeling: rond 1 maand

- Je kan de blik van de baby opvangen door jou voor hem te plaatsen en lichtjes te bewegen, hij zal je met de ogen volgen.
- Hij lacht gelukzalig wanneer hij zich goed voelt.

## 5.6 Ontwikkeling: rond 2 maanden

- De baby houdt zijn hoofdje enkele ogenblikken rechtop, daarna wankelt het opnieuw.
- Wanneer je hem neerzet, blijft zijn rug altijd slap en gebogen.
- Hij zuigt op zijn vingers.
- Tussen één en twee maanden zal hij zijn eerste echte glimlach schenken, als reactie op je aansporing.

## 5.6 Ontwikkeling: rond 3 maanden

- Een baby is vanaf nu in staat om zijn hoofdje recht te houden wanneer je hem in je armen neemt.
- Wanneer je hem neerzet is zijn rug steeds meer tonisch.
- Wanneer je hem op zijn buikje legt, tilt hij zijn hoofdje op en steunt gedurende enkele ogenblikken op zijn voorarmen.
- Wanneer hij op zijn rug ligt, strekt en buigt hij zijn beentjes om de beurt.
- Hij is gefascineerd door zijn handen, en hij bekijkt ze vaak.
- Wanneer je een rammelaar in zijn handen plaatst, grijpt hij die automatisch vast en laat hem dan weer los.

## 5.6 Ontwikkeling: rond 4 maanden

- Wanneer hij op de rug wordt gelegd verkent de baby zijn lichaam door zijn buikje en knieën te strelen. Hij kan ook rollen om zich op zijn zij te leggen.
- Hij slaagt er enkele ogenblikken in om een voorwerp vast te houden dat in zijn hand wordt gelegd, maar hij verliest het nog vaak.
- Hij brengt zijn handjes samen en houdt ze geklemd.
- Hij draait zijn hoofdje wanneer hij lawaai hoort.
- Hij begint te schaterlachen.

## 5.6 Ontwikkeling: rond 5 maanden

- Wanneer hij op zijn rug ligt "fietst" de baby en speelt met zijn voetjes.
- Hij slaagt erin om enkele ogenblikken rechtop te blijven zitten wanneer je hem steunt met kussens.
- Hij grijpt een voorwerp dat binnen zijn bereik ligt en brengt het onmiddellijk naar zijn mondje om er op te zuigen.
- Hij glimlacht naar zijn beeld in de spiegel.

## 5.6 Ontwikkeling: rond 6 maanden

- Wanneer hij op zijn buik ligt, kan hij zich rollen om zich op zijn rug te leggen.
- Wanneer hij op zijn rug ligt, speelt hij met zijn voetjes en brengt ze naar zijn mond. Hij tilt zijn hoofdje en zijn romp op en tracht zo zelf te gaan zitten, maar hij slaagt daar nog niet in.
- Hij steekt zijn armpjes naar u uit opdat je hem zou oppakken.
- Hij houdt zijn speelgoed stevig vast. Hij laat het los wanneer je een ander speeltje aanbiedt.
- Wanneer je hem in de lucht rechtop houdt, buigen en strekken zijn beentjes zich zoals een veer: dit is het stadium van de "springer".

# Afronding deel 1

- Zijn er nog vragen?

