



Kind in Beeld

# Gezondheid en verzorging



Opgroeien

Kind & Gezin



# Inhoud

**Opvolging na de geboorte**

4

**In bad**

6

**Propere luiier**

7

**Neus**

7

**Oren**

8

**Nagels**

8

**Tanden**

9

**Geneesmiddelen**

11

**Koorts**

12


**Infecties voorkomen**

13

**Vaccinaties**

15

## Legende

-  Aandachtspunt
-  Niet doen
-  Zo is het goed
-  Zo is het niet goed
-  Opgelet!
-  Arts en/of vroedvrouw
-  Temperatuur
-  Lichaamstemperatuur
-  Vaccin
-  Lepel
-  Betalend
-  Bacterie
-  Geboorte
-  Kalender
-  Zeep geschikt voor baby's
-  Badolie geschikt voor baby's
-  Waslotion geschikt voor baby's
-  Overdag
-  Voor het slapengaan
-  Dienstverlening Kind en Gezin

# Opvolging na de geboorte

## Nazorg baby



lichaamstemperatuur



gewicht



in bad



navelverzorging



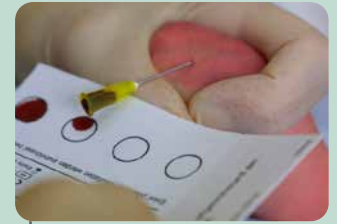
veilig slapen



luier verschonen



vitamines



aangeboren aandoeningen opsporen met prik in de hand



medisch onderzoek



huisbezoek



gehoortest als baby tussen 2 en 3 weken oud is



## Nazorg mama



hartslag



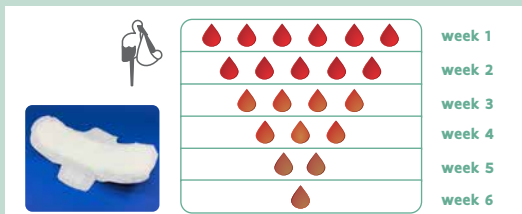
lichaamstemperatuur



bloeddruk



baarmoederhoogte



bloedverlies



hygiëne



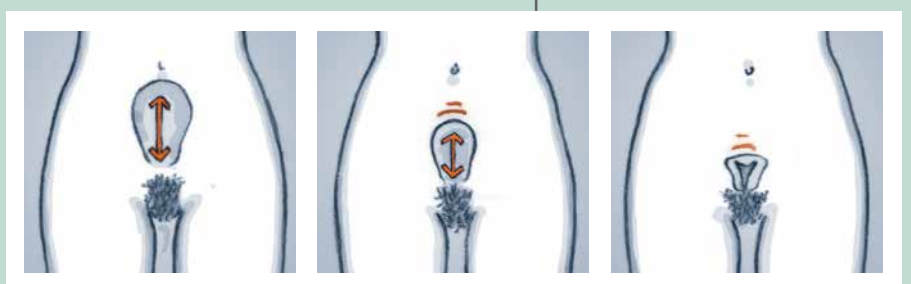
naweeën



stuwings borsten en pijnlijke tepels



kinesithérapie





babyblues

dag dag dag dag dag dag dag

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

**Piek tussen dag 3 of dag 4 na de geboorte**



rust



pijn, roodheid of zwelling aan kuit



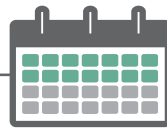
hevig bloedverlies



aanhoudende koorts



pijn aan hechting, borsten, bij plassen, ...



**> 14 dagen**  
post-partumdepressie?



## Gezinsplanning



seksualiteit en gezinsplanning



Je vruchtbaarheid herstelt zich in de eerste weken na de bevalling. Denk bewust na over gezinsplanning/spreek erover met je partner.

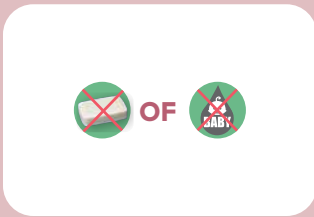
Bespreek een paar weken na de bevalling anticonceptie en seksuele gezondheid met je arts of vroedvrouw.

# In bad

Je kan een baby op elk moment van de dag een bad geven, maar best niet net na de maaltijd. Zorg dat je alle spullen verzamelt voor je begint. Zorg dat het water niet te warm is.



geen badschuim



voeg badolie toe



## Navelverzorging



navelstomp niet ontsmetten



navelstomp niet bedekken, ook niet met luier

## Propere luiier

Geef je baby regelmatig een propere luiier. Maak de billetjes schoon met water. Bij stoelgang gebruik je water en zeep of waslotion. Als er geen water en zeep voorhanden is (bv. op verplaatsing) gebruik dan vochtige doekjes.



## Rode billetjes



1  
irritatie



2  
beschermende crème



1

2

3

4

## Neus

Maak het neusje voorzichtig vrij met een wattenstaafje, opgerold gaasje of zakdoekje gedrenkt in een zoutoplossing (fysiologisch serum), of met druppeltjes. Gebruik een neusspray enkel op doktersadvies.



1  
met opgerold zakdoekje



2



3

OF



1  
met wattenstaafje



2



neusspray



# Oren

Reinig de oorschelp. Vergeet ook het vuil achter de oren niet te verwijderen.



1 babyolie



2 in het oor



3 achter het oor



geen wattenstaafjes

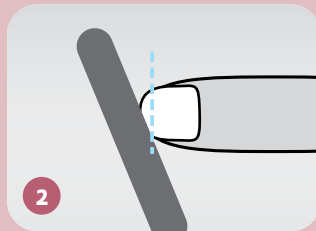
# Nagels

Als de nagels van je baby te lang worden of als je baby zich begint te krabben, vijl of knip je voorzichtig de nagels.

## Jonger dan 1 maand



1 vijl



2 recht vijlen



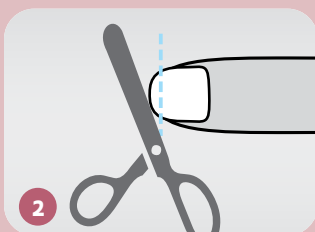
## Vanaf 1 maand



1 stompe punt



schaar ontsmetten met ontsmettingsalcohol (70%)



2 recht knippen





# Tanden

## Doorbraak melktanden



Eerste tandje rond de leeftijd van **6 maanden**



Rond de leeftijd van **2,5 jaar** is het melkgebit volledig gevormd.

Volgende ongemakken kunnen de doorbraak van tanden aankondigen.



irritatie van het tandvlees



prikkelbaar zijn



lichte temperatuursverhoging (geen koorts)



kwijlen

Hoe kan je ongemak verlichten?



tandvlees masseren

OF



(gekoelde) bijtring in de koelkast - niet in de diepvries

## Fopspeen en flesvoeding

Gebruik een fopspeen enkel voor het slaap- en bedritueel en maximaal tot 3 jaar.



OF



Geen honing, stropen, alcohol of suiker op de fopspeen.



Geef geen fles in bed.

## Poetsen

Vanaf de doorbraak van het 1<sup>ste</sup> tandje moet je poetsen.

### Waarom poetsen?

Door te poetsen verwijder je tandplaque. De fluoride in de tandpasta maakt de tanden sterker.



kindertandpasta met fluor

### Hoeveel tandpasta?



0-2 jaar  
rijstkorrel  
1000ppm  
fluor



2-6 jaar  
erwt  
1000ppm  
fluor



+6 jaar  
1-2cm  
1450ppm  
fluor



### Hoe poetsen?

Het is belangrijk de tanden op de juiste manier te poetsen. Poets 2 x per dag, ☀ en 🌙 net voor het slapen.



0-2 jaar: de ouder poetst



2-6 jaar: kind poetst



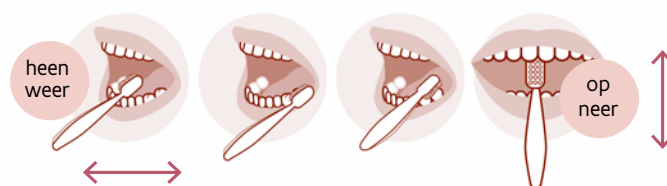
ouder poetst na tot 8-10 jaar

### Poetsbeweging

Volg bij het poetsen de 3 B's:

- binnen
- buiten
- boven

Poets elke tand tot aan de vleesrand.



© Gezonde Mond, 2021

### Maak het tandenpoetsen leuk

Ga samen naar de badkamer, kies een leuke tandenborstel, ...



reageer enthousiast als je kind zijn of haar tanden poetst



OF



kies een leuke tandenborstel

## Bezoek bij tandarts of mondhygiënist

Neem je kind vanaf de doorbraak van het eerste tandje al mee op controle bij de tandarts of mondhygiënist. Hoe vroeger je kind bij de tandarts gaat, hoe beter. Ga zeker langs voor je kind 2 jaar wordt.



## Na een val

Valt je kind op zijn of haar tanden, ga dan naar de tandarts.



## Geneesmiddelen



Vraag raad aan je arts of apotheker voor je geneesmiddelen aan je kind geeft.

## Jodiumtabletten



Gezinnen met kinderen tot 18 jaar, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, halen best jodiumtabletten in huis om bij een nucleair ongeval te nemen wanneer de overheid het vraagt. Jodiumtabletten zijn gratis te verkrijgen in elke apotheek in België. Meer informatie op [nucleairrisico.be](http://nucleairrisico.be)

# Wat doen bij koorts thuis?

   **Lichaams-temperatuur**  
≥ 38°C

Meet de lichaamstemperatuur van je kind als je ongerust bent of als je kind zich anders gedraagt dan normaal.

  
Bring je kind met koorts niet naar de kinderopvang.

**OBSERVATIE**

 eet of drinkt niet meer of te weinig

 onvoldoende plasluiers of diarree

 abnormaal huilen of pijn

 ademt anders dan normaal

 kleur van de huid

 niet actief of niet alert

**ÉÉN VAN DEZE ALARMSIGNALEN**

**JA**

- suf of moeilijk te wakken
- verward
- moeilijk ademen, kreunen

 grauwe kleur

 blauwrode puntvormige huidbloedingen

**NEE**

**112**

112 BELLEN OF DRINGEND ARTS CONTACTEREN

kind < 3 maand

kind > 3 maand




CONTACTEER **VANDAAG** EEN DOKTER

**BEN JE ONGERUST OF ZIJN ER ERNSTIGE TEKENEN:**

- uitdroging
- snel uitbreidende huiduitslag
- kind is anders ziek of zieker dan je gewend bent
- kind wordt steeds zieker
- kind heeft >3 dagen na elkaar koorts

**JA** **NEE**

Bij tekenen van discomfort (huilerig, pijn, ongemak, minder eetlust, minder actief) kan je paracetamol geven. Volg de instructies in de bijsluiter.



# Infecties voorkomen



handen wassen

## Handen wassen

Correct handen wassen met water en zeep in 40 à 60 seconden



1 Bevochtig de handen met water en neem een voldoende hoeveelheid vloeibare zeep.



2 Wrijf de handpalmen tegen elkaar.



3 Wrijf de rechter handpalm over de linker handrug en omgekeerd.



4 Wrijf de rechter handpalm tegen de linker handpalm met de vingers van beide handen tussen elkaar.



5 Breng de achterkant van de vingers in de andere handpalm en wrijf de vingers tegen deze handpalm heen en weer.



6 Wrijf de duim van elke hand in met de palm van de andere hand.



7 Wrijf de vingertoppen van elke hand draaiend in, in de palm van de andere hand.



8 Spoel de handen goed af zodat alle zeepresten verwijderd worden.



9 Droog de handen af met een wegwerphanddoekje.



10 Sluit de kraan met het handdoekje zodat je handen niet opnieuw besmet geraken.

# Infecties voorkomen



reinig regelmatig materiaal dat in contact komt met lichaamsvocht van kinderen (bv. speeksel, urine, ...) met water en allesreiniger



verzorgingskussen reinigen



regelmatig lakens verschonen en spijlen van het bed reinigen



fopspeen valt



niet in mond



eigen fopspeen



niet wisselen van fopspeen



proeven



→ lepel niet aan kind geven



kind heeft eigen lepel

## Kinderopvang



Vang een ziek kind thuis op. Een ziek kind wordt best thuis verzorgd, buiten de drukte van de opvang.

Zo vermijd je ook dat je kind andere kinderen in de opvang besmet.



## Hoesten en niezen



Nies of hoest niet in de richting van een ander.



Hou een hand of zakdoek voor je mond bij niezen of hoesten. Nies of hoest eventueel in je elleboog.



Gebruik altijd papieren zakdoeken en gooi die meteen na gebruik weg in een afsluitbare afvalbak.













Was of ontsmet de handen na niezen, hoesten of snuiten.

# Vaccinaties

Het is belangrijk om je kind op de aanbevolen leeftijden te laten vaccineren waardoor het op jonge leeftijd beschermd wordt tegen gevaarlijke infecties. Kind en Gezin beveelt het volledige schema aan.

## 15 maanden

Bij een zwangerschapsduur van **minder dan 37 weken** worden de vaccins van 15 maanden **vervroegd naar 13 maanden**.

Vaccinatie tegen	8 weken	12 weken	16 weken	Vaccinatie tegen	12m
 <b>COMBINATIEVACCIN</b> <b>polio</b> (kinderverlamming) <b>difterie</b> (kroep) <b>tetanus</b> (klem) <b>pertussis</b> (kinkhoest) <b>hepatitis B</b> (geelzucht) <b>haemophilus influenzae type b</b> (hersenvliesontsteking)				 <b>COMBINATIEVACCIN</b> <b>polio</b> (kinderverlamming) <b>difterie</b> (kroep) <b>tetanus</b> (klem) <b>pertussis</b> (kinkhoest) <b>hepatitis B</b> (geelzucht) <b>haemophilus influenzae type b</b> (hersenvliesontsteking)	
 <b>pneumokokken</b> (hersenvlies- en longontsteking) Bij een zwangerschapsduur van <b>minder dan 37 weken</b> wordt er een <b>extra dosis</b> toegediend <b>op de leeftijd van 12 weken</b> .		Extra dosis voor prematuren		 <b>pneumokokken</b> (hersenvliesontsteking en longontsteking)	
 <b>rotavirus</b> (maag- en darmontsteking) Het rotavirusvaccin wordt oraal toegediend en kost ongeveer <b>€12 op doktersvoorschrift</b> . In de koelkast bewaren (2-8°C). Er zijn 2 of 3 dosissen nodig, afhankelijk van het merk.			Extra dosis bij gebruik RotaTeq® 	 <b>COMBINATIEVACCIN</b> <b>mazelen</b> <b>bof</b> (dikoor) <b>rubella</b> (rodehond)	
				 <b>meningokokken ACWY</b> (hersenvliesontsteking)	



Enkel de vaccins met dit icoon zijn betalend. Alle andere zijn gratis.



Niet van toepassing op deze leeftijd.

## Plaats van vaccinatie



### Van 0 tot 12 maanden



bovenbeen

### Vanaf 12 maanden



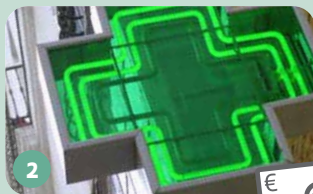
bovenarm

## Vaccin tegen rotavirus



1

arts geeft voorschrift



2



3

in de koelkast bewaren



4



# Kind & Gezin

Hallepoortlaan 27 | 1060 BRUSSEL  
kindengezin.be  
Kind en Gezin-Lijn  
078 150 100 (zonaal tarief)  
of chat via onze website

Volg ons op



met medewerking van

DEPARTEMENT  
ZORG



GEZONDE  
MOND  
GLIMLACHEN