

## Wakkere tips voor het slapengaan

Naast voeding en verzorging, zou het onderwerp 'slapen' best wat meer aandacht mogen krijgen tijdens de eerste weken na de geboorte. Als een baby vervelend doet is dat vaak een gevolg van vermoeidheid. U kunt veel problemen voorkomen door externe prikkels te beperken.

### Regelmaat!

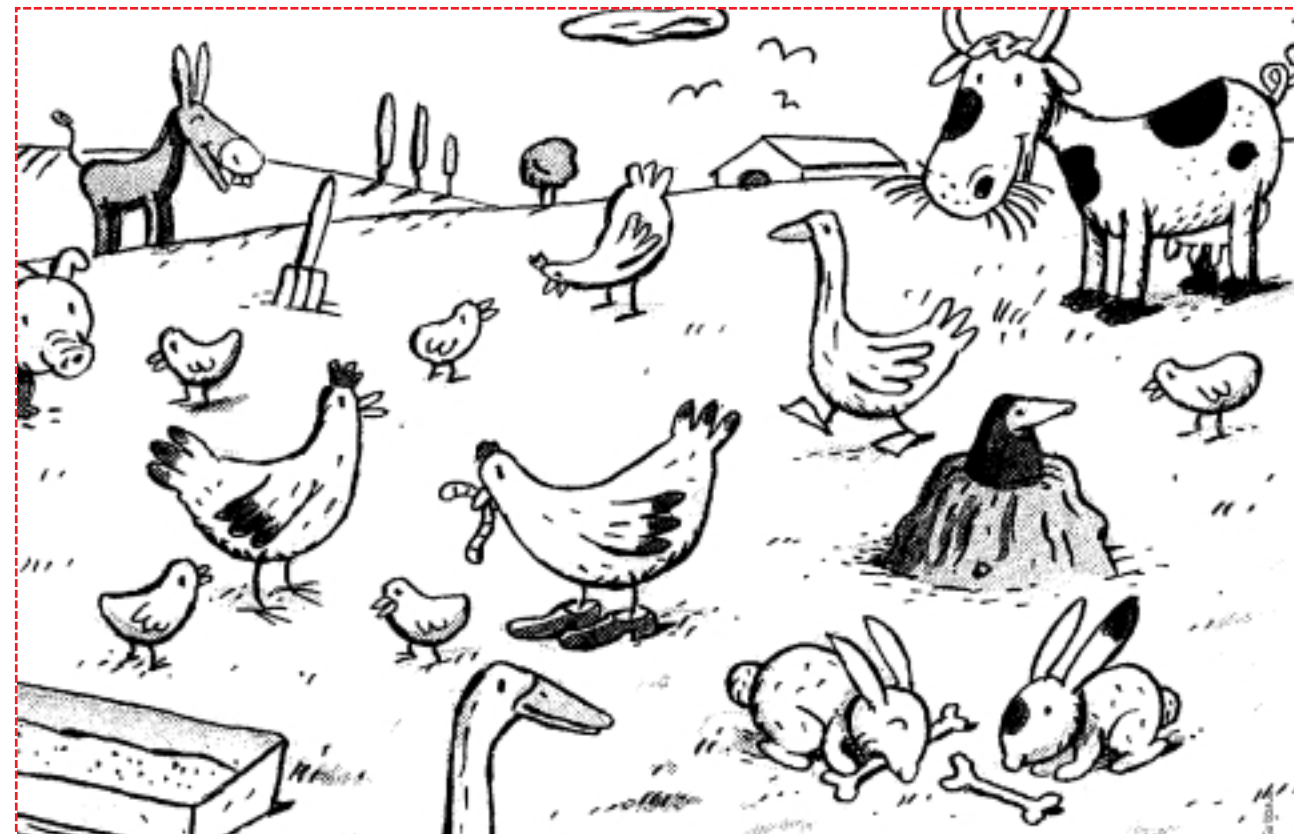
#### Zorg voor een vaste volgorde van gebeurtenissen in het leven van je baby!

Slapen, drinken, wakker zijn, volgen mekaar in een vast ritme op. Dit ritme kunt u al vanaf de tweede week nastreven. Wakker zijn betekent drinken. Het maakt niet uit of uw kind één, twee of zelfs drie uur heeft geslapen. Het klinkt contradictorisch, maar regelmaat in het leven van uw baby, vraagt een grote flexibiliteit van u als ouder. De regelmaat lijkt misschien lastig en tijdrovend maar in de praktijk geeft het u houvast en schept het duidelijkheid. Vooral dan voor uw kind. Dankzij de steeds terugkerende volgorde weet uw baby wat er gaat gebeuren en voelt hij zich rustig en prettig.

Leg uw kind zoveel mogelijk wakker te bed als u merkt dat het moe is. Als uw kind er aan went om al slapend in bed te worden gelegd, is de kans groot dat het steeds minder lang gaat slapen naarmate het ouder wordt. Bovendien kost het u elke keer meer moeite om uw (over)vermoeide kind in slaap te krijgen. Leer het dus al van jongs af aan zelf de slaap te vatten.



## Geef jij ons een kleurtje?





Amerikaans onderzoek toont aan dat er de laatste twintig jaar veel verbeterd is. De overlevingskans van een kind dat ter wereld komt na 23 weken is gestegen van 0% tot ca. 20%. Voor elke week

dat de zwangerschap langer duurt, stijgt de overlevingskans met nog eens 6 tot 9%. Na 27 weken zwangerschap bedraagt de levensverwachting 90%. Bij een zwangerschap van 33 weken heeft de baby 95% kans om het te halen.

Vrij naar en met dank aan [www.vroeggeboorte.nl](http://www.vroeggeboorte.nl)

## De Boekenplank



### Een gezin

Susan Hill, Bosch & Keuning - s.d.  
(tijdelijk uitverkocht)

Dit is een van de weinige boeken die handelen over de moeilijkheden die twee partners ervaren bij de geboorte van een baby na slechts 25 zwangerschapsweken. Samen beleven zij ook de volgende moeilijke zwangerschap en de vreugde bij de geboorte.

### Met de steun van papa

Moeders van premature kinderen hebben vier keer meer last van depressiviteit dan moeders van op tijd geboren kinderen. Dat is niet echt verwonderlijk. Ouders van te vroeg geboren baby's worden ouders van een kwetsbaar kind. Zij vrezen voor het leven van het kindje, terwijl een ziekenhuisopname hen plots scheidt van hun baby. Een andere oorzaak van stress en depressiviteit moet worden gezocht bij het feit dat ouders onverwacht geconfronteerd worden met een vroeggeboorte. Ouders voelen zich ook vaak machteloos en hebben de indruk geen deel te hebben aan de verzorging. Een goede relatie tussen de ouders onderling is van groot belang.

Stortingen voor het Alice Fonds zijn steeds welkom op rekening:  
**419-0129951-96**  
van vzw Alice Fonds,  
Wilrijkstraat 10, 2650 Edegem.

## Houd goed uw Pasen!



### Genieten terwijl u een goed werk doet?

Het kan als u paaseitjes koopt van vzw Alice Fonds. De heerlijke chocoladelekkernijen van een uitstekend merk zitten verpakt in zakjes van 200 gr en kosten slechts

### 3,5 euro!

#### Hoe u er aan geraakt?

- op zaterdag 6 maart in de hall van het Universitair Ziekenhuis in Edegem
- op woensdag 10 maart in de hall van St. Augustinus in Wilrijk.
- via de contactadressen die u elders in deze nieuwsbrief aantreft.

### Met lege handen



Op duizend geboortes overlijden acht baby's. Dat is gelukkig niet zo veel, maar dat maakt het anderzijds ook zo moeilijk om te aanvaarden. 'Met lege handen' is een werkgroep die ouders helpt om over het verlies van een baby voor, tijdens of kort na de geboorte heen te komen.

[www.metlegehanden.be](http://www.metlegehanden.be)

### Eendracht maakt macht!

Trouwe lezers en sympathisanten herinneren zich vast nog de oprichting van vzw Alice Fonds. Hoewel het fonds een volstrekt onafhankelijke organisatie is, werd het toch sterk geassocieerd met het UZA in Edegem. Bijna alle stichtende leden hebben een band met dit ziekenhuis.

Maar die leden vonden het geen goede zaak om het werkterrein van het fonds te beperken tot één ziekenhuis. Daarom zoeken zij toenadering tot andere Antwerpse instellingen. Zij zijn dan ook uitermate verheugd om te kunnen aankondigen dat een aantal enthousiaste vrijwilligers van St. Augustinus hun team zijn komen versterken!



## Hoe vertroetelt u uw couveusekindje?

Als uw kind in een couveuse ligt met beademingsapparatuur en een infuus, lijkt het alsof u als ouder machteloos bent. U bent als het ware overgeleverd aan de goede zorgen van het verplegend personeel. Dat is niet helemaal waar. Wat kan u in dat geval zoal doen?



### Moedermelk kolven

Moedermelk is onmogelijk na te maken en daarom raadt men aan om de melk af te kolven. In moedermelk zitten namelijk allerlei afweerstoffen die bij een volledige zwangerschap door de moeder zelf worden doorgegeven. Moedermelk bevat b.v. het enzyme lipase, dat de vetopname van baby's verhoogt. In de laatste drie maanden van de zwangerschap legt de baby voorradjes bouwstoffen aan (bijv. ijzer). Bij een vroeggeboorte komt de prematuur daar niet aan toe. Daarom wordt geconcentreerd eiwit toegevoerd dat eventueel verrijkt wordt met spoorelementen als zink, magnesium, koper en ook vitamine B6. Voeden met moedermelk kan starten met minimale sondevoedingen van 1 cc. Dat is weinig, maar voldoende voor een prematurenmaagje.

### Op de couveuse passen

Ouders kunnen op de couveuse passen. Dat klinkt misschien eigenwijs, maar een beetje assertiviteit kan geen kwaad. Bespreek met het personeel wanneer er een doek over de couveuse mag. Een doek houdt geluiden en licht tegen en dat is veel prettiger voor de baby. Vraag naar de meest ideale lighouding voor je baby. Hou de oortjes scherp in de gaten! Vroeggeborenen hebben nog nauwelijks kraakbeen in hun oortjes. Het zijn slappe flapjes huid die gemakkelijk kreukelen als het hoofd opzij ligt. Als het kraakbeen zich ontwikkelt, kan er een vreemd oor ontstaan. Het is daarom verstandig om het oortje bij wisselingen in model te brengen. Natuurlijk mag de couveuse geen rem zijn om met uw kind te communiceren. Raak het aan! Praat er tegen!

### Buidelen

Geweldig om te doen! Buidel of kangoeroe uw kind zodra het ook maar enigzins mogelijk is. Als uw blote baby tegen uw eigen blote borst ligt, is dat ultiem genieten voor moeder en kind. Tegen een 'huid op huid' contact kan geen enkele couveuse op. Wetenschappelijk onderzoek heeft bovendien aangetoond dat buidelen een positieve invloed heeft op de productie van moedermelk, de temperatuurregeling van de baby, het zuurstofgehalte in het bloed en nog veel meer.

En heren, ook vaders kunnen buidelen!

## CONTACTADRESSEN

**Els Mattheeussen**  
Kwikaard 20  
2980 St. Antonius (Zoersel)  
☎ 03-294.40.65

**Joke Wijnants**  
Kartuizersvest 89  
2500 Lier  
☎ 0496-531.613

**Lia Huysmans**  
Leeuwerikenlei 37  
2650 Edegem  
☎ 03-457.93.62

## Wakkere tips voor het slapengaan

Naast voeding en verzorging, zou het onderwerp 'slapen' best wat meer aandacht mogen krijgen tijdens de eerste weken na de geboorte. Als een baby vervelend doet is dat vaak een gevolg van vermoeidheid. U kunt veel problemen voorkomen door externe prikkels te beperken.

### Regelmaat!

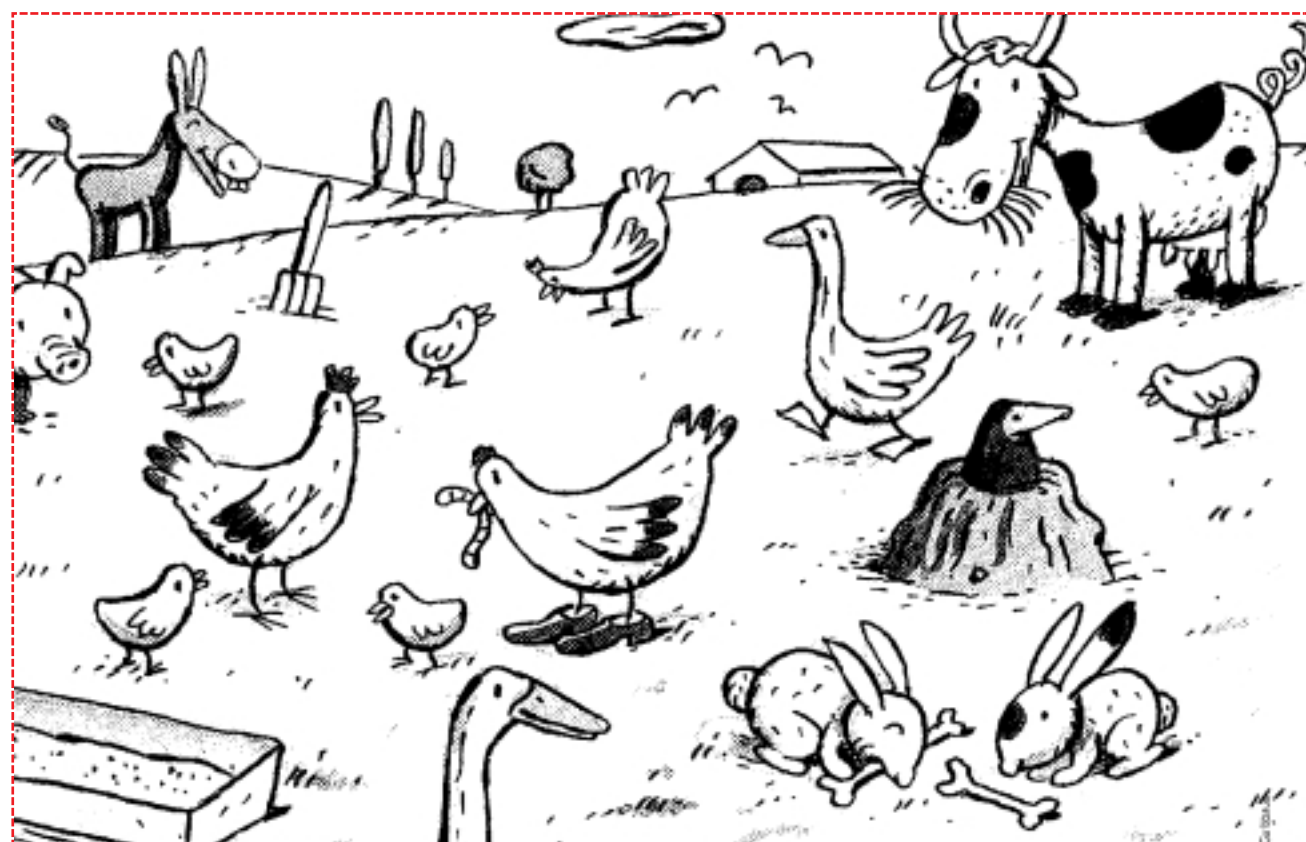
Zorg voor een vaste volgorde van gebeurtenissen in het leven van je baby!



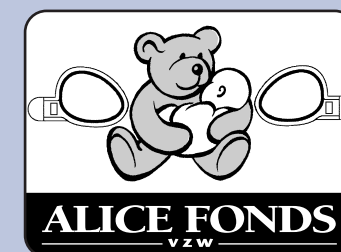
Slapen, drinken, wakker zijn, volgen mekaar in een vast ritme op. Dit ritme kunt u al vanaf de tweede week nastreven. Wakker zijn betekent drinken. Het maakt niet uit of uw kind één, twee of zelfs drie uur heeft geslapen. Het klinkt contradictorisch, maar regelmaat in het leven van uw baby, vraagt een grote flexibiliteit van u als ouder. De regelmaat lijkt misschien lastig en tijdrovend maar in de praktijk geeft het u houvast en schept het duidelijkheid. Vooral dan voor uw kind. Dankzij de steeds terugkerende volgorde weet uw baby wat er gaat gebeuren en voelt hij zich rustig en prettig.

Leg uw kind zoveel mogelijk wakker te bed als u merkt dat het moe is. Als uw kind er aan went om al slapend in bed te worden gelegd, is de kans groot dat het steeds minder lang gaat slapen naarmate het ouder wordt. Bovendien kost het u elke keer meer moeite om uw (over)vemoeide kind in slaap te krijgen. Leer het dus al van jongs af aan zelf de slaap te vatten.

## Geef jij ons een kleurtje?



4-maandelijks - jaargang 6 nr 12 - voorjaar 2004  
verantwoordelijke uitgever: Els Mattheeussen  
Kwikaard 20 - 2980 St. Antonius (Zoersel)



# NIEUWSBRIEF

## Waarom worden baby's te vroeg geboren?

### Wat is vroeggeboorte?

Normaal gesproken duurt een zwangerschap 40 weken. Als een baby vroeger geboren wordt, hoeft dat geen probleem te zijn. Een veilige bevalling is in principe al mogelijk vanaf 37 weken. Als de geboorte nog vroeger plaatsvindt, spreekt men van een vroeggeboorte. Een vroeggeboorte met een zwangerschapsduur van minder of gelijk aan 32 weken, wordt 'extreme prematuriteit' genoemd. Als een zwangerschap voor de 22ste week afgebroken wordt, spreekt men van een miskraam.

### Hoe vaak komen vroeggeboortes voor?

Vroeggeboortes komen steeds vaker voor. Vandaag bedraagt hun aandeel 7 tot 8 % van alle geboortes. Tussen 1983 en 1999 is hun aandeel wel bijna verdubbeld.

### Wat veroorzaakt een vroeggeboorte?

Een vroeggeboorte kan spontaan optreden of kunstmatig worden opgewekt. In 8 op 10 gevallen ontstaat een vroeggeboorte spontaan. Een op vijf wordt kunstmatig opgewekt. Dat is bijvoorbeeld het geval als de baby onvoldoende groeit in de baarmoeder. Trage groei kan worden veroorzaakt

door slechte zuurstoftoevoer. Als er zuurstoftekort is tegen het einde van de zwangerschap, kan de baby daarvoor neurologische afwijkingen oplopen. Kunstmatige opwekking van de geboorte (al dan niet door inleiden of een keizersnede), kan ook aangewezen zijn als de moeder groot bloedverlies lijdt omdat de placenta loslaat of als het leven van de moeder zelf gevaar loopt.

Voor spontane vroeggeboortes kan meestal geen exacte oorzaak worden bepaald. Er bestaat geen wetenschappelijk onderzoek dat het verband aantoont tussen een vroeggeboorte en b.v. langer blijven werken tijdens de zwangerschap, veelvuldig tillen, dansen en dergelijke. Spontane vroeggeboortes volgen vaak op het voortijdig breken van de vliezen of na vaginaal bloedverlies vanuit de placenta.

Het grootste deel van de extreme vroeggeboortes lijkt in verband te staan met opstijgende infecties vanuit de vagina. Een infectie of bloeding kan irritatie of beschadiging veroorzaken op de overgang van vliezen en placenta. Als gevolg van ontstekingsreacties komen stoffen vrij (enzymen, proteases en collagenases). Als het lichaam hierop reageert door prostaglandine aan te maken, kan dat leiden tot voortijdige ontsluiting, contracties en het breken van de vliezen met vroeggeboorte als resultaat.

Bij het voortijdig breken van de vliezen neemt de kans op besmetting en infectie van het kind toe. Als er een vermoeden bestaat van een infectie, zal men de contracties niet meer proberen tegen te houden. Het kind loopt immers gevaar zelf geïnfecteerd te

## INHOUD pag

Waarom worden baby's te vroeg geboren? 1

Sprokkels 2

Hoe vertoetelt u uw couveusekindje? 3

Wakkere tips voor het slapengaan 4

Kleintjes kleuren

**Paaseitjes te koop: 3,5 euro voor 200 gr.**



raken.

In zeldzame gevallen kan het toch nog dagen of zelfs weken duren voor het kind geboren wordt na het breken van de vliezen.

### Wat zijn de vooruitzichten?

In vergelijking met een aantal jaar geleden is er belangrijke vooruitgang geboekt op medisch en technisch vlak. De wetenschappelijke vooruitgang heeft ervoor gezorgd dat de ademhalingsproblemen geringer zijn dan vroeger. Daardoor is ook het aantal hersenbeschadigingen door zuurstoftekort verminderd. Bovendien zijn de beademingstechnieken in de loop der tijd verbeterd. Deze twee ontwikkelingen zorgden voor een aanzienlijke daling van het aantal sterfgevallen onder vroeggeborenen. De overlevingskansen voor vroeggeborenen met een zwangerschapsduur van meer dan 27 weken, bedragen ongeveer 9 op 10. In 1983 was dat nog heel wat minder.