



St. Anna Ziekenhuis



Uw baby komt thuis

Anna. Liefde voor leven.

Inhoud	bladzijde
Ontslaggesprek	3
Temperatuur van de baby	3
Babykamer	3
Veilig slapen	4
Waak- en slaapritme van uw baby	5
Baden	5
Voeding	6
Fopspeen	8
Navelstompje	9
Plassen en ontlasting	9
Naar buiten	10
Vervoer met de auto	10
Familie en bezoek	10
Poliklinische controle	10
Consultatiebureau	11
Rooming in	11
Couveuse nazorg	12
Aandachtspunten (relatie met uw kind opbouwen, huilbaby, gedrag en groei, lichaamsbeweging, neonatale screening, gehoorscreening)	12
Administratieve zaken	15
Wijkverpleegkundige en consultatiebureau	15
Heeft u nog vragen?	15

Uw baby is opgenomen op de couveuseafdeling van het St. Anna Ziekenhuis en komt binnenkort thuis. In deze folder vindt u tips en adviezen over de verzorging en de voeding voor de eerste periode. Als u nog vragen heeft, dan kunt u deze stellen aan de verpleegkundigen of kinderarts.

Het ontslaggesprek

Het is prettig de ziekenhuisperiode goed af te sluiten. Daarom heeft u, voordat uw baby naar huis gaat een ontslaggesprek met een verpleegkundige en een kinderarts. U heeft immers veel meegemaakt en het kan fijn zijn dit nog eens door te praten. Ook als u vragen heeft over de gezondheid van uw baby, de verzorging, of als u zich onzeker voelt omdat u het straks "alleen" moet doen.

Temperatuur van de baby

De eerste 2 dagen thuis is het goed om 2 à 4 maal daags de lichaamstemperatuur van uw baby op te nemen. Een normale temperatuur ligt tussen de 36,7 en 37,3 °C. Onder de leeftijd van drie maanden geen oorthermometer gebruiken, deze is niet betrouwbaar genoeg. Zo nodig bij een temperatuur onder 36,7 °C een extra dekentje of een kruik op of tussen de dekentjes aan het voeteneind leggen, nooit direct tegen de baby aan.

De babykamer

De babykamer hoeft niet extra warm te zijn. De eerste maanden is 16 tot 18 °C een goede omgevingstemperatuur. Voor te vroeg geboren baby's is dat een te grote overgang. Dan is 18 tot 20 °C aan te raden, daarna langzaam afbouwen naar 16 tot 18 °C. Zorg wel voor goede ventilatie. In de zomer kan uw baby meestal onder 1 dekentje slapen, in de winter zijn 2 dekentjes nodig. U kunt eventueel een kruik in het bedje

leggen. Vul de kruik met het water uit de kraan en controleer deze van tevoren altijd op lekken. Leg de kruik altijd op of tussen de dekens, en nooit direct tegen de baby aan. Gebruik geen zachte kruik of kersenpitzak. Het is prettig om de kruik alvast in het bedje te leggen voordat de baby thuiskomt uit het ziekenhuis, zodat het bedje is voorverwarmd. Het gebruik van een kruik is alleen nodig voor een pasgeborene die moeite heeft om op temperatuur te blijven. Vraag aan uw kraamzorg of consultatiebureau of en tot hoelang een kruik nodig is (richtlijn NCJ).

Veilig slapen

De keuze voor een wieg of ledikant is persoonlijk. Toch moet u met een aantal zaken rekening houden in verband met de veiligheid van uw baby.

- Als uw baby in een ledikant slaapt, is dat de eerste tijd nog erg groot voor uw baby. Maak het bedje dan zo kort mogelijk op, zodat uw baby met de voetjes bijna bij het voeteneinde ligt. Dan kan hij/zij met zijn hoofdje niet onder het dekentje komen. Vouw het lakentje of dekentje stevig om de zijkanten en de onderkant van het matras. Dit geeft uw baby een gevoel van geborgenheid. Daarnaast helpt dit de baby beter op temperatuur te blijven.
- Losse kussensloopjes en/of kussentjes zijn overbodig en gevaarlijk. Ook geen omslagdoek in bed gebruiken.
- Gebruik de eerste twee jaar zowel in de wieg als in een ledikant geen dekbed. Een dekbed is meestal te warm. Bovendien bestaat het gevaar dat de baby er helemaal onder kruipt, waardoor hij/zij te weinig frisse lucht krijgt. Ook kan uw baby, als deze onrustig is, met het hoofdje in de hoes of met het gezicht in het dekbed terechtkomen. Dit kan levensgevaarlijk zijn.
- Gebruik in de wieg geen dikke bekleding of stootrand.
- Soms willen ouders hun baby een mutsje opdoen in bed. Dit is af te

raden omdat het hoofdje van de baby juist de warmte reguleert. Tenzij uw baby een lage lichaamstemperatuur heeft. Gebruik een muts alleen de eerste 2 weken na de geboorte. Gebruik dan uitsluitend een muts die goed past. Een muts die te groot is kan verschuiven en over de neus van de baby komen.

- De veiligste slaappleats voor uw baby is zijn eigen bedje. Leg uw baby tijdens het slapen niet bij u in bed.
- Kinderen moeten slapen in rugligging (vanuit protocol wiegendood). Wees alert of uw baby zelf zijn/haar hoofdje draait. Indien uw baby zijn/haar hoofdje niet zelf draait wissel dan de positie van het hoofd (links/rechts) iedere slaap af, om afplatting van de schedel te voorkomen.

Waak- en slaapritme van uw baby

Op de leeftijd van twee tot vier maanden begint een baby de omgeving bewust te verkennen. De hoeveelheid slaap die een baby nodig heeft wisselt per baby. Bij een baby die in de couveuse heeft gelegen is de slaapbehoefte soms minder. Door goed naar uw baby te kijken en te luisteren zult u zijn/haar ritme al snel herkennen.

Baden

Tijdens het baden moet de omgevingstemperatuur behaaglijk zijn. Zet van tevoren alles wat u nodig heeft klaar. U voorkomt zo dat u tijdens het baden bij de baby weg moet. Kleed uw baby uit op het aankleedkussen, waarbij hij/zij recht voor u ligt. Dit werkt positief door op de motorische ontwikkeling en vermindert de kans op een voorkeurshouding.

De temperatuur van het badwater moet 37-37,5 °C zijn. Dit kunt u controleren met een badthermometer of met uw elleboog. Het water moet dan 'lekker' aanvoelen (niet te warm, niet te koud).

Spoel shampoo en zeep goed uit de haartjes. Heeft uw baby een droge

huid dan kunt u eventueel wat badolie in het badwater doen, of de huid na het baden insmeren met olie/lotion.

Voeding

Als uw baby met ontslag gaat krijgt u de voedingstijden mee die uw baby in het ziekenhuis had. Dit zijn richttijden, u mag gerust ½ uur voor of na de tijd voeding geven, afhankelijk van de behoefte van uw baby.

Wij adviseren om deze tijden een paar dagen aan te houden, daarna kunt u ze aanpassen naar eigen keuze. Vooral kinderen met flesvoeding adviseren wij om rond de voedings-richttijd de fles te geven. Hierbij wel kijken naar het ritme van uw baby. Dit geeft regelmaat, rust en structuur. Tussen de laatste voeding 's avonds en de eerste 's morgens mag echter niet meer dan vijf uur zitten, omdat baby's een tekort aan glucose in hun bloed kunnen krijgen. Probeer per voeding te wisselen van arm/hand waarmee de fles wordt gegeven, om een voorkeurshouding te voorkomen.

Borst- en flesvoeding bevat bijna alle voedingsstoffen die uw baby nodig heeft. Wanneer u borstvoeding geeft heeft uw baby extra vitamine K en D nodig. Bij flesvoeding alleen extra vitamine D.

Vitamine K

Vitamine K is belangrijk voor de bloedstolling. Dit supplement is daarom noodzakelijk. Hiermee start u als uw baby een week oud is, en het wordt gedurende drie maanden gegeven. Hoeveelheid: 150 microgram per dag. Geef vitamine K met behulp van een lepeltje voor de voeding.

Vitamine D

Vitamine D is nodig voor een goede botontwikkeling. Uw baby heeft niet voldoende aan de hoeveelheid vitamine D die in moedermelk en/of flesvoeding zit. Vanaf de achtste dag wordt daarom gestart met 400 I.E per dag. Geef vitamine D met een lepeltje voor de voeding. Kies een

hiervoor vast tijdstip op de dag. Vitamine K en D mag u samen op een lepeltje geven.

Vitaminen en medicijnen

Sommige baby's hebben extra vitamines, ijzer of medicijnen nodig bij de voeding. Als uw baby dit nodig heeft, dan bespreekt de kinderarts dit met u en schrijft hier de recepten voor. Medicijnen kunt u voor de voeding via speen of lepeltje geven. De verpleegkundige zal u laten zien hoe dit gaat.

Borstvoeding

Als u borstvoeding geeft is het in principe op vraag. Te vroeg geboren baby's of baby's die ziek zijn geweest hebben soms nog niet voldoende kracht om volledig borstvoeding op vraag te drinken. De kinderarts en verpleegkundige bespreken met u een individueel aangepast advies, naar de behoefte van uw baby. Wanneer u twijfelt of u wel voldoende borstvoeding heeft, dan kan het nodig zijn uw baby wat vaker te wegen (op het consultatiebureau). U zult merken dat uw baby drinkt totdat hij/zij verzadigd is of tot de aangeraden tijd van 20-30 minuten verstreken is. Als uw baby voldoende plast (zes natte luiers per dag) en tussen de voedingen door niet aangeeft hongerig te zijn, kunt u ervan uitgaan dat hij /zij voldoende drinkt.

Als uw baby niet voldoende drinkt aan de borst, dan kunt u door kolven de borstvoeding op gang houden. Een borstkolf kunt u huren bij de thuiszorg. Gekoelde borstvoeding is thuis 5 dagen houdbaar in koelkast (5 °C). Steriel en direct ingevroren borstvoeding is 3 maanden houdbaar in een 3* vriezer (-15 °C) en 6 maanden in een diepvries (-20 °C). Na ontdooien is de voeding nog 24 uur houdbaar in koelkast.

Als u problemen heeft met het geven van borstvoeding of met het kolven, kunt u de kraamverzorgende, de wijkverpleegkundige of een lactatiekundige in schakelen. U kunt ook zelf bellen met Borstvoedingsorganisatie La Leche League of met de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk.

Flesvoeding

U kunt voor dezelfde voeding kiezen die uw baby in het ziekenhuis kreeg. U kunt natuurlijk ook voor een andere kunstvoeding kiezen. Deze kunt u bij de apotheek, drogist of supermarkt kopen. De bereidingswijze staat duidelijk op het blik vermeld. Heeft u nog vragen over het bereiden en bewaren van voeding, dan kunt u deze stellen aan de verpleegkundige voor het ontslag van uw baby uit het ziekenhuis.

Sommige baby's hebben speciale voeding nodig. Is dit bij uw baby het geval, dan hoort u dit van de kinderarts. Hij schrijft voor deze voeding een recept of machtiging. Deze speciale voeding kunt u bij de apotheek bestellen.

Fleskeuze

Tijdens de opname heeft uw baby geleerd te drinken met een fles van uw keuze. Wanneer u thuis wilt overgaan op een andere fles, denk dan aan de volgende zaken:

- Gebruik een fles en speen van hetzelfde merk.
- Een flesvoeding mag maximaal 20-30 minuten duren.
- Uw baby mag niet veel knoeien tijdens het drinken.
- Uw baby mag niet veel smak- en bijgeluiden maken.
- Uw baby mag zich niet geregeld verslikken.

De fles schoonmaken

Het volstaat om flessen en spenen na gebruik goed schoon te maken en te drogen. Dit kan het beste in een goed werkende vaatwasmachine. Desinfectie door uitkoken is na het gebruik van een vaatwasmachine niet nodig. De spenen moeten na ongeveer zes weken worden vervangen.

Fopspeen

Uw baby kan behoefte hebben aan zuigen. In het ziekenhuis heeft uw baby misschien al kennis gemaakt met de fopspeen. Daar kunt u thuis

gerust mee doorgaan. Ook een fopspeen kan in de vaatwasmachine gereinigd worden.

Navelstompje

Meteen na de geboorte van uw baby is de navelstreng met een plastic klemmetje afgeklemd en vervolgens doorgeknipt. Het navelstompje droogt na ongeveer een week in, en valt er vanzelf af. Dat gebeurt meestal binnen veertien dagen. Het is belangrijk het navelstompje van uw baby goed schoon te houden. Wanneer het stompje droog is en niet rood ziet, hoeft u er niets aan te doen. Als het navelstompje weëig ruikt, nattig is of bij roodheid, dan 3 a 4 maal daags het navelstompje deppen met een gaasje en alcohol 70%.

Plassen en ontlasting

Plassen

Het is belangrijk te controleren of uw baby voldoende plast. Als uw baby voldoende plasluiers heeft, betekent dit dat uw baby voldoende voeding binnen krijgt. Uw baby moet minimaal zes natte luiers per dag hebben.

Ontlasting

De eerste ontlasting die uw baby produceert, is donker van kleur. Deze ontlasting wordt meconium genoemd. Meconium komt meestal binnen 24 uur. Dit betekent dat het maagdarmkanaal goed werkt. Na de meconium krijgt uw baby normale ontlasting, die na een paar dagen mosterdgeel van kleur zal zijn.

Baby's die borstvoeding krijgen, hebben vaak spuitluiers of enkele dagen geen ontlasting, dat is normaal.

Baby's die flesvoeding krijgen hebben wat bruin/gele ontlasting die wat vaster van structuur is. Een baby met flesvoeding heeft meestal eenmaal daags een poepluier.

Naar buiten

Voor baby's die te vroeg geboren zijn is het moeilijker om goed op temperatuur te blijven. Daarom adviseren wij om pas na een week met uw baby naar buiten te gaan. Als u met uw baby naar buiten gaat zorg dan voor voldoende kleding en zet altijd een mutsje op, om warmteverlies via het hoofdje te voorkomen.

In de zomer moet uw baby beschermd worden tegen felle zonnestralen. Een parasol, een zonnehoedje en een goede zonnebrandcrème vormen een goede bescherming.

Vervoer met de auto

Het is belangrijk dat uw baby tijdens een autorit in een goedgekeurd kinderzitje wordt vervoerd. Vastgemaakt volgens de bijbehorende instructie en bevestigingen in de auto.

Familie en bezoek

Denk bij het ontvangen van het kraambezoek in de eerste plaats aan uzelf en uw gezin. Het is verstandig afspraken te maken met uw familie, vrienden en kennissen over bezoektijden.

Wij raden u aan om bezoekers die verkouden zijn, koortslip of diarree hebben te vragen om op bezoek te komen als ze beter zijn, dit geldt ook voor zieke kinderen.

Het is ook aan te raden in de ruimte waar uw baby is niet te roken.

Poliklinische controle

Als uw baby naar huis gaat krijgt u een afspraak mee voor een poliklinische controle bij de kinderarts. Ook eventuele vervolgspraken voor kinderfysiotherapie, of maatschappelijk werk worden hierin meegenomen.

Consultatiebureau

De tussentijdse controles vinden plaats bij de arts van het consultatiebureau. Tijdens deze controles volgt de arts zaken als voeding, groei en vaccinaties.

Bij het ontslag van uw baby uit het ziekenhuis krijgt u een verpleegkundige overdracht mee, een voor u zelf en een voor het consultatiebureau. U kunt het beste zelf het consultatiebureau inlichten wanneer uw kind naar huis komt. U kunt uw baby extra laten wegen op het consultatiebureau als u bijvoorbeeld twijfelt of uw baby voldoende (borst)voeding drinkt.

Inentingen

Op het consultatiebureau krijgt uw baby de vaccinaties voor DKTP (difterie, kinkhoest, tetanus en polio), HIB (haemophilus influenza), BMR (bof, mazelen en rode hond), Pneumokokken en Meningokokken.

De juiste tijdstippen staan vermeld in de informatie die u van de ent-administratie ontvangt. Wanneer de kinderarts besluit hiervan af te wijken hoort u dit van de kinderarts bij het ontslaggesprek.

In de wintermaanden worden erg jonge prematuren gevaccineerd voor het RS virus (verkoudheidsvirus). Ook dit hoort u van de kinderarts bij het ontslaggesprek of uw kindje hiervoor in aanmerking komt.

Rooming-in

Als uw baby langere tijd op de couveuse-afdeling heeft gelegen, kunt u gebruik maken van rooming-in. Dit houdt in dat u als voorbereiding op het ontslag, in de ouderkamer op de couveuseafdeling 24 uur helemaal zelf voor uw baby zorgt. Als het nodig is, kunt u terugvallen op de verpleegkundigen. Rooming-in kan u helpen de overgang van de couveuseafdeling naar huis geleidelijker te laten verlopen.

Couveuse nazorg

Bij thuiskomst van uw baby staat u er opeens alleen voor. Vooral de praktische zaken kunnen tegenvallen. U kunt daarom voor couveuse nazorg in aanmerking komen. Informeer van te voren bij uw verzekering naar de mogelijkheden voor vergoeding. De kinderarts schrijft hiervoor een machtiging.

Couveuse nazorg houdt in dat er een kraamverzorgende komt voor extra informatie en tips en om u te adviseren. Zoals: waar kan het badje het beste staan. Is de babykamer goed van temperatuur? Hoe pas ik de borstvoeding in mijn dagelijks ritme in?

Aandachtspunten

De aandachtspunten op de volgende bladzijden zijn vooral voor ouders van baby's die, om welke reden dan ook, langere tijd op de couveuseafdeling hebben gelegen.

Een relatie met uw kind opbouwen

Het is zo ver. Uw baby komt thuis en u gaat hem/haar zelf verzorgen. U heeft waarschijnlijk lang naar deze dag uitgekeken en zich er goed op voorbereid. Het is heel normaal dat u zich af en toe wat onzeker voelt. U heeft een periode overgeslagen, die nu ingehaald moet worden. Als uw baby eenmaal thuis is, leert u uw baby beter kennen. Probeer hiervan zoveel mogelijk te genieten. Neem er de tijd voor om uw baby te verzorgen.

De eerste periode thuis is niet altijd even gemakkelijk en ontspannen. Uw baby kan onrustig zijn en veel huilen. Dit komt veel voor bij kinderen die in de couveuse gelegen hebben. Een reden voor het huilen kan zijn dat uw baby nog moet wennen aan de omstandigheden thuis.

Op de couveuseafdeling proberen wij uw baby al een dag/nachtritme aan te bieden. Als uw baby `s avonds veel huilt, kunt u proberen met een muziekje, en/of nachtlampje, of fopspeentje uw baby tot rust te brengen.

Ook praten of zingen kan helpen. Verder kan een warm badje of wat extra voeding uitkomst bieden.

Huilbaby

Baby's die een moeilijke start hebben gehad, zijn vaak prikkelbaar. Prikkelbare kinderen worden soms huilbaby's. Een huilbaby is een baby die minstens drie dagen per week, drie uur op een dag huilt, en dat drie weken achter elkaar. Huilbaby's slapen vaak kort en drinken vaak onregelmatig. Ze kunnen soms niet tot rust komen, maaien met armen en benen, maken zich boos en zijn ontroostbaar. Daardoor raken ze oververmoeid, net als hun ouders door de gebroken nachten. U belandt samen in een vicieuze cirkel die moeilijk te doorbreken is.

Rust en regelmaat helpen vaak. Niet alleen een rustige omgeving, maar ook rust in uw hoofd door uw baby te verzorgen met kalme gebaren en door weinig prikkels aan te bieden. Probeer de grenzen van uw baby niet te overschrijden. Niet te lang voeden en niet te lang spelen. Laat uw baby niet te lang huilen, uw baby kan zichzelf nog niet troosten en heeft u nodig. Regelmaat is heel belangrijk. Dit krijgt u door een vast verzorgingspatroon te hanteren.

Gedrag en groei

Bij het volgen van de groei en ontwikkeling moet u het aantal weken dat uw baby te vroeg geboren is, aftrekken van de leeftijd na de geboorte. Is uw baby bijvoorbeeld 16 weken oud vanaf de geboorte, maar 8 weken te vroeg geboren, dan heeft het wat de ontwikkeling betreft, de leeftijd van $16 - 8 = 8$ weken. Daarom kunt u uw baby ook niet vergelijken met een op tijd geboren baby van dezelfde leeftijd.

Ouders vragen al snel aan elkaar hoe oud de baby is om onderling te vergelijken. Laat u niet ontmoedigen als uw baby in ogen van anderen 'achter' is. Iedere baby ontwikkelt zich in zijn eigen tempo. Een te vroeg geboren baby haalt de 'achterstand' vaak snel in. U kunt zich al snel niet

meer voorstellen dat uw baby zo klein was bij de geboorte. Maakt u zich toch zorgen, bespreek dit dan met de kinderarts of de arts van het consultatiebureau. Zij kunnen u uitleggen wat u bij de ontwikkeling van uw baby kunt verwachten.

Lichaamsbeweging

Een te vroeg geboren baby ontwikkelt zijn motoriek anders dan een op tijd geboren kind. Normaal oefent de baby tijdens de laatste weken van de zwangerschap in de nauwe omgeving van de baarmoeder. Hierdoor leert de baby zijn armen en benen buigen. Als een baby te vroeg geboren wordt, mist hij/zij de steun van de baarmoederwand om zich heen. Bovendien ligt de baby meestal min of meer gestrekt op een relatief harde ondergrond. Het gevolg hiervan is dat de strekspieren vaak sterker zijn dan de buigspieren. Daar komt bij dat couveusekinderen vaak extra prikkelbaar zijn en daardoor de neiging hebben zich te overstrekken. Op de couveuseafdeling kan een kinderfysiotherapeut al betrokken zijn bij de begeleiding van uw baby. Deze zal u adviseren over hoe u uw baby kunt helpen zich op een goede manier te ontwikkelen.

Neonatale screening

Op dag vier wordt op de couveuseafdeling de hielprik gedaan om te controleren op allerlei stofwisselingsziekten. U krijgt de envelop waarin het bloedmonster is opgestuurd retour. Deze moet u bewaren gedurende drie maanden na afname vanwege het registratienummer wat bij het bloedmonster hoort.

Gehoorscreening

De gehoortest wordt bij u thuis afgenomen door een medewerker van het consultatiebureau. Dan wordt ook vaak de hielprik uitgevoerd tenzij deze al in het ziekenhuis is gedaan. Soms wordt van tevoren een afspraak gemaakt, maar vaak komt de medewerker van het consultatiebureau gewoon even langs. Indien uw baby op de nicu heeft gelegen is de

gehoorscreening meestal al daar gedaan. Dit staat dan in de overdracht vermeld.

Administratieve zaken

Bij ontslag uit het ziekenhuis krijgt u de onderstaande formulieren mee:

- een verpleegkundige overdracht voor de thuiszorg/verloskundige;
- controle-afspraak voor de kinderarts;
- recepten voor eventuele medicatie;
- eventueel oog onderzoekafspraak;
- eventueel dagboekje van uw kind.

Vanuit de polikliniek kindergeneeskunde wordt een brief naar de huisarts gestuurd.

Wijkverpleegkundige en consultatiebureau

De wijkverpleegkundige komt enkele dagen nadat uw baby is thuisgekomen bij u langs voor een kennismakingsgesprek. U krijgt dan het groeiboekje en een afspraak voor een eerste bezoek aan het consultatiebureau.

Heeft u nog vragen?

Heeft u vragen over de verzorging van uw baby, dan kunt u ons altijd bellen, 24 uur per dag: **telefoon: 040 - 286 4172**.

Voor actuele informatie over veiligheid en verzorging van uw baby, zie de site van het Nederlands Centrum voor Jeugdgezondheid.

www.ncj.nl/preventie-wiegedood

Voor meer informatie kijk op:

www.veiligheid.nl of www.voedingscentrum.nl

St. Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop
Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven
Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of
aanvullingen op de folder
kunt u kenbaar maken bij
patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

KIN032
01-18