Jouw baby komt thuis

Kindergeneeskunde
040 286 4853

Jouw baby is opgenomen op de couveuseafdeling van het Anna Ziekenhuis en komt binnenkort thuis. In deze informatie vind je tips en adviezen over de verzorging en de voeding voor de eerste periode. Als je nog vragen hebt, dan kun je deze stellen aan de verpleegkundigen of kinderarts.

Het ontslaggesprek

Het is prettig de ziekenhuisperiode goed af te sluiten. Daarom heb jij, voordat jouw baby naar huis gaat een ontslaggesprek met een verpleegkundige en een kinderarts. Je hebt immers veel meegemaakt en het kan fijn zijn dit nog eens door te praten. Ook als je vragen hebt over de gezondheid van jouw baby, de verzorging, of als jij je onzeker voelt omdat je 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 jouw 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 jouw baby meestal onder 1 dekentje slapen, in de winter zijn 2 dekentjes nodig. Je 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 jouw 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 je met een aantal zaken rekening houden in verband met de veiligheid van jouw baby.

- Als jouw baby in een ledikant slaapt, is dat de eerste tijd nog erg groot voor jouw baby. Maak het bedje dan zo kort mogelijk op, zodat jouw 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 jouw 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 jouw 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 jouw 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 slaapplaats voor jouw baby is zijn eigen bedje. Leg jouw baby tijdens het slapen niet bij jou in bed.
- Kinderen moeten slapen in rugligging (vanuit veiligheidsprotocol wiegendood). Wees alert of jouw baby zelf zijn/haar hoofdje draait. Indien jouw 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 jouw 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 jouw baby te kijken en te luisteren zul je zijn/haar ritme al snel herkennen.

Baden

Tijdens het baden moet de omgevingstemperatuur behaaglijk zijn. Zet van tevoren alles wat je nodig hebt klaar. Je voorkomt zo dat je tijdens het baden bij de baby weg moet. Kleed jouw baby uit op het aankleedkussen, waarbij hij/zij recht voor je 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 kun je controleren met een badthermometer of met jouw elleboog. Het water moet dan ‘lekker’ aanvoelen (niet te warm, niet te koud). Spoel shampoo en zeep goed uit de haartjes. Heeft jouw baby een droge huid dan kun je eventueel wat badolie in het badwater doen, of de huid na het baden insmeren met olie/lotion.

Voeding

Als jouw baby met ontslag gaat krijg je de voedingstijden mee die jouw baby in het ziekenhuis had. Dit zijn richttijden, je mag gerust ½ uur voor of na de tijd voeding geven, afhankelijk van de behoefte van jouw baby. Wij adviseren om deze tijden een paar dagen aan te houden, daarna kun je 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 jouw 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 jouw baby nodig heeft. Wanneer je borstvoeding geeft heeft jouw 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 je als jouw 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. Jouw 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 je samen op een lepeltje geven.

Vitaminen en medicijnen

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

Borstvoeding
Als je 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 jou een individueel aangepast advies, naar de behoefte van jouw baby. Wanneer je twijfelt of je wel voldoende borstvoeding heeft, dan kan het nodig zijn jouw baby wat vaker te wegen (op het consultatiebureau). Je zult merken dat jouw baby drinkt totdat hij/zij verzadigd is of tot de aangeraden tijd van 20-30 minuten verstreken is. Als jouw baby voldoende plast (zes natte luiers per dag) en tussen de voedingen door niet aangeeft hongerig te zijn, kun je ervan uitgaan dat hij /zij voldoende drinkt. Als jouw baby niet voldoende drinkt aan de borst, dan kun je door kolven de borstvoeding op gang houden. Een borstkolf kun je 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. Voor meer informatie kijk op: www.voedingscentrum.nl.

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

Flesvoeding
Je kunt voor dezelfde voeding kiezen die jouw baby in het ziekenhuis kreeg. Je kunt natuurlijk ook voor een andere kunstvoeding kiezen. Deze kun je bij de apotheek, drogist of supermarkt kopen. De bereidingswijze staat duidelijk op het blik vermeld. Heb je nog vragen over het bereiden en bewaren van voeding, dan kun je deze stellen aan de verpleegkundige voor het ontslag van jouw baby uit het ziekenhuis. Sommige baby's hebben speciale voeding nodig. Is dit bij jouw baby het geval, dan hoor je dit van de kinderarts. Hij schrijft voor deze voeding een recept of machtiging. Deze speciale voeding kun je bij de apotheek bestellen.

Fleskeuze
Tijdens de opname heeft jouw baby geleerd te drinken met een fles van jouw keuze. Wanneer je 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.
- Jouw baby mag niet veel knoeien tijdens het drinken.
- Jouw baby mag niet veel smak- en bijgeluiden maken.
- Jouw 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
Jouw baby kan behoefte hebben aan zuigen. In het ziekenhuis heeft jouw baby misschien al kennis gemaakt met de fopspeen. Daar kun je thuis gerust mee doorgaan. Ook een fopspeen kan in de vaatwasmachine gereinigd worden.

Navelstompje
Meteen na de geboorte van jouw 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 jouw baby goed schoon te houden. Wanneer het stompje droog is en niet rood ziet, hoef je er niets aan te doen. Als het navelstompje weeïg 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 jouw baby voldoende plast. Als jouw baby voldoende plasluiers heeft, betekent dit dat jouw baby voldoende voeding binnen krijgt. Jouw baby moet minimaal zes natte luiers per dag hebben.

Ontlasting

De eerste ontlasting die jouw 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 jouw 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 jouw baby naar buiten te gaan. Als je met jouw 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 jouw 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 jouw 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 jezelf en jouw gezin. Het is verstandig afspraken te maken met jouw familie, vrienden en kennissen over bezoektijden. Wij raden je 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 jouw baby is niet te roken.

Poliklinische controle

Als jouw baby naar huis gaat krijg je een afspraak mee voor een poliklinische controle bij de kinderarts. Ook eventuele vervolgafspraken voor kinderfysiotherapie, of maatschappelijk werk worden hierin meegenomen.

Consultatiebureau

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

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

Inentingen

Op het consultatiebureau krijgt jouw 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 je van de ent-administratie ontvangt. Wanneer de kinderarts besluit hiervan af te wijken hoor je dit van de kinderarts bij het ontslaggesprek.

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

Rooming-in

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

Couveuse nazorg

Bij thuiskomst van jouw baby sta je er opeens alleen voor. Vooral de praktische zaken kunnen tegenvallen. Je kunt daarom voor couveuse nazorg in aanmerking komen. Informeer van te voren bij jouw 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 jou 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 jouw kind opbouwen

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

De eerste periode thuis is niet altijd even gemakkelijk en ontspannen. Jouw 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 jouw baby nog moet wennen aan de omstandigheden thuis.

Op de couveuseafdeling proberen wij jouw baby al een dag/nachtritme aan te bieden. Als jouw baby `s avonds veel huilt, kun je proberen met een muziekje, en/of nachtlampje, of fopspeentje jouw 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. Je 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 jouw hoofd door jouw baby te verzorgen met kalme gebaren en door weinig prikkels aan te bieden. Probeer de grenzen van jouw baby niet te overschrijden. Niet te lang voeden en niet te lang spelen. Laat jouw baby niet te lang huilen, jouw baby kan zichzelf nog niet troosten en heeft jou nodig. Regelmaat is heel belangrijk. Dit krijg je door een vast verzorgingspatroon te hanteren.

Gedrag en groei

Bij het volgen van de groei en ontwikkeling moet je het aantal weken dat jouw baby te vroeg geboren is, aftrekken van de leeftijd na de geboorte. Is jouw 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 kun je jouw 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 je niet ontmoedigen als jouw 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. Je kunt zich al snel niet meer voorstellen dat jouw baby zo klein was bij de geboorte. Maak je je toch zorgen, bespreek dit dan met de kinderarts of de arts van het consultatiebureau. Zij kunnen jou uitleggen wat je bij de ontwikkeling van jouw 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 jouw baby. Deze zal je adviseren over hoe je jouw 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. Je krijgt de envelop waarin het bloedmonster is opgestuurd retour. Deze moet je bewaren gedurende drie maanden na afname vanwege het registratienummer wat bij het bloedmonster hoort.

Gehoorscreening
De gehoortest wordt bij jou 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 jouw 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 krijg je 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 jouw kind.

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

Wijkverpleegkundige en consultatiebureau
De wijkverpleegkundige komt enkele dagen nadat jouw baby is thuisgekomen bij jou langs voor een kennismakingsgesprek. Je krijgt dan het groeiboekje en een afspraak voor een eerste bezoek aan het consultatiebureau.

Heb je nog vragen?
Heb je vragen over de verzorging van jouw baby, dan kun je ons altijd bellen, 24 uur per dag: telefoon: 040 - 286 41 72.

Voor actuele informatie over veiligheid en verzorging van jouw baby, zie de site van het Nederlands Centrum voor Jeugdgezondheid.
www.ncj.nl/preventie-wiegendood

Voor meer informatie kijk op: www.veiligheid.nl of www.voedingscentrum.nl

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/kin032-jouw-baby-komt-thuis/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

KIN032
01-07-2022