

Naar huis met uw baby

Uw baby mag - na een verblijf op de afdeling Neonatologie - naar huis. In deze folder treft u een aantal tips over de verzorging en de voeding thuis.

We spreken in deze folder over uw baby als een hij. Waar hij/hem staat kunt u natuurlijk ook zij/haar lezen.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Veel baby's ervaren het naar huis gaan als een verandering van de vertrouwde omgeving. Daardoor kunnen zij de eerste dagen wat onrustig zijn en meer huilen. Probeer u aan de voedingstijden te houden en aan een goed ritme van slapen en wakker zijn.

Babykamer

Zorg voor een kamertemperatuur van ongeveer achttien tot twintig graden en een goede ventilatie. Voorkom dat de baby op de tocht ligt en houd insecten buiten. Bij koud weer kunt u het raam even openzetten voor frisse lucht als de baby niet op de kamer is.

Temperatuur van de baby

Controleer de eerste dagen de lichaamstemperatuur. Deze moet tussen de 36,5° C en 37,5° C. Als de temperatuur lager is dan 36,5°C, is het raadzaam het bedje met een kruik te verwarmen. U legt deze bovenop de deken of tussen twee dekens in met de sluiting naar beneden. Laat een koude kruik niet in bed liggen. Dit onttrekt namelijk warmte van de baby. Kijk ook of de baby voldoende is aangekleed.

De handjes en voetjes kunnen fris aanvoelen zonder dat de baby het koud heeft. Achter in de nek op de bovenrug kunt u de temperatuur beter voelen. Als het daar lekker warm aanvoelt, kunt u er van op aan dat het kindje goed op temperatuur is.

Veilig slapen

Gebruik in de wieg of bedje geen zacht materiaal, zoals een zachte matras, kussens, hoofdbeschermers, een dekbedje, een plastic zeiltje, dikke bekleding of stootrand. Ze kunnen de ademhaling belemmeren. Dekbedjes zijn vaak te warm, sluiten af, moeilijk in te stoppen en daardoor riskant voor kinderen tot twee jaar. De baby kan er gemakkelijk onder geraken. Dit geldt ook voor een dekentje in een dekbedhoes. Een wollen deken en lakentje, rondom ingestopt, of een trappelzak zijn veel veiliger.

Verklein in een ledikantje het oppervlak waar de baby ligt door het bedje zo dicht mogelijk bij het voeteneind op te maken. De baby gebruikt zo minder energie om op temperatuur te blijven en kan niet helemaal onder de dekens kruipen.

Leg de baby op de rug. Om een voorkeurshouding te voorkomen kunt u afwisselend het hoofd op rechts en links leggen. Ook kunt u het bed regelmatig omdraaien, zodat uw baby steeds naar de kant kijkt waar u vandaan komt. Buikslapen is een van de grootste risicofactoren bij wiegendood. U kunt de baby in de box wel af en toe op de buik leggen, zodat hij zijn nekspieren kan ontwikkelen. Blijf dan wel bij uw kind, loop nooit weg!

Verdere informatie kunt u vinden op www.veiligslapen.info

Baden

Zorg dat de badruimte behaaglijk van temperatuur is. Zet alle benodigdheden voor het baden klaar. Zo voorkomt u, dat u tijdens het baden bij de baby weg moet. De temperatuur van het badwater moet ongeveer 37 0 C zijn. Dit kunt u controleren met een badthermometer of door met uw pols of elleboog te voelen. Het water moet dan 'lekker' aanvoelen (niet te warm, niet te koud).

Wanneer uw baby een erg droge huid heeft, kunt u eventueel wat badmelk in het badwater doen of de huid na het baden insmeren met baby lotion of olie. U mag geen olie in het water doen omdat dat gevaarlijk is bij inademen van het badwater.

De oren, ogen en neus kunt u voorzichtig met een nat gaasje of een punt van een doekje schoonmaken. Bekijk de liezen, halsplooi en oksels goed, zodat er geen smetplekjes ontstaan. De baby hoeft niet dagelijks in bad, voor zijn huid is het beter om dit maar een paar keer per week te doen.

Spoel shampoo en zeep goed uit de haren, haren hoeven niet elke badbeurt met zeep gewassen te worden.

Kleding

Trek uw baby bij voorkeur katoenen kleding aan. Synthetische kleding ventileert niet goed. Kleed uw baby niet te dik aan.

Navel

Het restje van de navelstreng valt er na ongeveer tien dagen af. Als het naveltje vochtig is, kunt u het twee keer per dag licht deppen met een beetje alcohol (alcoholpercentage 70%) waardoor het eerder indroogt. De navel moet er droog, niet rood uit zien en niet vies ruiken.

Nagels

De nagels groeien langzaam en zijn nog erg dun. Knip ze de eerste zes weken niet, de kans op een ontsteking is erg groot. Eventuele haakjes kunt u bijvijlen met een kartonviltje. Wanneer uw baby zich veel krabt, kunt u het beste de mouwtjes over de handjes trekken of sokjes aan de handjes doen. U kunt de huid van de wangen beschermen door deze in te smeren met vaseline.

Huilen

Veel baby's hebben dagelijks 'huiltuurtjes'. Vaak komt dit in de avonduren voor. U kunt zelf bepalen of en hoe u uw baby troost, het is alleen van belang om dat steeds op dezelfde manier te doen. Als uw baby onrustig of verkouden is, kunt u hem eventueel bij u op de kamer leggen zodat u de hem in de gaten kunt houden. Wanneer u uw baby bij u in bed neemt, voorkom dan dat u zelf in slaap valt. Onder een groot dekbed bestaat kans op oververhitting. Als de baby weer rustig is, leg hem dan weer terug in zijn eigen bed. Het is belangrijk om rust en regelmaat toe te passen.

Naar buiten

Afhankelijk van de weersomstandigheden mag uw baby naar buiten. Kleed uw kind net zo warm of koud aan als dat u zichzelf kleedt. Bescherm uw baby tegen de wind en zet hem een mutsje op. Leg uw kindje in de kinderwagen onder een dekentje. Trek bij erg warm weer uw baby luchtige kleding aan en zoek buiten de schaduw op of blijf binnen. Kinderen verbranden namelijk erg snel. Bovendien kan het in de kinderwagen erg warm worden als de zon er op schijnt. Leg zo nodig vitrage over de kinderwagen om uw kind tegen insecten te beschermen.

Laat uw kind ook niet in de auto in de felle zon staan, scherm af met een zonneschermje of lakentje.

Borstvoeding

Als u borstvoeding geeft, is het aantal voedingen afhankelijk van het gewicht van uw baby. Als uw baby net thuis is en u niet zeker weet of u voldoende borstvoeding heeft, kan het nodig zijn de baby wat vaker te wegen. U kunt dan een weegschaal huren bij de thuiszorg. Zo nodig kunt u uw baby bijvoeden met een flesje afgekolde borstvoeding of kunstvoeding. Als u de baby elke voeding aanlegt, zult u merken dat de voeding goed op gang komt. Geef de baby de kans om de borst goed leeg te drinken. Als uw kind niet voldoende drinkt, houdt de borstvoeding dan via kolven op gang. Een borstkolf kunt u huren bij de thuiszorg. Op de afdeling neonatologie kunt u meer informatie vinden over het afkolven van moedermelk. U kunt uw baby ook op aanvraag aanleggen, let dan wel op of uw baby voldoende voeding krijgt..

Wanneer de baby tevreden is, doorslaapt tot bijna de volgende voeding en voldoende natte luiers heeft (een luier per voeding), kunt u ervan uitgaan dat hij voldoende voeding krijgt. Af en toe kan uw baby honger- en regeldagen hebben. Dit zijn dagen waarop de baby meer borstvoeding vraagt dan u heeft, bijvoorbeeld doordat hij aan een grotere hoeveelheid voeding toe is. Het kan ook zijn dat de hoeveelheid voeding wat is teruggelopen doordat u zelf weer actiever wordt. Door de baby iets vaker 'aan te leggen', zelf goed te drinken en de nodige rust te nemen, zal de hoeveelheid voeding zich weer aanpassen aan de behoefte van de baby.

Kinderen die borstvoeding krijgen hebben soms vier tot zes dagen geen ontlasting. Dit is een normaal verschijnsel en mag, als uw kind er maar geen last van heeft. Andere kinderen hebben bij borstvoeding juist spuitluiers, elke voeding ontlasting of last van darmkrampen. Let dan op wat u eet. Er kan eventueel een verband zijn tussen uw voeding en het ontstaan van buikkrampen.

Kunstvoeding

Als u gebruik maakt van kunstvoeding kunt u thuis doorgaan met de voeding die uw kind ook in het ziekenhuis kreeg. Vanzelfsprekend kunt u ook voor een andere voeding kiezen. U kunt kunstvoeding kopen bij de supermarkt, drogist of apotheek. Het aantal voedingen en de hoeveelheid zijn afhankelijk van het gewicht van de baby. De verpleegkundige zal u hier meer over vertellen.

Hoe u de voeding klaar moet maken, staat op het blik of pak vermeld. U kunt de voeding het beste per keer klaarmaken. Er zijn verschillende spenen verkrijgbaar. Wij raden u aan de spenen eens in zes weken te vernieuwen. De fles en de speen moeten één keer per vierentwintig uur worden uitgekookt: de fles tien minuten en de speen drie minuten. Spoel ze voor en na het gebruik nog eens om met water en bewaar ze bij voorkeur droog in de koelkast.

Medicijnen

Als uw kind medicijnen of vitamine voorgeschreven krijgt, kunt u deze oplossen in wat water. De medicijnen kunt u met een theelepeltje of via de speen toedienen, het liefst voor de voeding. Doe nooit medicijnen door de voeding, want als uw kind niet alles opdrinkt krijgt het ook niet alle medicijnen binnen. U kunt oefenen met het medicijnen geven als uw kindje nog op de afdeling ligt. Vitamine D en K moet u zelf kopen, dit krijgt u niet op recept.

Wijkverpleegkundige en consultatiebureau

Het consultatiebureau ontvangt van het ziekenhuis een mail als uw kind ontslagen wordt.

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. De vaccinatiepapieren krijgt u thuis gestuurd, nadat uw baby is aangegeven bij de burgerlijke stand.

Voor kinderen die onder de 36 weken geboren zijn, wordt een afspraak gemaakt met het consultatiebureau voor een “warme overdracht”.

Dit betekent dat een verpleegkundige van het Consultatie Bureau telefonisch contact opneemt met de afdeling en met u als ouders om gegevens door te spreken met betrekking tot de bevalling, voeding en andere bijzonderheden. Indien nodig wordt er een afspraak op de afdeling gemaakt.

VOC (Vereniging Ouders van Couveusekinderen)

De vereniging van Ouders van Couveusekinderen (VOC) is opgericht om zich sterk te maken voor de belangen van couveusekinderen en hun ouders. De vereniging steunt ouders van kinderen die prematuur geboren zijn of om een andere reden op een afdeling neonatologie zijn opgenomen. De zorg over een te vroeg geboren kind is in veel opzichten hetzelfde en soms anders dan die voor ziek geboren kinderen. Doel van de vereniging is elkaar tot steun zijn en de belangen van ouders en het couveusekind te behartigen.

De VOC is een vereniging van ouders van couveusekinderen. Vroeger was dit een duidelijk begrip. Nu liggen prematuur geboren kinderen niet altijd in een couveuse, er zijn ook 'open bedjes'. Ook verblijven er baby's op de afdeling neonatologie, omdat ze ziek zijn, een aangeboren afwijking hebben, omdat er gedacht wordt dat er misschien een infectie is, of gewoon omdat het niet duidelijk is wat er aan de hand is.

Wat doet het VOC

- Opvang en begeleiding van ouders van couveusekinderen (lotgenotencontact), niet alleen van extreem te vroeg geboren kinderen, maar alle ouders van kinderen die om welke reden dan ook na de geboorte in het ziekenhuis moeten blijven;
- Informatie verstrekken aan ouders en belanghebbenden over de couveuseperiode en de mogelijke gevolgen ervan;
- Het behartigen van de belangen van couveusekinderen en hun ouders.

Hoe doet het VOC dit

- Door hulp te verlenen bij de emotionele verwerking van deze intensieve ervaring. Ook ouders van wie het kind overleden is tijdens de zwangerschap, gedurende het verblijf in de couveuse of in de periode die daarop volgt, kunnen bij de VOC terecht;
- Door voorlichting te geven aan ouders via o.a. een eigen informatieblad (Kleine Maatjes) en ander drukwerk zoals folders, boekjes, brochures, een website en mogelijk films;
- Door het geven van praktische tips en informatie aan belanghebbenden, dus zowel ouders, als verzorgers die beroepsmatig met (ex) couveusekinderen te maken hebben;
- Door het volgen van ontwikkelingen rondom couveuse en couveusebeleid en zo nodig gevraagd en ongevraagd adviseren aan diegenen die ontwikkelingen kunnen beïnvloeden.

Heeft u behoefte aan contact met een vrijwilliger van het VOC of een vraag voor of over het VOC, dan kunt u mailen naar: regiooost@couveuseouders.nl
U kunt informatie vinden over het VOC op hun website:
www.couveuseouders.nl

Terugkomavonden

Als uw kindje op de neonatologie heeft gelegen, kunt u worden uitgenodigd voor een 'terugkomavond'. Als uw kindje geboren is, na een zwangerschapsduur van minder dan 36 weken, krijgt u (als uw kindje een half tot een heel jaar thuis is) automatisch een uitnodiging naar uw huisadres gestuurd. Mocht uw kindje niet in deze categorie zitten, maar wilt u toch graag uitgenodigd worden, geef dit aan bij het ontslaggesprek of stuur een mailtje naar voc@rijnstate.nl.

De terugkomavonden worden georganiseerd door het ziekenhuis, in samenwerking met de V.O.C. Ziekenhuis Rijnstate organiseert meestal in april en oktober een terugkomavond. U bent dan vanaf 19.45 uur welkom. De avond start om 20.00 uur en eindigt om ongeveer 22.00 uur. Op deze avonden worden ervaringen uitgewisseld en de vrijwilligers van de V.O.C. zullen u vertellen over wat de V.O.C. te bieden heeft en bijvoorbeeld over de mogelijkheid u op te geven voor een gespreksgroep.

Tijdens de terugkomavonden is er een verpleegkundige van neonatologie, een maatschappelijk werkster en indien mogelijk ook een kinderarts aanwezig, om vragen over de couveusetijd te beantwoorden.

Aan het einde van de avond is er meestal een mogelijkheid om de afdeling Neonatologie te bezoeken en te kijken waar uw kindje gelegen heeft. Vaak ervaren ouders dit als de afsluiting van de couveuseperiode. Het is niet de bedoeling om naar deze avonden uw kindje mee te nemen, maar een foto is natuurlijk altijd goed.

Vragen

Met vragen over de verzorging van uw baby kunt u terecht bij de verpleegkundige van het consultatiebureau of bij een van onderstaande organisaties

Wij wensen u een goede thuiskomst!

Adressen en telefoonnummers

Borstvoeding Natuurlijk

Postbus 119
3960 BC Wijk bij Duurstede
telefoon: 0343 - 57 6 626
regio Arnhem, Trix Planting
telefoon: 026 - 445 48 12

Borstvoedingsorganisatie La Leche League

Postbus 212
4300 AE Zierikzee
telefoon: 0111 - 413 189

Vereniging voor ouders van couveusekinderen

Postbus 53178
1007 RD Amsterdam
telefoon: 020 - 679 37 42

Vereniging kind en ziekenhuis

Aardappelmarkt 2
3311 BA Dordrecht
telefoon: 078 - 614 63 61

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.
 @rijnstate
 facebook.com/rijnstate

Rijnstate
Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
E info@rijnstate.nl
www.rijnstate.nl