

Naar huis met uw baby

Deze folder bevat informatie en richtlijnen voor de eerste periode thuis met uw baby. Het is belangrijk dat u deze folder doorleest en thuis bewaart als naslagwerk. De onderwerpen zijn tijdens het verpleegkundig ontslaggesprek ook met u besproken.

Voeding

Borstvoeding

U hoeft zich niet aan vaste voedingstijden te houden. Minimaal 6 à 7 keer per dag voeden om de 2,5 tot 4 uur is voldoende. Wegen is niet noodzakelijk als uw baby minimaal 4 tot 6 natte luiers per dag heeft en voldoende drinkt. Uw baby zal op sommige dagen vaker willen drinken. U past dan de hoeveelheid borstvoeding hierop aan. Dit worden regeldagen genoemd. Zie ook de folders 'Borstvoeding' en 'Kolven'.

Flesvoeding

De flesvoeding kunt u klaarmaken volgens de richtlijnen op de verpakking. Flesjes en (fop)speentjes kookt u één keer per dag uit en maakt u tussendoor met water schoon. De hoeveelheid voeding per fles en het aantal voedingen per dag zijn voor ontslag met u besproken.

Per week kunt u de hoeveelheid per fles met 5 ml verhogen, afhankelijk van de trek van uw baby. Een erg hongerige baby kunt u 10 ml extra geven. Baby's doen gemiddeld 15 à 30 minuten over hun fles. Als uw baby te snel of te lang over de fles doet, kan het gat in de speen te groot of te klein zijn. Als uw baby nog zuigbehoefte heeft na de fles, komt dat niet altijd door honger: vaak wil uw baby alleen nog wat sabbelen. U kunt dan een fopspeentje geven.

Temperatuur

De babykamer hoeft niet extra warm te zijn; 17 à 20°C is voldoende. De huiskamertemperatuur mag rond de 20°C zijn. Doe uw baby - als deze uit bed is - wel een omslagdoek om.

Als de temperatuur van uw baby lager dan 36.6°C is, dan kunt u een warme kruik in het bedje leggen. Als de temperatuur van uw baby boven de 37.5°C komt, dan kunt u een dekentje weg halen. Of u trekt uw baby minder warme kleertjes aan. Wikkel de kruik altijd in een kruikenzak om brandwonden te voorkomen. Zorg dat de vulopening van de kruik naar het voeteneind van het bedje is geplaatst. Leg de kruik tussen het lakentje en het dekentje. Voor het vullen van de kruik volgt u de instructies op die bij aankoop van de kruik zijn geleverd.

Verzorging

Babyuitzet

Bij de Kraamzorg kunt u een lijstje krijgen van de spullen die u thuis nodig hebt bij de verzorging van uw baby. Op internet kunt u ook lijsten voor een babyuitzet vinden.

Bad

Leg van tevoren alle spullen voor de baby klaar. Met uw elleboog kunt u voelen of de temperatuur van het water goed is. Het is niet noodzakelijk om uw baby elke dag te baden. Zorg ervoor dat de deur van de (bad)kamer dicht blijft. Dit voorkomt afkoeling van uw baby.

Buikkrampen

Veel baby's hebben af en toe last van buikkrampen. Het wil nog wel eens helpen om dan het buikje of de voetjes zacht te masseren. Sommige baby's vinden een badje dan lekker. Als u borstvoeding geeft kan het zijn dat uw baby op bepaalde voedingsmiddelen reageert die u eet. Dit is voor elke baby verschillend. U kunt ook een KipKep warmtekussen aanschaffen. Dit kussentje kunt u in de magnetron opwarmen en geeft warmte af aan de buik. Een KipKep warmtekussen kunt u via internet aanschaffen. Op de afdeling is een folder beschikbaar over de KipKep.

Plassen/ontlasting

Als uw baby last van harde ontlasting blijft houden, neemt u contact op met uw huisarts of kinderarts. Een baby heeft

gemiddeld 6 keer per dag een natte luier. Het is per baby verschillend hoe vaak en hoeveel ontlasting hij heeft. U weet al gauw wat gebruikelijk is bij uw baby.

Huidverzorging

Veel baby's vinden het prettig gemasseerd of ingewreven te worden met bodylotion of babyolie. Let er op dat uw baby niet teveel afkoelt tijdens het masseren.

Licht en geluid

Uw baby is op de afdeling Neonatologie gewend geraakt aan vrij veel licht en geluid. Sommige baby's moeten daarom wennen aan een rustiger omgeving thuis. Het kan dan helpen om in de slaapkamer zachte muziek aan te zetten en/of een lampje aan te doen. Andere baby's hebben liever een rustige en donkere omgeving.

Leefregels

Voor een baby is regelmaat belangrijk. U bereikt dit door elke dag op ongeveer dezelfde tijden uw baby te verzorgen, te voeden, mee te spelen, te knuffelen et cetera. Dit ritme kunt u aanpassen aan uw eigen behoefte. Bouw in ieder geval genoeg rust voor u en uw baby in.

Huilen

Baby's uiten zich door middel van huilen. Dit kan verschillende oorzaken hebben zoals darmkrampjes, honger, natte luier,

moeite met slapen, verveling. Maar soms is er geen aanwijsbare reden. De overgang naar een rustige omgeving thuis kan voor uw baby aanleiding zijn tot huilen. Een andere reden kan zijn dat uw baby nog niet gewend is aan een dag- en nachtritme. In het ziekenhuis ging alles dag en nacht door. Het is voor u en uw baby wennen aan de nieuwe situatie thuis.

U kunt uw baby proberen te troosten door wiegen, zingen, een andere houding te geven, wandelen, in de draagdoek mee te nemen, in het badje doen, fopspeentje geven, verschonen, buikje masseren, lampje aandoen in de slaapkamer of met de baby spelen. Sommige baby's huilen als ze te weinig rust en regelmaat krijgen, andere baby's huilen even voordat zij in slaap vallen.

Slapen

U krijgt bij ontslag een folder mee met richtlijnen over veilig slapen.

- Bij ontslag adviseren wij rugligging tijdens het slapen, omdat de baby dan met het gezicht vrij ligt. Het kan dan goed ademen. Het is wel wenselijk het hoofdje wisselend naar rechts en links neer te leggen. Doe dit na elke voeding. Dit voorkomt een voorkeurshouding.
- Totdat uw baby 44 weken oud is, mag u hem/haar in een zijligging leggen. Dit in verband met zelfcontrole. U kunt ook een knuffeltje bij uw baby leggen.

- De zijligging mag ondersteund worden met een opgerolde handdoek tegen de rug en eventueel een onder de voeten. Uw baby kan dan niet op de buik rollen.
- Laat uw baby nooit alleen als het op de buik ligt. Uw baby mag wel op de buik liggen als u erbij bent. Buikligging is goed voor de ontwikkeling. Uw kind leert dan hoe het zijn/haar hoofd kan draaien, kan bewegen en daarna omrollen.

Bezoek

De eerste weken is uw baby nog extra vatbaar voor infecties. Nodig daarom niet te veel mensen tegelijk uit op bezoek en vermijd drukke gezelschappen. Geef uw baby niet van hand tot hand. Mensen met griep, verkoudheid of diarree mogen niet op bezoek komen. Laat zieke broertjes en zusjes ook niet te dicht in de buurt van uw baby komen.

Naar buiten

Als het goed weer is kunt u met uw baby buiten wandelen. De kleding die u uw baby aandoet is afhankelijk van de temperatuur buiten. De eerste periode is een muts aan te bevelen. Indien u uw baby in een draagzak mee naar buiten neemt, draagt u uw baby boven uw jas om oververhitting of verstikking te voorkomen. Uw baby heeft een jasje aan. Laat uw baby rustig wennen aan het naar buiten gaan. Ga bijvoorbeeld niet meteen winkelen, maar maak eerst een wandeling in de buurt.

Kraamtijd

Afhankelijk van uw verzekering is het mogelijk om uitgestelde kraamzorg/couveusenazorg te krijgen; informeer hier na op de afdeling. De kinderarts kan hiervoor een brief schrijven. De verloskundige spreekt met u af hoe vaak en wanneer er controles plaatsvinden.

Hulp thuis

U krijgt soms thuis gespecialiseerde hulp en/of ondersteuning bij de verzorging van uw baby. De Thuiszorg of een transmurale zorgverpleegkundige wordt in overleg met u door de kinderarts ingeschakeld.

Medicijnen

Sommige baby's krijgen medicijnen mee voor thuis. Het is verstandig de medicijnen voor ontslag bij de apotheek te halen, zodat u samen met de verpleegkundige van de afdeling kan oefenen met de thuismedicatie.

Nazorg/policonroles

De arts bekijkt tijdens de opname hoe lang, hoe vaak en bij welke polikliniek uw baby wordt gezien. De nazorg afspraken vinden plaats op de polikliniek in het JKZ of op de Nazorgpoli Neonatologie. Controle vindt meestal plaats door één van de kinderartsen. Bij de nazorgpoli is er een team van meerdere disciplines aanwezig die het nazorgtraject begeleiden.

Nazorgpoli Neonatologie

Na het ontslag van uw baby worden er controle afspraken gemaakt op de Nazorgpoli Neonatologie. Op deze polikliniek werken een kinderarts/neonatoloog, fysiotherapeut en het Consultatiebureau (Florence Jong) nauw samen. De controles zijn bedoeld voor baby's die te vroeggeboren zijn, een te laag geboortegewicht hebben of medische problemen hebben. Uw kind wordt gecontroleerd tot het 4 ½ jaar oud is. Er is een aparte folder voor de nazorgpoli waar extra informatie en telefoonnummers in staan.

Nazorg

Telefoongesprek 5 dagen na ontslag

De verpleegkundige van de Neonatologie belt u 5 dagen nadat uw baby naar huis is gegaan. Hij/zij vraagt hoe het gaat en u kunt vragen stellen.

Wat te doen als uw baby ziek wordt ?

Als uw baby ziek wordt, neemt u contact op met uw huisarts. U kunt deze altijd bellen. Bij afwezigheid hoort u via een antwoordapparaat wie de vervanger is. Als uw huisarts het nodig vindt, neemt hij/zij contact op met de kinderarts.

Vragen voor de eerste controle op de polikliniek

Als u **voor** de eerste controle op de polikliniek vragen hebt, belt u met de afdeling Neonatologie. Telefoon (070) 210 7219. De

verpleegkundige geeft u advies, verwijst naar uw huisarts of verbindt door met de kinderarts.

Vragen na de eerste controle op de polikliniek

Als u **na** de eerste controle op de polikliniek vragen hebt, belt u met uw huisarts of het Juliana Kinderziekenhuis. Telefoon (070) 210 0000. U wordt doorverbonden met de polikliniek of de Spoed Eisende Hulp.

Consultatiebureau

Bij het consultatiebureau kunt u terecht voor vragen, advies of ondersteuning bij de verzorging van uw baby. Het bureau geeft ook algemene informatie over voeding, verzorging en veiligheid van uw baby. Ook kunt u er terecht voor bijvoorbeeld een cursus babymassage.

Maatschappelijk werk/ouderbegeleider

Als u tijdens de opname van uw baby contact hebt gehad met de maatschappelijk werker/ouderbegeleider van het ziekenhuis, dan kunt u indien nodig weer contact opnemen.

Roken

Wij adviseren u om niet te roken in de kamer waar uw baby is. Nog beter is om in het hele huis niet te roken.

Wiegendood

Wiegendood komt vaker voor bij baby's die te vroeg zijn geboren. Rugligging, sabbelen op een fopspeentje en niet roken in de omgeving van de baby hebben een positieve invloed bij het voorkomen van wiegendood. U vindt meer informatie in de folder 'Veilig slapen'.

Vervoer

In een auto moet uw baby in een autostoeltje of maxicosi worden vervoerd. Het stoeltje moet geschikt zijn voor het gewicht van uw baby. Als het stoeltje te groot is dan kunt u een stoel verkleiner gebruiken.

U kunt ook 2 handdoeken oprollen en aan weerszijden naast uw baby leggen.

Laat uw baby de eerste weken niet langer dan een half uur in het stoeltje zitten. Gebruik daarna het stoeltje maximaal 1½ à 2 uur per dag. Als uw baby wat ouder is en het hoofdje beter recht kan houden, kunt u iets langere autoritten maken.

Reactie op de opname

In het ziekenhuis hebben u en uw baby veel mee gemaakt. Vaak komen allerlei gevoelens over de opname pas naar boven als u rustig thuis bent met uw baby. Het kan goed zijn hier over te praten. Vaak hebben broertjes en zusjes wat extra aandacht nodig, vooral nu uw baby thuis is. Probeer ze bij de verzorging van uw baby te betrekken.

Care4Neo

Bij de vereniging ouders van couveusekinderen werken ouders van wie een baby in de couveuse heeft gelegen. U kunt contact opnemen met Care4Neo en daar uw vragen stellen. Zie website: www.care4neo.nl.

Nederlandse Vereniging van meerlingen

De Nederlandse Vereniging van meerlingen is bereikbaar op maandagen van 9.00 uur tot 11.15 uur voor vragen via telefoonnummer 0900 633 7546. Website: www.nvom.nl.

Folders die u mee kunt krijgen

- Veilig slapen
- Borstvoeding
- Kolven
- Flesvoeding
- Nazorgpoli Neonatologie

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

128312092023