

Uw baby thuis en dan

Inhoudsopgave

	pagina
Inleiding	
De verzorging van uw baby	1
Omgevingstemperatuur	1
Lichaamstemperatuur	1
Het gebruik van kruiken	1
Ligging in bed	1
In bad doen	1
Kledingadvies	2
Naar buiten	2
Rookvrije omgeving	2
Veiligheid in auto	2
Tips bij darmkrampjes	2
Huilen	2
Leren genieten	3
Medicijnen	3
Voeding	3
Borstvoeding	3
Extra vitamines bij borstvoeding	3
Hoe weet u of uw baby voldoende (borst)voeding krijgt?	3
Nuttige adressen	4
Persoonlijke voedingsadviezen	4
Flesvoeding	4
Advies voedingstijden	4
Flesvoeding klaarmaken	4
Gebruik van flessen en (fop)spenen	4
Controles op de polikliniek	5
Vragen?	5

Inleiding

Uw baby ligt op de couveuseafdeling en mag binnenkort naar huis. Om u een helpende hand te bieden in de nieuwe situatie thuis, willen wij u door middel van deze folder een aantal tips geven.

De verzorging van uw baby

Omgevingstemperatuur

In verband met de hoge temperatuur in het ziekenhuis, vragen veel mensen zich af wat de temperatuur in huis moet zijn. Thuis draagt uw kind andere kleertjes en slaapt het onder een dekentje. De adviestemperatuur is 19 tot 20 °C. U kunt de kamer extra verwarmen als u uw kindje in bad doet.

Lichaamstemperatuur

De normale lichaamstemperatuur van uw baby ligt tussen de 36.7 en 37.4 graden. Temperatuur uw baby de eerste dagen tweemaal per dag 's ochtends en 's avonds, vaker hoeft echt niet. Neem de temperatuur rectaal op.

Het gebruik van kruiken

Desgewenst kunt u het bedje voorverwarmen met een kruik. De kruik 'uit' bed als uw baby 'in' bed gaat! Wij raden u af om een kruik in het bedje te laten liggen in verband met het gevaar op brandwonden. Leg de kruik op de deken met de dop naar beneden.

Ligging in bed

Wij adviseren u uw baby thuis op de rug in het bedje te leggen. Uit zijligging rolt hij al na een paar weken gemakkelijk op de buik. Leg uw baby in rugligging vanaf het begin met het hoofdje afwisselend naar rechts en naar links. Leg uw baby nooit op de buik te slapen.

In bad doen

Het in bad doen van uw baby is een dagelijks terugkerende activiteit. Dit heeft u in het ziekenhuis geleerd, maar u zult merken dat dit thuis anders is.

- Zorg ervoor dat alles klaar staat en dat de omgeving niet te koud is, ongeveer 22°C.
- Het badwater dient ongeveer 36 °C te zijn. Dit kunt u controleren met een badthermometer of u voelt met uw elleboog of het badwater lekker aanvoelt.
- Het tijdstip van baden kunt u zelf bepalen, in de ochtend, middag of avond, wat voor u het beste uitkomt. Doe het wel vóór een voeding om spugen te voorkomen.

Kledingadvies

U kleedt uw baby in principe zoals u zichzelf aankleedt. Als uw baby erg klein is, kleed het dan wat dikker. Geef uw baby altijd een mutsje op wanneer hij naar buiten gaat. Boven de 25 °C is dit niet nodig. Bij een wandelwagen functioneert de kap als een broeikas, doe deze omlaag en bescherm uw baby tegen de zon door middel van een parasol of zonnepetje.

Naar buiten

Na het ontslag uit het ziekenhuis, mag u meteen met uw baby naar buiten, tenzij u van de kinderarts een ander advies krijgt.

Rookvrije omgeving

Het is van belang dat er niet in het bijzijn van uw baby gerookt wordt. Ook niet als er kraamvisite komt. Roken verhoogt bijvoorbeeld de kans op wiegendood.

Uiteraard is een rookvrije omgeving erg belangrijk voor kinderen die ademhalingsproblemen hebben gehad na de geboorte.

Veiligheid in de auto Over het algemeen wordt gebruik gemaakt van een Maxi-Cosi, die u met de autogordel vast maakt op de voor- of achterbank. Indien nodig kunt u de Maxi-Cosi kleiner maken met een speciale verkleiner.

Let op:

- De Maxi-Cosi mag niet bij een airbag geplaatst worden.
- Zet de Maxi-Cosi tegen de rijrichting in!
- Een reiswieg is alleen veilig wanneer u speciale veiligheidsriemen heeft.

Tips bij darmkrampjes

Darmkrampjes kenmerken zich doordat uw baby opeens ophuult, moeizaam te troosten is, beentjes optrekt en "pers" bewegingen maakt.

Wat kunt u doen?

- Wrijf over het buikje eventueel met een warme doek.
- Geef uw baby een thermometer. Uw baby gaat op de thermometer persen en krijgt ontlasting of laat enkele winden, daardoor zijn de darmkrampjes over.
- Leg uw kind op de rug op het aankleedkussen, trek de knietjes op en laat deze op de buik rusten. Laat uw baby enkele minuten in deze houding liggen.
- Laat uw kindje vaker tussendoor boeren.
- Voed in een rustige omgeving.
- Bij borstvoeding: bekijk of je als moeder iets vreemd gegeten hebt, laat dit dan enkele weken achterwege. In principe mag je als moeder gewoon eten wat je altijd gewend was te eten.

Huilen

Elke baby huilt wel eens. Baby's zullen elk gevoel van ongenoegen laten merken door middel van huilen. Ze hebben hier nog geen andere manier voor.

Wanneer baby's vanaf de geboorte in het ziekenhuis hebben gelegen kunnen ze erg beweeglijk en rusteloos zijn, soms huilen ze veel. Vooral 's nachts zal uw baby moeten wennen aan de rust in huis, zeker als uw baby lang in het ziekenhuis heeft gelegen. Daar is 24 uur per dag bedrijvigheid met allerlei geluiden. Thuis is het stil. Uw baby ervaart dit als vreemd en gaat huilen.

Hoe kunt u uw baby laten wennen aan de thuis-situatie?

- Laat uw baby 's nachts bij u op de kamer slapen.
- Zet overdag op de babykamer een radio zachtjes aan.
- Leg uw baby overdag 1 of 2 keer na de voeding, een half uurtje in de box, in de huiskamer.

Huilen is voor ouders vaak een moeilijk te begrijpen signaal; wil uw baby eten, slapen, knuffelen, een schone luier of gewoon even lekker huilen? Gun u zelf de tijd om uw baby te leren begrijpen.

Als uw baby erg veel huilt, kunt u dit als falen ervaren en het kan u machteloos gevoel geven. Het enige wat u kunt doen is 'goed' zijn voor uw baby. Probeer daarnaast uitgerust te blijven door er af en toe eens uit te gaan, want als u zelf gespannen bent, kunt u dat overbrengen op uw baby.

Als u problemen ervaart, aarzel dan niet om advies te vragen aan de wijkverpleegkundige of uw huisarts. Blijf er niet te lang alleen mee rondlopen. Ook kunt u altijd even onze afdeling bellen.

Leren genieten

Alles rond de geboorte van uw baby is anders gegaan dan de bedoeling was. Het is dan niet vanzelfsprekend dat u onmiddellijk op een ontspannen en natuurlijke manier van uw baby kunt genieten. U zult dit moeten leren. Neem de tijd voor uw kind. Richt u op de momenten die 'fijn' en 'ontspannen' zijn. Misschien vindt uw baby het heerlijk om in bad te gaan of om in een draagzak op uw buik te worden gedragen. Zoek naar deze momenten en geniet ervan.

Medicijnen

Gebruikt uw baby medicijnen of vitamines? Dan krijgt u hiervoor recepten mee en instructies hoe u deze kunt geven.

Medicijnen kunt u het beste vóór een voeding geven. Doe de medicijnen niet in een fles, want het kan de smaak beïnvloeden en wanneer uw baby de fles niet leeg drinkt, weet u niet wat uw baby van het medicijn heeft binnengekregen.

Voeding

Het is in het begin zeker aan te raden om alléén te gaan zitten voor de voeding, zonder bezoek. U kunt zo eerst wennen aan uw baby, zeker bij borstvoeding of bij een matige drinker.

We adviseren u bij voedingsproblemen niet zelf te gaan experimenteren, maar contact op te nemen met uw huisarts, consultatiebureau of de couveuse-afdeling van ons ziekenhuis.

Borstvoeding

Wanneer u uw baby borstvoeding geeft, krijgt u adviezen van een verpleegkundige voor thuis.

U kunt er voor kiezen om uw baby op vaste tijden te voeden. Beter is om uw baby te voeden op verzoek. Het moment dat uw baby aangeeft dat hij honger heeft is dan het uitgangspunt om te voeden.

Extra vitamines bij borstvoeding

Wanneer uw baby borstvoeding krijgt is het noodzakelijk extra vitamine K en D te geven op voorschrift van arts.

Hoe weet u of uw baby voldoende (borst)voeding krijgt?

- Uw baby meldt zichzelf voor elke voeding. Uw baby 'komt' de eerste weken minimaal 6 - 7 keer per 24 uur, maar 8 - 12 keer is ook nog normaal.
- De eerste weken is de slaaperperiode tussen de voedingstijden niet langer dan 3½ - 4 uur.
- Uw baby drinkt rustig 15 - 30 minuten aan de borst en u hoort het doorslikken van de moedermelk.
- Uw baby heeft 4 - 6 natte luiers per dag. U kunt een luier eventueel een keer wegen op een keuken weegschaal. 35 - 50 mg per keer de eerste weken is goed. De urine ruikt in principe niet en is gelig van kleur.
- Uw baby heeft de eerste weken 2 - 5 poepluiers per dag. Na 5 - 6 weken wordt de frequentie minder, maar de hoeveelheid ontlasting per keer meer. Soms heeft uw baby dan enkele dagen geen ontlasting. De ontlasting 'stinkt' niet en mag alle kleuren en vormen van 'mosterd' hebben.
- Bij twijfel kunt u altijd uw baby laten wegen op (de speciale weegdagen van) het consultatiebureau, tevens kunt u daar terecht voor eventuele vragen.
- Nachstvoedingen kunnen bij borstvoeding langer voorkomen dan bij flesvoeding, dat is heel normaal.
- Uw kind kan regeldagen hebben als het ongeveer 3-, 6- en 12 weken oud is. Dit valt op doordat uw kind ineens vaker en soms langer gaat drinken. Uw baby komt dan in fase van hogere voedingsbehoefte. Soms komt uw baby ook weer 's nachts, terwijl het juist misschien een tijdje doorsliep.

Uiteraard is het belangrijk dat u uw baby aanlegt aan de borst zoals u dit geleerd heeft op de afdeling. Bij bijzondere omstandigheden krijgt u altijd instructies voor thuis die op uw situatie van toepassing zijn.

In principe hoeft uw baby niet bijgevoed te worden na het aanleggen, tenzij op de afdeling met u andere afspraken zijn gemaakt. Natuurlijk moet u zich dan aan deze afspraken houden. Bij twijfel kunt u altijd contact opnemen met de afdeling waar uw baby heeft gelegen.

Nuttige adressen

Met al uw vragen over borstvoeding kunt u terecht bij de volgende personen of verenigingen:

- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN)
Telefoonnummer: 0343 576626
www.borstvoedingnatuurlijk.nl
- La Leche League
Telefoonnummer: 0111 413 189
www.lll.borstvoeding.nl
- Lactatiekundigen van het Amphia kunt U bereiken via borstvoeding@amphia.nl
U kunt ook kijken op ons infobord of op internet: www.nvlborstvoeding.nl (Nederlandse Vereniging van lactatiedeskundigen)

Flesvoeding

Er zijn verschillende soorten flesvoeding in de winkel te koop. Er zijn verschillende merken, verschillen in leeftijd en verschillen in soort. Als uw baby gewone kunstvoeding krijgt, koopt u babyvoeding voor de eerste maanden. Krijgt uw baby speciale voeding, vraag dan naar deze specifieke voeding. U kunt natuurlijk zelf kiezen welk merk u gaat gebruiken. Wij raden u af om, zonder reden, vaak van merk te veranderen.

Bij het ontslag krijgt u richtlijnen over de hoeveelheid voeding die uw baby moet krijgen en hoe vaak. Bovendien wordt met u afgesproken wanneer u dit moet veranderen. Stem dit ook altijd af met het consultatiebureau, zij nemen het ophogen van de voeding van het ziekenhuis over.

Uw baby krijgt voldoende voeding binnen als het 4 à 6 natte luiers heeft en 1 à 2 keer ontlasting per 24 uur.

Advies voedingstijden

Bij 7 voedingen:

5.30 – 8.30 – 11.30 – 14.30 – 17.30 – 20.30–23.30 uur.

Bij 6 voedingen:

6.00 – 9.30 – 13.00 – 16.30 – 20.00 – 23.30 uur.

Flesvoeding klaarmaken

- Het klaarmaken van de fles moet precies en hygiënisch gebeuren.
- Gebruik voor het klaarmaken water uit de kraan. Het water is in Nederland zo veilig dat u het niet eerst hoeft te koken.
- Maak de voeding per keer klaar.
- De bereidingswijze vindt u op de verpakking.

Let op: de voeding thuis is anders van kleur, witter dan u in het ziekenhuis gewend bent.

Gebruik van flessen en (fop)spenen

Spoel direct na het drinken de fles en de speen om met koud water.

Maak in heet sop, de fles en speen goed schoon met een flessenborstel na iedere voeding. Of was de fles met speen af in de vaatwasser op 55 graden of stoomsterilisator. Spoel daarna de fles en de speen goed af met schoon water.

Fopspeen kan ook als bovenstaande worden gereinigd.

Zet de fles droog weg in de koelkast om bacteriegroei te voorkomen.

Meer informatie over voeding vindt u op:
www.voedingscentrum.nl.

Controles op de polikliniek

De kinderarts verwacht uw baby, 3 á 4 weken na het ontslag voor controle op de polikliniek.

Mogelijk wil de kinderarts dat bepaalde bloedwaarden van uw baby worden bepaald voor het polikliniekbezoek. Als dit het geval is, meldt u zich bij de afdeling bloedafname, een uur voor het bezoek aan de kinderarts. U krijgt dan de uitslag tijdens het gesprek met de arts.

Neemt u het groeiboekje, wat u gebruikt voor het consultatiebureau, mee?

De kinderarts kan zijn beleid of behandeling hierop afstemmen.

Vragen?

Wij hopen dat u iets heeft aan deze folder, maar bedenk dat de informatie bedoeld is als 'richtlijn'. Het is belangrijk dat u ook op uw eigen intuïtie afgaat. Mocht u echter nog vragen hebben, dan kunt u bellen naar de couveuseafdeling, locatie Langendijk, telefoonnummers:

(076) 595 2713

(076) 595 2714.

(076) 595 2230

Wij wensen u een fijne thuiskomst met uw baby(s) en veel geluk voor de toekomst.

www.amphia.nl