

Met uw baby naar huis

1 Inleiding

Gefeliciteerd, uw baby mag naar huis! Na een verblijf op de couveuseafdeling vindt u het natuurlijk prettig om uw kind mee naar huis te nemen. Maar er komt ook veel bij kijken. Daarom biedt deze folder praktische informatie over het ontslag uit het ziekenhuis en de zorg voor uw baby thuis. Hierbij kunt u namelijk allerlei praktische vragen hebben. In deze folder kunt u dan ook adviezen en tips vinden over onder andere voeding en gedrag en groei van het kind, maar ook andere informatie. Daarnaast kunt u in deze folder contactgegevens vinden van onder meer het ziekenhuis. Het kan namelijk zijn dat u nog vragen heeft na het lezen van deze folder. In de eerste week dat u uw baby thuis hebt, kunt u contact opnemen met de couveuseafdeling. De contactgegevens vindt u op de laatste pagina van deze folder.

2 De eerste periode

U heeft natuurlijk lang naar deze dag uitgekeken. U bent er waarschijnlijk goed op voorbereid. Nu is het zover: uw baby komt thuis. U gaat zelf de verzorging op u nemen. Het is heel normaal als u zich af en toe wat onzeker voelt. Want eigenlijk hebt u een hele periode overgeslagen, die nu ingehaald moet worden. Als uw baby thuiskomt, leert u hem/haar pas echt kennen. Probeert u 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 kindje kan onrustig zijn en veel huilen. Dit komt veel voor bij kinderen die in een couveuse hebben gelegen. Een reden voor dit huilen kan zijn dat kinderen nog moeten wennen aan de nieuwe omgeving thuis. Uw baby moet nog een goed dag- en nachtritme opbouwen.

3 Gedrag en groei

Uw baby heeft al wat meer 'levenservaring' dan een baby die op tijd is geboren. De ontwikkeling van een te vroeg geboren baby kan alleen niet vergeleken worden met de ontwikkeling van een baby die op tijd geboren is. Bij het volgen van de groei en ontwikkeling, moet u het aantal weken dat uw kindje te vroeg geboren is, aftrekken van de leeftijd na de geboorte. Uw baby kan bijvoorbeeld 18 weken oud zijn vanaf de geboorte, maar 10 weken te vroeg geboren. Uw baby heeft dan wat ontwikkeling betreft, de leeftijd van 18 min 10, dus 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. Het kan zijn dat uw kind in ogen van anderen 'achter' is. U hoeft zich hier niet veel van aan te trekken. Ieder kind ontwikkelt zich namelijk in zijn eigen tempo. Als u zich toch zorgen maakt, adviseren wij u dit met de kinderarts of de arts van het consultatiebureau te bespreken. Zij kunnen u duidelijk maken wat u bij de ontwikkeling van uw baby kunt verwachten.

Uw baby wil vaak meer door de 'levenservaring' die opgedaan is in het ziekenhuis, dan hij of zij lichamelijk al aan kan. Dit kan een reden zijn dat uw baby onrustig is. Aandacht en spelen kunnen uw baby tijdens deze periode helpen. Door goed te kijken naar uw baby en op reacties te letten, leert u ook zijn of haar behoeften kennen. Uw baby maakt duidelijk dat hij/zij op een bepaald moment aandacht of juist rust wil. Geef uzelf en de baby de tijd

om aan elkaar te wennen. Geduld en vertrouwen zijn hierbij belangrijk. U moet samen het juiste ritme vinden.

Bewegingen

De bewegingen van couveusekinderen kunnen de eerste tijd soms wat anders zijn dan bij een op tijd geboren baby. Sommige baby's hebben een lagere spierspanning. Ze voelen slap aan en zijn weinig actief. Van andere baby's zijn de spieren juist erg gespannen. Dat kunt u zien aan een starre, gespannen lichaamshouding en onbeheerste, krampachtige bewegingen. Deze baby's maken vaak een holle rug als ze op de arm worden genomen. Hiervoor kunnen 'hanteringsadviezen', adviezen hoe u hiermee het beste kunt omgaan, nodig zijn. Deze kunt u krijgen van een fysiotherapeut, consultatiebureau arts of kinderarts.

Temperatuur

De beste temperatuur voor een babykamer is tussen de 16 °C en 18 °C. Een gezonde baby heeft dan geen kruik nodig. Om te kijken of uw baby het warm genoeg heeft, kunt u in het begin één keer per dag de temperatuur opnemen. Daarna is het opnemen van de temperatuur alleen nodig als u vermoedt dat uw baby ziek is. Ook kunt u de temperatuur opnemen wanneer u denkt dat uw kind het te warm of te koud heeft.

Algemeen gelden de volgende adviezen:

- Gebruik de eerste 6 maanden een gewone thermometer. Daarna mag u, als u wilt, overgaan op een oorthermometer.
- Een normale lichaamstemperatuur is tussen de 36.7 °C en de 37.3 °C. Als de temperatuur lager is dan 36.7 °C, geef uw baby dan een extra deken of kruik in het bedje of wieg. Ook kunt u eventueel uw baby een mutsje op doen.
- Leg een kruik altijd bovenop de dekentjes met de sluiting van de kruik naar beneden.
- Laat geen koude kruik in bed liggen. Een koude kruik onttrekt juist de warmte aan uw baby.
- Ventileer de babykamer goed als uw baby in een andere ruimte is. Dit kan bijvoorbeeld als u de baby in een andere kamer voeding geeft. Voordat u uw baby weer in het bedje legt moet het raam weer gesloten zijn.
- Voorkom tocht op het kamertje/de ruimte waar de baby ligt.
- Bij het wassen moet het badwater ongeveer 37 °C zijn en de omgeving ongeveer 20 °C.

Slaaphouding

Het advies is om uw baby op de rug te laten slapen. Draai het hoofdje afwisselend naar links of rechts.

Huilen

Het is normaal dat uw baby wel eens huilt. Probeer in eerste instantie een oorzaak te vinden voor huilen en probeer deze oorzaak weg te nemen. Verder worden baby's bijna altijd rustig als ze vertroeteld worden. Oorzaken van het huilen kunnen zijn:

- Honger.
- Een vieze luier.
- Er zit een boertje dwars na de voeding.

- Darmkrampjes. Als uw baby darmkrampjes heeft, dan huilt uw baby hard en hardnekkig en maakt hij/zij een gespannen indruk.
- Uw baby zoekt contact.
- Het is te warm of te koud.
- Overgang naar een ander voedingsritme of regeldagen bij borstvoeding (uitleg over regeldagen heeft u gekregen bij opname van uw baby).
- Door een of andere reden is uw baby uit zijn doen.

4 Voeding

Als uw baby naar huis gaat, krijgt hij/zij meestal 6 of 7 voedingen. Bij borstvoeding kan dit ook 8 keer zijn. Bij ontslag (als uw baby naar huis gaat) wordt met u besproken hoeveel voeding uw kind nodig heeft. Dit gebeurt in overleg met de kinderarts. In het ziekenhuis is uw baby wellicht gewend geraakt aan de voedingstijden van het ziekenhuis. In de thuissituatie kunt u deze tijden aanhouden, maar u kunt de tijden ook langzaam aanpassen aan uw eigen dagritme.

Borstvoeding

Als u uw baby borstvoeding geeft en u hier voldoende van heeft, dan is het niet nodig uw baby na elke voeding te wegen. U hebt al gemerkt dat uw baby drinkt totdat hij/zij niet meer hoeft, of tot de aangeraden tijd verstreken is. Wanneer uw baby tevreden is en voldoende natte luiers heeft (minimaal 5 per dag) kunt u er van uitgaan dat hij voldoende voeding krijgt. Een baby die borstvoeding krijgt heeft meestal zachte poep. Het aantal poepluiers kan variëren van één in de zes dagen tot zeven luiers per dag.

Zolang u uw baby alleen maar borstvoeding geeft, moet u uw baby elke dag vitamine K en vitamine D geven. Ook wanneer meer dan de helft van uw baby's voeding uit borstvoeding bestaat, moet hij/zij extra vitamine K en vitamine D krijgen. Dit is nodig omdat in borstvoeding de hoeveelheid van deze vitaminen te laag is. Vitamine D is goed voor de botontwikkeling van uw baby en vitamine K is nodig voor de bloedstolling. Het consultatiebureau geeft aan bij welke termijn uw baby met de vitaminen moet beginnen. Wanneer uw baby al in het ziekenhuis is begonnen met de vitaminen, dan kunt u hier thuis mee doorgaan.

Als uw baby te vroeg geboren is kan het zijn dat hij/zij gedeeltelijk borstvoeding/flesvoeding krijgt. U heeft dan in het ziekenhuis al advies gehad over hoe u dit het beste kunt geven. Als u een borstkolf nodig heeft, dan kunt u deze kopen in een babyspeciaalzaak. Ook kunt u een kolf huren bij de thuiszorgwinkel.

Flesvoeding

Als uw baby geen speciale voeding nodig heeft, kunt u uw baby gewone flesvoeding geven. Voorbeelden hiervan zijn Nutrilon 1 of Friso 1. Maar ook kunt u babyvoeding voor baby's geven van andere merken. Wel moet de voeding geschikt zijn voor baby's direct na de geboorte. Deze voedingen zijn in de winkel in blikken/pakken verkrijgbaar. De flesvoeding maakt u klaar zoals op het voedingsblik/de verpakking staat beschreven. De voeding moet per fles klaargemaakt worden. Hygiëne is voor uw baby belangrijk. Volg daarom de volgende hygiëneregels:

- Warm voeding niet voor de tweede keer op.

- Kook de fles en speen 1 keer per 24 uur uit; de fles kookt u 5 minuten en de speen 3 minuten.
- Vernieuw de speen eens in de 6 weken.

5 Naar buiten

Nadat uw baby uit het ziekenhuis komt, kunt u het beste een paar dagen wachten voordat u met hem/haar naar buiten gaat. Als het goed weer is, kunt u daarna gerust samen gaan wandelen. Kleed uw baby net zo koel of warm aan als uzelf als u naar buiten gaat. Bescherm altijd het hoofdje met een muts bij koud weer. Bij warm weer kan dit met bijvoorbeeld een katoenen petje of hoedje. Bij warm en zonnig weer kunt u uw baby beter op een plekje in de schaduw zetten. Te weinig warmte is niet goed, maar te veel zeker niet. Zorg er dus voor dat uw baby het niet te warm heeft bij mooi weer.

6 Couveuse nazorg

In bepaalde gevallen is het mogelijk dat u gebruik kunt maken van de couveusenazorg. Hoeveel uren couveusenazorg u krijgt, is afhankelijk van uw verzekering.

De gespecialiseerde kraamverzorgende maakt u vertrouwd met de dagelijkse verzorging van uw baby. Ook helpt hij/zij u op weg tijdens de eerste dagen dat uw kind thuis is. Als u hulp wilt van een gespecialiseerde kraamverzorgende, kunt u contact opnemen met uw ziektekosten-verzekeraar. De verzekeraar kan u informatie geven over de mogelijkheden en vergoedingen.

7 Vragen

Heeft u vragen of problemen dan kunt u telefonisch contact opnemen met de thuiszorg in uw woonomgeving. Ook kunt u problemen met uw huisarts bespreken. U mag tijdens de eerste week ook bellen naar de couveuseafdeling van het MCL, tel: 058 – 286 33 39. Na de eerste week kunt u contact opnemen met de thuiszorg en/of het consultatiebureau.

8 Adressen

Medisch Centrum Leeuwarden

Henri Dunantweg 2
8934 AD Leeuwarden
Tel: 058 – 286 66 66
www.mcl.nl

Vereniging van Ouders van Couveusekinderen (V.O.C.)

Postbus 1024
2260 BA Leidschendam
Tel: 070 – 386 25 35
www.couveuseouders.nl

De vereniging van Ouders van Couveusekinderen werkt vanuit eigen ervaringen. De begeleiders zijn geschoold in het opvangen en begeleiden van andere ouders. De vereniging organiseert inloopavonden. U kunt op deze avonden praten met ouders die hetzelfde hebben meegemaakt.

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

Postbus 119

3960 BV Wijk bij Duurstede

Tel: 034 – 357 66 26

www.borstvoedingnatuurlijk.nl

La Leche League Nederland

Postbus 212

4300 AE Zierikzee

Tel: 0111 – 41 31 89

www.lalecheleague.nl

www.mcl.nl

Kinderafdeling, Couveuse-unit

058 – 286 33 39

©MCL februari 2022

Docnr. 18176 (5)