

Kindergeneeskunde

Met uw baby naar huis

Uw baby heeft een tijd in het Groene Hart Ziekenhuis gelegen. De verzorging deed u zoveel mogelijk zelf, met ondersteuning van de verpleegkundigen. Binnenkort mag uw baby echter naar huis en gaat u de verzorging alleen doen. Daarom geven wij u deze folder mee. Hierin vindt u tips over bijvoorbeeld de voeding, het wassen en de verzorging.

Borstvoeding

Wanneer u borstvoeding geeft legt u uw kindje minimaal iedere 3 uur aan. Niet alle prematuren drinken al voldoende uit de borst als ze naar huis gaan. De lactatiekundige of verpleegkundige geeft u dan instructies over de hoeveelheid voeding die u nog met een flesje (of per sonde) bij moet geven.

Uw kindje krijgt voldoende binnen wanneer hij/zij 5 à 6 natte luiers heeft en minimaal twee keer per dag ontlasting heeft (kinderen ouder dan 6 weken kunnen minder frequent ontlasting hebben).

Wanneer u zich zorgen maakt of uw baby wel voldoende drinkt neemt u dan contact op met de Jeugdgezondheidszorg (JGZ)-verpleegkundige.

Uw baby kan af en toe 'regeldagen' hebben; uw baby meldt zich dan vaker voor een voeding. Wellicht heeft uw baby een grotere hoeveelheid voeding nodig omdat hij/zij gegroeid is. Ook kan de voeding teruggelopen zijn doordat u zelf weer actiever wordt. U past de hoeveelheid voeding aan, aan de behoefte van uw kind door:

- uw baby vaker aan te leggen;
- zelf goed te drinken;
- de nodige rust te nemen.

Flesvoeding

In Nederland is elk merk babyvoeding die u koopt bij de supermarkt, drogist of apotheek van goede kwaliteit en veilig om voor uw baby te gebruiken.

Vitaminen

Vitamine K:

Indien uw kind volledig borstvoeding krijgt, geeft u vanaf dag 8 t/m de leeftijd van 3 maanden 5 druppels Vitamine K.

Geeft u borstvoeding met breast milk fortifier (BMF), dan geeft u ook vanaf dag 8 t/m de leeftijd van 3 maanden 5 druppels Vitamine K.

Geeft u flesvoeding, dan start u vanaf dag 8 met 5 druppels vitamine K. Geeft u per dag meer dan 500 ml flesvoeding dan hoeft u geen Vitamine K meer te geven.

Vitamine D:

Vanaf de 8^e dag tot de leeftijd van 4 jaar geeft u vitamine D.

De dosis is 10 mcg per dag, tenzij anders is voorgeschreven door de kinderarts. U kunt op het flesje terug vinden hoeveel druppels dit zijn, dit verschilt per merk.

U haalt deze druppels zonder recept bij de apotheek of drogist.

Hoeveelheid voeding

Bij ontslag krijgt uw baby zeven of acht voedingen per 24 uur. Een nachtvoeding geeft u wanneer uw baby hierom vraagt.

De hoeveelheid voeding spreekt de kinderarts af. Eenmaal thuis bespreekt de arts of de verpleegkundige van het consultatiebureau de hoeveelheid voeding met u.

Denkt u dat uw baby meer voeding wil, dan doet u 10 tot 20 milliliter extra voeding in de fles.

Uw baby kan dan drinken tot het genoeg heeft. Kinderen hoeven niet elke voeding precies de afgesproken hoeveelheid te drinken. Belangrijk is dat ze in 24 uur ongeveer de hoeveelheid drinken die is afgesproken.

Opwarmen van voeding

De voeding warmt u op in de magnetron of flessenwarmer, echter zonder speen op de fles.

Vanwege de hygiëne kunt u overgebleven voeding niet nogmaals opwarmen voor de volgende voeding.

Richtlijnen voor flesvoedingstijden

Bij 7 voedingen: 7.00 - 10.00 - 13.00 - 16.00 - 19.00 - 22.00 - 1.00 uur.

Bij 6 voedingen: 7.00 - 10.00 - 13.00 - 16.00 - 19.00 - 23.00 uur.

Bij 5 voedingen: 7.00 - 11.00 - 15.00 - 19.00 - 23.00 uur.

Uw baby drinkt niet altijd evenveel en meldt zich soms wat eerder of later voor de voeding. Daarom kunt u de voedingstijden flexibel gebruiken.

Is het nodig om flessen en spenen te steriliseren?

- Het volstaat om babyvoedingsflessen en spenen na gebruik goed te reinigen en te drogen. Uitkoken kan achterwege worden gelaten. Fles en speen hoeven niet steriel te zijn maar wel goed schoon.
- Gedurende de opnameperiode in het ziekenhuis kunnen strengere hygiënemaatregelen gelden.

Uw baby drinkt te weinig

Bedenk dat regelmaat belangrijk is!

- geef uw baby geen voeding tussendoor, rust is belangrijk;
- voed uw baby niet langer dan een half uur;
- houd minimaal 2 uur tussen de voedingen aan en maximaal 4 uur.

5 à 6 natte luiers per 24 uur zijn voldoende. Maakt u zich ongerust, neem dan contact op met uw JGZ-verpleegkundige.

Uw baby lijkt niet tevreden of verzadigd

Lijkt uw baby na 10-20 ml extra voeding niet tevreden of verzadigd na de voeding, dan kunt u het volgende doen:

- bied uw baby niet doorlopend voeding aan;
- leid uw baby af door na de fles te gaan spelen;
- bied uw baby een fopspeen aan;
- draai de speen strak op de fles;
- probeer een speen met een kleiner gaatje;
- voeg per fles 10 ml extra water toe;
- Laat uw kind goed boeren m.n. als uw kind na de voeding tevreden is, maar \pm 20 min na de voeding onrustig wordt.
- overleg eventueel met uw JGZ-verpleegkundige of u op een andere voeding over moet gaan.

Uitscheiding

Normaal heeft een baby 5 à 6 natte luiers per 24 uur.

De ontlasting wisselt nogal, met name wanneer u borstvoeding geeft. Uw baby kan bij elke voeding ontlasting hebben of soms zelfs een dag (of meerdere) niet. Dit is normaal.

Baby's die flesvoeding krijgen, hebben gewoonlijk elke dag ontlasting. Mocht uw baby flesvoeding krijgen en liggen te persen of onregelmatig ontlasting hebben, dan kunt u:

- de voeding verdunnen door bij iedere fles 10 ml water toe te voegen;
- contact opnemen met de JGZ-verpleegkundige.

Medicijnen

Medicijnen geeft u vóór de voeding. Na de voeding is uw baby namelijk verzadigd en weigert dan misschien de medicijnen. Geef de medicijnen via een speentje. Een hongerige baby zuigt de medicijnen op en zo wordt niets gemorst. Eventueel geeft u de medicijnen met een lepel of spuitje.

Meng medicijnen nooit door de voeding; als de baby niet alles opdrinkt, is niet duidelijk hoeveel van het medicijn is ingenomen.

Baden

Doe uw baby voor de voeding in bad, dit voorkomt spugen. Leg van tevoren alle benodigdheden klaar zodat u uw baby tussendoor niet alleen hoeft te laten. Besteed ook geen aandacht aan de deurbel of telefoon.

De ideale temperatuur van het badwater is $\pm 38^{\circ}\text{C}$. Dit meet u met een badthermometer of door met uw elleboog te controleren of het water lekker aanvoelt. Maak de omgevingstemperatuur wat warmer zodat uw baby niet te veel afkoelt.

U hoeft uw baby niet iedere dag in bad te doen en ook niet perse 's ochtends. Spoel shampoo of zeep goed uit de haartjes. Wanneer uw kind een erg droge huid heeft, kunt u badolie in het badwater doen of uw baby's huid insmeren met baby lotion. Gebruik ook niet dagelijks zeep. Wanneer uw baby allergisch is, overleg dan met uw arts over de badolie die u kunt gebruiken.

Navelverzorging

Wanneer de huid rondom de navel erg rood is of wanneer de navel vies ruikt, verzorgt u dit tweemaal daags met een gaasje alcohol 70% u kunt ook contact opnemen met de JGZ-verpleegkundige.

Oren

Maak de oorschelp met een gaasje of met de punt van een luierschoon. Ga nooit met een wattenstokje in de gehoorgang.

Ogen

Vieze ogen maakt u schoon met een nat gaasje met gekookt of steriel water (dit mag ook kraanwater zijn; dan wel eerst goed door laten lopen!). Veeg van de buitenste ooghoek naar de binnenste. Was wel eerst uw handen.

Neus

Neusvuil kunt u met een gedraaid gaasje verwijderen.

Nagels

De nagels groeien langzaam en zijn nog zeer dun. Knip ze de eerste 6 weken niet, want de kans op een ontsteking is erg groot. Eventuele haakjes kunt u bijvijlen. Bij veel krabben kunt u de mouwtjes van het pakje of truitje over de handjes doen.

Temperatuur opnemen

De eerste dagen kunt u uw kind het beste nog wel temperaturen zodat u weet of uw baby zich goed op temperatuur houdt.

Daarna is temperaturen alleen nodig als u denkt dat uw baby ziek is.

De normale temperatuur van een baby schommelt tussen de 36.5 en 37.5°C .

De lichaamstemperatuur van uw baby kunt u het beste voelen in de hals. Vertrouwt u dit niet, neem dan de temperatuur op.

Kamertemperatuur

Wanneer de temperatuur van de babykamer tussen de 18 en 20°C is, heeft uw baby meestal geen kruik nodig. Ventileer de babykamer elke dag goed.

Kruiken

Gebruik een kruik wanneer de temperatuur van uw baby lager is dan 36.8°C . De kruik vult u helemaal met kokend water. Controleer op lekken en kijk of de rubberen ring niet is uitgedroogd.

Gebruik een kruikenzak en leg de kruik tussen twee dekentjes met de opening naar het voeteneinde. Laat geen koude kruik in het bedje liggen; deze onttrekt namelijk warmte aan uw baby.

Bedje en slaaphouding

Wanneer u een ledikant hebt, kunt u deze het beste zo klein mogelijk maken (door het bedje onderaan het matras bij het voeteneinde op te maken). Uw baby hoeft dan minder energie te gebruiken om op temperatuur te blijven. Ook kan het zo niet helemaal onder de deken kruipen.

Wij raden een dekbedje in bed af; dit is snel te warm voor uw baby. Ook kan uw baby helemaal onder het dekbedje komen te liggen. Dit kan gevaarlijk zijn omdat uw baby dan kan stikken.

Uw baby moet op de rug liggen om te gaan slapen; niet in zijligging!
Leg uw baby tweemaal per dag een half uur in de box op de buik, maar alleen als er iemand bij zit.

Naar buiten

U kunt ongeveer na 7 dagen met uw baby naar buiten. Kleed uw baby in principe aan zoals u zichzelf aankleedt. Is uw baby nog erg klein, dan kleedt u uw baby iets dikker aan en doet u een mutsje op.

Zet uw baby bij erg warm weer in de schaduw en met luchtige kleding aan. Kinderen verbranden snel in de zon en de schaduw. Bovendien kan het erg warm worden in de kinderwagen als de zon op de kap schijnt.

Huilen en gedrag

Elke baby huilt wel eens. Baby's zullen elke vorm van ongenoegen laten merken in de vorm van huilen. Ze hebben hier immers geen andere manier voor. Heeft een baby vanaf de geboorte in het ziekenhuis gelegen, dan kan het erg beweeglijk en rusteloos zijn. Dit geldt met name voor couveusekinderen. Soms huilen baby's veel en is het moeilijk te begrijpen wat een kindje wil: eten, slapen, knuffelen, een schone luier of gewoon even huilen? Lichamelijk zijn ze misschien net zover als andere pasgeborenen, maar ze hebben veel meer meegemaakt. Als uw baby erg huilt, kan u dat een machteloos gevoel geven. Wat u kunt doen is bijvoorbeeld:

- het dag/nachtritme proberen te handhaven;
- troosten, een schone luier geven, even knuffelen;
- een wekker naast het bedje zetten; het getik is rustgevend;
- een muziekdoosje aanzetten.

Nazorg en controle Voor baby's geboren na 35 weken zwangerschap:

Kraamzorg

U heeft recht op kraamhulp wanneer u zich tijdens uw zwangerschap hiervoor heeft ingeschreven. Bij een verblijf van meerdere dagen in het ziekenhuis worden deze dagen van het totaal aantal dagen afgetrokken. Wanneer uw baby in een couveuse heeft gelegen, kunt u uitgestelde kraamhulp aanvragen. Meer informatie hierover kunt u opvragen bij uw zorgverzekering.

Consultatiebureau

Via de gemeente krijgt de JGZ-verpleegkundige bericht dat er een baby is geboren. Zij komt dan na ongeveer 10 à 14 dagen langs. Wanneer uw baby uit het ziekenhuis is ontslagen, hoort deze verpleegkundige via de huisarts of via ons ziekenhuis dat uw baby thuis is. Er wordt vanuit de kinderafdeling een overdracht gestuurd naar het consultatiebureau zodat zij op de hoogte zijn van de opname en de behandeling. De JGZ-verpleegkundige neemt dan contact met u op. U ontvangt via het consultatiebureau ook het groeiboekje.

Controle afspraak

Na ontslag komt uw baby soms voor controle bij een kinderarts of een arts-assistent (arts in opleiding). Of u op controle moet komen hoort u tijdens het ontslaggesprek. De afspraak voor de nacontrole krijgt u via de post opgestuurd. Afhankelijk van de reden van de opname komt uw baby meerdere malen voor controle. U volgt route 34 voor de polikliniek Kindergeneeskunde in het GHZ.

Kraamzorg

U heeft recht op uitgestelde kraamzorg of couveuse-nazorg bij bepaalde aanvullende pakketten bij de zorgverzekeraar. Dit kunt u voor ontslag navragen bij uw zorgverzekering.

JGZ-verpleegkundige

De JGZ-verpleegkundige neemt contact met u op en maakt een afspraak om bij u langs te komen. Er wordt vanuit de kinderafdeling een overdracht gestuurd naar het consultatiebureau zodat zij weten dat uw baby thuis is.

Vragen?

Wanneer u na ontslag nog vragen heeft kunt uw eigen consultatiebureau bellen. Het telefoonnummer hiervan vindt u in het groeiboekje wat u tijdens het huisbezoek van uw wijkverpleegkundige krijgt.

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl.

Tot slot

Wij hopen dat deze folder u heeft geholpen, maar bedenk dat de informatie is bedoeld als richtlijn. Het is belangrijk dat u ook op uw eigen intuïtie afgaat. Wij wensen u een fijne thuiskomt met uw baby('s) en veel geluk voor de toekomst.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
september 2022
08.04.035

Enkele gegevens

Naam baby:

.....

Gewicht bij opname:

.....

Gewicht bij vertrek:

.....

Medicijnen:

.....

Vitamines:

.....

Soort voeding:

.....

Hoeveelheid:

.....

Landelijke hielprik-screening

.....

Eventuele bijzonderheden