

Met uw baby naar huis

Met uw baby naar huis

Binnenkort mag uw baby naar huis (met ontslag). Dat is een fijn moment. Voordat u naar huis gaat, krijgt u van de verpleegkundige uitleg over voeding, medicijnen en verzorging. Deze uitleg bespreken we ook in het ontslaggesprek met de verpleegkundige en de arts.

In deze folder leest u informatie over de voeding, verzorging en het dagelijkse ritme van uw baby thuis. Krijgt uw baby thuis nog extra zorg vanuit het ziekenhuis? Dan krijgt u van ons de contactgegevens.

Niet alle informatie in deze folder past bij elke baby of elk gezin. Gebruik vooral de adviezen die voor u en uw baby goed voelen.

Belangrijke punten:

- Deze folder helpt u bij de verzorging van uw baby thuis.
- U heeft recht op minimaal 24 uur kraamzorg.
- De kraamzorg is verdeeld over 8 dagen.
- Geef borstvoeding minimaal elke drie uur.
- Bij flesvoeding volgt u de instructies op de verpakking.
- Geef uw baby vanaf dag 8 elke dag vitamine K en vitamine D druppels.
- Leg uw baby altijd op de rug in bed.
- Een verpleegkundige van het Centrum Jeugd en Gezin komt na 10 tot 14 dagen bij u langs.
- Vragen? Bel de kraamzorg of het consultatiebureau.

Uitgestelde kraamzorg

Ouders van een pasgeboren baby hebben meestal recht op kraamzorg. Dit zijn minimaal 24 uur kraamzorg, verdeeld over acht dagen. Dit hangt af van uw zorgverzekering.

Tijdens de opname op de afdeling Neonatologie krijgt u kraamzorg van onze kraamverzorgenden. Na thuiskomst kunt u soms gebruikmaken van uitgestelde kraamzorg of couveusenazorg. Dit betekent dat een kraamverzorgende na thuiskomst nog een paar keer langskomt, vaak drie keer drie uur. U krijgt dan tips en praktische hulp.

Uitgestelde kraamzorg zit niet in de basisverzekering. Kijk daarom goed in uw verzekeringspolis wat wel en niet wordt vergoed. Uw kinderarts of verloskundige kan hiervoor een verwijzing schrijven.

Thuis

De eerste weken thuis zijn vaak wennen. Veel ouders hebben het gevoel dat zij hun baby opnieuw moeten leren kennen. Dat is heel normaal. Thuis leert u uw baby steeds beter kennen. Neem hier de tijd voor.

Misschien wilt u de kraamtijd thuis alsnog rustig beleven. Denk daarom goed na over bezoek. Bezoek kan onrustig zijn voor een baby die net thuis is, ook als uw baby slaapt. Beperk het aantal bezoekers en bepaal zelf of uw baby bij iemand op schoot mag.

Vraag mensen met verkoudheid, hoest of een koortslip om pas te komen als zij geen klachten meer hebben.

Voeding

Borstvoeding

Geeft u borstvoeding? Leg uw baby in de kraamweek minimaal elke drie uur aan, of vaker als uw baby hierom vraagt. Als de melkproductie goed op gang is en uw baby goed groeit, kunt u borstvoeding op verzoek geven. Uw baby drinkt dan meestal elke twee tot vier uur.

Dit is normaal als uw baby goed slaapt, tevreden is tussen de voedingen en goed plast en poept.

Te vroeg geboren baby's drinken soms nog niet genoeg uit de borst als zij naar huis gaan. De verpleegkundige of lactatiekundige legt u dan uit hoeveel voeding u nog moet bijgeven met een flesje of via een sonde.

Uw baby krijgt genoeg voeding als hij of zij vijf tot zes natte luiers per dag heeft. Baby's die borstvoeding krijgen hebben vaak zachte ontlasting. Na een paar weken kan dit verschillen van één poepluier per week tot meerdere poepluiers per dag.

Soms heeft uw baby regeldagen. Uw baby vraagt dan vaker om voeding. Dit kan betekenen dat uw baby groeit of dat uw lichaam meer melk moet maken. U kunt hierop inspelen door:

- uw baby vaker aan te leggen;
- zelf goed te eten en drinken;
- voldoende rust te nemen.

Lactatiekundige

Een lactatiekundige is een borstvoedingsdeskundige. Zij kan u helpen bij vragen of problemen met borstvoeding. Bent u bevallen in het Groene Hart Ziekenhuis? Dan kunt u tot zes weken na de bevalling contact opnemen voor lactatiekundige hulp. Hier zijn geen kosten aan verbonden. Een afspraak aan huis is helaas niet mogelijk.

Kunstvoeding (flesvoeding)

Krijgt uw baby kunstvoeding? Volg dan altijd de instructies op de verpakking. In Nederland kunt u gewoon kraanwater gebruiken.

U kunt de fles opwarmen in een flessenwarmer of magnetron. Bewaar opgewarmde kunstvoeding niet langer dan één uur. Gooi restjes altijd weg. Kijk voor meer informatie over het geven van kunstvoeding in onze folder Kunstvoeding geven of kijk op www.voedingscentrum.nl

Bij ontslag krijgt uw baby meestal zeven of acht voedingen per dag. De kinderarts spreekt met u af hoeveel voeding uw baby per keer krijgt. Als uw baby ouder en zwaarder wordt, past de arts of het consultatiebureau dit aan.

Het is niet erg als uw baby niet elke voeding precies dezelfde hoeveelheid drinkt. Belangrijk is dat uw baby in 24 uur ongeveer de afgesproken hoeveelheid binnenkrijgt.

Voor flesvoeding is regelmaat belangrijk!

- Geef geen voeding tussendoor;
- Houd twee tot vier uur aan tussen de voedingen;
- Baby's met flesvoeding hebben vaak één keer per dag een poepluier.

Flessen schoonmaken

- Was fles, ring en speen na elke voeding met heet water en afwasmiddel;
- Gebruik een flessenborstel;
- Spoel goed na;
- Laat alles ondersteboven drogen op een schone doek of flessenrek.

Is uw baby na de voeding nog onrustig of niet tevreden? Dan kunt u:

- een fopspeen aanbieden, soms heeft uw baby zuigbehoefte;
- een speen met kleiner gaatje gebruiken;
- uw baby goed laten boeren;
- overleggen met het consultatiebureau als u denkt dat uw baby meer voeding nodig heeft.

Vitamines

Vitamine K

Krijgt uw baby alleen borstvoeding, of borstvoeding met Breastmilk Fortifier (BMF)? Geef dan vanaf dag 8 tot uw baby 3 maanden oud is, dagelijks 150 microgram vitamine K.

Krijgt uw baby flesvoeding? Dan start u ook vanaf dag 8 met vitamine K. Drinkt uw baby meer dan 500 ml kunstvoeding per dag? Dan hoeft u geen vitamine K meer te geven.

Vitamine D

Geef vanaf dag 8 tot de leeftijd van 4 jaar dagelijks vitamine D. De dosis is 10 microgram per dag, tenzij de kinderarts iets anders adviseert. Op het flesje staat hoeveel druppels u moet geven. U koopt vitamine D zonder recept bij apotheek of drogist.

Medicatie

Geef medicijnen en vitamines het liefst vóór de voeding via de flesspeen. Uw baby zuigt dit dan makkelijk op. U kunt ook een lepeltje of spuitje gebruiken.

Meng medicijnen nooit door de voeding. Als uw baby de voeding niet opdrinkt, weet u niet hoeveel medicatie is binnengekomen.

Verzorging van uw baby

Baden

Doe uw baby ongeveer 30 minuten vóór de voeding in bad. Dit verkleint de kans op spugen. Leg alle spullen van tevoren klaar zodat u uw baby niet alleen hoeft te laten.

De goede temperatuur van het badwater is ongeveer 38 graden. U kunt dit meten met een badthermometer of met uw elleboog. U hoeft uw baby niet iedere dag in bad te doen en ook niet altijd zeep te gebruiken.

Wanneer uw baby een erg droge huid heeft, kunt u badolie in het badwater doen of uw baby insmeren met bodylotion.

Navelverzorging

De navelstreng is na geboorte met een plastic klemmetje of cording afgeklemd. De navelstreng valt meestal na 7 tot 14 dagen vanzelf af. Is de huid rondom de navel rood of ruikt de navel vies? Neem dan contact op met de kraamverzorgende of verloskundige.

Ogen

Maak vieze ogen schoon met een gaasje en gekookt of steriel water (dit mag ook kraanwater zijn, dan wel eerst goed door laten lopen). Veeg van buiten naar binnen en was eerst uw handen.

Nagels

Knip de nagels de eerste zes weken niet. De nagels zijn nog dun en de kans op ontsteking is groot. U kunt scherpe randjes voorzichtig vijlen.

Bij veel krabben kunt u de mouwtjes van het pakje of truitje over de handjes doen, of krabwantjes of sokjes gebruiken.

Temperatuur opnemen

Meet de eerste dagen de temperatuur van uw baby. Zo weet u of uw baby zichzelf goed op temperatuur houdt. De normale temperatuur van een baby ligt tussen 36,8 en 37,5 graden.

Kamertemperatuur

Een goede kamertemperatuur is 18-20 graden. Ventileer de babykamer elke dag.

Kruiken

Of uw baby een kruik nodig heeft, hangt af van de leeftijd en het gewicht van uw baby. U controleert dit door de temperatuur van uw baby te meten als u uw baby uit bed haalt.

Gebruik een kruik wanneer de temperatuur van uw baby lager is dan 36,8 graden.

Zo vult u een metalen kruik:

- Controleer of het rubberen afsluitplaatje in de dop niet beschadigd is.

- Vul de kruik met heet kraanwater tot tot er een bolletje water op de opening staat.
- Plaats de dop erop en draai de dop stevig vast.
- Droog de kruik goed af.
- Rol de kruik over een droog aanrecht en controleer of hij niet lekt.
- Doe een kruikenzak of hydrofiel luier om de kruik.
- Leg de kruik tussen twee dekentjes in het bedje, met de dop naar het voeteneinde.
- Leg de kruik met een handbreedte ruimte van uw baby af. Uw baby mag **niet** tegen de kruik aanliggen.
- Heeft uw baby twee kruiken nodig? Leg deze dan in een L-vorm in het bedje.
- Als uw baby uit bed is kunt u de kruik gebruiken om het bedje voor te verwarmen.

Laat nooit een koude kruik in het bedje liggen. Een koude kruik haalt juist de warmte weg bij uw baby.

Naar buiten

Pasgeboren baby's en te vroeg geboren baby's hebben vaak moeite om zichzelf warm te houden.

Bij veel wind, regen of kou raden wij u af om te gaan wandelen, als dit niet echt nodig is.

Gaat u toch naar buiten?

Dan kleedt u uw baby net zo warm als uzelf. Gebruik eventueel een muts.

Leg een deken over uw baby in de kinderwagen, maar leg geen kruik in de wagen.

Bij warm weer

- Zet uw baby in de schaduw.
- Trek uw baby luchtige kleding aan.
- Baby's verbranden snel, ook in de schaduw.
- In een kinderwagen kan het snel erg warm worden als de zon op de kap schijnt.
- Dek de kinderwagen nooit helemaal af met een doek. De temperatuur kan daaronder snel stijgen en dit kan gevaarlijk zijn voor uw baby.

- Gebruik een parasol of een speciale doek die zorgt voor voldoende frisse lucht.

Veilig Slapen

- Leg uw baby altijd op de rug in bed. Zo kan uw baby niet naar de buik omrollen.
- Maak het bedje laag op, zodat de voeten van uw baby bijna de onderkant van het bed raken.
- Gebruik een dekentje met een katoenen laken.
- Gebruik geen dekbed.
- Laat uw baby niet op de buik slapen.
- Laat uw baby niet slapen op de bank of bij u in bed.

Wilt u hier meer over weten? Lees de folder Veilig slapen.

Slaap van uw baby

Hoeveel een baby slaapt, verschilt per baby.

Gemiddeld slaapt een baby tot 3 maanden ongeveer 18 uur per dag.

Voor een goede slaap is het belangrijk om:

- overdag prikkels te verminderen (zoals licht en geluid);
- uw baby niet te lang wakker te houden.

In de leeftijd van 0 tot 3 maanden slaapt een baby nog licht.

De hersenen blijven actief tijdens de slaap.

Daarom kan de slaap onrustig lijken.

Baby's kunnen zelfs huilen tijdens hun slaap. Tijdens het slapen verwerkt uw baby alles wat het overdag heeft meegemaakt.

In de eerste maanden heeft uw baby

's avonds vaak meer behoefte aan dicht bij u zijn en voeding.

Het dag- en nachtritme begint zich meestal ongeveer 6 weken na de geboorte te ontwikkelen.

Slaapcycli

Baby's slapen in slaapcycli (slaapfase) van ongeveer 50 minuten. Een baby heeft gemiddeld minstens 2 slaapcycli nodig om uitgerust wakker te worden en goed te kunnen drinken.

Soms wordt uw baby tussendoor even wakker. Wacht dan even af en haal uw baby niet direct uit bed. Vaak slaapt uw baby vanzelf weer verder.

Wordt uw baby wakker na 30 of 50 minuten?

Haal uw baby dan niet meteen uit bed. Lukt doorslapen niet, dan kunt u helpen door:

- een speentje te geven;
- een hand rustig op het hoofd en de buik te leggen.

's Nachts worden alle baby's een paar keer wakker. Meestal vallen ze vanzelf weer in slaap.

Sommige baby's slapen goed met licht in de kamer.

Veel baby's slapen beter als de gordijnen ook overdag (gedeeltelijk) dicht zijn, zodat het licht minder fel is.

Huilen

Het is normaal dat een baby huilt.

Een pasgeboren baby huilt vaak enkele uren per dag.

Probeer te kijken waarom uw baby huilt. Mogelijke oorzaken zijn:

- honger;
- een vieze luier;
- vermoeidheid, oververmoeidheid of te veel prikkels;
- een boertje dat dwars zit na de voeding;
- darmkrampjes (uw baby huilt dan hard, langdurig en ziet er gespannen uit);
- behoefte aan contact of aandacht;
- verandering van voedingsritme of regeldagen bij borstvoeding;
- uw baby heeft het te warm of te koud.

Kunt u geen duidelijke oorzaak vinden?

Dan helpt troosten vaak goed, bijvoorbeeld door uw baby vast te houden. Ook dragen in een draagdoek of draagzak kan rust geven.

Een draagdoekconsulent kan u hierbij helpen.

Rust en regelmaat

Jonge baby's krijgen veel nieuwe indrukken. Ze horen, zien en voelen van alles. Dat kan soms te veel zijn.

Sommige baby's raken dan overprikkeld. Ze huilen meer en slapen slechter.

Baby's hebben daarom behoefte aan rust en regelmaat.

- Met rust bedoelen we: een rustige omgeving en voldoende slaap.
- In een rustige omgeving zijn minder prikkels, zoals licht, geluid, geuren en beweging.
- Met regelmaat bedoelen we: een vaste volgorde in het dagritme.

Door regelmaat wordt de wereld voor uw baby voorspelbaar.

Uw baby leert wat er gaat gebeuren.

Dit geeft een gevoel van veiligheid en vertrouwen.

Dagritme

Het dagritme speelt zich af tussen de voedingen. De tijd dat uw baby wakker is, verschilt per leeftijd. Het dagritme ziet er meestal zo uit:

- Slapen;
- Wakker worden;
- Verschonen en verzorgen (praat rustig tegen uw baby en vertel wat u doet);
- Voeden (maximaal 30 minuten);
- Samen spelen of een rustig moment op schoot;
- Na een aantal weken kunt u uw baby kort alleen laten spelen in de box of wipstoel, bijvoorbeeld met een babygym. Naarmate uw baby langer wakker kan blijven, wordt dit moment langer.
- Lijkt uw baby vermoeid? Dit merkt u door: rode wangen, gapen, aan het oortje trekken, jengelen, wegstaren. Leg uw baby dan wakker in bed.
- Stop uw baby lekker strak in of leg uw baby ingebakerd in bed. Dit geeft een geborgen gevoel.
- Een inslaaphuiltje van ongeveer 5 minuten is geen probleem.

Dit ritme herhaalt zich overdag.

's Nachts kunt u na de voeding het wakkere moment overslaan en uw baby direct terugleggen. Dit geldt vaak ook

voor de vroege ochtendvoeding.

Haal uw baby niet steeds uit bed als het eigenlijk slaaptijd is. Bij elk geluidje gaan kijken kan juist onrust geven en het slapen moeilijker maken.

Als uw baby niet stopt met huilen

Blijft uw baby huilen en vindt u geen oorzaak (zoals honger, vieze luier, krampjes of ziekte)?

Dan kunt u het volgende proberen:

- knuffel uw baby. Vasthouden is geen verwennen;
- wieg het bedje, de kinderwagen of de box zachtjes;
- zing voor uw baby of speel rustige muziek af;
- loop rond met uw baby, bijvoorbeeld in een draagdoek.

Denkt u dat uw baby pijn heeft, erg veel of heel hard huilt, of maakt het huilen u ongerust?

Neem dan altijd contact op met uw huisarts of het consultatiebureau.

Nazorg en controle

Consultatiebureau

Na de geboorte krijgt het Centrum Jeugd en Gezin (CJG) via de gemeente een bericht dat uw baby is geboren. Een CJG-verpleegkundige komt meestal 10 tot 14 dagen na de geboorte bij u thuis langs.

Is uw baby opgenomen geweest in het ziekenhuis? Dan stuurt het ziekenhuis een overdracht naar het consultatiebureau. De CJG verpleegkundige neemt daarna contact met u op.

GO Poli

Is uw baby geboren vóór 35 weken zwangerschap of zijn er andere medische redenen? Dan kan uw baby in aanmerking komen voor de Groei en Ontwikkelingspoli (GO poli).

Tijdens de afspraken ziet u afwisselend:

- een verpleegkundige;
- een kinderarts;
- een fysiotherapeut;
- en/of een logopedist.

Tijdens de opname in het ziekenhuis krijgt u hier al meer informatie over.

Controle afspraak

Soms komt uw baby na ontslag uit het ziekenhuis nog terug voor controle bij de kinderarts. Als dit nodig is hoort u dat tijdens het ontslaggesprek.

Alle informatie over uw baby wordt doorgegeven aan de kinderarts, huisarts en/of het consultatiebureau.

Vragen?

Heeft u na ontslag nog vragen over de verzorging van uw baby?

- In de eerste week kunt u terecht bij de kraamzorg.
- Daarna bij het consultatiebureau.

Kijk voor meer informatie op onze website: www.ghz.nl

Tot slot

Wij wensen u een fijne thuiskomst 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
juni 2026
08.04.035