



Wilhelmina Ziekenhuis Assen
Vertrouwd en dichtbij

Informatie voor patiënten

Als uw baby mee naar huis mag



Deze brochure is bedoeld als steuntje in de rug wanneer uw baby na een (vaak lange) opnameperiode in het ziekenhuis thuiskomt. Verschillende onderwerpen komen aan de orde. Omdat iedere situatie uniek is en niet alle informatie uit deze brochure op u van toepassing hoeft te zijn, adviseren we u bij twijfel contact op te nemen met uw huisarts of de wijkverpleegkundige.

Uw baby komt thuis!

Waarschijnlijk hebt u lang uitgekeken naar dit moment, eindelijk mag uw kindje mee naar huis! Naast alle blijdschap komen er misschien ook gevoelens van onzekerheid om de hoek kijken. Het is heel normaal als u zich af en toe wat onwennig voelt. Nu uw baby de hele dag bij u thuis is, leert u hem pas echt kennen. Probeer hiervan zoveel mogelijk te genieten en neem de tijd om uw baby te verzorgen.

Nieuw ritme

De eerste tijd is niet altijd even gemakkelijk en ontspannen. Uw kind kan onrustig zijn en veel huilen. Dit is een veel voorkomend verschijnsel bij kinderen die in de couveuse hebben gelegen. Een reden hiervoor kan zijn dat ze nog moeten wennen aan de voor hen nieuwe omstandigheden. In het ziekenhuis ging alles dag en nacht door en was het vaak licht en rumoerig. Nu moet uw kind een dag- en nachtritme opbouwen.

Huilen

Als uw kind 's avonds veel huilt, kan een zacht muziekje of een nachtlampje op de babykamer uitkomst bieden. Soms helpt een warm bad of wat extra voeding. Bad- en voedingstijden kunt u aanpassen op de manier die voor u en uw kind prettig is. Als uw kind overdag of 's avonds onrustig blijft, kunt u het in een draagdoek of draagzak tegen u aan leggen. Uw kind heeft dan een gevoel van veiligheid en geborgenheid en u blijft mobiel.

Ontwikkeling

Bij het volgen van de groei en de ontwikkeling van uw kind moet u rekening houden met het aantal weken dat uw kind te vroeg geboren is. Dat aantal weken moet u aftrekken van de leeftijd na de geboorte. Dit noemt men de gecorrigeerde leeftijd.

Is uw kind bijvoorbeeld zestien weken oud, maar negen weken te vroeg geboren, dan is de ontwikkelingsleeftijd zestien min negen, dus zeven weken. Daarom mag u uw kind ook niet vergelijken met een op tijd geboren kind van dezelfde leeftijd.

Een te vroeg geboren kind haalt zijn 'achterstand' over het algemeen vrij snel in. U zult zich al vrij snel niet meer kunnen voorstellen dat uw kind zo klein was bij de geboorte. Als u zich toch zorgen maakt, praat hier dan over met de consultatiebureau-arts of de kinderarts.

Uw kind zal door de 'levenservaring' die het heeft opgedaan in het ziekenhuis, vaak meer willen dan het aankan. Daardoor kan het onrustig worden. U helpt uw kind in deze periode door met hem te spelen en hem aandacht te geven.

Lichaamshouding

De manier waarop couveusekinderen zich bewegen, de motoriek, kan de eerste tijd anders zijn dan bij een op tijd geboren baby. Sommige kinderen hebben een lage spierspanning, ze voelen slap aan en zijn weinig actief. Van andere couveusekinderen zijn de spieren juist erg gespannen. Dat kunt u zien aan een starre, gespannen lichaamshouding en onbeheerste, krampachtige bewegingen. Deze kinderen maken vaak een holle rug als ze worden opgepakt. Soms zullen oefeningen, eventueel onder begeleiding van een fysiotherapeut nodig zijn. U kunt dit overleggen met uw arts.

Kleertjes

Baby's voelen zich het prettigst in natuurlijke stoffen, zoals bijvoorbeeld katoen. Dit is bovendien makkelijk te wassen. Een baby draagt een luier en een rompertje, met daarover een truitje met een broekje of een pyjama. Trek uw baby geen knellende kleding aan, maar zorg ervoor dat uw kind zich vrij kan bewegen.

Babykamer

De temperatuur van de babykamer hoeft niet extra hoog te zijn. De eerste maanden is 20 graden Celsius een goede omgevingstemperatuur voor uw baby. In de loop van de tijd kunt u de slaapkamertemperatuur afbouwen naar de eigen slaapkamertemperatuur. In de zomer kan uw kind onder één dekentje slapen, in de winter gebruikt u er twee. Dit is echter wel afhankelijk van de lichaamstemperatuur. Deze moet ongeveer 37 graden Celsius zijn.

Kruik

Eventueel kunt u een extra kruik in het bedje van uw kind leggen. Let er van tevoren wel op of de kruik niet lekt. Dit kunt u doen door de gevulde kruik ondersteboven te houden en te schudden.

Wikkel de kruik altijd in een molton en plak het uiteinde goed vast met plakband. U kunt de kruik ook in een kruikenzak doen.

De dop van de kruik moet altijd naar het voeteneind gericht zijn en buiten het zeiltje liggen. Mocht de kruik toch gaan lekken, dan kan het hete water niet naar de baby lopen. Leg de kruik bovendien altijd op of tussen de dekens, nooit direct tegen de baby aan.

U kunt een kruik ook gebruik om het bedje van uw kind voor te verwarmen.

Temperatuur van uw baby

Wanneer uw baby net thuis is, is het verstandig om zijn temperatuur even in de gaten te houden, zodat u weet of hij het warm genoeg heeft. Het is overigens vrij normaal als de handjes en voetjes wat koud aanvoelen. Het nekje is een goede graadmeter.

Badwater

Badwater hoort ongeveer 37 graden Celsius te zijn. De temperatuur van de kamer tijdens het baden moet ongeveer 23 graden zijn. De temperatuur van het badwater kunt u meten met een badthermometer.

Huiskamer

Als uw baby in de huiskamer in de box of een stoeltje zit, is het niet nodig de kamer extra te verwarmen. Wel moet u ervoor zorgen dat uw kind nooit op de tocht zit en niet op de grond omdat het daar vrij koud kan zijn.

Waak- en slaapritme

Als uw baby twee tot vier maanden oud is (gecorrigeerde leeftijd) begint hij zich meestal bewust te worden van zijn omgeving. De slaaperiodes zullen korter worden en de behoefte aan aandacht kan groter worden. U kunt uw baby dan na de voeding een poosje in de box leggen. Als uw kind aangeeft dat het moe is, kunt u het beter in zijn bedje laten slapen. De hoeveelheid slaap die nodig is, wisselt per kind. Een algemene richtlijn is dat baby's tot drie maanden ongeveer achttien uur per etmaal slapen. Een kind dat in de couveuse heeft gelegen is echter vaak wat 'wijzer' waardoor de slaapbehoefte minder kan zijn. Door goed naar uw kind te 'luisteren' zult u zijn ritme snel genoeg herkennen.

Wieg of ledikantje

Waarschijnlijk hebt u de keuze tussen een wieg of ledikantje al gemaakt. Toch nog een paar algemene zaken waarmee u in verband met de veiligheid van uw kind rekening moet houden:

- De spijlen van de wieg of het ledikantje mogen nooit meer dan 7 cm uit elkaar staan.
- De bodem moet voorzien zijn van ventilatiegaten en het matras moet goed aansluiten. Er mag nooit meer dan 2,5 cm ruimte zitten tussen het matras en de wand van het bedje.
- Het matrasje moet bij voorkeur van polyester zijn met een katoenen tijk.
- De bekleding van het bedje moet strak gespannen zijn zonder gebruik van nietjes, spijkers of punaises. Gebruik bovendien nooit schuimplastic in verband met verstikkingsgevaar.
- Losse kussentjes of kussenslopen zijn overbodig en gevaarlijk.
- Een dekbedje is de eerste twee jaar af te raden omdat het over het algemeen te warm is. Bovendien bestaat de kans dat uw baby er helemaal onder kruipt waarbij de aanvoer van frisse lucht onvoldoende is. Ook kan de kind als het onrustig is, met het hoofdje in de hoes of met het gezicht in het dekbed terecht komen.
- Maak het bedje altijd zo op, dat het hoofd van uw baby bloot ligt, terwijl de voetjes tegen het voeteneind komen.

Slaaphouding

U kunt uw baby het beste op zijn rug te leggen, met afwisselend het hoofdje links en rechts. Buikligging en zijligging worden afgeraden.

Voeding

Uitgebreide informatie over het voeden van uw baby vindt u in de WZA-brochures 'Borstvoeding', 'Flesvoeding' en 'Kolven'.

Geeft u borstvoeding, dan wordt er een telefonische afspraak voor u gemaakt met een van de lactatiekundigen van het WZA. Als u vragen hebt over borstvoeding, kunt u tot zes weken na de bevalling ook zelf contact opnemen. Er is een lactatiekundige aanwezig op maandag, woensdag en vrijdag. Op maandag van 8.00 tot 16.45 uur en op woensdag en vrijdag van 8.00 tot 11.00 uur. U kunt telefonisch advies krijgen maar een persoonlijk gesprek is ook mogelijk. U kunt een afspraak maken via de secretaresse van de kraamafdeling (telefoonnummer (0592) 32 53 70 tussen 8.00 en 15.30 uur).

Kraamtijd

Omdat uw baby in het ziekenhuis lag, hebt u waarschijnlijk een andere kraamtijd gehad dan u zich had voorgesteld. Als uw baby thuiskomt, kunt u overwegen uw kraamtijd over te doen. Denk hierbij wel aan uzelf en uw gezin. Het is in ieder geval verstandig voor uzelf en uw baby om een rustuurtje te houden.

Bezoek

Hoewel uw baby geen tere couveusebaby meer is, raden wij u toch aan om bezoekers die verkouden zijn, een koortslip (herpes) hebben, hoesten of diarree hebben, te vragen om later te komen, als ze weer beter zijn. Ook kinderen met deze verschijnselen of kinderen met een kinderziekte kunt u beter nog niet bij uw baby laten.

Het is ook belangrijk dat er niet gerookt wordt in de ruimte waar uw baby zich bevindt.

Naar buiten

Met uw baby buiten wandelen kunt u het beste pas doen als uw baby ongeveer vijf pond weegt. Wanneer kinderen kleiner zijn, hebben ze vaak meer moeite zichzelf op temperatuur te houden. Bij veel wind, regen of kou raden wij af om te gaan wandelen als daar geen dringende reden voor is.

's Zomers moet u uw baby tegen te felle zonnestralen beschermen door middel van een parasol, een zonnehoedje en een goede zonnebrandcrème voor baby's met een hoge beschermingsfactor.

Verlate kraamzorg

In sommige gevallen is het aan te raden verlate kraamzorg aan te vragen. Dit kunt u voor vijftien uur krijgen, verdeeld over drie of vier dagen.

Omdat niet alle ziektekostenverzekeraars deze hulp vergoeden, is het raadzaam om hiernaar bij uw eigen zorgverzekeraar te informeren.

Als u gebruik wilt maken van verlate kraamzorg, kunt u met een verpleegkundige van de kinderafdeling overleggen wat de mogelijkheden zijn.

Nacontrole

Wanneer u met uw baby naar huis gaat, wordt er een controleafspraak gemaakt bij een van de kinderartsen.

Daarnaast vinden er controles plaats op het consultatiebureau. Door de kinderarts wordt een brief naar het consultatiebureau gestuurd.

Ook de wijkverpleegkundige wordt op de hoogte gebracht. Deze zal vervolgens contact met u opnemen, meestal binnen twee weken.

Inenting

Op het consultatiebureau krijgt uw kind verschillende inenting. U ontvangt de papieren hiervoor thuis.

Ook voor te vroeg geboren kinderen is de eerste inenting op het consultatiebureau op het normale tijdstip van acht weken na de geboorte.

Niet vergeten!

Als uw kindje mee naar huis mag, wilt u er dan voor zorgen dat u:

- passende kleertjes bij u hebt en een maxi-cosi
- geen persoonlijke spullen van uw baby op de afdeling laat liggen, zoals knuffels, speelgoed en kleertjes
- eventuele borstvoeding uit de vriezer mee naar huis neemt

Om mee te nemen

Bij vertrek krijgt u van een van de verpleegkundigen het volgende mee:

- een voorlopige brief voor uw huisarts
- een afsprakenkaartje met uw afspraak op de polikliniek Kindergeneeskunde
- een formulier voor de hielprik

(Het formulier heeft de vorm van een envelop. U wordt verzocht het formulier goed te bewaren omdat er een registratienummer op staat.)

Evaluatieformulier

Voordat uw baby naar huis gaat, krijgt u ontslagevaluatieformulier. Het wordt op prijs gesteld als u dit formulier wilt invullen. Mede dankzij uw op- en aanmerkingen is het mogelijk de zorg voor toekomstige baby's op de kinderafdeling te verbeteren.

Wilhelmina Ziekenhuis Assen

Europaweg-Zuid 1

Postbus 30.001

9400 RA Assen

Telefoon (0592) 32 55 55

www.wza.nl

© 2014 WZA

kinde21 – mei 2014