

Richtlijnen en adviezen bij ontslag naar huis

Voeding

Voedingstijden

In het ziekenhuis bent u waarschijnlijk gewend om op vaste tijden te voeden. Thuis kunt u uw kind op de tijden voeden wanneer uw kind zelf wakker wordt. Dit wordt ook wel “on demand” voeden genoemd. Wij adviseren u om uw kind 7 keer per dag te voeden, tenzij anders met u afgesproken is. Overdag kunt u uw kind na minimaal 2 uur alweer voeden als uw kind zich meldt, maar wacht niet langer dan 4 uur. 's Nachts mag er maximaal 6 uur tussen 2 voedingen zitten. Uw kind zal waarschijnlijk beter drinken als het zelf wakker wordt en een beter dag- en nachtritme krijgen als uw kind overdag vaker gevoed wordt dan in de nacht. U kunt er natuurlijk ook voor kiezen om op vaste tijden te voeden.

Voorbeeldtijden 7 voedingen:

4.00/5.00- 08.00- 11.00- 14.00- 17.00- 20.00- 23.00/24.00

Deze tijden kunt u aan uw eigen dagindeling aanpassen.

Borstvoeding

Als u borstvoeding geeft hebt u tijdens het verblijf op de MC Neonatologie de digitale folders van borstvoeding kunnen lezen. Voor borstvoedingsvragen, adviezen en tips, kunt u ook terecht bij de borstvoedingsverenigingen. De staan ook hier in vermeld. Tevens kunt u met vragen over (borst)voeding terecht op het consultatiebureau. Ook is het mogelijk om thuis begeleiding van een lactatiekundige (borstvoedings-deskundige) te krijgen. Vaak kunt u bij hen ook terecht voor de huur van een kolfapparaat.

Op de site www.nvlborstvoeding.nl staan alle geregistreerde lactatiekundigen in Nederland.

Tegenwoordig vergoeden veel ziektekosten-verzekeringen de begeleiding van een lactatiekundige.

In het ontslaggesprek wordt door de verpleegkundige en/of lactatiekundi-

ge met u de borstvoeding besproken en krijgt u adviezen mee voor thuis. Wij adviseren u de eerste 2 dagen deze adviezen aan te houden en zo nodig aan te passen aan de nieuwe situatie thuis. Mocht u nog begeleiding van een kraamhulp/lactatiekundige krijgen, dan kunt u deze adviezen met haar aanpassen.

Flesvoeding

Er zijn verschillende flessen en spenen te verkrijgen in de winkels. Wanneer u moeite hebt om een fles- en speenkeuze te maken, bespreek dan met de verpleegkundige/kraamverzorgende welke fles en speen voor uw kind geschikt is.

Verder bespreekt de verpleegkundige of arts tijdens het ontslaggesprek welke voeding u voor uw kind nodig heeft.

Er zijn verschillende soorten flesvoeding te koop bij drogist, supermarkt en apotheek. Ook als u nog niet volledig met moedermelk kunt voeden, raden wij u aan flesvoeding aan te schaffen. Let er daarbij wel op dat u de voeding voor kinderen van 0 tot 6 maanden koopt. Op de verpakking staat beschreven voor welke leeftijd de melk geschikt is en hoe deze klaar te maken. Bij gebruik van speciale voeding bijv. prematurenvoeding (voor te vroeg/te klein geboren kinderen) krijgt u voor het ontslag van uw kind een recept en machtiging voor de verzekering mee. De verpleegkundige op het consultatiebureau of arts tijdens de policonrole bepalen of u over kunt gaan op andere voeding aan de hand van de groei van uw kind.

- Aantal keer voeden per dag
- In de overdracht vermeldt de verpleegkundige de afgesproken hoeveelheid voeding voor de eerste weken. Met de verpleegkundige op het consultatiebureau wordt aan de hand van de groei van uw kind bepaald of uw kind meer moet gaan drinken.

Flesvoeding bereiden

Uw kind heeft nog onvoldoende weerstand opgebouwd, waardoor het sneller een verkoudheid, griepje of andere infectie kan oplopen. Daarom is het belangrijk om handen te wassen voor het klaarmaken van flesvoeding, te zorgen voor schone spullen en een schone droge ondergrond (aan-

recht/tafel). De voeding kunt u met kraanwater of bronwater klaarmaken en moet binnen een uur gebruikt worden.

Gebruik niet meer schepjes voeding dan aangegeven staat op de verpakking. Achter op de verpakking staat uitgelegd hoe u de voeding moet bereiden. Wilt u voeding meenemen, dan kunt u per voeding een afgepaste hoeveelheid voeding in een bakje en evt. heet water in een thermosfles meenemen.

Schoonmaken en uitkoken van flessen en spenen

Na het voeden maakt u de fles, speen of tepelhoedje het beste schoon door beiden eerst schoon te spoelen met lauw water en daarna met heet water (dit geldt ook voor een kolfsetje, niet voor de slangetjes).

Fopspenen, tepelhoedje, kolfsetjes(niet de slangetjes) en alle onderdelen van de fles en spenen kookt u een keer per dag uit of als het op de grond gevallen is.

Als uw kind 6 maanden oud is, kunt u alles gewoon afwassen of in de vaatwasser mee wassen. Tussen de voedingen door bewaart u de fles/speen/kolfsetje en het tepelhoedje het beste in een afgesloten bakje in de koelkast.

Het uitkoken gebeurt als volgt:

- Afgespoelde plastic flessen, spenen/dopjes/ ringetjes/kolfsetjes (niet de slangetjes)/tepelhoedjes en andere losgemaakte onderdelen, 3 minuten in kokend water koken.
- Bij gebruik van een magnetronsterilisator worden de afgespoelde losse materialen in de bak gelegd met de juiste hoeveelheid water (zie gebruiksaanwijzing sterilisator voor hoeveelheid water en instelling magnetron).

Verwarmen van flesvoeding

U kunt de fles verwarmen in een pannetje met heet water, in een flessenwarmer (hier mag geen water in blijven staan i.v.m. bacteriegroei, dus na gebruik schoon en droog maken) of in de magnetron. De fles zonder dop/speen in de magnetron opwarmen. Na het verwarmen van de melk deze

schudden om de warmte te verdelen. De ideale temperatuur voor flesvoeding is 37 graden. Door de melk uit de fles op de binnenkant van de pols te druppelen, voelt u of de melk niet te warm is. Bij een goede temperatuur voelt u niets.

Voeding algemeen

Fopspeen

Uw kind kan een fopspeen nodig hebben bij veel zuigbehoefte. Geeft u uw kind liever geen fopspeen vlak voor de voeding, want als uw kind hiermee weer in slaap valt wordt de pauze tussen de voedingen mogelijk te lang. Het is verstandig om altijd een schone speen extra te hebben. Voor tips en adviezen klik hier.

Gewicht

Het is niet nodig om een babyweegschaal in huis te halen. Wanneer u nog kraamhulp krijgt, zal zij of de verloskundige zo nodig uw kind wegen en u mogelijk een ander voedingsadvies geven. Het consultatiebureau heeft inloopsprekuren waar u terecht kunt voor het wegen en voor voedingsadviezen.

Natte luiers & ontlasting

Wanneer uw kind minstens 6 plasluiers in 24 uur heeft, mag u ervan uitgaan dat uw kind voldoende uit de borst of fles drinkt. Het ontlastingspatroon van een kind met borstvoeding kan erg wisselen van zes keer per dag tot een keer in de twee dagen.

Bij flesvoeding is één poepluier per dag het minimum. Sommige te vroeg geboren kinderen hebben last van harde ontlasting.

Bij gebruik van prematurevoeding, verkeerd bereide voeding of een ijzerdrankje kan verstopping optreden.

Wanneer uw kind 2 dagen geen ontlasting heeft gehad en/of last heeft

van het buikje, dan kunt u het buikje masseren door met een vlakke hand zacht draaiende bewegingen te maken “met de wijzers van de klok mee”.

Tussendoor kunt u uw kind ook wat lauw water laten drinken (een paar slokjes) of voeg 10% extra water bij de voeding (mits uw kind de juiste hoeveelheid met extra water opdrinkt), zodat de ontlasting zachter wordt.

Bij aanhoudende verstoppingsproblemen of als uw kind diarree/waterige ontlasting heeft kunt u met uw huisarts of met het consultatiebureau contact opnemen.

Darmkrampen

Darmkrampjes ontstaan vooral in de eerste weken na de geboorte, omdat de darmen van uw kind nog moeten wennen aan de voeding. Vanaf de leeftijd van zes weken neemt het af, bij 3 tot 4 maanden heeft uw kind er normaal gesproken geen last meer van.

Een kind met darmkrampjes huilt vaak, trappelt met de beentjes, laat veel windjes en is moeilijk te troosten. Te vroeg geboren kinderen hebben vaak meer last van darmkrampjes.

Andere oorzaken van darmkrampjes bij kinderen kunnen zijn:

- te veel of verkeerd bereide voeding;
- voedingsallergie;
- veel lucht in de buik door slecht boeren of veel lucht meedrinken.

Tips om darmkrampjes te verminderen

- Uw kind goed laten boeren tijdens, na en soms ook al voor de voeding.
- Een warme doek of gelcompres (let op gebruiksaanwijzing en controleer het omhulsel op scheurtjes) op het buikje.
- Inbakeren (in overleg met het consultatiebureau).
- In een draagdoek of in de foetushouding op de arm houden.
- Houd uw kind op de buik op uw onderarm met het hoofdje in uw handpalm, beentjes gespreid langs uw elleboog en wieg uw kind zachtjes.

Blijft uw kind last houden van darmkrampjes, overlegt u dan met uw consultatiebureau of huisarts.

Spugen

Na het drinken spugen veel kinderen wel eens een klein beetje voeding uit. Vaak gebeurt dit met een boer.

Spuugt uw kind vaak en/of meer dan een klein beetje, probeert u dan het volgende om het spugen te beperken:

- Als u uw kind tussendoor en na de voeding goed laat boeren, vermindert dit de kans op spugen. Bij spugen tijdens de verzorging uw kind voor het verzorgen eerst laten boeren.
- Slikt uw kind veel lucht mee tijdens het drinken of is uw kind erg gulzig, dan kunt u met de kraamverzorgster, verloskundige of het consultatiebureau overleggen welke fles/speen geschikter is voor uw kind.
- Spuugt uw kind makkelijk dan is het raadzaam om voor de voeding uw kind te verschonen of te baden.
- Rechtop voeden kan het boeren makkelijker maken.
- Drinkt uw kind meer dan het nodig heeft, dan kunt u minder voeding aanbieden. Bij borstvoeding uw kind korter aan de borst laten drinken of uit één borst per voeding laat drinken.

Spuugt uw kind, houd u uw kind dan rechtop, draai uw kind naar de buik met hoofd opzij of naar zijligging en klop uw kind hierbij zachtjes op de rug. Maak het mondje en neusje daarna vrij van voeding met een gaasje of dun doekje, evt. met een neuspeertje (om snot uit het neusje te zuigen).

Maakt u zich ongerust over het spugen of wanneer het spugen toeneemt, raadpleegt u dan uw huisarts of het consultatiebureau.

Vitamines

Extra vitaminedruppels zijn nodig als uw kind borst-voeding krijgt, soms ook als aanvulling op flesvoeding.

Vanaf dag 8 na de geboorte bij borstvoeding en flesvoeding.

Vitamine D: 1x per dag 10 druppels = 400IE/dag (tenzij door kinderarts anders is afgesproken).

Vanaf dag 8 na de geboorte alleen bij borstvoeding.

Vitamine K: 1x per dag 5 druppels = 150 microgram/ dag.

U kunt de vitamines geven met een lepeltje het liefst op een vast tijdstip op de dag vóór een voeding. De vitamines zijn verkrijgbaar bij de apotheek of drogist en worden niet door de verzekeraar vergoed.

Medicijnen

Als uw kind medicijnen gebruikt, zal de verpleegkundige/ kraamverzorgende u uitleggen wanneer en hoe u deze het best kunt geven. U krijgt de recepten mee van de verpleegkundige. De medicijnen kunt u geven met een lepeltje of met een spuitje: spuit het (naast een fopspeen) in de wangzak of los het op in een klein beetje voeding (maximaal 20ml) en laat uw kind het drinken. De medicijnen niet in een hele voeding oplossen, als uw kind dit niet helemaal opdrinkt heeft het ook niet alle medicatie binnen. Met vragen over de medicijnen kunt u terecht bij de arts op de polikliniek, huisarts of apotheek.

Verzorging

Dag en nachtritme

De eerste periode thuis zal wennen zijn voor zowel u als voor uw kind. De omgeving is thuis anders dan in het ziekenhuis. Er zijn nieuwe of minder geluiden, meer of minder licht, andere geuren en een nieuw bedje.

Uw kind kan hierdoor de eerste paar dagen meer huilen en slechter slapen dan in het ziekenhuis. Uw kind kan ook moeite hebben onderscheid te maken tussen dag en nacht of met de stilte in huis. U kunt uw kind en dag- en nachtritme aanleren door bijvoorbeeld overdag de kamer lichter te laten en 's avonds de kamer donkerder te maken (evt. een klein nachtlampje aanlaten).

Een muziekje kan rustgevend zijn voor uw kind. Wij adviseren u niet langer dan 45 minuten met voeden en verzorgen bezig te zijn. Het is belangrijk dat uw kind voldoende rust krijgt.

's Avonds en 's nachts kunt u uw kind zo slaperig mogelijk houden door slechts een klein lampje aan te laten tijdens de verzorging en het voeden. Wanneer uw kind 's nachts alleen een natte luier heeft, is het niet altijd nodig om te verschonen.

Als uw kind 's nachts wakker wordt en het geen voedingstijd is, is het zuigen op een fopspeen vaak voldoende voor uw kind om weer te gaan slapen.

U kunt uw kind ook in de ouderslaapkamer laten slapen in een wiegje naast uw eigen bed.

Voordelen hiervan zijn dat u als ouders sneller in de gaten heeft of uw kind wakker is om te gaan drinken nog voordat het gaat huilen, het makkelijker te troosten is terwijl u zelf nog rust en het uw kind een veilig gevoel geeft in de nabijheid van de ouders te zijn.

Het wordt afgeraden om een kind bij de ouders in bed te laten slapen.

Huilen

Een kind mag op zijn tijd best huilen. Soms huilt een kind om indrukken te verwerken of om in slaap te komen. Het is niet altijd makkelijk te beoordelen waarom een kind huilt.

Oorzaken van onrust en huilen bij kinderen kunnen zijn:

- honger;
- vieze luier;
- boertje die dwars zit;
- pijn door bijv. darmkrampen;
- te koud of te warm hebben;
- verstoord slaap-en waakritme;

- regeldagen bij borstvoeding;
- uw kind heeft behoefte aan contact .

Huilt uw kind veel dan kan dit vaak verholpen worden met rust en regelmaat. Uw kind heeft namelijk de eerste weken nog veel slaap nodig en kan

erg onrustig worden van tussendoor wakker maken, uit bed halen of wisselende omgevingen (bijv. op visite gaan).

Overleg gerust met uw huisarts of met het consultatie-bureau als u het niet vertrouwt of als u advies wilt.

Inbakeren

Als uw kind vaak moeite heeft om:

- in slaap te vallen en/of rustig te slapen;
- het is geboren na een moeizame of snelle bevalling;
- darmkrampjes heeft;
- of veel onrustige bewegingen maakt met armpjes en beentjes dan kan uw kind door de onrust of het prikkelbaar zijn steeds weer gaan huilen door de vermoeidheid, waarvan uw kind nog meer vermoeid raakt..

Inbakeren kan voor uw kind tot de leeftijd van 7 weken (tot maximaal 3 maanden) een hulpmiddel zijn om rust te geven.

Het geeft uw kind een gevoel van veiligheid en geborgenheid om in doeken gewikkeld te zijn (inbakeren), waardoor uw kind meer rust krijgt in het lichaampje om te gaan slapen en minder huilt. Vraagt u eerst de verpleegkundige, kraamhulp of het consultatiebureau om advies, voordat u gaat inbakeren. Zij kunnen u instructies geven over hoe u uw kind veilig kunt inbakeren en wat u hiervoor nodig heeft. Uw kind niet inbakeren wanneer uw kind koorts heeft, geboren is na een stuitbevalling, de eerste 24 uur na inenting en/of als uw kind verkouden en/of benauwd is.

Slaaphouding

Wij raden u af uw kind op de buik te laten slapen om de kans op wiegendood te verkleinen. Leg uw kind wel regelmatig op de buik als het wakker is en er iemand op let, zodat uw kind wel gaat leren het hoofdje op te tillen.

Het veiligst slaapt uw kind op de rug met het hoofd naar links of naar rechts gekeerd. U kunt uw kind bij een voorkeurohouding naar links of rechts, stimuleren om met het hoofdje de andere kant op te liggen.

Dit doet u door het bedje te draaien, zodat het licht van een andere kant komt of door een aandachttrekkend voorwerp aan die kant te plaatsen. Een kind is pas na 3 maanden in staat om van de rug naar de buik te draaien.

In de ziekenhuissituatie lag uw kind vaak in zijligging, thuis is het advies rugligging.

Verzorging II

Temperaturen

Een goede lichaamstemperatuur van uw kind ligt tussen de 36,8 en 37,3 graden. Meet de temperatuur van uw kind de eerste dagen 3 keer per dag (niet temperaturen via oor of mond). Een goede temperatuur voor de kinderkamer overdag is ongeveer 18 graden, tijdens het baden/wassen is een temperatuur van 21 graden beter.

De badkamer is vaak sneller te verwarmen en is dus de meest geschikte plaats om uw kind te wassen of te baden.

Een omslagdoek om uw kind gewikkeld als uw kind uit bed is, voorkomt dat de lichaamstemperatuur teveel daalt. Leg een warme kruik in het bed om deze alvast op te warmen, zodat uw kindje in een warm bed terugkomt.

Heeft uw kind een temperatuur beneden de 36,8 graden geef uw kind dan bijvoorbeeld:

- een mutsje op;
- een extra deken (als er maar één op het bedje ligt) of een slaapzakje aan;
- één of twee kruik(en):
 - bij een temperatuur tussen 36,6 en 36,8 1 kruik
 - bij een temperatuur lager dan 36,6 twee kruiken
 - is de temperatuur met een kruik tussen de 36,8 en 37,3 graden, dan heeft uw kind een kruik nodig om die temperatuur zo te houden.

- dikkere kleding aan of een rompertje of hemdje met lange mouwen onder de kleding.

Heeft uw kind een temperatuur hoger dan 37,3 graden geef uw kind dan bijvoorbeeld:

- een kruik minder;
- geen mutsje meer op;
- een dekentje minder;
- dunnere kleding aan.

Kruiken

Voor baby's is de metalen warm waterkruik de geschikte kruik. Deze kruik vult u zelf met heet water. Een pittenkruik, gelkruik of rubberenplatte waterkruik is niet geschikt om bij een baby in het bedje te leggen.

Aandachtspunten voor het gebruiken van een kruik(en):

- Controleer de kruik en het rubberplaatje in de dop elke keer voor gebruik. Het plaatje mag niet hard zijn en geen scheurtjes vertonen. Is het rubberplaatje beschadigd vervang het dan direct.
- Vul de waterkruik als volgt: plaats eerst de kruik in de gootsteen en vul deze volledig met heet kraanwater. Gebruik alleen kokend water als de arts, verloskundige of kraamverzorgster dit nodig vindt. Pak vervolgens de kruik vast met een doek en draai de dop erop. Controleer tot slot door de kruik na het afdrogen over een droog aanrecht te rollen en heen en weer te schudden met de sluiting naar beneden of deze niet lekt.
- Metalen kruiken zijn gevoelig voor roest. Als roest ontstaat, kan er een gat ontstaan waardoor de kruik gaat lekken. Gebruik dus geen kruik waar roest op zit.
- Gebruik om elke kruik een kruikenzak.

[Informatie over kruikgebruik >](#)

Kruik in bed of wandelwagen

- Voordat uw kind in een bedje, wieg of wandelwagen gaat, kunt u deze vast voorverwarmen door de kruik onder de dekens te leggen.

- Doe de kruik altijd in een kruikenzak met de dop naar beneden.
- Leg de kruik nooit direct tegen uw kind aan, maar op de dekens of tussen de omslag van de dekens in. Houd hierbij een hand ruimte tussen uw kind en de kruik.
- In de rug ligt de kruik met de dop naar beneden en aan de voetjes met de dop naar achteren. Mocht de kruik gaan lekken dan loopt het water van uw kind af.
- Gebruik geen kruik bij uw kind in de wandelwagen.

Bad

Heeft uw kind een temperatuur onder de 36,7 graden dan kunt u het bad beter uitstellen, omdat het erna anders te lang duurt voordat uw kind weer een goede temperatuur heeft. De ideale badwatertemperatuur is 37-38 graden.

Controleer de temperatuur van het badwater met een badthermometer of met de binnenkant van de pols of de elleboog (voelt het water heet aan, dan is het voor uw kind te warm)

Om teveel afkoelen tijdens of na het baden of wassen van uw kind te voorkomen, kunt u:

- de tijd wat korter houden;
- de kleertjes over de verwarming leggen;
- baden in een goed verwarmde ruimte van 21 graden met deuren en ramen dicht om tocht te voorkomen;
- een kruik in bed geven om uw kind weer op te warmen na het badje;
- erna niet gelijk naar buiten gaan;
- alle badbenodigdheden binnen handbereik leggen.

Het is voldoende om uw kind eens in de 3 dagen te baden of wassen. Bij voorkeur baden met een neutrale zeep of babyolie om teveel uitdrogen van het huidje te voorkomen.

Huidverzorging

Na het badje kunt u de droge huid nog insmeren met babyolie of bodylotion voor kinderen. Zorg dat alle plooitjes goed droog zijn om smetten (rode

ontvelde plekjes) te voorkomen. Heeft uw kind smetplekjes, dan deze goed droog deppen/blazen en met dun zinkzalf insmeren. Voor het schoonmaken van de huidplooien kunt u een vochtig doekje met babyolie gebruiken.

Huidvet (berg)

Soms wordt op het hoofd van een kind meer talg (huidvet) aangemaakt dan nodig is. Dit wordt berg genoemd. Het ziet er uit als veel schilfers op het hoofd. Om berg te voorkomen is het belangrijk dat u de haren van uw kind goed uitspoelt na het wassen met shampoo. Als er toch berg ontstaat, smeer dan 's avonds babyolie op de hoofdhuid. De volgende ochtend kunt u de berg met een kammetje of kaartje verwijderen.

Navelverzorging

Is het navelstompje nog niet afgevallen, maakt u dan de navel minimaal 2 maal per dag met een gaasje met alcohol 70% schoon. Als de huid rondom de navel rood ziet, de navel nattig is of vies ruikt, maak dan bij iedere verschoning de navel met alcohol 70% schoon. Ook als het navelstompje afgevallen is, is het belangrijk om de navel met alcohol schoon te maken, totdat de navel helemaal droog blijft. U kunt het navelstompje verbinden met een droog gaasje als de scherpe randjes de huid irriteren.

Mondverzorging

Het mondje van uw kind is makkelijk schoon te maken met een nat gaasje, op droge lipjes kunt u vaseline of lippenbalsem smeren (zonder smaak/geurtoevoegingen). Witte plekjes in de mond van uw kind kunnen wijzen op spruw (schimmelinfectie). De plekjes zitten meestal tegen de wangen, op de tong en het gehemelte en kunnen moeilijk worden weggeveegd met een nat watje. Sommige kinderen hebben geen last van de spruw met drinken, anderen drinken onrustig met een klakkend geluid en laten vaak de tepel of speen los.

Vermoedt u dat uw kind spruw heeft, neem dan contact op met uw huisarts.

Heeft uw kind spruw en geeft u borstvoeding overleg dan met uw huisarts

of u hiervoor ook behandeld moet worden. Uw kind kan de besmetting namelijk aan u doorgeven, maak daarom na de voeding de tepel schoon met lauw water

Verzorging III

Neus en oor verzorging

De neus van uw kind maakt u het beste schoon met een nat gaasje of zakdoekje die u in een puntje rolt. Een speciaal kind wattenstaafje met bolle kop is geschikt om de oortjes mee schoon te maken, geen gewone anders wordt het vuil juist dieper in het oortje geduwd. U kunt het oortje voorzichtig schoonmaken met water of wat olie op het wattenstaafje of een (zak)doekje.

Een verstopt neusje kunt u sprayen met fysiologisch zout neusspray of met een zoutoplossing spoelen (zie recept hieronder) door een beetje in het neusje te druppelen. Dit mag meerdere keren per dag. Bij heel veel snot in het neusje kunt u ook een neuspeertje gebruiken om de snot weg te zuigen.

Recept voor zoutoplossing:

Kook 200 ml water los hierin 1 afgestreken theelepel keukenzout op. Laat dit daarna afkoelen. Maak iedere dag een nieuwe oplossing klaar. Bewaar de zoutoplossing buiten de koelkast.

Raadpleeg de huisarts als uw kind veel hinder blijft houden van de snot en/of problemen met ademen ondervindt.

Oogverzorging

Bijna elke kind heeft af en toe last van "vieze" oogjes. U kunt de oogjes schoonmaken door een gaasje of watje nat te maken met stromend kraanwater of afgekoeld gekookt water. Veeg de oogjes schoon in de richting van de neus. Gebruik voor ieder oog een nieuw gaasje of watje.

Als het traanbuisje (opening in het hoekje bij de neus) nog niet goed open is, mag u maximaal 3 maal per dag met een schone pink of duim vanuit de ooghoek naar het puntje van de neus licht masseren.

Op die manier wordt de viezigheid uit het traanbuisje losgemaakt en in sommige gevallen gaat het traanbuisje zelfs weer open. Druppel eventueel na het schoonmaken wat moedermelk in de oogjes, want dit werkt ontsmettend. Heeft uw kind aanhoudende vieze oogjes (wittig vocht) of oogjes met pus (groenig vocht), neem dan contact op met de huisarts.

Rode billen

Hoe langer de huid van uw kind in contact is met urine of ontlasting, hoe groter het risico op luieruitslag. Luieruitslag begint meestal met een licht rode verkleuring van de huid. De huid kan puistjes of blaasjes vertonen en warm aanvoelen. Wanneer dit niet wordt behandeld

kunnen open, bloedende plekjes ontstaan. Luieruitslag kan verergeren door een schimmelinfectie.

Een schimmelinfectie herkent u als een vochtige, rode uitslag met witte of rode pukkeltjes.

Voorkomen en verzorgen

- Regelmatig de luier verschonen, ook voor het slapen gaan.
- Billen schoonmaken met een billendoekje of zacht doekje met alleen lauw water.
- Billen goed drogen door met zacht doekje droog te deppen en uw kind even met de billen bloot laten liggen.
- Billen dun insmeren met baby zalf (bijv. vaseline, bepanthen, Calendulan etc.), geen talkpoeder op de billen doen.
- Rode billen dun insmeren met zinkolie of zalf of andere billenzalf (bijv. sudocreme).
- Kapotte billen goed laten drogen erna dun insmeren met speciale billenzalf of zinkolie of zinkzalf.
- Raadpleeg de huisarts bij verdenking schimmelinfectie of als bovengenoemde adviezen niet helpen. De huisarts kan dan medicijnen voorschrijven om de schimmelinfectie te verhelpen..

Nagelverzorging

Babynagels zijn nog erg zacht en mogen daarom de eerste zes weken niet

geknipt worden. Bij het knippen kan er gemakkelijk een wondje ontstaan dat kan gaan ontsteken. Hierdoor worden de nagels ook scherper, waardoor uw kind zichzelf juist meer pijn kan doen. U mag de nagels wel vijlen met een kartonnen vijl.

Krabt uw kind met de nagels de wangen stuk, geef uw kind dan sokjes of wantjes om de handjes of plak lange mouwen dicht over de handjes.

Naar buiten

Belangrijk

Kleinere kinderen hebben vaak meer moeite zichzelf op temperatuur te houden. Bij veel wind, regen of kou raden wij u af om te gaan wandelen, als daar geen dringende reden voor is. Als u naar buiten gaat, kleedt u uw kind dan net zo warm als uzelf en geef uw kind een mutsje op. Leg in de wagen een dekje over uw kind, maar geen kruik erbij (kruik voor vertrek even in de wagen om deze op te warmen is prima).

's Zomers moet u uw kind tegen te felle zonnestralen beschermen.

Een parasol, een zonnehoedje en een goede zonnebrandcrème zijn een goede bescherming voor uw kind.

Kinderen mogen bij een normaal geboortegewicht en zwangerschapsduur (boven de 5 pond en na 37 weken geboren) naar buiten als ze terug zijn op het geboorte-gewicht. Vervoer uw kind liever in een kinderwagen dan in een Max taxi omdat uw kind dan beter beschermd ligt tegen wind en kou.

Veilig vervoer

Om een kind veilig te kunnen vervoeren, hebt u een Maxi-Cosi of ander kinderautostoeltje nodig. Een kind mag nooit los in een auto vervoerd worden, niet op schoot en niet in een vastgemaakte reiswieg op de achterbank. Als u zelf geen auto heeft, vraag dan of iemand u kan ophalen of neem een taxi.

Uw kind is nog te kwetsbaar om in het openbaar vervoer, per fiets of in de

draagzak vervoerd te worden.

Nazorg

Uitgestelde kraamzorg

Informeer bij uw ziektekostenverzekering of u nog recht hebt op uitgestelde kraamzorg of couveusenazorg. De verzekering vraagt hiervoor vaak om een medische verklaring van de kinderarts. U kunt deze aan de verpleegkundige vragen. Zij kan deze verklaring naar uw verzekering faxen, waardoor u mogelijk snel kraamhulp krijgt.

Kraambezoek

Het is belangrijk dat u en uw kind aan voldoende rust toekomen, vooral als uw kind net thuis is. Beperk het bezoek de eerste paar dagen en houd het kort. Wij raden u aan om uw kind niet steeds uit bed te halen als er bezoek is en op een rustig plekje te voeden. Hoe jonger/kleiner uw kind, des te sneller raakt uw kind vermoeid en uit het ritme.

Dit kan leiden tot onrust, slecht drinken en minder groeien. Denk bij het ontvangen van het kraambezoek in de eerste plaats aan uzelf en uw gezin. Het is verstandig afspraken te maken met uw familie, vrienden en kennissen over bezoektijden. Wij raden u aan om bezoekers die verkouden zijn, hoesten, een koortslip of diarree hebben te vragen om pas op bezoek te komen als ze beter zijn. Ook kinderen/volwassenen met kinderziektes kunt u beter nog niet bij uw kind laten.

Emoties

Een opname op een couveuseafdeling is vaak een stressvolle periode, eenmaal thuis kunnen bij u de emoties en vermoeidheid loskomen. Bovendien moet u ook nog wennen aan het nieuwe ouderschap.

Tips om voldoende rust te krijgen:

- accepteer hulp van anderen;
- maak eenvoudige gezonde maaltijden;
- slaap/ rust tegelijk met uw kind;

- zet de telefoon/deurbel uit tijdens het rusten en voeden;
- beperk schoonmaakwerk tot het hoognodige;
- zorg voor ontspanning voor uzelf;
- laat uw kind in een wiegje/bedje naast uw bed slapen;
- probeer soms even weg te gaan zonder kind.

De eerste nacht thuis, zonder steun/toezicht van een verpleegkundige/kraamverzorgster, durven ouders meestal nauwelijks te slapen. Vaak liggen ouders naar de ademhaling van hun kind te luisteren of gaan kijken of uw kind nog wel ademt. Die angst zult u misschien nog een hele tijd houden. Uw kindje is ziek en/of klein geweest, waardoor u nauwelijks kunt geloven dat uw kind nu thuis is. Besef dat uw kind niet voor niets uit het ziekenhuis is ontslagen. De speciale ziekenhuiszorg heeft uw kind nu immers niet meer nodig!

Heb vertrouwen in uw kind en ga af op uw eigen gevoel.

Mocht u ervaringen en/of zorgen met andere ouders willen delen, dan kan dit via de Vereniging Ouders van Couveusekinderen. Op [de website van de vereniging](#) staat meer informatie, waaronder ook over terugkomavonden in ziekenhuizen.

De terugkomavonden zijn bedoeld om ouders in de gelegenheid te stellen onderling hun ervaringen tijdens en na de ziekenhuisperiode te bespreken. Vrijwel altijd worden deelnemers door de betreffende ziekenhuizen uitgenodigd. Mocht u er behoefte aan hebben een keer mee te praten, dan kunt u contact opnemen met de contactpersoon van de regio waar u woont. M; regiomidden@couveuseouders.nl

U kunt uw ervaringen en/of zorgen ook met uw huis- of kinderarts, jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau of maatschappelijk werker bespreken.

Gehoortest

Bij de meeste kinderen wordt een gehoortest NGS (Neonatale Gehoorscreening) afgenomen op het consultatiebureau. Echter heeft uw kind op

de NICU gelegen of is er een reden voor, dan wordt er een gehoortest (ALGO) tijdens de opname in het ziekenhuis gedaan.

Inenting

Via de entadministratie krijgt u de informatie toegestuurd over alle inenting met de inentings-formulieren voor uw kind. Met 2 maanden zal uw kind voor het eerst ingeënt worden ook als uw kind te vroeg geboren is. Inenting worden geprikt op het consultatiebureau.

Vragen

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen?

Neem dan via e-mail contact met ons op:

webvrouwenbaby@umcutrecht.nl

Of kijk op onze website: www.hetwkz.nl/nl/geboortecentrum