

Verzorging van uw baby thuis

Uw baby is opgenomen op de kinderafdeling van Ziekenhuis Amstelland en mag binnenkort naar huis. In deze folder vindt u tips en adviezen over de verzorging en de voeding voor de eerste periode.

Opbouwen van een relatie en leren genieten!

De eerste periode thuis moet uw kindje wennen aan de situatie en heeft het veel rust nodig. Neem de tijd voor uw baby. Richt u op de momenten die fijn en ontspannen zijn. Betrek ook broers en zussen indien mogelijk bij de verzorging van de baby.

Probeer in de eerste dagen thuis niet te veel bezoek te ontvangen; dit kan op een later moment ook nog. Het is fijn dat u de eerste paar dagen samen met het gezin bent om een ritme te vinden. Laat uw baby niet van hand tot hand gaan. Wanneer de baby slaapt en in het wiegje ligt, laat hem of haar slapen, ook tijdens bezoek. Storen tijdens de slaap zorgt voor stress.

Rooming-in

Met name voor de ouders van baby's die langere tijd op de kinderafdeling hebben gelegen, bestaat de mogelijkheid tot rooming-in. Ter voorbereiding op het ontslag mag u op de kinderafdeling 24 uur helemaal zelf voor uw baby zorgen. Als het nodig is, kunt u terugvallen op de verpleegkundige. Meestal helpt rooming-in om de overgang van de afdeling naar huis gemakkelijker te laten verlopen.

Kraamzorg en verloskundige

Indien u en uw baby binnen 8 dagen na geboorte worden ontslagen uit het ziekenhuis heeft u nog recht op kraamzorg. Bel zodra u de ontslag datum weet met uw kraamzorginstelling. Na langdurige opname op de neonatologie afdeling bestaat soms de mogelijkheid tot verlengde kraamzorg. Neem hiervoor contact op met uw zorgverzekeraar.

Zodra u de ontslagdatum weet brengt u zelf uw eigen verloskundige hiervan op de hoogte.

Voeding

Zorg tijdens het voedingsmoment dat u alles bij de hand heeft, de tijd kan nemen en zich in een rustige ruimte bevindt. Een normaal voedingsmoment duurt maximaal 30 minuten. Uw kind mag een mondje voeding spugen na voeding. Indien dit meer en vaker is neem dan contact op met uw huisarts.

Borstvoeding

Als u uw baby borstvoeding geeft, krijgt u hier aparte informatie over mee naar huis.

Voedingstijden

Op de afdeling kreeg uw baby op vaste tijden voeding. Het is niet noodzakelijk deze tijden precies over te nemen, zeker niet als u borstvoeding op verzoek geeft.

Verzorging van uw baby thuis

Kunstvoeding

U kunt voor dezelfde voeding kiezen die uw baby in het ziekenhuis kreeg, maar u mag ook een andere kunstvoeding gebruiken. Alle merken kunstvoeding zijn even goed. Voor Nederland is in de Europese wetgeving vastgelegd wat er in volledige zuigelingenvoeding moet zitten. De bereidingswijze staat duidelijk beschreven op het pak. U kan hiervoor kraanwater gebruiken. Dit hoeft u niet van te voren te koken. Controleer de temperatuur van de voeding altijd voordat u de voeding aan uw baby geeft. Dit kan u doen door een druppel op de binnenkant van uw pols te laten vallen. Restjes voeding mogen niet opnieuw worden opgewarmd of bewaard.

Sommige baby's hebben speciale voeding nodig. Als dit voor uw baby geldt, dan wordt u hiervan op de hoogte gesteld.

Schoonmaken van de fles

Na gebruik van de fles kan u de onderdelen schoonmaken onder de koude kraan en ondersteboven laten drogen aan de lucht. Ook kan u de onderdelen in de vaatwasser doen op minimaal 55 graden.

De fles moet de eerste 6 maanden één maal per dag worden uitgekookt. Dit kan u doen door de materialen minimaal 3 minuten onder te dompelen en kokend water of door het gebruik van een sterilisator.

Fopspeen

Uw baby kan behoefte hebben aan zuigen. In het ziekenhuis heeft uw baby misschien al kennisgemaakt met de fopspeen; daar mag u thuis gerust mee doorgaan. Een borst gevoede baby kan soms beter aan de borst zijn zuigbehoefte stillen.

Voor het reinigen van de speen verwijzen wij u naar de bijgevoegde gebruiksaanwijzing. Als uw kindje een speen van het ziekenhuis heeft ontvangen, moet deze dagelijks worden uitgekookt. De spenen moeten na 6 weken worden vervangen of eerder wanneer er scheurtjes inzitten.

Vitamines

Vitamine K is belangrijk voor de bloedstolling. Hiermee wordt gestart wanneer uw baby 1 week oud is en dit wordt gedurende 3 maanden gegeven. Wanneer uw baby meer dan 500 ml kunstvoeding per dag krijgt, hoeft u geen vitamine K te geven.

Vitamine D is nodig voor een goede botontwikkeling. Hiermee wordt gestart wanneer uw baby 1 week oud is. Iedere baby krijgt vitamine D, tot en met de leeftijd van 4 jaar.

De vitamines zijn in druppelvorm verkrijgbaar bij de apotheek of drogist. Op de verpakking staat de benodigde hoeveelheid aangegeven. Je kunt de vitamines toedienen via een lepeltje.

Verzorging van uw baby thuis

Ontlasting

Het ontlastingspatroon verschilt per baby. Bij volledige borstvoeding kan de frequentie variëren van dagelijks meerdere malen tot één keer per week. Bij kunstvoeding poept een baby meestal dagelijks tot eens per 2 dagen. De ontlasting is meestal zacht/dun en geel/lichtbruin van kleur.

Maak bij luierslag zo min mogelijk gebruik van luierdoekjes, maar maak gebruik van gaasjes met water en een zalf die geadviseerd wordt bij luierslag. Als de uitslag langer dan drie dagen aanwezig is, neem dan contact op met de huisarts. De kans op een schimmelinfectie is dan aanwezig.

Tips bij darmkrampen

Alle baby's krijgen darmkrampen, die tot ongeveer 3 tot 4 maanden kunnen aanhouden. De piek is vaak rond 6 weken en de krampjes zullen dan geleidelijk afnemen. U kunt darmkrampjes herkennen doordat uw baby opeens huilt, moeizaam te troosten is, de beentjes optrekt en perst. Ook als de baby zijn of haar vuisten balt of zich overstrekt, kan dit een teken zijn van krampen.

Wat kunt u doen?

- Troost de baby door het op te pakken en bij u te houden.
- Wrijf over het buikje, eventueel met een warme doek.
- Leg uw baby op de rug op het aankleedkussen, trek de knietjes op en laat deze op de buik rusten. Laat uw baby enkele minuten in deze houding liggen.
- Laat uw baby vaker tussendoor boeren.
- Voed in een rustige omgeving.
- Beweeg de beentjes zoals bij fietsen.
- Leg uw baby op uw arm in buikligging en wieg rustig heen en weer (**NIET** schudden).
- In bad gaan kan soms helpen.

Huilen

Alle baby's huilen en dit is normaal gedrag tijdens de ontwikkeling. Huilen is voor baby's in de eerste levensmaanden een belangrijk communicatiemiddel met zijn ouders en verzorgers. Het huilen heeft vaak een piek rond de zesde week en neemt vaak na de 3^e maand vanzelf af, tot een niveau dat gedurende het eerste jaar stabiel blijft.

Baby's huilen vaak in de avonden meer en hangt samen met de normale ontwikkeling en rijping van de baby. Het bieden van rust en regelmatig heeft een positief effect op de mate van huilen. Achterhaal bij het huilen in eerste instantie de oorzaak en neem indien mogelijk deze oorzaak weg. Baby's worden door aandacht en aanraking bijna altijd rustig. Indien uw baby overmatig huilt, neem dan contact op met uw consultatiebureau.

Verzorging van uw baby thuis

Rust en regelmaat

Het is belangrijk om regelmaat te vinden in het slaapritme en de voedingsmomenten. Jonge baby's doen in korte tijd enorm veel nieuwe indrukken op. Sommige baby's raken daarvan overprikkeld, waardoor ze meer huilen en slechter slapen. Een duidelijk ritme en regelmaat afgestemd op uw baby zullen de meeste huilbuien die het slaapritme verstoren kunnen voorkomen.

De babykamer

De temperatuur van de babykamer hoeft niet extra hoog te zijn; de eerste maanden is 18-20°C een goede omgevingstemperatuur. Zorg wel voor goede ventilatie, maar voorkom dat de baby op de tocht ligt.

Laat overdag de gordijnen open; zo raakt uw baby gewend aan een dag- en nachtritme. U hoeft niet extra zachtjes te doen. Uw baby kan zo wennen aan alle geluiden in huis.

Temperatuur van de baby

De eerste dagen thuis is het goed om uw baby een aantal keren per dag te temperen wanneer de baby uit bed wordt gehaald. Een normale lichaamstemperatuur ligt tussen 36,5°C en 37,5°C. Bij koorts dient u contact op te nemen met de huisarts.

Wanneer de temperatuur 36,6°C of lager is, dan adviseren wij u om de baby warmer aan te kleden, en een mutsje op te zetten. Indien dit onvoldoende werkt adviseren wij om een goedgekeurde kruik te gebruiken. Vul de kruik volgens het voorschrift en controleer hem op lekken. Doe de kruik in een kruikenzak. De kruik legt u in de wieg altijd met de dop naar beneden. Leg de kruik **nooit** direct tegen de baby aan, maar bovenop de deken met een doek eroverheen. Het is prettig om de kruik alvast in het bedje te leggen voordat de baby gaat slapen, zodat het bedje is voorverwarmd.

Naar buiten

Na het ontslag uit het ziekenhuis mag u gelijk met uw baby naar buiten, tenzij u een ander advies krijgt. Bij veel wind, regen of kou is het echter af te raden naar buiten te gaan. Bouw het wandelen met uw baby rustig op. Kleed uw kind aan afhankelijk van het seizoen. Doe in de winter een mutsje op en let er in de zomer op dat u uw baby beschermt tegen de zon.

Veiligheid in de auto

- Het babyautostoeltje (Maxi-Cosi) mag niet bij een airbag geplaatst worden.
- Bekijk voordat de baby naar huis mag hoe u het kinderstoeltje veilig kan vast zetten in de auto.
- We raden af uw baby een dikke jas aan te doen terwijl hij of zij in de Maxi-Cosi ligt.

Ligging in bed

Leg uw baby vanaf het begin in rugligging met het hoofdje afwisselend naar rechts of links, tenzij u andere adviezen heeft meegekregen van het ziekenhuis. Leg uw baby **nooit** op de

Verzorging van uw baby thuis

buik te slapen. Het is wél goed voor de motorische ontwikkeling om uw baby regelmatig op de buik te leggen als het wakker is en er iemand bij staat. Als een oudere en gezonde baby zich eenmaal vlot om en om kan draaien en bij het slapen zelf kiest voor buikligging is het niet zinvol daar tegenin te gaan. Let er dan wel extra op dat het bedje veilig is. Stop de baby lekker in, zodat het een veilig en geborgen gevoel heeft en geen last heeft van zijn eigen maaierende armpjes of beentjes. Voor meer tips kunt u kijken op www.veiligheid.nl.

- Inslaap huilen mag, een kwartiertje is hierbij normaal. Sommige baby's hebben langer nodig. Bent u ongerust, ga dan altijd kijken bij de baby.
- Haal de baby niet steeds uit bed als het slaaptijd is. Probeer de baby in zijn bedje te troosten, met een rustige stem, aai over de bol of speentje. Het oppakken kan bijdragen aan een bemoeilijkt slaappatroon bij de baby.
- Hou nachtvoedingen kort en rustig

Baden

Tijdens de opname heb je waarschijnlijk al een keer kunnen kijken bij het voorbad van je kindje. Indien dit niet het geval is, zal de kraamzorg je daar in de thuissituatie bij gaan helpen. Het tijdstip van baden kunt u zelf bepalen. Probeer het wel vóór een voeding te doen om spugen te voorkomen. Zorg ervoor dat alles klaarstaat en dat de omgeving niet te koud is. Het is niet noodzakelijk je kindje iedere dag in bad te doen, 2 a 3 keer per week is voldoende. Op de andere dagen kun je je kindje wassen met een washandje.

Het badwater moet ongeveer 37-38 °C zijn. Dit kunt u controleren met een badthermometer, maar controleer ook altijd met uw elleboog. Was het gezichtje niet met zeep. In de winter is het prettig om de kleding van tevoren op de verwarming te leggen of om een kruik te rollen.

U kunt ook douchen met de baby. Let hierbij wel op dat door zeep en water op de babyhuid uw baby wat glad kan aanvoelen tijdens het douchen. Ook is extra aandacht voor kou tijdens het douchen van belang.

Navelverzorging

Het navelstompje valt er binnen 14 dagen af. Er is geen extra navelverzorging nodig. Als de navel ruikt of rood ziet, kunt u de navel schoonmaken met een gaasje met alcohol. Indien dit onvoldoende resultaat heeft, kunt u het consultatiebureau om advies vragen.

Oogverzorging

Bijna elke baby heeft wel eens last van vieze oogjes. U kunt ze schoonmaken met een gaasje en lauw, stromend kraanwater. Veeg het oog schoon in de richting van de neus. Elk gaasje gebruikt u één keer.

Nagelverzorging

De nagels mogen na ongeveer 6 weken geknipt worden. Voor die tijd kunt u de nagels vijlen met een kartonnen nagelvijl.

Verzorging van uw baby thuis

Hygiëne

Wanneer u of uw partner verkouden is, was dan extra goed uw handen voordat u de baby gaat verzorgen. Bezoek dat verkouden is, kunt u beter uit de buurt van de baby houden. Ook jonge kinderen die in contact zijn geweest met kinderziekten, kunt u beter niet op bezoek laten komen.

Roken

Roken tijdens en na de zwangerschap is ongezond voor zowel moeder als baby. Levenslange gezondheidsschade en ook het overlijdensrisico worden hiermee vergroot. Geen contact met sigarettenrook is voor de baby het beste. Roken in bijzijn van een baby is schadelijk. Het is goed om te weten dat ook als er buitenshuis wordt gerookt, de baby via de adem, kleding en haren wordt blootgesteld aan rook.

Vragen

Wanneer u thuis bent en twijfelt over een situatie of u wilt nog iets vragen, dan kunt u tot het eerste polikliniekbezoek altijd bellen met de kinderafdeling via telefoonnummer 020 – 755 6668 (ma – vrij, tussen 08.30 en 16.30). Avonds en 's nachts kan u het ziekenhuis bereiken via 020 – 755 7000.

Heel veel geluk samen!