

Verzorging van uw baby thuis (couveuse afdeling)

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.

De babykamer

De temperatuur van de babykamer hoeft niet extra hoog te zijn. De eerste maanden is 18 tot 20 graden een goede omgevingstemperatuur. Zorg wel voor een goede ventilatie. Voorkom dat de baby op de tocht ligt en houd insecten buiten. Lucht de kamer regelmatig door het raam af en toe een beetje open te zetten. 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 tempereren. Temperatuur wanneer de baby uit bed komt. Een normale lichaamstemperatuur ligt tussen de 36.8 en de 37.3. Wanneer de temperatuur lager is dan 36.8 adviseren wij u om een kruik in het bedje te leggen. Wij adviseren u alleen een goedgekeurde kruik te gebruiken. Vul de kruik volgens voorschrift en controleer de kruik 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 vouw er nog een molton om. 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 af te raden naar buiten te gaan. Zorg dat de wandelwagen voorverwarmd is middels een kruik. U kunt de kruik in de wagen naast u baby laten liggen indien nodig.

Veiligheid in de auto

- de maxi-cosi mag niet bij een airbag geplaatst worden;
- zet de maxi-cosi tegen de rijrichting in;
- een reiswieg is alleen veilig wanneer u speciale veiligheidsriemen heeft.

Ligging in bed

Leg uw baby in rugligging vanaf het begin met het hoofdje afwisselen naar rechts en naar links, tenzij u andere adviezen heeft meegekregen vanuit het ziekenhuis. Leg uw baby nooit op de buik te slapen. Voor meer tips kunt u kijken op www.veiligheid.nl. U krijgt ook een folder over veilig slapen uitgereikt wanneer u en uw baby bijna naar huis gaan.

Baden

Het tijdstip van baden kunt u zelf bepalen, probeer het wel voor een voeding te doen om spugen te voorkomen. Zorg ervoor dat alles klaarstaat en dat de omgeving niet te koud is. Het badwater moet ongeveer 37 a 38 graden te 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 te voren op de verwarming te leggen of om een kruik te rollen.

U kunt ook douchen met de baby.

Navelverzorging

Het navelstompje valt er binnen 14 dagen af. Er is geen extra navelverzorging nodig. Als de navel ruikt of rood ziet, kunt u het consultatiebureau om advies vragen.

Oogverzorging

Bijna elke baby heeft wel eens last van vieze oogjes. U kunt dit 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 vijl.

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.

Voeding

Borstvoeding

U krijgt schriftelijke adviezen en/of een borstvoedingsoverdracht mee voor de kraamzorg en/of het consultatiebureau. Voordat u met uw baby naar huis gaat worden de voeding en de voedingstijden met u besproken. Dit zijn de richtlijnen die u thuis kunt volgen. Soms krijgt u adviezen van de lactatiekundige mee over de borstvoeding en het afkolven thuis. In het begin kan het nodig zijn om de borstvoeding af te wisselen met moedermelk via de fles. Op geleide van het gedrag van uw baby kunt u zelf gaan inschatten om de borstvoeding langzaam uit te breiden. Het is raadzaam om niet langer dan een half uur te voeden (inclusief verschonen) omdat het anders te vermoeiend is. Als uw baby voldoende natte luiers heeft - minimaal 6 per dag - en tevreden is, kunt u ervan uitgaan dat hij voldoende drinkt. Ontlasting kan zacht of dun zijn en wisselen van kleur. Uw baby kan 1 keer per week tot meerdere keren per dag ontlasting hebben. U kunt voeden op tijden dat uw baby er om vraagt. Wanneer hij niet voldoende uit de borst drinkt, kunt u kijken of hij nog uit de fles wil drinken. Afkolven doet u op dezelfde manier als in het ziekenhuis. Als u de melk hygiënisch opvangt en direct invriest dan is dit in de vriezer 3 tot 6 maanden houdbaar. Verse en ontdooide voeding mag u gedurende 48 uur in de koelkast bewaren. Ook als u borstvoeding geeft is het raadzaam om een pak kunstvoeding in huis te hebben.

Het verwarmen van moedermelk

Moedermelk kan het beste in een flessenwarmer worden opgewarmd of door de fles een paar minuten in een pannetje lauwater (eau bain-marie) te zetten. De melk hoeft niet warmer te zijn dan 37 graden.

Kunstvoeding

U kunt voor dezelfde voeding kiezen die uw baby in het ziekenhuis kreeg. U mag ook voor een andere kunstvoeding kiezen. De bereidingswijze staat duidelijk beschreven op het pak. Sommige baby's hebben speciale voeding nodig. Is dit bij uw baby het geval dan wordt u hiervan op de hoogte gesteld. Een baby die kunstvoeding krijgt, hoort dagelijks minimaal 1 poepluier te hebben.

Schoonmaken van de fles

De fles en speen moeten de eerste 6 weken één maal per dag worden uitgekookt. De fles gedurende 10 minuten en de speen gedurende 3 minuten. Spoel ze voor en na gebruik nog even om met water en bewaar de flessen bij voorkeur in de koelkast. De spenen moeten na 6 weken worden vervangen. U kunt ook gebruik maken van een sterilisator voor in de magnetron.

Fopspeen

Uw baby kan behoefte hebben aan zuigen. In het ziekenhuis heeft uw baby misschien al kennis gemaakt met de fopspeen, daar mag u thuis gerust mee doorgaan. Een borstgevoede baby kan soms beter aan de borst zijn zuigbehoefte stillen. Ook een fopspeen moet één keer per dag worden uitgekookt en 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 wordt gedurende 3 maanden gegeven. Wanneer uw baby meer dan de helft kunstvoeding 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. Lees voor gebruik van de vitamines goed de bijsluiters voor de juiste hoeveelheid druppels.

Tips bij darmkrampen

Alle baby's hebben darmkrampen die tot ongeveer 3 maanden kunnen aanhouden. Darmkrampjes kenmerken zich doordat uw baby opeens huilt, moeizaam te troosten is, beentjes optrekt en perst. Wat kunt u doen?

- 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.

Rooming in

Met name voor de ouders van baby's die langere tijd op de kinderafdeling hebben gelegen, bestaat de mogelijkheid om in te roomen. 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 inroomen om de overgang van de afdeling naar huis geleidelijker te laten verlopen.

Het opbouwen van een relatie en leren genieten!

De eerste periode thuis is niet altijd even makkelijk en ontspannen. Uw baby kan onrustig zijn en veel huilen. Een reden kan zijn dat uw baby nog moet wennen aan de omstandigheden thuis. 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 het in het wiegje ligt, laat het slapen ook tijdens bezoek. Het storen tijdens de slaap zorgt voor stress.

Alles rond de geboorte van uw baby is anders gegaan dan de bedoeling was. Het is dan niet vanzelfsprekend dat u onmiddellijk op een ontspannen en natuurlijke manier van uw baby kunt genieten. U zult dit moeten leren. Neem de tijd voor uw baby. Richt u op de momenten die fijn en ontspannen zijn.

Vragen

Wanneer u thuis bent en twijfelt over een situatie of u wilt nog iets vragen, dan kunt u tot het eerste polikliniek bezoek altijd bellen met de Kinderafdeling, telefoonnummer 020 - 755 6668.

Heel veel geluk samen!
Verpleegkundigen Kinderafdeling
Ziekenhuis Amstelland

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl.