

Bijna thuis ... en dan ...?

Binnenkort is het zover! Jullie kindje mag mee naar huis!

Hierop vooruitlopend hebben wij in deze folder alvast wat nuttige informatie en tips ten aanzien van de verzorging op papier gezet. Het is handig om het alvast door te lezen en eventuele vragen of opmerkingen op te schrijven, zodat u een en ander met de verpleegkundige kunt bespreken. Uiteraard zijn de tips die we in deze folder geven richtlijnen en adviezen.

De voeding

Borstvoeding

Bij het geven van borstvoeding kunt u niet precies zien hoeveel uw baby drinkt. Als uw baby 5 tot 6 natte luiers per dag heeft, kunt u ervan uitgaan dat hij/zij voldoende voeding krijgt. Ook aan het wel of niet tevreden zijn van uw baby kunt u merken of de voeding voldoende is. Als uw baby een ontevreden indruk maakt, geef dan gerust een extra voeding. Wilt u meer zekerheid dan kunt u uw baby een keer extra wegen, bijvoorbeeld op het consultatiebureau.

Wanneer u thuis bent, kan het zijn dat de borstvoeding (tijdelijk) wat terugloopt, doordat u zelf weer wat actiever wordt. Door de baby wat vaker aan te leggen, zelf goed te drinken (2½ liter per dag) en voldoende rust te nemen wordt de voeding in hoeveelheid weer aangepast aan de behoefte.

Adviezen en richtlijnen borstvoedingstijden

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kolven

Hoe kunt u afgekolfde moedermelk bewaren en hoe lang?

- Versgekolfde moedermelk op kamertemperatuur: 6 uur
- In de koelkast: 5 dagen
- In het vriesvak van de koelkast: 2 weken
- In de vriezer: 6 maanden
- Moedermelk afkomstig uit de vriezer, moet na ontdooien binnen 24 uur opgemaakt worden.

Advies en richtlijnen kolven

.....

.....

.....

.....

Flesvoeding

U kunt thuis voor uw baby dezelfde voeding gebruiken als in het ziekenhuis. De voeding kunt u klaarmaken volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking, tenzij u hiervoor andere instructies heeft gekregen van de diëtiste. Het is handig de voeding voor een hele dag klaar te maken. In een gesloten kan is deze 24 uur houdbaar in de koelkast. Na elke voeding de fles en speen goed uitspoelen!

Advies en richtlijnen flesvoeding

.....

.....

.....

.....

Vitamines K en D

Wanneer uw baby merendeels moedermelk krijgt is het advies om hem/haar vanaf dag 8 na de geboorte dagelijks 150 mcg vitamine K te geven. Dit heeft uw baby nodig voor de bloedstolling. Dit wordt gegeven vanaf dag 8 tot de leeftijd tot en met 3 maanden of totdat de voeding voor meer dan 500 ml uit (kunst)voeding bestaat. Davitamon vitamine K, 150 microgram per dag = 5 druppels (1 dr = 30 µg).

Heeft uw kind na de geboorte vitamine K intra-musculair gekregen (via een prik) dan is het niet meer nodig de vitamine K oraal te geven. Overleg dit met de verpleegkundige.

Op dag 8 na de geboorte start u met 10 mcg vitamine D per dag. Dit is belangrijk voor de botopbouw. Het geven van vitamine D wordt 1 keer per dag gegeven tot een leeftijd van 4 jaar. Dit wordt gegeven bij zowel borst als flesvoeding. De vitamines kunnen met een lepeltje gegeven worden of in de voeding.

Baden

Het is handig en praktisch om voor u begint, alles wat u nodig heeft klaar te leggen. De kamertemperatuur moet 22 à 23 graden zijn en zorgt u er voor dat het niet tocht. Het is raadzaam om het baden en afdrogen in het begin niet te lang te laten duren. Dit omdat uw baby snel afkoelt en vermoeid raakt.

Navelverzorging

Wanneer het stompje nog niet is afgevallen, houdt u de navel droog en schoon. Als de huid rondom de navel rood ziet of vies ruikt, eenmaal per dag schoonmaken met alcohol 70%. Tevens is het raadzaam om de wijkverpleegkundige of huisarts er even naar te laten kijken.

Nageltjes knippen

Bij de geboorte kan uw baby al lange nagels hebben. Toch kunnen ze beter nog niet geknipt worden, omdat het nagelbed snel beschadigt en de kans op ontsteking dan groot is. Als uw baby zichzelf krabt, kunt u ze eventueel scheuren, vijlen of de mouwtjes over de handjes doen. Na 6 weken kunt u ze knippen.

Temperatuur

Een goede temperatuur voor de babykamer thuis is 18 á 19 graden. De eerste tijd is het belangrijk om de temperatuur van uw baby in de gaten te houden. De baby groeit het best met een temperatuur tussen de 36.8° en 37.3° Celsius. Is de temperatuur te laag, dan warmer kleden of een kruikje/dekentje extra. Is de temperatuur te hoog, dan minder warm kleden, geen kruikje of dekentje. Is de temperatuur bij de volgende voeding nog hoog (38° Celsius is koorts), neem dan contact op met uw huisarts.

Wanneer u voeding geeft in bijvoorbeeld de huiskamer, dan de baby in een badcape of molton wikkelen.

Veilig slapen

Voor baby's die te vroeg geboren zijn is het advies: afwisselend op de rechter- of linkerzij totdat ze de leeftijd hebben van de uitgerekende datum van de zwangerschap (40 weken). Daarna rugligging. Voor baby's die op tijd geboren zijn is het advies: rugligging. Verder volgen wij het advies van de folder 'Veilig slapen'.

Naar buiten gaan

Bij het aankleden van uw baby kunt u als uitgangspunt aanhouden dat wat u zelf aan heeft ook voor uw baby voldoende is. Alleen heeft de baby een extra mutsje nodig, omdat het hoofdje veel warmte afstaat. In het begin laat u het ook van de weersomstandigheden afhangen of en hoe lang u met uw baby naar buiten gaat.

De wijkverpleging

Bij ontslag krijgt u van ons een overdrachtformulier voor de wijkverpleegkundige mee. In de regel nemen wij contact op met hem/haar om door te geven wanneer uw baby naar huis gaat. Er wordt contact met u opgenomen om een afspraak voor een huisbezoek te maken, waarin u o.a. informatie over het consultatiebureau krijgt en de gelegenheid krijgt om uw vragen te stellen.

Nuttige adressen

Met vragen over borstvoeding kunt u altijd bij deze verenigingen terecht. Beiden geven ook folders uit over verschillende onderwerpen.

- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk, www.borstvoedingnatuurlijk.nl.
- Stichting La Leche League Nederland, www.lalecheleague.nl.
- Stichting Veilig slapen: www.veiligheid.nl.

Ontslagprocedure

Voor het ontslag krijgt u een gesprek met de kinderarts en de verpleegkundige. Hierbij krijgt u alle informatie en kunt u vragen stellen. Het is handig om de vragen op een papiertje te schrijven.

Om aan de situatie te wennen is het mogelijk voor het ontslag te blijven slapen (inroemen). Dit zal 1 á 2 dagen vooraf aan het ontslag plaats vinden. Deze mogelijkheid wordt in overleg aangeboden aan een ouder/verzorger.

Wij streven ernaar om uw kindje op de dag van ontslag in de ochtend mee te geven naar huis. Zo kunt u in de middag de eventuele kraamzorg nog laten komen. Net als u, moet uw baby thuis wennen. Neem hier samen met uw baby voldoende de tijd voor!

Tot slot

Als u nog vragen hebt op de dag van thuiskomst (binnen 24 uur na ontslag), kunt u de verpleegkundige van de Neonatologie bellen, ☎ **(036) 868 8849**.

Mocht u later nog vragen hebben (over bijvoorbeeld: de voeding, de gezondheid van uw kind, e.d.) dan kunt u hierover contact opnemen met de verpleegkundige van uw consultatiebureau of met uw huisarts. Er zijn telefonische spreekuren; informeert u even voor de exacte tijd.