

## Uw baby thuis

Deze folder is bedoeld als steun in de rug wanneer uw baby, na een (vaak lange) opnameperiode op onze afdeling, thuiskomt. De onderwerpen die hierin aan de orde komen worden niet gedetailleerd besproken. Wij beseffen dat iedere situatie uniek is. En niet alle informatie in deze uitgave hoeft voor u van toepassing te zijn.

### Het opbouwen van een relatie

Waarschijnlijk heeft u lang naar deze dag uitgekeken en u er goed op voorbereid. Al tijdens de opname heeft u zoveel mogelijk zelf voor uw kind kunnen zorgen en uw baby goed leren kennen. Nu is het zover, uw baby komt thuis! Het is heel normaal dat u zich af en toe onzeker voelt. Als u uw baby eenmaal thuis heeft, leert u hem of haar pas echt goed kennen.

Probeer hiervan zoveel mogelijk te genieten en neem er de tijd voor om de baby te verzorgen en te leren kennen. Er is veel wat u en uw baby moeten ontdekken.

De eerste tijd is niet altijd even gemakkelijk en ontspannen. Uw baby kan onrustig zijn en veel huilen. Dit is een veel voorkomend verschijnsel bij kinderen die in een couveuse gelegen hebben. Een reden hiervoor kan zijn dat uw baby nog moet wennen aan de nieuwe omstandigheden thuis. Uw baby moet een dag- en nachtritme opbouwen.

Als uw baby 's avonds veel huilt, kunt u met een zacht muziekje of een nachtlampje op de babykamer proberen hem of haar tot rust te brengen. Praten tegen of zingen voor uw baby kan ook helpen. Soms helpt het uw baby een warm bad te geven. Een bad hoeft niet 's morgens plaats te vinden en de voedingstijden kunt u eveneens aan uw eigen omstandigheden en die van uw baby aanpassen. Het is wel belangrijk daarbij regelmaat in acht te nemen.

Als uw baby overdag of 's avonds onrustig blijft, kunt u hem of haar in een draagdoek of -zak tegen u aan dragen. De baby kan hierdoor een gevoel van veiligheid en geborgenheid krijgen, terwijl u toch mobiel

bent. Veel kinderen vallen al snel in slaap als ze op deze manier bij een van de ouders liggen. Ook babymassage kan heel ontspannend werken. Bij de thuiszorg worden regelmatig cursussen gegeven.

### Gedrag en groei van de baby

Uw kind heeft al wat meer 'levenservaring' dan een baby die 'op tijd' is geboren. U moet echter bij het volgen van de groei en ontwikkeling het aantal weken dat uw kind te vroeg is geboren aftrekken van de leeftijd na de geboorte. 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 niet vergelijken met een 'op tijd' geboren baby van dezelfde leeftijd. Ouders vragen al snel aan elkaar hoe oud de baby is, om vervolgens onderling te vergelijken. Laat u niet ontmoedigen als uw kind in de ogen van anderen 'achter' is. Ieder kind ontwikkelt zich in zijn eigen tempo. Een te vroeg geboren baby haalt de 'achterstand' over het algemeen snel in. U zult zich al snel niet meer kunnen voorstellen dat uw kind zo klein was bij de geboorte. Twijfelt u of maakt u zich zorgen, neem dan contact op met de arts van het consultatiebureau of de kinderarts. Zij kunnen u duidelijk maken wat u bij de ontwikkeling van uw kind kunt verwachten. Voor advies kunt u ook altijd contact opnemen met de JGZ verpleegkundige. Zij is ook altijd bereid u in contact te brengen met andere ouders van couveusekinderen.

Uw kind zal door de ervaring die het heeft opgedaan in het ziekenhuis, vaak meer willen dan hij of zij lichamelijk aankan. Dit kan een

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

reden zijn voor de onrust. U helpt uw baby in deze periode door met hem of haar te spelen en aandacht te geven.

U leert bovendien de behoeften van uw kind kennen door hem of haar goed in de gaten te houden en op de reacties te letten. Probeer niets te forceren, maar geef uzelf en de baby juist de tijd om aan elkaar te wennen. Geduld en vertrouwen zijn hiervoor belangrijke factoren. Samen moet u het juiste ritme vinden.

### Lichaamsbeweging

De motoriek van couveusekinderen, dat wil zeggen de manier waarop ze zich bewegen, kan de eerste tijd anders zijn dan bij een 'op tijd' geboren baby.

Sommige kinderen hebben een lagere 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 op de arm worden genomen of als ze liggen te huilen.

Het is belangrijk om uw baby op de juiste manier te verzorgen. En om zo uw baby te laten ontspannen bij een te hoge spierspanning of juist een te lage spierspanning. We noemen dit roterend hanteren. Soms zijn oefeningen nodig, eventueel onder leiding van een fysiotherapeut. Uw kinderarts zal u hierover informeren. Probeer te ontspannen met de situatie om te gaan en er met uw partner of hulpverlener over te praten. Vertrouwen hebben in uzelf en uw baby is erg belangrijk, zowel voor u als voor de ontwikkeling van uw kind.

### Temperatuur

De eerste maand ligt een goede omgevingstemperatuur voor uw baby rond de 20° C. In de loop van de tijd kunt u de

slaapkamertemperatuur afbouwen naar ongeveer 15 tot 18°C. Dit is wel afhankelijk van hoe goed uw baby zelf op temperatuur kan blijven.

Zorg ervoor dat uw baby niet op de tocht ligt.

Ook is de groei belangrijk. Als uw kind onvoldoende groeit, is het belangrijk om uw baby goed op temperatuur te houden, dan wordt er minder energie verloren. In de zomer kan uw baby over het algemeen onder een dekentje slapen, in de winter onder twee. Dit is echter wel afhankelijk van de lichaamstemperatuur die rond de 37°C moet zijn.

Eventueel kunt u een extra kruik in het bedje leggen. Controleer altijd van tevoren of de kruik niet lekt. Dit kunt u doen door de gevulde kruik goed ondersteboven te schudden. Wikkel de kruik altijd in een molton en plak het uiteinde goed vast met plakband. Zorg ervoor dat de dop van de kruik altijd naar het voeteneind is gericht. Mocht de kruik namelijk onverhoopt gaan lekken dan zal het water niet naar de baby lopen. Leg de kruik bovendien altijd op of tussen de dekens, maar nooit direct tegen de baby aan. Het is prettig om de kruik alvast in het bedje te leggen voordat de baby gaat slapen. Het bedje is dan al voorverwarmd voor uw baby.

Alleen als uw kind ziek is, moet u zijn of haar temperatuur opmeten. Indien u twijfelt, raden wij u aan dit ook te doen. Het is overigens vrij normaal dat de handjes van de baby koud aanvoelen.

Op de dag dat uw baby thuiskomt is het verstandig om hem/haar een paar keer voor de voeding te temperen, zo weet u of het bedje voldoende verwarmd is.

Tijdens het baden moet de temperatuur van de kamer waar dit gebeurt ongeveer 23°C zijn en het badwater ongeveer 37°C. De temperatuur van het badwater kunt u meten

met behulp van een badthermometer of u kunt het met uw elleboog controleren. Als uw baby in de huiskamer in de box of in een baby-autostoeltje zit, moet deze kamer wel lekker warm zijn. Ook moet u ervoor zorgen dat uw kind nooit op de tocht ligt of zit. Zet het baby-autostoeltje niet op de grond, daar kan het namelijk vrij koud zijn.

### Wieg of ledikant

Als u een ledikant hebt, is dit in het begin vaak erg groot voor uw baby. U kunt een rolletje maken van een handdoek of een omslagdoek en deze om uw kind heen leggen om zo uw baby een prettiger en beschermd gevoel te geven.

Is dit voor uw baby nog niet prettig of kan het moeilijk op temperatuur blijven, dan kunt u uw baby eventueel de eerste weken in de kinderwagen leggen. Deze is kleiner en voor uw baby in het begin soms prettiger.

Maak het bedje altijd zo op dat de voetjes dichtbij het voeteneind liggen en het hoofdje bloot ligt. Zo kan uw baby niet onder de dekens komen.

Een mutsje kan de eerste tijd ook plezierig zijn.

### Waak- en slaapritme van uw kind

Uw kind begint zich op de gecorrigeerde leeftijd van twee tot vier maanden bewust te worden van de omgeving. Soms gebeurt dit zelfs nog eerder. De slaaperiodes zullen korter worden en de behoefte aan aandacht zal groter worden.

Leg uw kind daarom gerust na een voeding een tijdje in de box. Wij adviseren een box met een verstelbare bodem, zodat deze hoger boven de grond komt. Als uw kind aangeeft dat het moe is, kunt u het beter in zijn of haar bedje laten slapen.

De hoeveelheid slaap die een kind nodig heeft wisselt per kind. Een algemene richtlijn is dat baby's tot drie maanden ongeveer 18 uur per 24 uur 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 of haar ritme snel genoeg herkennen.

### Voeding

Als uw kind in het ziekenhuis op vaste tijden voeding kreeg, kunt u zich daar thuis eerst aan houden. Deze voedingstijden zijn richttijden, u kunt ze dus gerust aan het ritme van u en uw kind aanpassen. Er mag echter tussen de laatste avondvoeding en de eerste ochtendvoeding niet langer zitten dan:

- Vier uur (bij gewicht onder 2500 gram);
- Vijf uur (bij gewicht tussen 2500 en 3000 gram);
- Zes uur (bij gewicht vanaf 3000 gram).

Dit omdat jonge kinderen een tekort aan glucose (suiker) in hun bloed kunnen krijgen.

'Op verzoek' voeden bij borstvoeding is mogelijk. Dit betekent voeden als uw baby erom vraagt. Het is wel verstandig dit in overleg te doen met de kinderarts, lactatiekundige of verpleegkundige.

Wanneer u uw baby op verzoek gaat voeden is het aan te raden om het aantal voedingen, plas en poepluiers en het gewicht extra in de gaten te houden. U kunt extra laten wegen op het weegspreekuur op het consultatiebureau. Voor meer informatie over borstvoeding verwijzen wij u naar de lactatiekundige of de vereniging 'Borstvoeding Natuurlijk'.

### Flesvoeding

Het ophogen van de flesvoeding gaat in overleg met het consultatiebureau of met de kinderarts en is afhankelijk van de groei en het aantal voedingen.

Voor meer informatie over het geven van borst- of flesvoeding verwijzen wij u naar het 'Groeiboekje' dat u ontvangen heeft. Hierin staat de algemene informatie.

Adressen en telefoonnummers vindt u achterin de folder.

### Familie en bezoek

Omdat uw baby in het ziekenhuis lag, heeft u een minder gezellige kraamtijd gehad. Als uw baby thuiskomt, kunt u overwegen om alsnog

een kraamperiode te houden. Het is wel aan te bevelen om voor uzelf en uw baby dagelijks enkele uren rust aan te houden. Denk bij het ontvangen van het kraambezoek in de eerste plaats aan uzelf en uw gezin. U kunt bijvoorbeeld vaste bezoektijden afspreken met uw familie, vrienden en kennissen.

Hoewel uw baby geen tere couveusebaby meer is, raden wij u toch aan om bezoekers die verkouden zijn, hoesten of diarree hebben te vragen om pas op bezoek te komen als zij hersteld zijn. Ook kinderen met deze verschijnselen of met kinderziektes kunt u beter nog niet bij uw kind laten. Het is niet verstandig om uw baby door iedereen te laten aanraken. Tevens raden wij u aan nergens in huis te roken.

### **Naar buiten**

Met uw baby buiten wandelen kunt u het beste doen als de baby ongeveer 2500 gram of meer weegt. Wanneer kinderen kleiner zijn, hebben ze vaak meer moeite zichzelf op temperatuur te houden.

Bij veel wind, regen en kou raden wij u af om te gaan wandelen als daar geen dringende reden voor is. Als u met uw baby naar buiten gaat, zorgt u er dan in elk geval voor dat hij of zij kleding draagt die is afgestemd op de weersgesteldheid. U kunt hierbij goed kijken naar de kleding die u zelf draagt. Het is belangrijk dat u het hoofd en de voeten van de baby goed warm houdt.

Zomers moet u uw baby tegen de felle zonnestralen beschermen.

Wij raden u aan met uw baby in een rustige omgeving te gaan wandelen.

### **Gehoorscreening**

Een gehoorscreening gebeurt in principe thuis. Is uw baby langer dan zes weken in het ziekenhuis opgenomen? Dan vindt de gehoorscreening in het ziekenhuis plaats. Tenzij het op de NICU (Neonatale Intensive Care Unit) heeft plaatsgevonden.

Vindt de gehoorscreening thuis plaats? Dan maakt de kraamzorg of de JGZ-verpleegkundige met u hiervoor een afspraak.

### **Poliklinische controle**

Als uw baby in het ziekenhuis opgenomen is geweest, kan het zijn dat u voor poliklinische controle bij de kinderarts terug moet komen. Er zijn verschillende locaties waar de kinderartsen hun poliklinisch spreekuur houden, let dus op waar u uw afspraak heeft. Tijdens deze controle worden het gewicht en de lengte gemeten en geeft men eventuele voedingsveranderingen door. Men vraagt tevens hoe het met uw kind gaat. Als er wijzigingen zijn in de gegevens die van uw kind bekend zijn, dit graag doorgeven bij de receptie.

### **Consultatiebureau**

De tussentijdse controles kunnen gewoon bij de arts van het consultatiebureau plaatsvinden. Tijdens deze controles volgt de arts zaken als voeding, groei en inentingen.

De JGZ krijgt na het ontslag van uw baby uit het ziekenhuis een overdracht toegestuurd. De JGZ-verpleegkundige zal normaal gesproken binnen twee weken contact met u opnemen. Eventueel kunt u zelf ook contact opnemen en een afspraak maken.

### **Uitgestelde kraamzorg**

Of u nog recht hebt op kraamzorg is afhankelijk van hoe u verzekerd bent. U moet daarvoor zelf contact opnemen met uw verzekering en de kraamzorg.

### **De dag van ontslag**

De dag waarop uw baby wordt ontslagen uit het ziekenhuis is een feestelijke dag. U heeft met de verpleegkundige een afspraak gemaakt voor het tijdstip waarop uw baby met ontslag gaat.

Thuis heeft u het bedje voorverwarmd met een kruik en als u flesvoeding geeft heeft u de benodigdheden in huis.

Neem op de dag van ontslag passende kleding mee (rompertje, broekje, sokjes, truitje, mutsje en eventueel een jasje). Voor het vervoer naar huis is een babyzitje voor in de auto het meest veilig. Behalve de papieren, die onder het kopje 'administratieve zaken' worden beschreven, moet u er aan denken de persoonlijke spullen van uw kind zoals knuffels, speelgoed, kleding en eventueel borstvoeding mee naar huis te nemen.

### **Administratieve zaken**

Bij het ontslag uit het ziekenhuis moeten ook administratieve zaken worden afgewikkeld. U krijgt een ontslagmapje met de benodigde formulieren mee. Uw huisarts wordt door een brief van de kinderarts op de hoogte gesteld dat uw baby naar huis is.

Een kopie van de JGZ overdracht bevindt zich in het ontslagmapje.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust. De verpleegkundige wil ze graag beantwoorden. Na ontslag kunt u bij dringende vragen contact opnemen met de afdeling moeder en kind (neonatologie) tot u een bezoek hebt gehad van de JGZ verpleegkundige.

### **Verpleegafdeling moeder en kind (neonatologie)**

Telefoonnummer 088 708 44 51

### **Polikliniek kindergeneeskunde**

Telefoonnummer 088 708 31 20

### **Telefoonnummers en adressen**

#### *Care 4 Neo*

Patiëntenvereniging voor ouders van couveusekinderen

[care4neo.nl](http://care4neo.nl)

*Nederlandse Vereniging voor Ouders van Meerlingen*

[nvom.nl](http://nvom.nl)

#### *La leche League*

Informatie over borstvoeding en telefonische hulplijn;

[lalecheleague.nl](http://lalecheleague.nl)

#### *Lactatiekundigen ZGT*

088 708 55 51

*Handige startpagina's op internet zijn:*

[baby.startpagina.nl](http://baby.startpagina.nl)

[couveuse.startpagina.nl](http://couveuse.startpagina.nl)

[care4neo.nl](http://care4neo.nl)

*E-mailadressen:*

[info@care4neo.nl](mailto:info@care4neo.nl)

### **Check het dossier van uw kind op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van het medisch dossier van uw kind inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [MijnZGT machtiging voor ouders](#).

<b>Checklijst voor ontslaggesprek</b>	
<b>Temperatuur</b>	<i>paraaf</i>
Normaalwaarden tussen 36.8 en 37.4 °C	
Bij temperatuur hoger dan 38 °C alert zijn	
Thuis 2x daags temperaturen tot de temperatuur stabiel is	
Slaapkamer temperatuur rond de 20 °C	
Bij baden ruimte-temperatuur iets hoger	
Muts eerste dagen opdoen	
De nek is een goede graadmeter voor de temperatuur	
<b>Medicijngebruik</b>	
Voorlichting over eventueel medicijngebruik en vitamines	
<b>Voeding</b>	
Eventueel uitleg over bereiden zuigelingenvoeding	
Opwarmen borst/kunstvoeding	
Fles en spenen afwassen en/of in de vaatwasser, goed drogen	
Houdbaarheid voeding	
Advies 45 minuten voor voeden en verzorgen, daarna terug in bed	
Minimaal twee uur tussen de voedingen en 's nachts maximaal vier uur (bij gewicht onder 2500 gram), vijf uur (bij gewicht tussen 2500 en 3000 gram) en zes uur (bij gewicht vanaf 3000 gram).	
<b>Uitscheiding</b>	
Verschil ontlasting bij borstvoeding en flesvoeding	
Normale frequentie bij borstvoeding	
zes à acht natte luiers per dag	
Donkere urine of twee keer achter elkaar geen urine kan te weinig voeding betekenen, contact opnemen met de huisarts	
<b>Navelverzorging</b>	
Letten op roodheid-/of ruikende navel	
<b>Naar buiten</b>	
Vanaf ongeveer 2500 gram	
Advies is: eerste week niet naar buiten (afhankelijk van het weer)	
Liever niet bij koude wind en regen	
Gepaste kleding	
Bescherming tegen zonnestralen	
<b>Slaapritme</b>	
Hoeveelheid slaap per zuigeling verschillend	
Rust en regelmaat belangrijk, rond roterend handelen	
Woonkamer geeft veel prikkels (radio, televisie, telefoon)	
Troosten in een rustige omgeving d.m.v. zingen, praten, muziekje, nachtlampje	
Probeer elkaar als ouders af te wisselen i.v.m. rust	
<b>Wisselgigging</b>	
Advies drie x daags buikligging. Wel erbij blijven	
Toewerken naar rugligging, bij 40-42 weken rugligging	
Geen dekbed, maar laken en deken, bed laag opmaken	
<b>Gehoorscreening</b>	
Bij opname langer dan zes weken op de afdeling, anders thuis	
<b>Bezoek thuis</b>	
Geen bezoek dat hoest, verkouden is of diarree heeft	
Niet roken bij de zuigeling of in ruimtes waar de zuigeling komt	