



Geboortecentrum / Neonatologie

Als je kind naar huis mag

Informatie en adviezen voor thuis

Inhoud

• Weer naar huis	2
- Het opbouwen van een relatie	2
- Wennen	3
- Groei van je kind	3
- Eigen tempo	3
- Juiste ritme	4
- Geluidjes	4
• Adviezen	5
- Huilen, wat te doen?	5
- Buikkrampjes	6
- Lichaamsbeweging	6
- Hanteringsadviezen bij een overstreckende zuigeling	7
- Oppakken met een draaiende beweging	7
- Dragen in buikligging tegen je aan	7
- Recht voor je op schoot liggen	8
- Dwars op kleedkussen liggen	8
- Kind zit op 'schoot'	8
- Liggen in de 'zitzak'	9
- Liggen in de hangmat	9
- Wieg of ledikant	10
- Waak- en slaapritme van je kind	10
- Lichaamsverzorging	11
• Temperatuur	12
- Wat te doen bij een lage temperatuur bij je kind	13
- Wat te doen bij een hoge temperatuur bij je kind	13
• Voeding	14
- Borstvoeding	14
- Flesvoeding	16
- Genoeg voeding?	17
• Medicijnen	17
• Familie en bezoek	18





- **Naar buiten** 18
- **Controle** 18
- **Patiëntenverenigingen** 19

Weer naar huis

Je kind mag binnenkort mee naar huis mag. Dit is natuurlijk geweldig nieuws, maar het zal ook de nodige vragen bij je oproepen. In deze folder staat veel informatie voor thuis.

Iedere geboorte is uniek en elke situatie is weer anders. Daarom kan het zijn dat niet alle informatie uit deze folder voor jouw situatie van toepassing is. Haal eruit wat voor jou van toepassing is en neem bij twijfel altijd contact op te met je huisarts of de verpleegkundige van het consultatiebureau van de Jeugd Gezondheidszorg (JGZ). Wanneer je in aanmerking komt voor couveusenazorg, kun je de eerste dagen je vragen stellen aan de gespecialiseerde kraamverzorgende. Deze geeft de informatie ook door aan de verpleegkundige van het consultatiebureau

Je hebt een spannende en intensieve tijd achter de rug. De bevalling was misschien te vroeg of je kindje was ziek en heeft een periode op de afdeling couveuse suites gelegen. Het liep anders dan je gedacht en gehoopt had. Opeens draaide je leven om de medische wereld met medicijnen, voedingen, kolven en zorgen om je kind. Dit heeft zeker invloed op je emoties. Als je thuis bent kun je daar nog last van hebben. Dit is een normale reactie. Voor veel ouders is het prettig om hierover te praten met familie en vrienden. Ook kun je terecht bij het consultatiebureau en huisarts.

Daarnaast is de Vereniging van Ouders van Couveusekinderen altijd bereid je in contact te brengen met andere ouders van couveusekinderen. Achter in deze brochure vind je een overzicht van patiëntenverenigingen waar je terecht kunt voor aanvullende informatie.

De komende tijd zal jouw hele verhaal een plaatsje gaan krijgen. Geef dit de tijd.

Het opbouwen van een relatie

Waarschijnlijk heb je lang naar deze dag uitgekeken en je er goed op voorbereid. Nu is het zover, je kind komt thuis en je gaat zelf voor je kind zorgen. Je onzeker voelen en veel vragen hebben over het verzorgen van je kind is heel normaal. Je moet immers aan elkaar wennen in de thuissituatie.

Wennen

De eerste periode thuis is niet altijd even gemakkelijk. Het is zowel voor je kind als voor jezelf wennen. Je kind kan onrustig zijn en veel huilen. Dit is een veel voorkomend verschijnsel bij kinderen die in een couveuse gelegen hebben. Dit huilen kan komen doordat kinderen moeten wennen aan de voor hun nieuwe omstandigheden thuis, zoals geluiden en geuren. Zij moeten deels hun eigen ritme opnieuw opbouwen.

Als je kind 's avonds veel huilt kun je proberen het tot rust te brengen met behulp van een zacht muziekje op de babykamer en/of een nachtlampje. Ook een CD met rustgevende muziek geeft vaak een goed resultaat, evenals praten of zingen voor je kind. Soms helpt een warm bad (of tummy tub) of wat extra voeding. Blijft je kind





onrustig, probeer dan eens om het in een draagdoek of -zak tegen je aan dragen. Hierdoor krijgt je kind een gevoel van veiligheid, terwijl je toch mobiel bent. Veel kinderen vallen al snel in slaap als ze op deze manier bij één van de ouders liggen. Ook het bevestigen van een hangmat in de box is een optie. Een andere mogelijkheid is om naast het bed van je kind te gaan zitten en de ene hand op het hoofdje te leggen en de andere hand op het buikje, terwijl je praat of zingt tegen je kind.

Groei van je kind

Het is niet het belangrijkste hoeveel je kind weegt, maar of je kind goed groeit. Het consultatiebureau heeft één keer per week een weegtuurtje, waar je met je kind naar toe kunt gaan om de groei in de gaten te houden.

Eigen tempo

Ieder kind ontwikkelt zich in zijn eigen tempo. Als je je toch zorgen maakt, bespreek dit dan met de kinderarts of de arts van het consultatiebureau. Zij kunnen je duidelijk maken wat je bij de ontwikkeling van je kind kunt verwachten. Sommige kinderen komen in aanmerking voor fysiotherapie na ontslag. Als dit nodig is heb je hierover informatie ontvangen van de fysiotherapeut die je kind volgde in het ziekenhuis.

Juiste ritme

Je kind zal door de 'levenservaring' die opgedaan is in het ziekenhuis, vaak meer willen dan het lichamelijk al aan kan. Dit kan een reden zijn voor onrust bij je kind. Aandacht en spelen met je kind kunnen het door deze periode heen helpen. Door goed te kijken naar je kind en op reacties te letten, leer je de behoeften kennen en kun je daar naar handelen. Hoe klein ook, je kind zal je duidelijk maken dat het op een bepaald moment aandacht of juist rust wil. Probeer niets te forceren, maar gun jezelf en je kind de tijd om aan elkaar te wennen. Geduld en vertrouwen zijn belangrijke factoren om samen met je kind het juiste ritme te vinden.

Geluidjes

Is je kind te vroeg geboren, dan kan het zijn dat je kind kreunende geluidjes maakt. Schrik daar niet van. Regelmatig maken te vroeg geboren kindjes kreunende geluiden. Dit is een normaal verschijnsel en verdwijnt vanzelf. Sommige kinderen hebben de neiging snel te schrikken van bijvoorbeeld geluiden. Soms maakt het kind zichzelf dan wakker door onverwachte bewegingen met de armen. Het helpt vaak om je kind dan in te bakken. Hiervoor zijn verschillende methodes mogelijk zoals de pacco-inbekaerdoek, puckababy en swaddleme inbakerdoek.





Adviezen

Huilen, wat te doen?

Het is normaal dat kinderen één à drie uurtjes huilen per dag. Probeer in eerste instantie een oorzaak te vinden voor het huilen en neem, indien mogelijk, deze oorzaak weg. Vaak worden kinderen door koesteren rustig. Besef dat huilen niet altijd een teken is van pijn. Een kind kan om verschillende redenen huilen. Bijvoorbeeld als het:

- geknuffeld wil worden en contact zoekt;
- niet lekker ligt;
- moet wennen aan de nieuwe omgeving;
- last heeft van een vieze luier;
- last heeft van de luier die te strak zit of knelt in de liezen;
- honger heeft (let op voedingssignalen);
- last heeft van buikkrampjes (in dit geval huilt het kind hard en hardnekkig en maakt het een gespannen indruk);
- zuigbehoefte heeft;
- last heeft van een boertje dat dwars zit, vaak na de voeding;
- moet wennen aan een overgang naar een ander voedingsritme;
- 't te warm of te koud heeft;
- een verstopte neus heeft;
- oververmoeid of overprikkeld is door bijvoorbeeld bezoek of geluid van radio/TV.

Hele jonge kinderen kunnen zichzelf nog niet geruststellen. Als ze huilen, maken ze stresshormonen aan, ze raken overstuur en ze kunnen zich niet meer ontspannen. Kijk goed naar de lichaamstaal van je kind en probeer te achterhalen waarom het huilt. Door ze aan te raken, op te pakken, vast te houden in de foetushouding, troostend toe te spreken of de luier te verschonen, neem je mogelijke stressfactoren weg en kan je kind zich weer ontspannen en veilig voelen.

Buikkrampjes

Kinderen die last hebben van buikkrampjes huilen hard. Tijdens het huilen strekken zij de beentjes en trekken ze weer op. Het kan helpen om:

- het onderbuikje te masseren in de richting van de klok mee;
- je kind met zijn buik op je onderarm te wiegen;



Kind wiegen op je onderarm

- fietsbewegingen met de beentjes te maken;
- je kind een warm badje te geven;
- de Liselottehouding (kind recht voor je op schoot) toe te passen, leg hierbij een warme hand op de buik van je kind.





De "Liselotte" houding

Lichaamsbeweging

Sommige kinderen hebben een lagere spierspanning. Ze voelen slap aan en zijn minder actief. Van andere kinderen zijn de spieren juist erg gespannen. Dat kun je zien aan een starre, gespannen lichaamshouding en onbeheerste, krampachtige bewegingen. Deze kinderen maken vaak een holle rug als ze op arm worden genomen. Soms zullen oefeningen, eventueel onder begeleiding van de fysiotherapeut, nodig zijn. Veel vroeggeboren kinderen hebben de neiging om tijdens het verschonen een gespannen houding aan te nemen. Probeer dit te doorbreken door bijvoorbeeld een hand op de buik te plaatsen en je zult merken dat je kind rustiger wordt en zich minder zal overstrekken.

Hanteringsadviezen bij een overstrekkende zuigeling

Soms heeft het kind de neiging tot overstrekken en dat kan leiden tot onbedaarlijk huilen. Bijgaande tekeningetjes laten zien hoe je als ouder het overstrekken van je kind kunt voorkomen of doorbreken.

Oppakken met een draaiende beweging

- rol het kind eerst op de zij;
- ga met je arm achter de schouders langs;
- pak het kind met de ene hand vast bij de bovenarm;
- met de andere hand bij het bovenbeen;
- draai het kind zo naar je toe.



Kind oppakken met een draaiende beweging (rotatie)

Dragen in buikligging tegen je aan

- het hoofd ligt op je onderarm;
- een arm steunt de borst;
- de andere arm tussen de benen door steunt de buik.





Kind in buikligging tegen je aan dragen

Recht voor je op schoot liggen

- dit is een goede houding om contactspelletjes te doen
- eventueel kun je rustig wiegen met de benen;
- het geven van flesvoeding is op deze manier ook mogelijk.



Kind frontaal op schoot tegen je aan

Dwars op kleedkussen liggen

- het kleedkussen dat je bij baden en verschonen gebruikt, is ook te gebruiken in de box;
- het kind ligt wat stabiel doordat het hoofd en billen iets omhoog liggen;
- dit is een goede houding om contact te maken.



Kind ligt dwars op het kleedkussen

Kind zit op 'schoot'

- het kind zit in de kuil van jouw benen. De benen van het kind liggen wat hoger;
- schouders en hoofd van het kind zijn gesteund.



Kind zit op schoot

Liggen in de 'zitzak'

- goede gebogen houding;





- veilig omsloten (daartoe mag de zitzak niet te zwaar gevuld zijn);
- gemakkelijk te installeren in box of kamer;
- laat het kind niet alleen en kijk regelmatig of het nog goed ligt.



Kind ligt in zitzak

Liggen in de hangmat

- goede gebogen houding;
- heen en weer wiegen is mogelijk in het horizontale vlak;
- de hangmat kun je overdag in box of kinderbedje hangen;
- zorg ervoor dat op buikhoogte wat speelgoed hangt;
- laat het kind niet alleen en kijk regelmatig of het nog goed ligt.



Kind ligt in hangmat





Wieg of ledikant

Hoewel de keuze van een wieg of ledikantje zeer persoonlijk is, zijn er toch een aantal algemene zaken waar je, in verband met de veiligheid van je kind, rekening mee moet houden. Als je kind in een ledikantje slaapt, kan dat de eerste tijd nog erg groot zijn voor je kind. Maak in dat geval het bedje altijd 'kort' op.

Dat betekent:

- de voetjes van het kind dicht bij het voeteneinde leggen.
- de dekens laten reiken tot de schouders, zodat het hoofd van het kind bloot ligt.

Op deze manier kan je kind nooit helemaal onder de dekens verdwijnen en blijft het hoofdje vrij. Hoewel een dekbedje erg leuk staat, is het de eerste twee jaar af te raden omdat het over het algemeen te warm is. Bovendien bestaat het gevaar, dat het kind er helemaal onder kruipt waardoor de aanvoer van frisse lucht onvoldoende is. Ook kan het kind, als het onrustig is, met het hoofdje in de hoes of met het gezichtje in het dekbed terechtkomen. Dit kan levensgevaarlijke situaties opleveren.

De beste slaaphouding van een kind is op de rug. Wissel hierbij wel de ligging van het hoofd van links naar rechts. Vanwege het groter risico op wiegendood worden de buikligging en zijligging ernstig afgeraden. Wanneer je kind wakker is mag het, onder toezicht, natuurlijk wel op de buik of de zij liggen. Je kind regelmatig in verschillende houdingen leggen is goed om geen voorkeurshouding te ontwikkelen. Ook bevordert dit een goede motorische ontwikkeling. Meer informatie over veilig slapen vindt u op

www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen

Waak- en slaapritme van je kind

Op de leeftijd van twee tot vier maanden begint het kind de omgeving bewust te verkennen. Soms gebeurt dit zelfs nog eerder. De slaaperiodes worden korter en je kind krijgt meer behoefte aan aandacht. Leg je kind daarom na de voeding gerust een poosje in de box, waarin het meer bewegingsruimte heeft dan in een wipstoeltje. De hoeveelheid slaap die een kind nodig heeft, wisselt per kind. Een algemene richtlijn is dat kinderen tot drie maanden ongeveer achttien uur slapen. Een kind dat in de couveuse heeft gelegen, is echter vaak wat 'wijzer', waardoor de slaapbehoefte minder kan zijn. Door goed naar je kind te kijken leer je het ritme al snel herkennen. Als de oogjes dichtvallen, je kind gaat geeuwen, er drukke bewegingen ontstaan met armpjes en beentjes, is je kind moe en mag het in een wakkere toestand in bed gelegd worden. Je kind mag leren zelf in slaap te vallen. Door je kind wakker in bed te leggen ervaart het ook dat het van de ene ruimte naar de andere ruimte wordt gebracht. Overdag mag het licht zijn in de kamer, in de avond en nacht donker.

In de slaap zijn de ogen gesloten, maar je kunt ze vaak zien bewegen onder de oogleden. Er zijn allerlei gezichtsuitdrukkingen, lachjes, fronsjes, zuigbewegingen en ook bewegingen van armpjes en beentjes bij een slapend kind.

Lichaamsverzorging

Je kind hoeft niet elke dag in bad. Meestal volstaat twee à drie maal per week. Tijdens het baden moet het in de (bad)kamer aangenaam zijn qua temperatuur. Het badwater behoort 36°C te zijn. In de winkels zijn speciale badthermometers te koop, om exact te weten of het badwater de juiste temperatuur heeft. Een andere optie is door met je





elleboog te beoordelen of het badwater aangenaam voelt. Dagelijks kun je je kind opfrissen.

Aanvullende adviezen

Bij:

- *Droge schrale huid*
Insmeren met huidolie of bodylotion.
- *Vieze navel*
Schoonmaken met alcohol 70%.
- *Vies oogje*
Reinigen met een gaasje met kraanwater door van de buitenkant van het oog, richting de neus te wrijven. Gebruik voor elk oog een schoon gaasje.
- *Vieze neus*
Maak een tipje watten nat met water en rol de watten op. Breng dit in het neusje en met een draaiende beweging weer verwijderen. Herhaal dit voor het andere neusgat.
- *Verstopte neus*
Geef voor de voeding en voor de nacht neusspray op basis van zout.
- *Rode billen* (luieruitslag)
Reinig de billen, dep ze droog en smeer ze dun in met een combinatie van vaseline met Sudocrème of Bepanthen (beide crèmes zijn zonder recept te verkrijgen bij de drogist of apotheek). Verschoon de luier vaker en direct nadat je kind ontlasting heeft gehad. Eventueel kun je in plaats van luierdoekjes gebruik maken van een natte washand. Raadpleeg de huisarts als dit geen resultaat geeft. Mogelijk is er sprake van een schimmelinfectie. Hij/zij kan dan een speciale zalf voorschrijven.

Temperatuur

Als je kind naar huis mag, betekent dit onder andere dat je kind bewezen heeft zich goed op temperatuur te kunnen houden. Het is dus niet nodig om je woning extra warm te maken, de verwarming op de slaapkamer mag uit. Stel je kind niet bloot aan tocht! In de winter kun je de extreme kou weghalen op de slaapkamer. Minimaal 18 graden is wenselijk voor een kind om zich goed op temperatuur te houden. In de zomer kan je kind over het algemeen onder één dekentje slapen en in de winter onder twee. Ouders voelen zich vaak onzeker over de temperatuur van het kind. De eerste dagen kun je je kind het beste regelmatig temperaturen. Is de temperatuur stabiel dan kun je het aantal keren afbouwen. Op de afdeling wordt axillair (onder de arm) getemperatuur. Dit heeft te maken met de soort thermometers die we in het ziekenhuis gebruiken. Voor thuis is het advies rectaal (via de anus) te temperaturen. Als de temperatuur stabiel is, hoef je thuis niet meer standaard te temperaturen. Alleen als je kind ziek is, is het nodig de temperatuur van je kind te meten. Bij twijfel kun je dit eventueel een keer extra doen. Een normale temperatuur van baby's ligt tussen de 36.8-37.3°C. Handjes en voetjes zijn geen goede graadmeter voor de temperatuur van je kind, deze zijn veel sneller koud dan de rest van het lichaam. Door de buik of de hals van je kind te controleren, kun je beoordelen of je kind het warm genoeg heeft.

Wat te doen bij een lage temperatuur bij je kind?

- Geef een extra dekentje (gebruik volgens de





veiligheidsvoorschriften alleen katoenen dekentjes en nooit synthetische dekens).

- Doe extra kleertjes aan.
- Het bedje voorverwarmen met een hete kruik. Verwijder de kruik weer voordat je je kind in bedje legt.
- Geef als laatste eventueel een kruik. Deze moet aan de rugzijde op een handbreedte van het kind af liggen. Met de dop naar beneden. Controleer de kruik van te voren altijd op lekken door de kruik ondersteboven te houden en goed te schudden. Doe de kruik altijd in een hydrofiele luier. Leg de kruik tussen de molton en dekens, nooit direct tegen het kind.
- Zet eventueel de verwarming aan.
- Controleer voor de volgende voeding de temperatuur opnieuw.
- Check regelmatig of de thermometer goed werkt.

Als de temperatuur ondanks deze maatregelen lager blijft dan 36,5 °C, neem dan contact op met de huisarts. Neem eerder contact op met de huisarts als de temperatuur laag is en je kind daarbij ziek is.

Wat te doen bij een hoge temperatuur bij je kind?

- Haal een deken weg. (gebruik volgens de veiligheidsvoorschriften alleen katoenen dekens en nooit synthetische dekens).
- Doe minder kleertjes aan.
- Probeer de ruimte waarin je kind verblijft koeler te krijgen.
- Controleer voor de volgende voeding de temperatuur opnieuw.

Als de temperatuur ondanks deze maatregelen 38,0 °C of hoger blijft, neem dan contact op met je huisarts. Neem eerder contact op met je huisarts als je kind een hoge temperatuur heeft en daarbij ziek is.

Voeding

Als je kind naar huis gaat, krijgt het meestal zeven voedingen. Bij ontslag wordt (in overleg met de kinderarts) besproken hoeveel voeding je kind nodig heeft. In het ziekenhuis is je kind wellicht gewend geraakt aan de voedingstijden van het ziekenhuis. In de thuissituatie kun je deze tijden handhaven of langzaam aanpassen aan je eigen dagritme. Vaak is je kind kortgeleden overgegaan van acht naar zeven voedingen, waardoor je kind moet wennen aan een langere pauze tussen twee voedingen. Het ophogen van de voeding gaat in overleg met de kinderarts tijdens de controleafspraak of met de arts/verpleegkundige van het consultatiebureau. Meestal mag je kind na 1 week met 10 ml klimmen met de voeding.

Borstvoeding

Je kind drinkt naar behoefte. Thuis hoef je niet meer te wegen voor en na de voeding. Je zult al gemerkt hebben dat je kind drinkt totdat het verzadigd is. Als je kind per dag zes natte luiers heeft, in gewicht aankomt en tussen de voedingen door niet aangeeft hongerig te zijn dan krijgt het voldoende voeding binnen. Bij sommige couveusekinderen





wordt aangeraden om afwisselend borst- dan wel flesvoeding te geven. Bij ontslag is er een plan met je opgesteld hoe je kunt omgaan met de borstvoeding thuis. Met vragen of bij problemen kunt je altijd overleggen met het consultatiebureau.

'On demand' voeden

On demand voeden betekent voeden als het kind erom vraagt. Soms hoef je maar één borst per voeding aan te bieden.

Het is belangrijk om één borst leeg te laten drinken, want hoe leger de borst is hoe vetter de melk is die het kind drinkt. Hierdoor groeit het beter. Laat je kind aan de eerste borst drinken totdat het in slaap valt of minder actief gaat zuigen. Na een rustpauze kan de tweede borst aangeboden worden. De borst is goed leeg als deze soepel aanvoelt. De duur van een voeding varieert van 15 tot 45 minuten.

Om te controleren of je kind goed groeit, kun je je kind bij het consultatiebureau, één keer per week wegen tijdens het weeguurkje. De tijdstippen staan vermeld in het groeiboekje dat je ontvangt tijdens het eerste bezoek aan huis van je jeugdverpleegkundige. De kraamverzorgster van de couveuse nazorg kan je hiernaar verwijzen. Kijk voor meer informatie op de website van het GGD onder het kopje jeugdgezondheidszorg

www.ggdlimburgnoord.nl/jeugdgezondheidszorg

Voorkomen van tepelproblemen

Goed aanleggen is belangrijk om tepelproblemen te voorkomen. Het kind moet de tepel en een groot deel van de tepelhof in zijn mond nemen. Het is in het begin normaal dat je tepels wat gevoelig zijn, dat wordt vanzelf beter. Smeer de laatste druppel melk uit over je tepel en laat dit opdrogen, dit heeft een huidverzorgende werking.

Te vroeg geboren kinderen kunnen prematuur drinkgedrag laten zien en daardoor regelmatig de tepel loslaten. Uiteindelijk zal je kind het zuigen, slikken en ademhalen leren coördineren om tenslotte een matuur (voldragen) drinkgedrag te bereiken.

Afcolven

Wil je thuis afcolven dan kun je dit op dezelfde wijze doen als in het ziekenhuis. Direct opgevangen moedermelk is 5 dagen houdbaar in de koelkast. Plaats de melk nooit in de deur maar altijd achter in de koelkast.

Steriel opgevangen en direct ingevroren borstvoeding is drie maanden houdbaar in de vriezer (bij een temperatuur van -18°C of lager is moedermelk maximaal 6 maanden houdbaar). Als de voeding is ontdooid, kun je deze nog gedurende 24 uur in de koelkast bewaren.

Verwarm de moedermelk bij voorkeur in een flessenwarmer of au bain marie. Eventueel mag de moedermelk in de magnetron verwarmd worden: let op: de magnetron mag niet hoger ingesteld worden dan 230 watt. Tussendoor 2 keer draaien om de koude en warme melk te mengen. Voor het huren of kopen van kolfmateriaal kun je onder andere terecht bij de thuiszorgwinkel. Meer informatie vind je in het kolfdagboekje dat je waarschijnlijk hebt gekregen op de afdeling. Zolang je je kind borstvoeding geeft, moet je je kind iedere dag extra vitamine K (tot drie maanden) en vitamine D geven.

Deze vitamines zijn verkrijgbaar bij de apotheek of drogist. Deze toevoegingen kun je het beste voor de voeding aanbieden. Lees op de flacon welke dosering je je kind moet geven.





Vitamine D: wordt met name gebruikt voor de botontwikkeling.

Vitamine K: is nodig voor de bloedstolling.

Meer informatie vindt u op www.borstvoeding.com/

Ontlasting

Kinderen die borstvoeding krijgen, hebben vaak zachte ontlasting. Deze kan heel wisselend van samenstelling en kleur zijn. Ook het aantal keren kan sterk variëren. Sommige kinderen hebben wel zeven maal per dag een poepluier en andere maar één keer per vijf dagen tot twee weken.

Flesvoeding

Niet iedereen kan of wil borstvoeding geven. Flesvoeding is dan een prima alternatief. De voeding die je in de winkel kunt kopen, is altijd in poedervorm. Ga bij de bereiding van de voeding hygiënisch en nauwkeurig te werk. Lees voor de juiste bereidingswijze en hoeveelheid de gebruiksaanwijzing op de verpakking;

Maak de voeding per keer klaar en geef dit dan direct.

Eenmaal opgewarmde voeding moet weggegooid worden.

Controleer altijd of de voeding op de juiste temperatuur is, bijvoorbeeld door een druppel voeding op de binnenkant van je pols te laten vallen. Daarnaast raden wij je aan de flesvoeding door zoveel mogelijk vaste verzorgers aan je kind te laten geven.

Ontlasting

Kinderen die het flesje krijgen, kunnen soms wat harde ontlasting hebben. Is de ontlasting hard en heeft je kind hier last van, vraag dan advies bij het consultatiebureau of de huisarts.

Flessen en spenen

Kook nieuwe flessen en spenen voor het eerste gebruik altijd goed uit. Doe dit vervolgens één keer per dag. Flesjes kun je steriliseren in een sterilisator of 1 keer per dag in de vaatwasser op 55 graden. Laat ze onderste boven drogen op een schone doek. Spoel na gebruik de fles uit met koud water en maak ze droog. Je kunt de flessen en spenen ook dagelijks reinigen in de sterilisator voor in de magnetron. Droog de flessen en spenen altijd goed af met een schone, droge handdoek.

Het is mogelijk dat de kraamzorg/verpleegkundige van het JGZ in de thuissituatie andere adviezen geeft voor het klaarmaken van de voeding en het uitkoken van de fles en speen. Bespreek wat jij het prettigst vindt.

Genoeg voeding?

Als alles goed gaat, zie je je kind groeien. Je kunt je kind wegen bij controle op het consultatiebureau of bij de kinderarts, of extra tijdens het weegtuurtje op het consultatiebureau.

Kinderen met borstvoeding kunnen rond de tien dagen, zes weken en drie maanden behoefte hebben aan meer melk. Dit zijn de zogenaamde regeldagen. Als je je kind dan een paar dagen wat vaker aanlegt, stijgt de productie van de borstvoeding vanzelf. Regeldagen hebben te maken met de verandering in samenstelling en hoeveelheid moedermelk die het kind nodig heeft.





Medicijnen

Sommige kinderen krijgen medicijnen, die zijn voorgeschreven door de (kinder)arts. Zij moeten hiermee doorgaan in de thuissituatie. Wij raden je aan om de medicijnen vóór de voeding te geven. Na de voeding kunnen kinderen dit makkelijker terug spugen.

Doe medicijnen nooit door de voeding. Als je kind niet alles opdrinkt, krijgt het ook niet voldoende medicijnen binnen.

Een ijzerpreparaat kun je het beste een half uur voor de voeding aan je kind geven. Door de melk kan de werking van ijzer afnemen. Bij moedermelk is dit niet nodig.

Familie en bezoek

Denk bij het ontvangen van het kraambezoek in de eerste plaats aan jezelf, je kind en je gezin. Het is verstandig afspraken te maken met je familie, vrienden en kennissen over bezoektijden. Hoewel je kind geen tere couveusebaby meer is, raden wij je toch aan om bezoekers die verkouden zijn, hoesten of diarree hebben te vragen om pas op bezoek te komen als ze beter zijn. Ook kinderen met deze verschijnselen of kinderziektes kunnen beter nog niet op bezoek komen. Bezoek met een koortslip kan erg gevaarlijk zijn voor je kind en het wordt sterk afgeraden om die op bezoek te laten komen. Het is tevens aan te raden in de ruimte waar je kind is, niet te roken.

Naar buiten

Met je kind buiten wandelen kun je het beste pas doen, als het thuis goed gewend is en zich goed op temperatuur houdt. Bij veel wind, regen of extreme kou raden wij je af om te gaan wandelen, als daar geen dringende reden voor is. Als je naar buiten gaat met je kind, zorg er dan in elk geval voor, dat het warme kleding draagt en een passende muts in verband met warmteverlies via het hoofdje. Ook in de winter kun je gewoon buiten wandelen, zelfs als het vriest. Leg dan een kruik in de wandelwagen om de wagen voor te verwarmen. Haal deze weg voordat je je kind in de wagen legt.

Bescherm je kind altijd goed tegen zonnestralen, zeker in de zomer. Een parasol, een zonnehoedje en een goede zonnebrandcrème voor baby's vormen een goede bescherming.

Het is belangrijk dat je, je kind tijdens een autorit vervoert in een goedgekeurd kinderzitje met voldoende steun. Kinderen mogen niet langer dan twee uur achterelkaar in een dergelijk kinderzitje zitten.

Controle

Wanneer je kindje naar huis gaat, kom je meestal op controle bij de kinderarts of kinderarts-assistent. Hiervoor krijg je een afsprakenkaartje mee waarop de datum en tijd staan vermeld.





Patiëntenverenigingen

Care4Neo

Deze vereniging biedt begeleiding en opvang aan ouders van couveusekinderen. Zij werken vanuit de ervaring met hun eigen couveusekind en zijn extra geschoold in het begeleiden en opvangen van andere ouders. De vereniging is telefonisch bereikbaar, 070 - 386 25 35.

Meer informatie: www.care4neo.nl

Borstvoedingsorganisatie 'La Leche League'

Deze organisatie biedt informatie en ondersteuning aan iedereen die geïnteresseerd is in borstvoeding, of je nu zwanger of net bevallen bent, een ouder kind voedt of beroepsmatig met borstvoeding bezig bent. Telefonisch is deze borstvoedingsorganisatie bereikbaar op 0111 - 41 31 89.

Meer informatie: www.lalecheleague.nl

Vereniging voor ouders van meerlingen

Bij deze vereniging kun je met al je vragen en twijfels terecht als je ouder bent geworden van een meerling. De vereniging is telefonisch bereikbaar op maandag tussen 09.00-11.15 uur en elke eerste maandag van de maand tussen 20.30-21.30 uur, 0900 - 633 75 64.

Meer informatie: www.nvom.net

Te vroeg geboren

Op de site www.tevroeggeboren.nl vind je handige en nuttige tips en mooie ervaringsverhalen voor ouders van te vroeg geboren kinderen.





Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vragen

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen dan kun je deze stellen tijdens de volgende afspraak of contact opnemen met:



Geboortecentrum

VieCuri

Afdeling Neonatologie / Couveusesuites

☎ (077) 320 58 24

Geboortecentrum Noord Limburg

Professor Gelissensingel 20

5912 JX Venlo

☎ (077) 320 55 55

internet: www.geboortecentrumnoordlimburg.nl

Bekijk uw medisch gegevens op www.mijnviecuri.nl

