

Adviezen voor thuis

Binnenkort gaat uw kind met u mee naar huis. Tijdens de opname heeft u al veel informatie gekregen over de zorg voor uw kind. In deze brochure vindt u informatie over een aantal praktische zaken rondom het ontslag en krijgt u adviezen voor thuis.

Voeding

Voedingstijden

Richttijden bij acht voedingen per dag:

2 uur, 5 uur, 8 uur, 11 uur, 14 uur, 17 uur, 20 uur, 23 uur

Richttijden bij zeven voedingen per dag:

5 uur, 8 uur, 11 uur, 14 uur, 17 uur, 20 uur, 23 uur

Richttijden bij zes voedingen per dag:

7 uur, 10 uur, 13 uur, 16 uur, 19 uur, 23 uur

Opklimschema

U krijgt advies over het opklimmen van de voeding via uw kinderarts tijdens het afgesproken bezoek op de polikliniek. Het kan ook zijn dat u voor voedingsadviezen wordt verwezen naar het consultatiebureau.

Kunstvoeding

Kunstvoeding aanmaken: volgens aanwijzingen op de verpakking. (Gewoonlijk is dat 90 ml water + 3 schepjes maakt 100 ml kunstvoeding)

Het reinigen van flessen en spenen is thuis minder streng als in het ziekenhuis. Uitkoken hoeft niet meer.

Borstvoeding

In de meeste gevallen kreeg uw kind in het ziekenhuis acht voedingen per dag. Wanneer uw kind met ontslag gaat moet hij in de meeste gevallen nog minimaal acht maal gevoed worden per 24 uur. Als u op verzoek gaat voeden is het ook normaal als hij/zij meer dan acht voedingen per dag wil drinken aan de borst. Voedt uw kind wanneer hij voedingssignalen afgeeft (zuigbewegingen met de lipjes, sabbelen op de vingers of knuistjes, 'maaien' met de armen, trappelen met de benen, zoeken met het mondje of openen van het mondje bij aanraking van de lipjes).

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Veel borst gevoede kinderen laten 's ochtends meer tijd tussen de voedingen en willen aan het einde van de middag en begin van de avond vaker drinken. Normaal gesproken is een kind alert en wakker en meldt het zich voor de voedingen.

Per dag heeft een kind ongeveer zes natte luiers en een of meerdere keren per dag ontlasting. Wanneer het kind ouder is, kan het ontlastingspatroon veranderen. Een kind dat moedermelk krijgt, heeft tot de leeftijd van zes tot acht weken één tot twee keer ontlasting per dag. Daarna zal de frequentie van ontlasten minder worden. Tot één keer in de drie dagen of nog minder is na zes weken ook normaal. Zolang uw kind het goed maakt en de ontlasting de gebruikelijke pasta-achtige of zachte, gele poep is, vormt dit geen reden tot zorg.

Wat groeit een kind gemiddeld per week?

0-2 maanden	150-320 gram/per week
2-4 maanden	125-185 gram/per week
6-12 maanden	50-80 gram/per week

Is het bovenstaande bij uw kind anders? Neemt u dan contact op met de verpleegkundige jeugdgezondheidszorg. Zij kan u adviseren

Wegen

Op het consultatiebureau is er wekelijks een inloopsprekkuur, waar u uw kind kunt laten wegen. U kunt dan ook uw vragen stellen. Als uw kind op advies van het ziekenhuis dagelijks gewogen moet worden, kunt u bij Vegro een babyweegschaal huren. Kijk voor meer informatie op: www.jgz.ggdbzo.nl/ of www.vegro.nl/onze-winkels/eindhoven-kastelenplein

Lactatiekundigen

Wanneer u specifieke vragen heeft over borstvoeding, kunt u contact opnemen met de lactatiekundige van Máxima MC. Zij zijn van maandag tot en met vrijdag aanwezig. U kunt hen telefonisch bereiken op telefoonnummer: 040 888 84 42.

Voor meer informatie over borstvoeding kunt u ook terecht bij het consultatiebureau, bij een lactatiekundige met een eigen praktijk, te vinden via de website van de Nederlandse vereniging voor lactatiekundige www.nvlborstvoeding.nl of bij één van de

borstvoeding organisatie: www.lalecheleague.nl/ouders

Dag van ontslag

Wij adviseren u de volgende zaken mee te nemen als uw kind met u mee naar huis gaat:

- Maxi cosi met een voetenzak of dekentje
- Jasje/vestje
- Mutsje

We raden u aan om enkele uren voor ontslag een kruik in de wieg of het bed van uw kind te leggen. De matras is dan door en door warm, wat erg prettig voor uw kind is. Gebruik kokend water in een kruik, zodat deze vacuüm zuigt. Voordat u uw kind in het bedje legt, kunt u de kruik verwijderen.

Verzorging

Temperatuur

De normale temperatuur van een kind schommelt tussen de 36.7 en 37.3°C. Als u wilt controleren of uw slapende kind het niet te warm heeft, voel dan in het nekje. De eerste dag na thuiskomst kunt u uw kind het beste 's ochtends en 's avonds temperaturen.

Een kind regelt de temperatuur vooral via het hoofdje. In de eerste levensweek kan een mutsje het kind helpen om op temperatuur te blijven. Laat daarna binnenshuis en in bed het hoofdje onbedekt. Prematuur geboren kinderen kunnen langer gebaat zijn bij een mutsje.

Kruik

Bij een temperatuur lager dan 36.7°C geeft u uw kind een kruik in het bed. Gebruik kokend water in een kruik, zodat deze vacuüm zuigt. Leg een kruik altijd in een kruikenzak, tussen de dekens met de opening aan de voetenkant. Nooit direct tegen het kind aan in verband met mogelijke brandwonden.

Omgevingstemperatuur

Tijdens de eerste zes tot acht levensweken is 20°C een goede slaapkamertemperatuur. Daarna ligt de ideale kamertemperatuur op de slaapkamer van uw kind tussen de 16 en 18°C.

Frisse lucht is belangrijk. Zet regelmatig even een raam open op de kinderkamer, als het kind niet op de kamer is.

Het water van het bad moet lauwwarm zijn: 37°C. Voel de temperatuur van het water met uw elleboog. Als de temperatuur voor u prettig voelt, niet te heet en niet te koud, dan is de temperatuur goed.

Veilig slapen

Leg uw kind altijd op de rug te slapen. Leg het hoofd van uw kind afwisselend naar links en naar rechts, ter voorkoming van een scheef afgeplat hoofd. Gebruik de eerste twee levensjaren geen dekbed en kussen. Een dekbed kan veel te warm zijn en uw kind kan gemakkelijk met het hoofd onder het dekbed komen. Ook een hoofdkussen kan gevaarlijk zijn. Het gevaar is dat uw kind ademhalingsproblemen krijgt. Leg uw kind met de voeten tegen het voeteneinde in de wieg of het bed. Maak het bedje laag op, zodat uw kind niet onder de deken of het laken kan schuiven.

Gebruik de eerste twee jaar een babyslaapzak die goed past. De slaapzak mag niet te groot of te klein zijn. Een dunne slaapzak mag u samen gebruiken met een deken of laken. Vermijd kussens, tuigjes, speelgoed met koord of snoer en grote knuffelbeesten, deze kunnen de ademhaling belemmeren.

Leg het kind in zijn/haar eigen bed of wieg te slapen. Men raadt aan de wieg of het bed de eerste tijd (+/- 6 maanden) op de ouderslaapkamer te zetten. Op deze manier leert u uw kind en zijn behoefte goed kennen. U signaleert zo eerder de honger-signalen en kunt uw kind eerder voeden.

Slaap de eerste vier maanden niet samen met uw kind in uw eigen bed. U kunt uw kind een fopspeen geven bij het inslapen. Als de borstvoeding nog op gang moet komen is het beter om nog geen fopspeen te geven.

Omgeving

Wanneer uw kind wakker is en in de box of op een deken ligt, is het goed voor zijn ontwikkeling om hem regelmatig op zijn buik te leggen. Zorg er dan wel altijd voor dat een volwassene toezicht op hem heeft. Zorg ervoor dat er in de buurt van uw kind niet gerookt wordt. Zorg ervoor dat uw kind niet te warm ligt. Overmatige omgevingswarmte vermindert de wekbaarheid van uw kind. Zorg voor een veilige omgeving rondom het bed en de box. Houd rekening met gordijnen, snoeren, de spijlafstand (4,5 – 6,5 cm) en een goed passend matras. Let op huisdieren; zorg er voor dat zij niet in bed, box en dergelijke kunnen springen.

Naar buiten

Het is voor uw kind prettig om de eerste dagen thuis te wennen aan de omgevingstemperatuur, voordat u hem mee naar buiten neemt. Zodra de temperatuur van uw kind stabiel is en de weersomstandigheden het toelaten, kunt u uw kind mee naar buiten nemen. Het is belangrijk om de kleding van uw kind aan te passen aan de buitentemperatuur. Als het erg koud is, is het aan te raden de kinderwagen met een kruik voor te verwarmen.

Laat uw kind niet langer dan twee uur per dag in het autostoeltje zitten, in verband met de ontwikkeling van zijn houding. Een wipstoeltje is een goed alternatief voor thuis. Laat ook hier uw kind niet te lang in zitten, in verband met een verhoogde kans op de ontwikkeling van een scheef of plat hoofd en een slechte ontwikkeling van de motoriek en wervelkolom.

Voorkom infecties

Let op goede hygiëne; was zo veel mogelijk de handen voordat u uw kind pakt. In de winterperiode (oktober tot april) heerst het RS- virus. Dit is een verkoudheidsvirus verwant aan het griepvirus. Het veroorzaakt een infectie aan de luchtwegen. Bijna ieder kind maakt de infectie op zeer jonge leeftijd door. Bij jonge en premature kinderen kan het verloop zeer ernstig zijn.

Laat mensen met een koortslip of andere infectie uit de buurt blijven. Een koortslip wordt veroorzaakt door het herpes virus en is erg besmettelijk. Door een verminderde afweer kunnen kinderen sneller besmet raken en hierdoor erg ziek worden.

Als u zelf verkouden bent, gebruik dan steeds schone papieren zakdoekjes en was uw handen na hoesten, niezen of snuiten.

Als uw kind verkouden is, kunt u het neusje druppelen met een zoutoplossing (0,9%). Dit is verkrijgbaar bij de apotheek of drogist.

Gedrag

Uw kind moet wennen aan de nieuwe omgeving vol andere geluiden. Sommige kinderen moeten wennen aan de stilte, de geur en het licht. Zelf zult u moeten wennen aan een andere dagindeling. Ook leert u het ritme en gedrag van uw kind (nog beter) herkennen. Ga op uw eigen gevoel en ideeën af, u kent uw kind het best. Blijf gewoon uw dagelijkse bezigheden doen (niet extra stil zijn, gewoon radio/ tv aan zoals dat bij u gebruikelijk is), uw kind moet aan de huiselijke geluiden wennen.

Eenmaal thuis huilen premature kinderen vaak meer en schrikken ze sneller dan op tijd geboren kinderen. Vaak hebben ze de neiging om rug, armen en benen te veel te strekken en het hoofd naar achteren te duwen. Juist van dat overstrekken worden kinderen heel onrustig en ze drinken er vaak slechter door. Door het corrigeren van de houding kan uw kind zich beter ontspannen.

Rust en regelmaat betekenen niet dat u uw kind alleen op vaste tijden uit bed mag halen en moet laten liggen als uw kind honger heeft of wakker is. Wij adviseren u om uw kind vrij snel na het ontwaken te voeden en er daarna mee te 'spelen' (aandacht geven, oogcontact maken, praten). Zodra u merkt dat uw kind vermoeid raakt (minder alert wordt, gaapt etc.) legt u uw kind in bed.

Couveusenazorg thuis

Acht dagen na uw bevalling vervalt het recht op kraamzorg.

Wel kunt u recht hebben op couveusenazorg of uitgestelde kraamzorg. Een kraamverzorgende van de thuiszorg komt daarvoor bij u thuis. Het is verstandig om bij uw zorgverzekeraar na te vragen in hoeverre de couveusenazorg wordt vergoed.

Zodra u weet op welke datum uw kind naar huis mag, kunt u contact opnemen met de thuiszorgorganisatie om een afspraak te maken voor de couveusenazorg.

Verpleegkundige Jeugdgezondheidszorg (JGZ)/consultatiebureau

Nu uw kind naar huis gaat, is het consultatiebureauteam (arts en verpleegkundige Jeugdgezondheidszorg (JGZ)) uw aanspreekpunt. Kijk voor meer informatie op:

www.jgz.ggdbzo.nl/

Op het consultatiebureau wordt de gezondheid, de groei en de ontwikkeling van uw kind in de gaten gehouden. Daarnaast krijgt uw kind er de vaccinaties en krijgt u hierover adviezen, als u dit wenst.

U kunt bij het consultatiebureau terecht met uw vragen over uw kind tijdens de consultatiebureaubezoeken, het inloopsprek uur en het telefonisch spreekuur. U dient zelf

contact met het bureau op te nemen. Dit kunt u doen zodra u de ontslagdatum van uw kind weet.

De verpleegkundige JGZ maakt dan een afspraak met u voor een huisbezoek en voor het eerste bezoek aan het consultatiebureau.

Als uw kind met ontslag gaat, krijgt u een brief mee waarin het verloop van de opname wordt beschreven. Deze brief kunt u bij het eerste huisbezoek aan de verpleegkundige JGZ afgeven. Op deze manier is zij ook op de hoogte van het verloop van de opname van uw kind. Van de verpleegkundige JGZ krijgt u het zogenaamde 'groeiboekje'. Hierin wordt de ontwikkeling van uw kind bijgehouden.

Verenigingen en websites

Vereniging ouders van couveusekinderen (VOC)

De VOC is een vereniging die opvang en begeleiding biedt aan ouders van kinderen, die (veel) te vroeg, te licht of (ernstig) ziek zijn geboren en daarom op een couveuseafdeling zijn opgenomen. www.couveuseouders.nl

Overige websites

- www.kenniscentrumimh.nl
- www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slaper/veilig-slaper
- www.lalecheleague.nl
- www.voedingscentrum.nl

Notities

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.