



Uw baby thuis



Binnenkort mag uw baby naar huis. Het ontslag naar huis is waarschijnlijk al aangekondigd. Dit kan spannend zijn, maar is ook een moment waar u lang naar heeft uitgekeken. In deze folder vindt u algemene informatie, adviezen en tips die handig zijn bij de **verzorging van uw baby**.

We wensen u en uw baby veel geluk thuis.



Voorbereiding

Zorg dat op de dag dat uw baby naar huis mag, de wieg warm is door er een warme kruik in te leggen. Warm de wieg indien mogelijk van tevoren op, anders kunt u deze bij thuiskomst opwarmen met een **kruik**. Gebruik een goedgekeurde kruik en controleer altijd op lekken. Leg de kruik altijd met de opening naar beneden. Het is praktisch om alvast te oefenen met het installeren van de Maxi-Cosi in de auto. Daarnaast is het verstandig om een extra jasje, mutsje en dekentje mee te nemen naar het ziekenhuis. Het temperatuurverschil met buiten kan groot zijn en het is belangrijk dat de baby niet teveel afkoelt.



Thuis

Kraamzorg

Indien uw baby binnen 8 dagen na de geboorte wordt ontslagen, heeft u recht op kraamzorg. Ook is er in sommige gevallen mogelijkheid voor verlengde kraamzorg na de ziekenhuisopname. Dit is bijvoorbeeld vaak het geval bij vroeggeboren baby's. Bij uw zorgverzekeraar kunt u navragen waar u recht op heeft.

Voeding

Op de afdeling worden baby's vaak gevoed op vaste tijden. Het is thuis niet noodzakelijk om deze strikte voedingstijden aan te houden, zeker niet bij het geven van borstvoeding op vraag. Het blijft wel belangrijk dat er maximaal 3 à 4 uur tijd tussen de voedingen zit.

De meeste pasgeborenen krijgen 8 voedingen per dag, oftewel om de 3 uur. Na verloop van tijd zal uw baby meer voeding per keer krijgen en zal hij of zij 's nachts langer doorslapen. U kunt dan minder vaak en meer per keer gaan voeden. Uw kraamverpleegkundige en/of consultatiebureau kan hierover advies geven.

Als uw baby voeding krijgt per fles (borstvoeding of kunstvoeding) is het belangrijk om de voeding goed op te warmen. U kunt hiervoor een flessenwarmer gebruiken. Flesjes kunnen ook in de magnetron worden opgewarmd. Let er op dat de voeding snel te warm wordt. **Controleer altijd de temperatuur** van de voeding door een druppel op de binnenkant van uw pols te laten vallen. Voeding mag niet opnieuw opgewarmd worden.

Flessen en spenen

Na het geven van voeding kunt u de fles afspoelen met koud water. Het is belangrijk om de flessen en spenen regelmatig schoon te maken. De meeste flessen en spenen kunnen in de afwasmachine.

Vitamines

Alle baby's krijgen **vitamine D**, vanaf 1 week na de geboorte tot de leeftijd van 4 jaar. Vitamine D is goed voor de ontwikkeling van botten, tanden en de opbouw van weerstand.

Vitamine K is belangrijk voor de botopbouw en bloedstolling. Vitamine K wordt geadviseerd voor alle baby's die (grotendeels) borstvoeding krijgen, en/of minder dan 500 mL kunstvoeding per dag drinken. Vanaf 3 maanden na de geboorte is het niet meer nodig om vitamine K te geven.

U kunt vitamine D en K druppels kopen bij uw drogist of apotheek. Zie voor de dosering de instructies op de verpakking. Het kan handig zijn om een herinnering in uw telefoon te zetten voor het geven van de vitamines. Indien de vitamines

vergeten zijn kunnen deze later op de dag alsnog worden gegeven.

Temperatuur

Een normale lichaamstemperatuur ligt tussen de 36.8-37.5 graden Celsius. Meet de temperatuur thuis regelmatig, 2-3x per dag. Een rectale thermometer werkt het beste. Gebruik in ieder geval iedere keer dezelfde thermometer.

Indien de temperatuur laag is kunt u uw baby opwarmen door hem of haar warmer aan te kleden, een mutsje of extra deken om te doen en/of een kruik in het wiegje te leggen. Indien uw baby **koorts** heeft (temperatuur boven 38 graden), dient u direct contact op te nemen met uw huisarts. Is dit binnen 72uur na opname, mag u contact opnemen de afdeling.

Babykamer

De ideale temperatuur van de babykamer is ongeveer 18 graden. Wanneer uw baby bij aankomst al wat kouder is, zet de verwarming dan iets hoger. Zorg ervoor dat de kamer goed gelucht wordt en zet af en toe het raam op een kiertje. Doe dit alleen wanneer uw baby in een andere ruimte verblijft. Doe de gordijnen overdag open, zodat de baby went aan een dag-nacht ritme.

Wieg

Probeer de baby te laten wennen aan zoveel mogelijk slapen in het eigen wiegje. De wieg kunt u verkleinen door de wieg zo laag mogelijk bij het voeteneinde op te maken. Het lakentje met dekentje maak je op tot aan de schouders. Gebruik geen dekbedden of kussens in de wieg van uw baby. Dit kan gevaarlijk zijn voor de baby. Leg kruiken in de wieg nooit direct tegen de baby aan, maar op of tussen de dekens. Gebruik geen kruik in de wandelwagen. U kan de wandelwagen wel voorverwarmen met een kruik.

Veilig slapen

De meest veilige manier om als baby te slapen is op de **rug**. Leg hierbij het hoofdje afwisselend naar links of naar rechts. Laat uw baby nooit op de buik slapen, dit geeft een verhoogd risico op wiegendood. Bij een zijligging kunnen baby's al snel op de buik draaien, dit wordt dus afgeraden.

Bij wakker zijn is het wel goed om uw baby een aantal keer per dag, onder toezicht, op de buik te

laten liggen. Dit is goed voor de ontwikkeling van de motoriek.

Slaap- en waakritme

Veel baby's zijn in de avond en de nacht wakker. Door goed naar uw baby te kijken en signalen te herkennen, zal u het ritme van uw baby leren herkennen. Als uw baby rond de 2-4 maanden oud is zal hij zijn omgeving steeds meer verkennen. De slaaperiodes worden korter en uw baby zal meer aandacht willen.

Rust en regelmaat

Uw baby moet wennen aan de geluiden, licht en het ritme thuis. Dit is anders dan in het ziekenhuis. Hierdoor kan uw baby de eerste dagen na ontslag huilerig of onrustig zijn. Maar uw baby kan ook stil en slaperig zijn. Het is belangrijk om te zorgen voor een rustige omgeving voor uw baby.

Een paar tips voor rust en regelmaat:

- Laat uw baby bij voorkeur uit zichzelf wakker worden voor voeding
- Haal de baby niet steeds uit bed tijdens slaaptijd. Bij huilen kan een speentje, uw stem of een kus voldoende troost zijn.
- Houd een nachtvoeding kort. Als uw baby slaapt of in slaap valt tijdens de voeding kunt u deze alsnog geven. Baby's kunnen slapend drinken.
- Zorg voor een dag- en nachtritme waarbij u baby went aan daglicht
- Zorg dat er niet teveel bezoek komt
- Leg de baby na iedere voeding te slapen in zijn eigen kamertje en niet in de box in de huiskamer

Huilen

Huilen is een belangrijke manier van communicatie voor een baby. Huilen gebeurt vaak in de avonduren, dan zijn baby's ook meer wakker. Rust en regelmaat zijn belangrijk, zeker na de grote verandering van ziekenhuis naar huis. Inbakeren kan ook helpen voor rust bij uw baby.

Ontlasting

Iedere baby heeft zijn eigen ontlastingspatroon. Sommige baby's hebben meerdere keren per dagen een poepluier, anderen poepen 1 keer per

5 dagen. De ontlasting is vaak gelig of lichtbruin van kleur en is meestal zacht en dun.

Alle baby's hebben wel eens last van buikkrampjes, oprispingen, boeren, winderigheid of verstopping. Dit is normaal en wordt vanzelf minder naarmate uw baby ouder wordt. Toch kan hierdoor onzekerheid ontstaan, omdat baby's hierbij vaak gaan huilen. Het is belangrijk om zo min mogelijk van voeding te wisselen, omdat voedingswisselingen tot verergering van de klachten kan lijden.

Als u zich zorgen maakt over de ontlasting van uw baby kunt u contact opnemen met uw huisarts.

Roken

Er is veel onderzoek gedaan naar 'meeroken' van kinderen. Dit is gevaarlijk voor kinderen en heeft veel risico's zoals meer infecties en benauwdheid. Zorg ervoor dat er nooit in huis, in de auto of in het bijzijn van uw baby wordt gerookt. Ook rooklucht in kleding is slecht voor de gezondheid van uw baby.

Voorkomen van infecties

Om infecties te voorkomen is het belangrijk regelmatig uw handen te wassen. Laat zieke mensen niet op bezoek komen. Een **koortslip** kan gevaarlijk zijn voor uw baby. Laat mensen met een koortslip bij voorkeur niet op bezoek komen, en in ieder geval de baby niet aanraken, knuffelen of zoenen. Heeft u zelf een koortslip, was dan goed uw handen voor u de baby aanraakt en zoen de baby niet.



Verzorging

In bad

Als uw baby goed op temperatuur blijft, kunt u hem of haar in bad doen. De kamertemperatuur moet rond de 21 graden zijn. Het bad water moet tussen de 37-38 graden zijn. Controleer de temperatuur door met de binnenkant van uw pols of elleboog te voelen hoe warm het water is. Eventueel kunt u hiervoor een badthermometer gebruiken.

Na het badje droogt u uw baby af met een katoenen luier. Droog het hoofd als eerste, want door een nat hoofd koelt uw baby snel af. Het is belangrijk om alle huidplooien (zoals liezen, oksels en nek) goed droog te maken.

Eventueel kunt u een vochtig doekje met een beetje olie erop gebruiken om deze plekjes goed droog en schoon te maken. Wanneer het koud is, kunt u kleding van uw baby alvast voorverwarmen op een kruikje of de verwarming.

Navelverzorging

Het stukje navelstreng dat achterblijft na de geboorte noemen we het navelstompje. Deze droogt de eerste dagen in en valt er tussen de 4^{de} en 14^{de} dag vanzelf af. Voorafgaand aan de verzorging van het navelstompje moet u uw handen goed wassen. Was het stompje eenmaal per dag met water en zeep. Dep het stompje goed droog en zorg ervoor dat de luier niet over het navelstompje heen zit. Wanneer het stompje ruikt of de huid rood wordt kunt u contact opnemen met de huisarts of het consultatiebureau.

Oogverzorging

Veel baby's hebben af en toe last van vieze oogjes. U kunt de oogjes schoonmaken met een schoon watje en stromend water uit de kraan. Veeg van de buitenkant van het oog naar binnen om het oogje goed schoon te krijgen.

Neus en oor verzorging

Als uw baby een vieze neus heeft kunt u dit ook schoonmaken met een watje en stromend water. Eventueel kunt u zoute neusdruppels voor baby's gebruiken. De oren maakt u niet schoon. Alleen wanneer de oorschelp erg vies is, kunt u dit schoonmaken met een nat watje.

Nagels

De eerste 6 weken mag u de nagels van uw baby niet knippen. Ze zijn nog erg zacht en kunnen door scherpe randjes of een wondje gemakkelijk ontsteken. Wanneer de nagels erg scherp en lang zijn, kan u de nagels vijlen.

Spruw

Spruw is een ontsteking die in de mond van een baby kan ontstaan. Het wordt veroorzaakt door een schimmel. Bij spruw zit er witte aanslag op de tong, gehemelte, de wangen en/of lippen. Deze aanslag is niet weg te vegen. De schimmelinfectie kan ook in het luiergebied voorkomen, dit noemen we luieruitslag. Bij borstvoeding kan de spruw ook rond de tepels van moeder voorkomen.

Om spruw te voorkomen is het belangrijk om uw handen goed te wassen voor de voeding en om flessen en spenen dagelijks uit te koken. Was daarnaast spuugdoekjes, handdoeken en beha's op 60 graden.

Als u spruw denkt te zien, neem dan contact op met uw huisarts.



Wanneer uw baby te vroeg geboren is en/of langdurig opgenomen is geweest, zijn er vaak controle afspraken gepland. Er volgt dan een aantal weken later een afspraak op de polikliniek bij de kinderarts.

Bij te vroeg geboren kinderen is soms de fysiotherapeut en/of logopedist in de thuissituatie betrokken. Daarnaast kan het zijn dat de eerste vaccinaties in het ziekenhuis gegeven worden. Indien dit voor uw baby van toepassing is krijgt u hierover uitleg voor ontslag.

Indien er binnen 72 uur na ontslag problemen optreden die te maken hebben met de opnamereden, mag u rechtstreeks bellen met de afdeling.

Consultatiebureau

Het consultatiebureau houdt de groei en ontwikkeling van uw baby in de gaten. Het consultatiebureau zorgt voor de vaccinaties van uw baby. Daarnaast kunt u bij het consultatiebureau terecht voor adviezen over gezondheid, verzorging en opvoeding.



Meer informatie?

Thuisarts – Mijn kind is net geboren

(www.thuisarts.nl)

Opvoedinformatie – Baby (www.opvoeden.nl)