

Naar huis: na verblijf op de afdeling neonatologie

Inhoud

Inleiding	3
Administratieve zaken	3
Uitgestelde kraamzorg	4
Voeding	4
Borstvoeding	4
Flesvoeding	4
Voedingstijden	5
Uitkoken	5
Vitamines	5
Medicijngebruik	5
Slapen en de omgeving	6
Temperatuur	6
Wieg of ledikant	6
Waak- en slaapritme van uw baby	7
Dagelijkse verzorging	7
Het baden	7
Nagelverzorging	7
Ontlasting	7
Algemene informatie	8
Familie en bezoek	8
Naar buiten	8
Het consultatiebureau	8
Eindelijk thuis	9
Telefonisch contact	11
Meer informatie	11
Check-list	12

Uw baby komt naar huis! Uw baby mag binnenkort naar huis na een periode van zorg op onze afdeling neonatologie. In deze folder vindt u informatie over het ontslag en krijgt u enkele tips en handreikingen voor de eerste periode thuis. Indien u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel deze dan gerust aan de arts of de verpleegkundige.

De dag waarop uw baby uit het ziekenhuis ontslagen wordt, is een bijzondere dag. Voordat uw baby thuis is, heeft u echter heel wat moeten regelen. Samen met de verpleegkundige bepaalt u het tijdstip waarop u 's ochtends uw baby komt ophalen.

Neem op de dag van het ontslag passende kleding mee zoals beschreven staat onder het kopje 'naar buiten' en vergeet de maxi-cosi niet.

Belangrijk: heeft u nog moedermelk in de vriezer staan... vraag er naar!

Administratieve zaken

Bij het ontslag uit het ziekenhuis moeten ook administratieve zaken afgewikkeld worden. U krijgt van ons mee:

- afsprakenkaart voor de polikliniekcontrole bij de kinderarts (alleen zo nodig)
- de hielprik-envelop (de hielprik wordt op de vierde dag afgenomen). Deze witte envelop bevat een registratienummer. Bewaar deze envelop (minimaal drie maanden) goed bij de overige papieren van uw baby en de inentingspapieren. Valt het ontslag binnen vier dagen dan wordt de hielprik door de verloskundige/wijkverpleegkundige gedaan
- een wijkoverdracht; hierop staat een kort verslag van de opnameperiode van uw baby, voedingsvoorschriften en eventueel voorgeschreven medicijnen. Als u kraamhulp krijgt: laat hen deze overdracht dan ook lezen
- het evaluatieformulier krijgt u een dag voor ontslag mee. Wilt u zo vriendelijk zijn om het formulier in te vullen en het aan de verpleegkundige af te geven. Zowel positieve als minder positieve punten zijn welkom, zodat we hierop in de toekomst kunnen inspelen
- de huisarts wordt op de hoogte gebracht
- voorgeschreven voedingsadvies

Uitgestelde kraamzorg

In sommige gevallen is het aan te raden om uitgestelde kraamzorg aan te vragen. Dit kunt u in principe voor de duur van 12 uur krijgen, verdeeld over 4 dagen.

Deze kraamzorg is bedoeld om u in de thuissituatie wegwijs te maken. U wordt dan eventueel geholpen met de borstvoeding, het klaarmaken van (bijvoorbeeld) het badje, voeding en kruik, het uitkoken van de fles, etc. Deze zorg is dus bedoeld voor u en uw baby. Huishoudelijk werk valt hier niet onder. Iedereen heeft recht op deze vorm van kraamzorg. Helaas vergoeden niet alle zorgverzekeringen deze hulp, het is dus raadzaam om hiernaar te informeren bij uw verzekering en een dag voor ontslag te overleggen met het kraamcentrum.

Voeding

U kunt uw baby zowel borstvoeding als flesvoeding geven.

Borstvoeding

Als de borstvoeding goed gaat, dan kunt u ervoor kiezen om op vaste tijden of 'on demand' (op vraag) te voeden. Het beste is om de methode te kiezen die bij u past en waar u en uw baby zich prettig bij voelen.

Het is niet nodig uw baby na iedere voeding te wegen. U mag ervan uitgaan dat uw baby voldoende drinkt als hij/zij voldoende plast (gemiddeld zes natte luiers per dag) en niet tussen de voedingen aangeeft hongerig te zijn. Soms heeft uw baby een regeldag. Hij/zij huilt meer dan normaal en vraagt vaker om voeding. Als u borstvoeding geeft kunt u uw baby extra aanleggen. Als de borstvoeding bij ontslag nog onvoldoende is zal de verpleegkundige u een gericht advies geven.

Flesvoeding

Hoe u voeding klaarmaakt staat vermeld op het pak. Krijgt uw kind speciale voeding of toevoegingen dan krijgt u hiervoor een recept en een machtigingsformulier voor uw verzekering. U kunt ook op de afdeling neonatologie ondersteuning krijgen bij het leren bereiden van flesvoeding. De voedingsassistente zal u hier graag bij helpen. Er hangt een lijst bij de voedingskeuken waarop ingetekend kan worden.

Voedingstijden

Als uw baby op vaste tijden voeding krijgt, kunt u bijvoorbeeld de volgende tijden aanhouden.

- Bij 8 voedingen:
8.00 - 11.00 - 14.00 - 17.00 - 20.00 - 23.00 - 02.00 uur

Deze voedingstijden zijn richtlijnen, u kunt ze aan het ritme van u en uw baby aanpassen. In principe moet een baby iedere 3 uur drinken. Het ophogen van voeding gaat in overleg met het consultatiebureau.

Uitkoken

De fles en speen moeten eenmaal per dag uitgekookt worden. Dit kan in de vaatwasser of gebruik hiervoor een pan met water en eventueel een scheutje azijn, het laatste is tegen kalkaanslag. Maak de fles schoon en leg deze 10 minuten in een pan kokend water. De speen kunt u de laatste 3 minuten mee laten koken. Laat ze opdrogen op een schone theedoek. Controleer de spenen regelmatig, als ze stuk zijn moeten ze door nieuwe vervangen worden. Het is aan te raden om de flessen en spenen droog en schoon in de koelkast te bewaren.

Vitamines

Uw baby heeft vitamine K en D nodig. U krijgt hier uitleg over van de verpleegkundige. U kunt hiermee starten op de 8^e dag. Vitamine K en D zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

Medicijngebruik

Indien uw baby medicijnen nodig heeft, schrijft de arts een recept voor. Het recept kunt u bij uw eigen apotheek brengen of bij 'De Vallei apotheek' in de centrale hal van het ziekenhuis (op werkdagen open van 08.00-18.00 uur). Daar kunt u de medicijnen ophalen. U kunt de medicijnen het beste met een lepeltje vóór de voeding geven en nooit door de voeding. Tabletten kunt u fijnmaken of oplossen in iets water. De verpleegkundige geeft u hierover advies.

Slapen en de omgeving

Temperatuur

De temperatuur van de babykamer hoeft niet extra hoog te zijn. De eerste week is 20°C een goede omgevingstemperatuur voor uw baby. Hierna kunt u de slaapkamertemperatuur afbouwen naar ongeveer 16 -18°C.

In de zomer kan uw baby over het algemeen onder een (katoenen) deken slapen en in de winter onder één of twee (wollen) dekentjes. Dit is echter wel afhankelijk van de lichaamstemperatuur, die moet rond de 37°C zijn. Eventueel kunt u een extra kruik in de wieg of het ledikant leggen.

Voordat u een kruik in het bed van uw baby legt altijd controleren op lekkage! Dit kunt u doen door de gevulde kruik goed ondersteboven te schudden. Wikkel de kruik altijd in een kruikenzak of molton en strik of plak het uiteinde goed vast. Zorg er wel voor dat de dop van de kruik altijd naar het voeteneinde is gericht. Mocht de kruik gaan lekken, dan zal het water niet naar de baby stromen. Leg de kruik bovendien altijd op of tussen de dekens, maar nooit direct tegen de baby aan.

U kunt het bed voorverwarmen door er een kruik in te leggen voordat uw baby gaat slapen. Bij een blijvende temperatuur van boven de 38°C of juist onder de 36,5°C (ondanks dikke kleding of een kruik) kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts. Het is niet de bedoeling dat u elke dag de temperatuur op neemt van uw baby. Wij adviseren om de eerste twee dagen, twee keer per dag de temperatuur op te nemen. Daarna kunt u het doen als uw baby erg warm of koud aanvoelt.

Wieg of ledikant

Hoewel de keuze voor een wieg of ledikant een persoonlijke is, zijn er toch een aantal algemene zaken waar u, in verband met de veiligheid van uw baby rekening mee moet houden.

- Als uw baby in een ledikant slaapt, kan dit de eerste periode wat groot zijn voor uw baby. Maak het bed zo op dat het hoofd van uw baby bloot ligt, terwijl de voeten tegen het voeteneinde komen. Dit noemen we 'het bed laag opmaken'.
- Hoewel een dekbed erg leuk staat, is het de eerste twee jaar af te raden, omdat een dekbed over het algemeen te warm is. Bovendien bestaat de kans dat uw baby er helemaal onder kruipt, waarbij de aanvoer van frisse lucht onvoldoende is. Ook kan uw baby met het hoofd of met het gezicht in het dekbed terecht komen. Dit kan levensgevaarlijke situaties opleveren.
- Wanneer uw baby iets ouder is, voldoet een slaapzak ook prima.

- Leg geen knuffel/speelgoed in het bed.
- Baker uw kind niet meer in als hij/zij kan gaan draaien.
- Laat het hoofd van de slapende baby altijd onbedekt.

Over de beste slaaphouding zijn de meningen nogal verdeeld. Buikligging wordt sterk afgeraden, in verband met een vergrote kans op wiegendood. Leg uw baby altijd op de rug te slapen, leg het hoofdje afwisselend links en rechts. Wel is het raadzaam om u baby een aantal keren per dag op de buik in de box te leggen, dit om de nekspieren te trainen.

Waak- en slaapritme van uw baby

Uw baby begint zich tussen de 2 à 4 maanden bewust te worden van de omgeving. De slaapperiodes zullen korter worden en de behoefte aan aandacht kan groter zijn. Leg uw baby om die reden na de voeding een poosje in de box. Als uw baby aangeeft dat hij zij moe is, kunt u hem/haar beter in bed leggen. De hoeveelheid slaap die een baby nodig heeft, wisselt per baby. Een algemene richtlijn is dat baby's tot 2 maanden ongeveer 18 uur slapen. Door goed naar uw baby te luisteren en te kijken zult u zijn/haar ritme snel genoeg herkennen. Meer informatie in de folder: 'Adviezen voor ritme en regelmaat'.

Dagelijkse verzorging

Het baden

Uw baby kunt u dagelijks of om de andere dag in bad doen, vóór de voeding. Na de voeding is de kans op spugen groter.

Nagelverzorging

De nagels van uw baby groeien langzaam en zijn dun. Knip ze de eerste zes weken niet, want de kans op een ontsteking is dan groot. Zijn de nagels te lang, vijl ze dan voorzichtig bij met een kartonviltje. Krabt de baby zichzelf, trek dan de mouwen over de handen heen. U kunt de huid van de wangen van uw baby beschermen door deze in te smeren met vaseline.

Ontlasting

De ontlasting van een baby kan verschillen door de voeding die de baby krijgt. Over het algemeen is het als volgt:

- bij borstvoeding: variërend van iedere voeding tot enkele keren per week.
- bij flesvoeding: dagelijks een of meerdere malen per dag.

Algemene informatie

Familie en bezoek

U heeft misschien een minder gezellige kraamtijd gehad, omdat uw baby in het ziekenhuis lag. Als uw baby thuis komt, kunt u overwegen om alsnog een kraamperiode te houden. Het is wel aan te bevelen om voor uzelf en uw baby een dagelijks rustuurtje aan te houden. Denk bij het ontvangen van het kraambezoek wel in de eerste plaats aan uzelf en uw gezin. Het is verstandig om vaste bezoektijden af te spreken met uw familie, vrienden en kennissen.

Hoewel uw baby geen tere couveusebaby (meer) is, raden wij u toch aan om bezoekers die verkouden zijn, een koortslip hebben, die hoesten of diarree hebben, te vragen om pas op bezoek te komen wanneer zij beter zijn. Ook kinderen met deze verschijnselen of met kinderziektes kunt u beter nog niet bij uw baby laten. Tevens raden wij u aan ervoor te zorgen dat er niet gerookt wordt in de ruimte waar uw baby zich bevindt.

Naar buiten

Met uw baby buiten wandelen kunt u het beste pas doen als de baby ongeveer vijf pond weegt. Wanneer baby's kleiner zijn, hebben ze vaak meer moeite om zichzelf op temperatuur te houden. Bij veel wind, regen of kou, raden wij u af om te gaan wandelen. Als u met uw baby naar buiten gaat, zorgt u dan in elk geval ervoor dat hij of zij goede winddichte kleding draagt en een passende muts, dit in verband met warmteverlies via het hoofdje.

Met de auto op pad gaan mag natuurlijk in de maxi-cosi (wel jas aan en muts op en eventueel een voetenzak gebruiken bij het in- en uitstappen). Neem uw baby nooit los op schoot, en zeker niet op de voorbank. Een reiswieg is ook af te raden, omdat de baby hier los in ligt. Tegenwoordig zijn er kinderwagens met een afneembare bak die vast te maken is in de gordels zodat uw baby veilig ligt.

's Zomers moet u uw baby tegen de felle zonnestralen beschermen. Een parasol, zonnehoedje en een goede zonnebrandcrème voor baby's vormen een goede bescherming tegen het felle zonlicht.

Het consultatiebureau

Na het ontslag uit het ziekenhuis neemt de verpleegkundige contact op met de wijkverpleging. Zij komen binnen 14 dagen na thuiskomst bij u langs om kennis te maken. U kunt ook zelf contact met hen opnemen

Als u nog recht heeft op kraamhulp krijgt u de wijkoverdracht mee, zodat u deze aan de kraamhulp kunt geven. Heeft u geen kraamhulp meer, dan

wordt de wijkoverdracht opgestuurd naar de wijkverpleegkundige.

Op het consultatiebureau zal uw baby, als u daar voor kiest, ingeënt worden tegen DKTP (Difterie, Kinkhoest, Tetanus en Polio) en HIB (haemophilus influenza). U ontvangt de papieren hiervoor thuis.

Indien uw baby in het ziekenhuis de leeftijd van twee maanden bereikt, bekijkt de kinderarts of de inenting op de afdeling gegeven moet worden. Is dit het geval, dan neemt de verpleegkundige hierover contact met u op. De inentingen worden meestal gegeven tijdens een reguliere afspraak die u heeft op het consultatiebureau.

Eindelijk thuis

U heeft waarschijnlijk lang naar deze dag uitgekeken en zich er goed op voor bereid. Nu is het zover, uw baby komt thuis en u gaat zelf de verzorging op u nemen. Het is heel normaal wanneer u zich af en toe wat onzeker voelt. Uiteindelijk heeft u een hele periode overgeslagen, die nu ingehaald moet worden. Wanneer u uw baby eenmaal thuis heeft, leert u hem of haar pas in alle details kennen.

Probeer u hiervan zoveel mogelijk te genieten en neem er bovendien de tijd voor om de baby te verzorgen. Als het kan, kruip dan regelmatig een uurtje met uw baby in bed en bekijk uw kind eens goed. Er is veel wat u aan uw baby moet ontdekken.

De eerste tijd is niet altijd even gemakkelijk en ontspannen. Uw kind kan onrustig zijn en veel huilen. Dit is een veel voorkomend verschijnsel bij kinderen die in een couveuse hebben gelegen.

Een reden voor dit huilen kan zijn dat de kinderen nog moeten wennen aan de voor hen nog nieuwe omstandigheden thuis. In het ziekenhuis ging alles dag en nacht door en was het vaak licht en rumoerig. Uw baby moet nu een dag- en nachtritme opbouwen. Als uw baby 's avonds veel huilt, kunt u met een zacht muziekje of nachtlampje op de babykamer proberen hem of haar tot rust te krijgen. Zingen of praten tegen uw kind kan ook helpen.

Soms helpt een warm badje of wat extra voeding. Een bad hoeft niet perse 's ochtends plaats te vinden en voedingstijden kunt u eveneens aan uw eigen omstandigheden en die van uw baby aanpassen. Wanneer uw baby overdag of 's avonds onrustig blijft, kunt u hem of haar in een draagzak tegen u aan dragen. De baby kan door dicht tegen u aan te liggen een gevoel van veiligheid en geborgenheid krijgen, terwijl u toch mobiel bent. Veel kinderen vallen al snel in slaap, wanneer ze op deze manier bij één van de ouders liggen.

Telefonisch contact

De eerste week na het ontslag van uw baby mag u voor vragen bellen met de afdeling neonatologie.

Het telefoonnummer is (0318) 43 55 25 of 43 48 50.

Na deze periode kunt u contact opnemen met uw huisarts of het consultatiebureau.

Meer informatie

- www.geldersevallei.nl
- www.couveuse.pagina.nl
- www.vroeggeboorte.nl
- www.ouders.nl (vooral het forum is erg handig)
- www.welcare.nl (informatie over borstkolf huren)
- borstvoeding.pagina.nl (alles over borstvoeding)
- www.couveuseouders.nl (vereniging voor ouders van couveusekinderen)
- www.borstvoeding.nl
- www.wiegendood.nl
- www.veiligslapen.nl

Check-list

Waar moet u aan denken?

- Ontslaggesprek door verpleegkundige + Evaluatieformulier inleveren
- Geïnformeerd naar uitgestelde kraamzorg
- Medicijnen (of recept) in huis bij medicijngebruik
- (Fles)voeding
- 2 flessen met goede speen
- Geleerd hoe flesvoeding te bereiden
- Vervoer geregeld voor dag ontslag (auto/taxi etc.)
- Maxi-cosi of kinderwagen voor vervoer, eventueel met kruik en/of dekentje
- Kleding/jasje en muts voor baby ingepakt
- Oppas geregeld voor andere kinderen
- Kraambureau geplande ontslagdatum doorgeven