

Uw baby naar huis

Adviezen voor ouders

Afdeling Verloskunde en Kind- en Jeugdafdeling

Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. De verzorging
3. Borstvoeding
4. Flesvoeding
5. Controle polikliniek en consultatiebureau
6. Tot slot

1. Inleiding

Uw baby mag (binnenkort) mee naar huis. Misschien bent u nog wat onzeker over de verzorging van uw kindje. Vandaar dat we een aantal punten wat betreft verzorging en voeding voor u op een rij hebben gezet.

2. De verzorging

Temperatuur babykamer

Houd de temperatuur van de babykamer op ongeveer 18°C. Dit is natuurlijk afhankelijk van het jaargetijde en of uw baby zichzelf goed warm kan houden. Uw baby zal de eerste 2 dagen moeten wennen aan de nieuwe omgeving. Wij adviseren u uw baby 's ochtends en 's avonds te tempereren. Zo kunt u controleren of het zich goed op temperatuur houdt. Na 2 weken is dit normaal gesproken niet meer nodig. De lichaamstemperatuur van de baby moet tussen de 36,8°C en 37,4°C zijn. Bij een temperatuur van 36,7°C of lager kunt u een kruik gebruiken.

Is het nodig een kruik te gebruiken dan kunt u voor de veiligheid beter een kruikenzak gebruiken en de kruik boven op het dekentje of tussen twee dekentjes in leggen. Leg de kruik nooit direct tegen het kind aan! Let er op dat de opening van de kruik altijd naar beneden gericht is. Bij eventuele lekkage blijft de schade van het warme water beperkt.

Het is belangrijk de babykamer goed te luchten.

Rust

Het is belangrijk dat uw baby voldoende rust krijgt! Als u visite krijgt kunt u het beste uw baby laten slapen. Haal dus niet iedere keer uw baby uit het bedje. Zoek tijdens het voeden een rustige omgeving, zeker als uw baby nog wat moeilijk drinkt.

Overdag kunt u de gordijnen openlaten als de baby slaapt. Zo went het aan het dag- en nachtritme.

Uw baby is in het ziekenhuis aan veel licht en geluid gewend geraakt. Als uw baby erg onrustig is en het u niet duidelijk is wat er aan de hand is, kunt u proberen of de baby met een klein lichtje en/of de radio zachtjes aan rustiger wordt.

Ledikantje

Wanneer u een ledikantje voor uw baby gebruikt, dan zal dat de eerste tijd veel te ruim zijn voor uw baby. Het bedje is moeilijk warm te krijgen en de baby kan zich ver onder de dekens woelen. U kunt het bedje verkleinen door er een 'matrozenbedje' van te maken. Dit doet u door het onderlaken gewoon aan de bovenkant in te stoppen en daarna halverwege de matras, als een bovenlaken, terug te slaan naar boven toe. Vraag even aan de kraamverzorgende dit aan u voor te doen.

Bij erge kou dient u het wiegje/wagen voor te verwarmen met een kruik.

Baden

Het tijdstip voor het badje kunt u zelf bepalen, maar het is beter om het vóór een voeding te doen. Uw baby kan anders gaan spugen als hij of zij net gevoed is. Voordat u met het baden begint is het goed ervoor te zorgen dat de babyruimte lekker warm is, ongeveer 24°C. Zorg ervoor dat het niet tocht en dat u alles wat voor het baden nodig is bij de hand heeft.

Het badwater kunt u controleren met uw elleboog (het mag niet tintelen) of met de badthermometer (37°C).

De eerste maanden is het haar wassen met een ingezepte washand voldoende. Spoel na het wassen de haren goed uit met water. Als uw baby berg (droge schilfers op de hoofdhuid) heeft, kunt u het hoofdje eventueel insmeren met babyolie en dit in laten trekken. Borstel het haar elke dag. Gebruik géén kam met scherpe tanden. Wees matig in het gebruik van zeep en lotion.

Lichamelijke verzorging

Heeft uw baby een vies oog dan kunt u dit schoonmaken met een watje of een gaasje dat natgemaakt is met koud stromend water. U veegt naar de neus toe, doe dit één keer. Als het oog dan nog niet schoon is herhaal dit dan met een nieuw watje/gaasje. Treedt er na enkele dagen geen verbetering op, raadpleeg dan uw huisarts.

Oren en neus kunt u schoon maken met een met water natgemaakt gaasje of een watje waar u een puntje aan heeft gedraaid. Gebruik geen wattenstokje, want hiermee zou u het trommelvlies in het oor of het slijmvlies in de neus kunnen beschadigen. Alleen zichtbare neus- en oorpropjes dienen verwijderd te worden. Droog de oorschelpjes goed af, ook in de plooi tegen het hoofd, en verwijder de zeepresten zorgvuldig.

Heeft uw baby een vieze navel dan kunt u deze 1x per dag schoonmaken een gaasje of een wattenstokje natgemaakt met alcohol 70% (dit voorkomt infectiegevaar).

Droog de huidplooien (hals, oksels en liezen) goed af om 'smetten' te voorkomen. Dep de huid zacht droog als deze vochtig glimt in de plooien. Leg zo nodig een zacht katoenen lapje in de plooi om het tegen elkaar plakken van de huid te voorkomen.

Heeft uw baby een droge huid dan kunt u wat (baby)olie in het badwater doen en/of uw baby na het wassen insmeren met baby-bodylotion.

De tere huid van uw baby kan gemakkelijk rood worden door vieze luiers. Door uw baby slechts korte tijd in een natte luier te laten liggen, kunt u dit probleem voorkomen. Dep de billen met een nat hydrofiel washandje of luierdoekje. Wrijf de huid daarna licht in met babyolie of -zalf. Worden ondanks uw goede zorgen de rode vlekjes toch vurig, dan kan zinkolie of -zalf helpen. Gebruik bij rode billen geen plastic luier, omdat dit broeit.

Bij het schoonmaken van de schaamlippen dient u met een nat hydrofiel washandje of luierdoekje, in één beweging in de richting van de anus te wrijven. Bij iedere volgende veeg een schoon washandje of doekje gebruiken. Het voorhuidje bij jongens is vaak nog verkleefd met de eikel. Reinigen met water is voldoende.

Is uw baby ongeveer 1 maand oud, dan zit er meestal genoeg speling tussen vinger en nageltje om de nagels te knippen. Gebruik hiervoor het speciale nagelschaartje met ronde punten. Neem uw baby op schoot met de rug tegen u aan en pak het handje of voetje stevig vast, zodat u met de schaar onder het nagelrandje kunt komen. Als de baby erg onrustig is, kunt u de nageltjes beter knippen terwijl de baby slaapt. Knip de nageltjes recht af (niet te kort; een klein randje mag best blijven staan)! De hoekjes niet wegnippen, om ingroei in het vlees te voorkomen.

Naar buiten

De verpleegkundige (of de kinderarts) bespreekt met u wanneer u met uw baby naar buiten mag om te wandelen. Meestal is dat na de eerste policonrole of ongeveer 2 weken na ontslag. Belangrijk is en blijft; uw baby moet goed op temperatuur blijven! Wanneer u uw baby met de auto vervoert, moet er altijd een erkend autozitje gebruikt worden.

3. Borstvoeding

Vaak voeden en goed aanleggen zorgen ervoor dat de melkproductie goed op gang komt. Borstvoeding gaat via het vraag- en aanbodprincipe. Hoe vaker de baby aan de borst drinkt, hoe meer melk er wordt gemaakt. Omdat borstvoeding op verzoek wordt gegeven, zal niet elke dag hetzelfde verlopen. Als uw baby erg slaperig is en niet om voedingen 'vraagt' moet u de baby na 3 tot uiterlijk 4 uur wakker maken om te drinken.

Nachtvoedingen horen bij een jonge baby. Meldt de baby zich niet en groeit hij goed? Dan mag er 's nachts een langere voedingspauze tussen zitten.

Het is goed om de baby bij elke voeding beide borsten aan te bieden. Laat hem de eerste borst drinken tot hij voldaan is of niet meer actief drinkt. Meestal duurt dit 10 tot 20 minuten. Bied dan de tweede borst aan zolang hij nog wil drinken.

Hoe weet u of uw baby genoeg krijgt?

Een baby die goed drinkt, kunt u horen slikken en het voeden hoort geen pijn te doen.

U kunt ervan uit gaan dat de baby voldoende voeding binnenkrijgt als uw baby:

- minimaal 7 voedingen per dag krijgt.
- vanaf ongeveer de 5^e levensdag groeit.
- na 10 tot 14 dagen terug is op het geboortegewicht en hierna doorgaat met groeien.
- vanaf de 5^e levensdag minimaal 6 natte luiers heeft.
- meerdere keren per dag ontlasting heeft.

Wat als uw baby niet genoeg krijgt?

Over het algemeen betekent weinig, niet frequente ontlasting bij de baby gedurende de eerste levensweken, te weinig melk drinken. Er zijn zeker enkele uitzonderingen en er hoeft niets aan de hand te zijn, maar het is beter om het te laten controleren. U kunt uw baby wegen op het inloop- of weegspreekuur van het consultatiebureau.

Bij sommige baby's die borstvoeding krijgen kan het ontlastingspatroon na de leeftijd van 3 tot 6 weken plotseling veranderen van meerdere keren per dag tot 1x in 3 dagen of nog minder.

De belangrijkste manier om de melkproductie op te voeren is om de baby vaker aan te leggen. Vraag bij twijfel om hulp. Als uw baby nog niet voldoende voeding uit de borst kan drinken zal de verpleegkundige in overleg met de kinderarts een voedingschema afspreken. Zo nodig kunt u in dit geval een weegschaal huren.

Voedingschema:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vitamines

Wanneer uw baby alleen borstvoeding krijgt, is het van belang om vitamine D en K te geven, omdat deze in de eerste 3 maanden na de geboorte onvoldoende aanwezig zijn in de borstvoeding. U begint hier mee vanaf de 8^e dag na de geboorte. De vitamines zijn te verkrijgen bij de apotheek of drogist. U kunt ze toedienen met een thee- of eierlepeltje en het liefst vóór de voeding:

- Davitamon, 30 microgram per druppel 1 x daags 5 druppels
- Davitamon D (1 µg = 40 I.E. per druppel) 1x per dag 10 druppels.

Vragen en problemen

Wanneer u vragen of problemen heeft in verband met borstvoeding dan kunt u contact opnemen met:

- Lactatiekundige Ellen Klein (alleen voor het Rivas zorggebied) via de zorglijn 0900 8440 (lokaal tarief)
- La Leche League, telefoon (0111) 41 31 89
- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk, telefoon (0343) 57 66 26
- Uw eigen consultatiebureau en/of wijkverpleegkundige

Nuttige websites:

- www.borstvoeding.com
- www.borstvoeding.nl

4. Flesvoeding

Informatie over flesvoeding kunt u lezen in de folder 'Flesvoeding'.

5. Controle polikliniek en consultatiebureau

Tien tot veertien dagen na de geboorte van uw baby zal de wijkverpleegkundige bij u langskomen voor een kennismakingsgesprek. Zij maakt ook een afspraak met u voor het eerste consultatiebureaubezoek.

Is uw kindje opgenomen (geweest) op de kinderafdeling dan krijgt u bij het ontslag een afspraak voor controle bij de kinderarts. Tevens ontvangt u een verpleegkundige overdracht voor de wijkverpleegkundige en een artsenoverdracht voor de huisarts. Ook al moet u regelmatig op controle bij de kinderarts komen, het blijft belangrijk om naar het consultatiebureau te gaan. Ook in dit geval komt de wijkverpleegkundige bij u langs om een eerste afspraak te maken.

6. Tot slot

Als u na het lezen van deze folder en na het ontslaggesprek toch nog vragen heeft, dan kunt u altijd terecht bij de verpleegkundige. U kunt (tot 24 uur na ontslag) ook bellen:

- afdeling Verloskunde (0183) 64 47 36
- Kind- en Jeugdafdeling (0183) 64 44 63