

## Uw baby gaat naar huis

### Afdeling C1 Moeder Kind

*Het is zover: uw baby mag mee naar huis. De dag waarop uw baby ontslagen wordt uit het ziekenhuis is een feestelijke dag. Voordat u uw baby thuis in het eigen bedje heeft liggen heeft u echter al veel moeten regelen. U heeft met de verpleegkundige van de afdeling en de behandelend arts of arts - assistent een ontslaggesprek gehad. Met de verpleegkundige heeft u een afspraak gemaakt over het tijdstip waarop u uw baby komt ophalen. Thuis is de babykamer klaar en heeft u alle benodigdheden (voeding, kleding, luiers, enzovoorts) in huis.*

In deze folder wordt geprobeerd op de meest gestelde vragen van ouders een antwoord te geven. De onderwerpen die hierin aan de orde komen, worden in algemene zin besproken. De verzorging van uw baby deden u en uw partner tijdens de opname al zoveel mogelijk zelf, zo nodig ondersteund door de verpleegkundigen van de afdeling.

Thuis gaat u deze verzorging zonder deze ondersteuning uitvoeren. In deze folder vindt u daarom tips over bijvoorbeeld de voeding, het baden en de verzorging. Wij beseffen dat iedere situatie uniek is en dat niet alle informatie in deze folder op u van toepassing hoeft te zijn. Daarom adviseren wij u om bij twijfel contact op te nemen met uw huisarts of wijkverpleegkundige. U mag natuurlijk de eerste 2 á 3 dagen na ontslag uit het ziekenhuis ook bellen naar de afdeling Moeder Kind. Voor de medische vragen kunt u terecht bij uw huisarts.

NB: Voor de leesbaarheid van deze folder gebruiken wij de ene keer "hij" en de andere keer "zij". Waar "hij" staat kunt u ook "zij" lezen en waar "zij" staat kunt u ook "hij" lezen.

### De dag dat uw baby mee naar huis kan

#### Thuis

Thuis legt u een kruik in het babybedje voordat u naar het ziekenhuis gaat om uw baby op te halen, zodat het bedje bij thuiskomst voorverwarmd is.

#### Kleding

Op de dag van ontslag neemt u passende kleding mee voor uw baby. Denk eraan een jasje en mutsje mee te nemen, ook bij warm weer.

#### Vervoer

Op de dag van ontslag neemt u een autostoeltje mee. Probeer, voordat u uw baby komt halen, hoe het stoeltje bevestigd moet worden in de auto en hoe u dit weer kunt ontkoppelen. Zie ook het hoofdstuk 'Naar buiten met uw baby en autorijden'. Neem een extra dekentje mee om over de baby heen te leggen. Dat is nodig vanwege het grote temperatuurverschil tussen ziekenhuis en buiten (zeker in de winter).

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

## Nazorg

### Overdracht

De behandelend arts informeert uw huisarts/verloskundige/consultatiebureau en andere behandelaars schriftelijk. Sommige formulieren krijgt u van ons mee naar huis om af te handelen of te bewaren. Sommige formulieren worden, met uw goedkeuring, door ons toegestuurd aan derden.

### *Wat krijgt u mee?*

- Een afsprakenkaart voor nazorg door de (kinder)arts op de polikliniek Kindergeneeskunde, als dit van toepassing is. Op de kaart staat:
  - o de datum en tijd van de afspraak
  - o de locatie waar de afspraak plaatsvindt.
- Een enveloppe met bewijs van de neonatale screening (= hielprik). De hielprik werd afgenomen bij uw baby tussen de vierde en zevende dag na de geboorte. Op de enveloppe staat een registratienummer. Bewaar de enveloppe goed bij de overige papieren en inentingsbewijzen van uw baby.
- Recept(en) voor medicijnen, indien van toepassing.
- De verpleegkundige overdracht voor de wijkverpleegkundige. Geef deze aan de wijkverpleegkundige wanneer zij bij u langs komt. Neem zelf contact op met de wijkverpleegkundige voor een afspraak.
- Een afsprakenkaart voor nazorg door de lactatieverpleegkundige, maatschappelijk werker, fysiotherapeut, logopedist en dergelijke, indien van toepassing. Deze afspraak, bij u thuis of op de polikliniek, is door de betrokken zorgverlener met u gemaakt.  
Tevens krijgt u een kopie van het lactatiekundig verslag mee indien van toepassing.

### *Wat sturen wij door aan derden?*

- Medische informatie over uw baby gaat per brief of mail naar uw huisarts, uw verloskundige en het consultatiebureau. Indien u bezwaar heeft tegen het doorsturen van belangrijke medische informatie over uw baby laat dat dan weten aan de behandelende (kinder)arts.

### Telefonische nazorg

Als u thuis bent met uw kindje en u hebt in de eerste 2 á 3 dagen na uw thuiskomst praktische vragen of u maakt zich zorgen mag u ons 24 uur per dag bellen. Na de eerste 2 á 3 dagen verwijzen wij u op kantoortijden naar uw huisarts en buiten kantoortijden naar de huisartsenpost.

### Poliklinische controle

Bij ontslag krijgt u, zo nodig, een afsprakenkaart mee. Heeft u voor die afspraak vragen waar u graag eerder een antwoord op heeft, neemt u dan gerust contact op met de afdeling C1 Moeder Kind, de eerste 2 á 3 dagen of het consultatiebureau. Voor vragen op medisch gebied kunt u uw huisarts raadplegen.

### Consultatiebureau

De wijkverpleegkundige van het consultatiebureau komt voor een kennismaking bij u langs. Zij maakt een afspraak met u voor het bezoek aan het consultatiebureau. Naast de controle bij de behandelend (kinder)arts is het ook de bedoeling dat u regelmatig naar het consultatiebureau gaat met uw baby. Bespreek bij het ontslaggesprek of het eerste bezoek aan de kinderarts wanneer u naar het consultatiebureau mag gaan met uw baby.

### Inentingen

Inentingen vinden plaats op het consultatiebureau. Van de ent-administratie van het Rijksvaccinatie Programma ontvangt u hierover informatie en formulieren. De juiste tijdstippen voor de diverse vaccinaties staan hierin vermeld. Het kan zijn, dat uw kinderarts aanraadt de vaccinaties uit te stellen, hij zal u uitleggen waarom dat in uw geval dan beter is.

In sommige situaties is het wenselijk dat de eerste vaccinaties in het ziekenhuis gegeven worden zodat uw baby 24 uur aan de monitor geobserveerd kan worden op reacties. De arts zal u daar over informeren voor ontslag.

### **Uitgestelde kraamzorg of couveuse nazorg**

Het is raadzaam om bij uw zorgverzekering te informeren of u in aanmerking komt voor uitgestelde kraamzorg of couveuse nazorg.

### **Telefoonnummers en adressen**

#### **De eerste 48 uur na ontslag van uw baby uit Meander belt u bij vragen:**

Meander Medisch Centrum, algemeen telefoonnummer: 033 - 850 50 50

Meander Medisch Centrum, afdeling C1 Moeder Kind 033 - 850 73 10

#### **Na 48 uur na ontslag van uw baby uit Meander belt u bij vragen:**

JGZ provincie Utrecht 033 4600046

JGZ provincie Gelderland 088 3886850

JGZ Gooi en Vechtstreek 035 6926222

### **Het opbouwen van een relatie met uw baby**

Het is heel normaal wanneer u zich in de relatie met uw baby wat onzeker voelt. De ziekenhuisopname gaf u misschien het gevoel dat u minder goed een relatie kon opbouwen met uw baby. Deze periode moet nu worden ingehaald. Thuis leert u uw baby pas echt helemaal kennen. Geniet hier zoveel mogelijk van en neem er de tijd voor om uw baby te verzorgen en te knuffelen. Als u in het ziekenhuis gewend was te buidelen ga daar thuis dan mee door zolang uw baby en u dat prettig vinden.

### **Rust, ritme en regelmaat**

Uw baby zal een eigen waak- en slaapritme, voedingstijdenpatroon en dergelijke gaan ontwikkelen. De eerste tijd thuis kan daardoor best wat onrustig verlopen. Thuis is het anders dan in het ziekenhuis: andere geluiden, andere geurtjes, een ander dag- en nachtritme, minder/andere handen die de baby oppakken/ verzorgen, ander bedje en dergelijke. Neem de tijd om aan elkaar te wennen.

### **Waak- en slaapritme van uw baby**

De hoeveelheid slaap wisselt per baby. Een baby tot twee maanden slaapt in het algemeen zo'n 18 uur per 24 uur. Door goed naar uw baby te kijken en te "luisteren" gaat u het eigen waak – en slaapritme van uw baby herkennen. Leg uw baby na de voeding (als hij of zij nog wakker is) gerust een poosje in de box. Als uw baby aangeeft moe te zijn, dan is het bedje de beste plaats om te slapen.

### **Veilig slapen**

Het is belangrijk dat uw baby veilig slaapt. Uw baby slaapt veilig als u let op onderstaande punten:

- Laat uw baby op de rug slapen. Slapen in buikligging wordt afgeraden. Leg het hoofdje afwisselend naar links en naar rechts. Laat uw baby alleen op zijn buik liggen als hij wakker is en u in de buurt bent.
- Laat uw baby onder een dekentje of in een passend slaapzakje slapen. Een slaapzak is het veiligst voor uw baby. De slaapzak kan het hoofdje van uw baby niet bedekken en uw baby krijgt het niet te warm. Een dekentje is ook goed.
- Maak het bedje zo klein mogelijk op aan het voeteneind van het bedje en stop uw baby goed in. Zo kan het niet met zijn hoofdje onder het dekentje komen.
- Laat uw baby niet in aanraking komen met rook: een rokerige omgeving belemmert de ademhaling van uw baby. Het is niet alleen nu slecht, maar uw baby kan er zijn hele leven last van blijven houden. Vermijd daarom een rokerige omgeving.

- Zorg dat uw baby het niet te warm heeft. Laat uw baby na de eerste week nooit slapen met een mutsje op, dit is te warm. De temperatuur van een babykamer hoort rond tussen de 16 en 18 graden te zijn. Heeft uw baby koorts? Dek het dan minder warm toe dan normaal.

In de brochure 'Veilig slapen' en op de internetsite [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) is meer advies, informatie en een aantal handige tips te vinden. De brochure is gratis verkrijgbaar op uw consultatiebureau.

### **Huilen en/of onrust**

Huilen en/of onrust is een veel voorkomend verschijnsel, zeker bij kinderen die in een couveuse hebben gelegen. De eerste tijd thuis zal daardoor misschien niet altijd gemakkelijk of ontspannen verlopen. Elke baby huilt wel eens. Elke baby heeft zo zijn eigen 'huiltuurtje' op de dag of avond/nacht. Elke vorm van ongenoegen bij de baby wordt geuit door middel van huilen. Een andere manier van communiceren heeft de baby nog niet. Soms huilt een baby veel en is het moeilijk te ontdekken wat de reden hiervoor is. Slaap, honger, kou, warmte, natte luier, een dwarszittend boertje, gewoon even huilen of vragen om aandacht, een knuffel? Het kan zijn dat de baby moet wennen aan zijn nieuwe omgeving. Uw baby moet nu thuis weer een nieuw dag- en nachtritme gaan opbouwen.

#### *Tips om huilen tegen te gaan*

Rust, ritme en regelmaat zijn de sleutelwoorden..... uw baby is daar blij mee.

Haal een baby die huilt niet te snel uit bed, soms is het juist een aanloop om in slaap te vallen. Als uw baby 's avonds of 's nachts veel huilt helpt het wellicht om:

- Een klein lichtje te laten branden in de babykamer.
- Een schone luier te geven.
- Uw baby te troosten door te knuffelen, te praten of een liedje te zingen.
- Een muziekdoosje aan te zetten in de babykamer.
- Uw baby in een draagzak mee te dragen
- Uw baby een warm badje te geven .
- Een fopspeen te geven.
- Bij darmkrampjes een warm doekje of een klein hotpackje op de buik te leggen of zacht over de buik te masseren.

#### *Inbakeren*

Inbakeren wil zeggen uw baby in doeken wikkelen. Doordat uw baby bij onrust erg beweeglijk is komt hij soms niet tot rust en slaapt daardoor minder of slechter. Soms is inbakeren dan een hulpmiddel om een veilig en rustig gevoel te creëren voor uw baby, waardoor het huilen minder zal worden. Inbakeren kent een aantal regels over wanneer wel en wanneer juist niet inbakeren. De techniek daarbij is belangrijk. Inbakeren thuis wordt de eerste zes weken afgeraden en mag alleen na tussenkomst van het consultatiebureau. Daar zijn medewerkers die u uitleg en advies geven. Wanneer uw baby in het ziekenhuis werd ingebakerd mag u dat thuis ook doen. U moet dan wel de wijkverpleegkundige hiervan op de hoogte stellen. Zie ook de internetsite [www.inbakeren.nl](http://www.inbakeren.nl)

## **Dagelijkse verzorging**

### **Baden**

De beste temperatuur van de kamer waarin u uw baby in bad gaat doen is ongeveer 21 graden Celsius. Zorg ervoor dat het in de kamer niet tocht. Kijk voordat u met baden begint eerst of alles wat u hierbij nodig heeft binnen handbereik is. Loop nooit weg wanneer uw baby op het aankleedkussen ligt. De temperatuur van het badwater ( 37 graden Celsius) kunt u controleren door met uw ellenboog in het water te voelen of de temperatuur goed aanvoelt. Dat kan ook met een badthermometer. Bij een droge babyhuid is het aan te bevelen wat babyolie toe te voegen aan het badwater, of na het baden de babyhuid in te vetten met baby lotion. Zeep en shampoo moeten goed worden afgespoeld om ophoping en 'berg op het hoofdje' (schilfers op de hoofdhuid) te voorkomen.

Het is belangrijk om de baby na het baden goed af te drogen. Vooral in de lichaamsplekken van oksels, ellebogen, liezen, knieën en nek. Elke dag in bad doen is niet nodig. Daardoor droogt de huid uit. Ook is het niet nodig dagelijks zeep te gebruiken. Uw baby vindt het (zeker in de winter) prettig als zijn kleertjes zijn voorverwarmd. Dit kan door ze op de verwarming te leggen of om een kruik heen te wikkelen, voordat u met het baden begint.

### **Navel**

De navel kunt u schoonmaken met een schoon gaasje, natgemaakt met stromend water uit de kraan. Een vochtige of vieze navel maakt u eerst schoon op dezelfde wijze. Daarna dept u de navel met een gaasje wat u natmaakt met alcohol.

### **Ogen**

Vieze oogjes maakt u schoon met een gaasje, natgemaakt met stromend water. Het oogje veegt u schoon van buiten naar binnen; dus in de richting van de neus en één strek per gaasje (dus niet wrijven).

### **Neus**

Neusvuil is te verwijderen met een gedraaid nat gaasje.

### **Oren**

Het oorschelpje kunt u eveneens schoonmaken met zo'n nat gaasje. U mag nooit met een wattenstokje in de gehoorgang komen. Hiermee brengt u het vuil juist dieper in het oor en kan de gehoorgang beschadigen.

### **Nagels**

Babynageltjes groeien langzaam en zijn dun. De eerste zes weken mogen de nageltjes niet geknipt worden. De kans op ontstekingen is dan nog erg groot. Haakjes kunt u dan wat bijvijlen met een kartonnen vijltje. Als uw baby zichzelf krabt met de nageltjes kunt u het mouwtje wat over het handje trekken of speciale handschoentjes of sokken om de handjes doen om krabben tegen te gaan.

## **Temperatuur**

### **Temperatuur van de (baby)kamer**

Op de dag van thuiskomst hoeft de temperatuur van de babykamer niet hoger te zijn dan normale kamertemperatuur; 20 graden Celsius is goed. Daarna bouwt u de temperatuur van de babykamer geleidelijk af naar zo'n 16 tot 18 graden Celsius.

### **Temperatuur regelen in het babybedje**

In de zomer is één (katoenen) deken of een zomerslaapzak voldoende.

In de winter zijn twee katoenen dekens of een winterslaapzak voldoende. Een extra kruik of deken is mogelijk. Let bij het gebruik van een kruik erop, dat deze altijd beschermd moet zijn met een kruikenzak of molton en controleer of de kruik niet lekt. Leg de kruik nooit tegen de baby aan, maar altijd tussen de molton en de deken. (de molton zit tussen het lakentje en de deken in). De dop van de kruik moet altijd naar het voeteneinde wijzen. Om het bedje van te voren op te warmen kunt u de kruik wel onder de dekens leggen. Haal de kruik tussen de dekens weg als uw baby zijn bed weer in gaat.

### **Temperatuur van uw baby**

Het is niet nodig uw baby elke dag te tempereren. De eerste twee dagen na thuiskomst temperatuur u uw baby tweemaal per dag. Zo weet u of de kamer en het bedje warm genoeg zijn. Na twee dagen is het niet meer nodig elke dag uw baby te tempereren. Het is dan voldoende om uw baby te tempereren als u denkt dat hij koorts heeft of erg koud aanvoelt. De babytemperatuur voelt u het beste in het nekje. Koude handjes en voetjes zijn geen goede graadmeter.

Een normale temperatuur van een baby ligt tussen de 36.8 - 37.3 graden Celsius. Als uw baby een temperatuur heeft boven de 38 graden Celsius en geen extra kruik, muts of deken heeft, of onder de 36,5 graden Celsius, ondanks dikkere kleren en een kruik, neem dan contact op met uw huisarts. Uw baby kan het ook te warm of zelfs koorts krijgen van teveel kleding. Pas de kleding aan, aan de temperatuur van uw baby.

## Groei en gedrag van uw baby

Uw baby kan vaak meer willen dan hij lichamelijk aankan. Dit kan onrust tot gevolg hebben. Door goed te kijken naar uw baby leert u wat zijn behoeftes zijn, u leert uw baby kennen. Probeer het gedrag niet te forceren, gun uzelf en uw baby hiervoor de tijd. Geduld en vertrouwen is de goede basis bij het wennen aan elkaar. Zo leert u het ritme van het nieuwe samenzijn kennen. Laat u niet in de war brengen door de prestaties van andere baby's in uw omgeving. Elk kind ontwikkelt zich in een eigen tempo, mede afhankelijk van de start bij de geboorte. Mocht u toch twijfelen aan de ontwikkeling van uw baby, raadpleeg dan uw huisarts en/of het consultatiebureau.

## Lichaamsbeweging

Een pasgeboren baby kan soms ongecontroleerde bewegingen maken. Vooral te vroeg geboren baby's hebben een lagere spierspanning. De baby voelt dan slap aan en is weinig actief. Soms is het juist andersom en is de baby erg gespannen. Dan ziet u uw baby krampachtige bewegingen maken en dan heeft hij een starre houding. Bij het oppakken maakt uw baby dan vaak een holle rug. Oefeningen, babymassage, rust en aandacht dragen bij, soms onder begeleiding van een fysiotherapeut, aan een ontspannen lichaamsbeweging.

## Voeding

### Voedingstijden en regelmaat

Als uw baby vaste voedingstijden heeft, kunt u de voedingstijden die uw baby in het ziekenhuis gewend was aanhouden. U kunt ze ook aanpassen aan tijden zoals het thuis het beste uitkomt.

### Wat wel en wat niet doen?

- Tussen de laatste voeding 's avonds en de eerste voeding 's ochtends mag niet langer dan circa zes uur zitten.
- Heeft uw baby na twintig minuten de fles niet leeggedronken, stop dan met het voeden en laat uw baby met rust, zodat er voldoende tijd tussen twee voedingen in zit en uw baby voldoende rust krijgt om meer energie op te kunnen doen.
- Slaapt uw baby op de voedingstijd, stel de voedingstijd dan maximaal een uur uit.
- 'Op vraag' voeden kan ook, als u dat in het ziekenhuis gewend was.
- Verhoog niet zelf de hoeveelheid voeding die u uw baby geeft maar overleg eerst met de kinderarts of het consultatiebureau.

## Borstvoeding

Zolang u voldoende voeding heeft is het niet nodig uw baby standaard voor en na de voeding te wegen. Uw baby drinkt voldoende wanneer hij minstens zes plasluiers per 24 uur maakt en hij tussen de voedingen door niet of nauwelijks honger lijkt te hebben. De lactatiekundige (borstvoedingsdeskundige) en/of verpleegkundige op de afdeling bekijkt samen met u wat voor uw baby het beste voedingschema is bij ontslag. Alle baby's starten op de 8<sup>e</sup> dag na de geboorte met vitamine D. Baby's die borstvoeding krijgen en baby's die minder dan 500 ml kunstvoeding per 24 uur krijgen, hebben extra vitamine K (Fytomenadion) nodig. Vitamine D en K haalt u bij uw apotheek of drogist, een recept hiervoor is niet nodig, houdt u altijd de dagdosering die op de flesjes staat aan. Achter in deze brochure staan adressen van organisaties die u meer informatie kunnen verstrekken over borstvoeding.

### **Afcolven van moedermelk**

Gaat u thuis moedermelk afcolven, doe dat dan zo schoon mogelijk. Na het afcolven is de moedermelk 48 uur houdbaar in de koelkast. Heeft u veel moedermelk dan kan de overtollige voeding worden ingevroren. Hoelang de afgekolfdde melk in uw vriezer houdbaar is, hangt van de vriezer af. Na ontdooien kunt u de voeding nog 24 uur in de koelkast bewaren. Hierbij verwijzen wij naar onze Meanderbrochure 'Afcolven moedermelk' en de lijst van internetsites achter in deze brochure.

### **Flesvoeding**

Baby-/kunstvoeding kunt u in de winkel kopen in pakken of blikken of soms kant-en-klaar. Op de verpakking staat de bereidingswijze vermeld, evenals de wijze van bewaren en de houdbaarheid van de inhoud. U kunt flesvoeding in de magnetron opwarmen. Let u er wel op dat de speen dan NIET op de fles zit. Gooi overgebleven voeding weg, deze mag u niet nog eens opwarmen. Soms heeft uw baby speciale voeding en/of toevoegingen nodig. Uw arts geeft u dan een recept.

### **Te veel of te weinig voeding?**

Lijkt het erop dat uw baby niet tevreden/onverzadigd is na de voeding, dan kan het zijn dat er te weinig voeding is gegeven.

Probeer dan:

- Per voeding iets meer te geven in plaats van tussendoor een extra voeding te geven.
- Na de voeding met uw baby te spelen ter afleiding.
- Een fopspeen aan te bieden om de zuigbehoefte te bevredigen.
- Uw baby goed te laten boeren na de voeding.

Bij een teveel aan voeding kan het zijn dat uw baby snel gaat spugen, huilerig en/of onrustig wordt en niet zo goed meer drinkt.

### **Buikkrampen**

Het hebben van buikkrampjes hoort bij het 'baby-zijn'. Het maagdarmsstelsel is nog niet volledig gerijpt. De krampjes kunnen plotseling komen en vrij hevig zijn. Zij verdwijnen na verloop van tijd vanzelf weer.

### **Tips om krampjes te helpen verlichten:**

- Laat uw baby vaker boeren tijdens de voeding, dat kan verlichting geven.
- Masseer de buik van uw baby, de meeste baby's vinden dat prettig.
- Leg een warme doek of een hot-packje (te koop bij apotheek en drogist) op de buik van uw baby. Zorg wel dat de buik bedekt is, bijvoorbeeld met een rompertje en doet u het hot-packje in een washandje voordat u het op de buik van uw baby legt.
- Soms helpt het om voeding te maken van bronwater. Water met een hoge hardheidsgraad kan problemen met de ontlasting veroorzaken. Voeding gemaakt van bronwater zonder koolzuur of afgekoeld gekookt water (tien minuten laten doorkoken) geeft minder klachten.
- Als uw baby harde ontlasting heeft, kan het helpen om tweemaal per dag een klein theelepeltje zonnebloemolie door de voeding doen. Bij normale ontlasting geen zonnebloemolie gebruiken.

### **Spugen**

Teruggeven van een mondje voeding na het drinken is normaal. Wordt het echt spugen, dan kunt u proberen de baby wat meer te laten boeren tussendoor en na de voeding. Het kan ook helpen om uw baby na de voeding even een poosje op de arm recht op te houden of in een wipstoeltje te zetten. Maakt u zich zorgen over het spugen, neem dan contact op met uw huisarts of het consultatiebureau.

### **Verzorging van fles en speen**

Fles en speen moeten dagelijks worden uitgekookt. Voor de fles is dat vijf minuten, voor de speen drie minuten. Uitkoken gaat als volgt:

Vul een pan met water. Breng het water aan de kook. Uitkoken kan ook in de magnetron, hiervoor zijn speciale sterilisators te koop. Reinigen in een goed werkende vaatwasmachine is voldoende. Uitkoken is daarna niet nodig. Bewaar flessen en spenen in de koelkast. Spoel flessen en spenen voor gebruik eerst om. Spoel meteen na het gebruik de flessen en spenen ook goed om. Vervang flesspenen en fopspenen elke zes weken.

### **Vitamines en medicijnen**

Vitamines en/of medicijnen geeft u voor de voeding. Uw baby heeft dan honger en neemt alle vitamines en/of medicijnen gretig in. Bij eventueel spugen bent u er zekerder van dat de vitamines en/of medicijnen wel al zijn opgenomen door het lichaam. Voor de dosering en toediening: zie de verpakking van de medicijnen, of volg de aanwijzing van de behandelend kinderarts of van het consultatiebureau op. Dien die vitamines en/of medicijnen met een plastic lepeltje of via de speen toe. Liefst op een vast tijdstip. Meng de vitamines en/of medicijnen nooit door de hele voeding heen. Bij “resten” mist uw baby dan immers een deel!

Sommige medicijnen mogen niet tegelijk met melkvoeding worden gegeven. Informeer hiernaar bij uw apotheek.

### **Poepen en plassen**

#### **Ontlasting**

Bij borstvoeding zijn de eerste drie tot vier weken alle soorten ontlasting normaal, zelfs ‘spuitluiers’, van een paar keer per dag tot één keer per week. Ineens kan dit veranderen naar eenmaal per dag of naar eenmaal per zeven tot tien dagen hardere en donkerder ontlasting. Bij kunstvoeding heeft uw baby doorgaans eenmaal per dag ontlasting.

#### **Natte luiers**

Normaal heeft uw baby vijf tot zes plasluiers per 24 uur.

### **Bezoek**

Kraambezoek is leuk, gezellig en natuurlijk welkom. Maar denk hierbij vooral eerst aan uzelf en uw gezin. Het is verstandig afspraken te maken voor het kraambezoek. Bijvoorbeeld met uw familie, vrienden, kennissen en bureaus over hoe vaak zij komen en wanneer. Vraag bezoek wat verkouden is of een andere infectieuze aandoening heeft (zoals bijvoorbeeld een koortslip, diarree of een kinderziekte) een andere keer te komen.

Haal uw baby niet steeds uit bed als er bezoek is. Trek u met uw baby terug bij het voeden zodat uw baby in alle rust kan drinken. Hoe kleiner de baby is hoe gevoeliger hij is voor onrust en vermoeidheid. De kans op slecht drinken en/of minder groeien is dan groter.

### **Naar buiten**

Als uw baby zichzelf in huis goed op temperatuur kan houden is het tijd om met uw baby naar buiten te gaan. Een stukje wandelen met uw baby is goed. Bij een lager gewicht is het voor uw baby moeilijk om op temperatuur te blijven. Tijdens het ontslaggesprek kunt u bespreken met de arts of verpleegkundige van afdeling Moeder Kind hoe u uw baby op temperatuur kunt houden en wanneer u met uw baby naar buiten kunt gaan.

Begin met een korte wandeling. Laat uw baby langzaam wennen aan de buitenlucht.

Ga bij veel regen en wind niet buiten wandelen met uw baby, als dit niet per se hoeft.

Uw baby verliest vooral warmte via het hoofd. Doe uw baby daarom een goed passende muts op. Directe zonnestralen zijn niet goed voor uw baby. Bescherm uw baby als u buiten wandelt door in de schaduw te lopen, een parasol, een zonnehoedje en goede zonnebrandcrème te gebruiken.

Bescherm uw baby tegen insecten door een netje/gaasje over de wagen te spannen.



## Autorijden

Controleer steeds voor het autorijden of uw baby goed ondersteund 'zit' in een goedgekeurd autostoeltje. Zorg dat het stoeltje juist bevestigd is in de auto. Een autostoeltje mag nooit geplaatst worden op een stoel met een airbag of deze moet eerst worden uitgeschakeld. Laat het uitschakelen doen door een professioneel bedrijf. Neem uw baby tijdens het autorijden nooit op schoot.

## Klachten

De medewerkers, verpleegkundigen en specialisten van Meander Medisch Centrum vinden het belangrijk om u met persoonlijke aandacht te behandelen. Toch kan het wel eens gebeuren dat onze dienstverlening niet naar uw tevredenheid verloopt. U kunt dan een klacht indienen. Klachten zijn voor ons belangrijke signalen die wij gebruiken om onze dienstverlening te verbeteren. Wij verwachten dat een zorgvuldige wijze van klachtenbehandeling bijdraagt aan een voortdurende verbetering van onze patiëntenzorg.

Als u niet tevreden bent, kunt u dit het beste bespreken met de verantwoordelijke medewerker, verpleegkundige of specialist. Uw opmerkingen geven hem of haar de mogelijkheid uw klacht op te lossen. Bovendien biedt het de medewerker of specialist de gelegenheid nadere uitleg te geven. Soms blijkt dat een misverstand de oorzaak is van een klacht. U kunt de klacht ook bespreken met de leidinggevende van de afdeling waar de klacht is ontstaan. Misschien ziet u er tegenop uw klacht te bespreken met de betrokken medewerker, verpleegkundige of specialist. Of u bent misschien van mening dat een gesprek niet goed mogelijk is. U kunt dan met uw klacht terecht bij een van onze patiënten contactpersonen op het Patiëntenservicebureau. De patiëntencontactpersoon stelt zich onpartijdig op en overlegt met u wat er verder met uw klacht gedaan kan worden.

Voor meer informatie hierover verwijzen wij u naar de folder over Patiëntenservice of naar Patiëntenservice zelf. Alle vestigingen zijn geopend van maandag t/m donderdag van 09.00 tot 16.30 uur en op vrijdag van 09.00 tot 12.30 uur. U kunt zonder afspraak binnenlopen. Telefonisch zijn de medewerkers van Patiëntenservice bereikbaar via het algemene telefoonnummer 033 - 850 50 50.

## Tot slot

In deze brochure staan tips en adviezen voor de periode direct na het ontslag van uw baby uit het ziekenhuis. De brochure kan een leidraad zijn in die periode maar vertrouw ook op uw eigen intuïtie. Wij wensen u een fijne thuiskomst toe en veel gezondheid en geluk in de toekomst.

## Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen of wilt u iets overleggen, neem dan gerust contact op met de afdeling C1 Moeder Kind, via het rechtstreekse telefoonnummer: 033 - 850 7310.

## Adressen en internetsites

### Adressen

*Vereniging van Ouders van Couveusekinderen (V.O.C.)*

Postbus 1024, 2260 BA Leidschendam

Telefoon: 070 - 386 25 35

[www.couveuseouders.nl](http://www.couveuseouders.nl)

*Stichting Lichtgewicht*

Postbus 8560, 8903 KN Leeuwarden

Telefoon: 058 - 216 07 28

---

*Vereniging van Ouders van Meerlingen*

Postbus 14, 1300 AA Almere  
Telefoon: 036 - 531 80 54  
[www.nvom.net/nl](http://www.nvom.net/nl)

*Vereniging Keizersnede Ouders(VKD)*

Postbus 233, 2170 AE Sassenheim  
Telefoon: 076 - 503 71 17/ 0252-230712 bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 10.00-21.00  
[www.webvrouw.nl/keizersnede](http://www.webvrouw.nl/keizersnede)

*Vereniging Borstvoeding Natuurlijk*

Postbus 119, 3960 BC Wijk bij Duurstede  
Telefoon: 0343 - 57 66 26  
[www.vbn.borstvoeding.nl](http://www.vbn.borstvoeding.nl)

*La Leche league*

Postbus 212, 4300 AE Zierikzee  
Telefoon: 0111 - 41 31 89  
[www.lll.borstvoeding.nl](http://www.lll.borstvoeding.nl)

*Beweging 3.0, algemeen*

Computerweg 6, 3821 AB Amersfoort(bezoekadres)  
Postbus 2633, 3800 GD Amersfoort (postadres)  
Telefoon: 033 - 469 20 20  
[www.beweging3.nl](http://www.beweging3.nl)

JGZ Midden Nederland

Telefoon: 033 - 460 00 46  
Voor hulpmiddelen: [www.uwthuiszorgwinkel.nl](http://www.uwthuiszorgwinkel.nl)  
Telefoon: 033-4619191

*Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen*

Postbus 1444, 1300 BK Almere  
[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

**Internetsites**

[www.couveuse.pagina.nl](http://www.couveuse.pagina.nl)  
[www.baby.pagina.nl](http://www.baby.pagina.nl)  
[www.ouder.pagina.nl](http://www.ouder.pagina.nl)  
[www.vroeggeboorte.nl](http://www.vroeggeboorte.nl)  
[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)  
[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)  
[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)  
[www.inbakeren.nl](http://www.inbakeren.nl)  
[www.bakerzak.nl](http://www.bakerzak.nl)