

## Verblijf met uw kind op de moeder-kindkamer op de afdeling B1 Moeder Kind

*We heten u van harte welkom op onze afdeling B1 Meander Moeder Kind. U bent met uw kind bij ons opgenomen of u gaat binnenkort met uw kind bij ons opgenomen worden. Dit kan om verschillende redenen zijn. Als u opgenomen wordt met uw kind na de bevalling of omdat uw kind ziek is, verblijft u op de moeder-kindkamer.*

Een moeder-kindkamer is een éénpersoonskamer die geschikt is gemaakt om samen met uw kind in te verblijven. Er is naast een eigen badkamer extra ruimte voor een wieg of couveuse. En er zijn voorzieningen om uw kind te verzorgen en te baden. Op de moeder-kindkamer kan ook uw partner verblijven tijdens de opname.

Het is prettig als u zo goed mogelijk voorbereid bent op de komst naar het ziekenhuis. In deze folder geven we dan ook praktische informatie over de dagelijkse verzorging voor uw kind op een moeder-kindkamer op onze afdeling Meander Moeder Kind.

Mocht u na het lezen vragen hebben stelt u ze dan gerust aan de verpleegkundigen en kraamverzorgenden die voor u en uw kind zorgen.

Voor algemene informatie over de afdeling B1 Moeder Kind verwijzen wij u naar de folder 'De afdeling B1 Meander Moeder Kind'. Deze vindt u op onze site

[www.meandermoederkind.nl/patienteninformatie](http://www.meandermoederkind.nl/patienteninformatie).

### Verblijf op de moeder-kindkamer

Door samen met u te zorgen voor uw kind willen we het verblijf in het ziekenhuis zoveel mogelijk op thuis laten lijken. Ruimte voor rust, maar ook de mogelijkheid om samen te zijn met uw gezin. Belangrijk daarbij is dat we u als ouders willen betrekken bij de zorg voor uw kind. Denk bijvoorbeeld aan het verschonen, wassen en voeden van uw kind. U raakt op deze manier snel vertrouwd met uw kind en leert uw kind kennen. De verpleegkundige, kraamverzorgende en eventueel lactatiekundige kunnen ondersteunen waar dat nodig is. We noemen dit gezinsgerichte zorg.

### Hygiëne

Om infecties te voorkomen vragen we u en uw bezoek zich op de afdeling Moeder Kind te houden aan een aantal hygiënevoorschriften. Dit is in het belang van de gezondheid van u en uw kind.

Dit zijn de volgende voorschriften:

- Was uw handen, polsen en onderarmen met zeep als deze zichtbaar vies zijn. U kunt hiervoor de witte zeepdispenser gebruiken die aanwezig is op uw kamer.
  - Na ieder toiletbezoek.
  - Voor en na het verschonen van uw kind.
  - Voor elke handeling die u bij uw kind uitvoert zoals in bad doen en voeding geven.
  - Na niezen of hoesten.
- Zijn de handen, polsen en onderarmen niet zichtbaar vies dan volstaat besprengelen met handalcohol. Wrijf de handalcohol in totdat de handen weer droog zijn. U vindt de handalcohol in de blauwe dispenser die aanwezig is op uw kamer.

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

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 Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

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

## Buidelen

Huid-op-huidcontact is heel belangrijk voor de ouder-kindbinding. We noemen dit ook wel buidelen. Bij buidelen wordt uw kind met alleen een luier aan op uw blote borst neergelegd. Om warm te blijven worden u en uw kind goed toegedekt met een omslagdoek en deken. Probeer tijdens het buidelen uw kind stevig vast te houden. Steun uw kind liever met handen die een lichte druk uitoefenen dan met wrijvende bewegingen. Zorg dat de knieën van uw kind opgetrokken liggen. Het hoofdje ligt opzij waardoor de ademweg niet belemmerd wordt. Op deze manier ligt uw kind heel veilig en comfortabel en heeft het eigenlijk de houding aangenomen zoals in de baarmoeder. Buidelen is heel ontspannend voor uw kind, maar ook voor u als ouder. Een intensief huid-op-huidcontact heeft de volgende voordelen:

- Bevordert het hechtingsproces en brengt u dichterbij elkaar.
- Uw kind ervaart minder stress.
- Uw kind hoort uw stem.
- Uw kind ruikt uw geur.
- Temperatuur van uw kind is stabiel en normaler.
- De hartslag en de ademhaling van uw kind zijn stabiel.
- Bloedsuikerwaarden van uw kind hoger.
- Heeft een positief effect op de moedermelkproductie en op de voedingsreflexen (zoeken, happen, zuigen) van uw kind.

Hoe langer en vaker u buidelt, hoe groter het positieve effect.

Uw kind;

- Kijkt naar u.
- Reageert op uw stem.
- Zal zelfs proberen om uit de borst te drinken.
- Gaat ontspannen en rustig slapen.

### *Instructies rondom het buidelen*

- U mag zoveel en zo vaak buidelen als u wilt.
- Het handig om het buidelen te combineren met het bloot wegen of het in bad gaan van uw kind.
- We adviseren minimaal een uur te buidelen. U kunt er ook voor kiezen van de ene tot de andere voeding te buidelen. U kunt dan echt een lange periode van rust, comfort en veiligheid bieden.
- Vraag gerust of de verpleegkundige of kraamverzorgende u wil helpen.

Huid-op-huidcontact is niet zonder gevaren. We geven u de volgende instructies om het buidelen zo veilig mogelijk te laten verlopen:

- Zorg er altijd voor dat het hoofdje van uw kind opzij ligt zodat het ademen niet belemmerd wordt. Het is belangrijk dat het neusje van uw kind goed vrij ligt. Let goed op of het neusje van uw kind niet in de borst drukt en er geen doeken over het gezichtje liggen.
- Als u moe wordt en in slaap dreigt te vallen of u voelt zich niet lekker, dan is het verstandig dat uw partner het kind overneemt of dat u uw kind op de rug in het bedje legt.
- Tijdens het geven van borstvoeding of huid-op-huidcontact adviseren we u altijd om uw telefoon tijdelijk uit te zetten of weg te leggen. Als u net begint met borstvoeding is het belangrijk dat u zo min mogelijk afgeleid wordt door bijvoorbeeld bezoek, telefoon, de TV, enzovoort. Zo hebben u en uw kind alle tijd en aandacht voor elkaar.
- Let ook **altijd** zelf op uw kind! Ziet uw kind blauw, lijkt het niet te ademen of is het slap geeft u dit dan **direct** door aan de verpleegkundige!

## Voeding

### *Borstvoeding geven*

- Uw kind mag net zo vaak drinken aan de borst als het wil. Dit kan ieder uur of iedere 2 tot 3 uur zijn, ook 's nachts. Dit noemen we voeden op verzoek. Als uw kind genoeg heeft gedronken zal hij vanzelf loslaten of in slaap vallen.
- Meldt uw kind zich niet vaak genoeg uit zichzelf dan zal uw kind eerder wakker gemaakt moeten worden. Uw kind heeft minimaal 8 - 12 voedingsmomenten per dag nodig. Dit betekent dat u uw kind na drie uur probeert te wekken voor de voeding.
- Kinderen die vaak op eigen initiatief mogen drinken:
  - ✓ zijn ontspannen
  - ✓ groeien goed
  - ✓ huilen minder
  - ✓ slapen rustiger
  - ✓ zullen na verloop van tijd vanzelf in een ritme komen.

U kunt aan uw kind zien of hij voeding nodig heeft. Dit ziet u door voedingssignalen.

Voedingssignalen zijn:

- sabbelen op zijn handjes
- smakgeluidjes
- draaien met het hoofdje
- huilen (huilen is een laat hongersignaal)
- Geef één borst totdat uw kind klaar is en biedt hem ook de andere borst aan. Sommige kinderen hebben genoeg aan één borst, andere willen twee borsten en weer andere willen verschillende keren van de ene naar de andere borst. Dit noemen we marathonvoeden.
- Als het aanleggen (nog) niet lukt dan is dit niet erg. Probeer het opnieuw na 3 uur of als uw kind huilt of voedingssignalen laat zien.
- Is uw kind onrustig na de voeding dan kunt u hem opnieuw aanleggen. Wanneer u de voorgaande voeding twee borsten hebt gegeven dan start u met de borst die u het laatst gegeven hebt.
- Borstvoeding hoort geen pijn te doen na de eerste paar minuten. Heeft u wel pijn, dan kan het mogelijk zijn dat uw kind niet goed heeft aangehapt. Haal uw kind van de borst door met uw pink het vacuüm te verbreken en probeer opnieuw te laten aanhappen.
- Wanneer de borstvoeding (nog) niet lukt omdat uw kind niet goed kan aanhappen, het voeden pijnlijk blijft voor uw tepels of er zichtbare kloven en/of blaren zijn, dan kunt u starten met kolven. Verder in de folder kunt u hier meer over lezen.
- Wanneer uw kind voeding nodig heeft maar er nog niet voldoende melkproductie is dan kan er bijvoeding gegeven met een cupje. Dit heeft cupfeeding en kan tot de hoeveelheid van 30 ml per voeding. Bij meer dan 30 ml wordt voeding met de fles gegeven.
- Als het nodig is om bij te voeden, dan is het ook nodig om te kolven zodat de melkproductie op gang komt.

### *Flesvoeding geven*

- Op de afdeling is kant-en-klare flesvoeding aanwezig. We maken gebruik van spenen en flesjes die geschikt zijn voor eenmalig gebruik.
- De eerste dag drinkt uw kind 10 tot 20 ml voeding per keer.  
Het is niet erg als uw kind de eerste 24 uur een voeding niet wil doordat hij misselijk is of blijft slapen. Probeer het gewoon 3 uur later weer. Normaal krijgt uw kind elke 3 uur een voeding aangeboden. Dit zijn dus 7 tot 8 voedingen per dag.
- 's Nachts kan er 5 uur tussen de voeding blijven zodat u en uw kind kunnen slapen.
- U kunt ook uw eigen voeding en fles meenemen. Kookt u deze voor gebruik thuis uit. Na de voeding

wordt de fles schoongespoeld en in de koellade op uw kamer bewaard. Eén keer per dag wordt de fles op de afdeling uitgekookt.

- Er zijn magnetrons aanwezig om de voeding te verwarmen.
- Druppel enkele druppels melk op de binnenkant van uw pols en voel of de voeding niet te warm is voor u het aan uw kind geeft.
- Op de afdeling geven wij uw kind bij voorkeur in zijligging flesvoeding. Dit is een houding waarin het kind beter zelf kan bepalen met welke snelheid de voeding gedronken wordt. De verpleegkundige of kraamverzorgende kan u dit laten zien.
- Als uw kind genoeg heeft gedronken of het flesje leeg heeft kunt u hem rechttop tegen u aanhouden zodat uw kind een boertje kan laten.

## Kolven

Er zijn verschillende manieren om moedermelk af te kolven: met de hand of met behulp van een kolfapparaat. Elke methode heeft zijn voor- en nadelen. Welke manier van afkolven u kiest hangt onder andere af van de reden waarom u gaat kolven.

### *Kolven met de hand*

Afkolven met de hand is de eenvoudigste manier van afkolven. Het kan op ieder moment en elke plaats worden toegepast en er is geen speciaal gereedschap voor nodig, anders dan een kommetje om de melk op te vangen. Kolven met de hand wordt voornamelijk gebruikt om in de eerste 24 uur de melkproductie op gang te brengen.

Bij het kolven met de hand worden de volgende principes gehanteerd:

- Eerste 24 uur na de bevalling.
- Masseren van de borsten voor het kolven, 2 minuten.
- Press-Compress-Relax techniek toepassen.
- Tijdsduur 5-5-5 minuten, enkelzijdig en de borsten om en om kolven.

Het afkolven gaat als volgt in zijn werk:

- de vingers wrijven niet over de huid, maar de weefsels onder de huid worden gemasseerd;
- duim en vinger(s) staan tegenover elkaar ter weerszijde van de tepel, ongeveer tweeënhalve cm achter de aanzet van de tepel;
- duim en vinger duwen de huid over de onderliggende weefsels in de richting van de borstkas;
- duim en wijsvinger worden naar elkaar toe geduwd;
- duim en vinger duwen over de melkkanalen in de richting van de tepel;
- enkele malen herhalen, dan de duim en vinger(s) verplaatsen rondom de tepel, zodat alle melkklierlobben aan bod komen.

Bekijkt u ook de instructievideo op internet. U vindt deze via Google 'Stanford University Handexpression/Maximizing milkproduction'.

### *Combinatiekolven (elektrisch kolven én kolven met de hand)*

Na 24 uur gaat u over op een combinatie van het kolven met de hand en het kolven met een elektrisch kolfapparaat. Ook deze methode wordt gebruikt om de melkproductie op gang te brengen. Dit gaat als volgt in zijn werk:

- Na de eerste 24 uur.
- Elektrische kolf is aanwezig op de afdeling.
- Voorkeur om de kolf de eerste dagen enkelzijdig te gebruiken.
- Masseren van de borsten voor het kolven, 2 minuten.
- Starten met 5-5 minuten elektrisch kolven.
- Compressie en masseren tijdens het kolven.

- Daarna met de hand kolven 5-5 minuten.

#### *Elektrisch kolven*

Tot slot is er nog de optie om alleen te kolven met een elektrische kolf. Deze methode is geschikt als u langere tijd gaat kolven en wanneer borstvoeding met werken gecombineerd gaat worden.

- Bij voorkeur na 5 dagen of later.
- Enkelzijdig of dubbelzijdig gebruik van de kolf, kolf op maximaal comfortabele stand.
- Masseren van de borsten voor het kolven, 2 minuten.
- Compressie en masseren tijdens het kolven.
- Tijdsduur enkelzijdig, borsten om en om 5-5-5-5 minuten en dubbelzijdig 10 minuten.

Leest u meer over afkolven in de folder 'Het afkolven van moedermelk' op onze site

[www.meandermoederkind.nl/patienteninformatie](http://www.meandermoederkind.nl/patienteninformatie).

### **Fopspeen**

Het heeft de voorkeur om de eerste 4 weken geen (fop)speen of zuigfles te gebruiken. Door het zuigen op een fopspeen verbruikt uw kind vaak kostbare energie die hij nodig heeft om melk uit de borst te halen. Een ander nadeel van de fopspeen is dat u hongersignalen kunt missen. Hierdoor kan het gebeuren dat uw kind 1 tot 2 voedingen minder krijgt per dag, waardoor hij minder goed zou kunnen groeien. De kans bestaat dat uw kind door het zuigen op een fopspeen een verkeerde zuigtechniek ontwikkelt en dat hij niet meer weet hoe hij goed aan de borst moet zuigen. Dit noemen we zuigverwarring. Beter is het dus om uw kind bij zuigbehoefte wat vaker de borst aan te bieden.

Maakt u wel gebruik van een fopspeen, dan kan ook deze 1 x per dag worden uitgekookt op de afdeling.

### **Misselijk zijn**

Tijdens de bevalling kan er wat bloed en slijm in de mond en maag van uw kind komen. Dat wordt vaak weer uitgespuugd en is meestal bruinig van kleur. Uw kind kan er de eerste 24 uur misselijk van zijn. Zeker wanneer uw kind met een keizersnede of vacuümextractie geboren is. Schrik niet wanneer uw kind moet kokhalzen of spugen. Draai uw kind even op de zijde of houd uw kind rechtop.

### **Na een kunstverlossing**

Na geboorte met behulp van een vacuümpomp of tang kan uw kind hoofdpijn hebben of misselijk zijn. Wij adviseren uw kind dan zoveel mogelijk rust te geven. Leg uw kind zoveel mogelijk in het eigen bedje of bij u of uw partner op de borst en beperk het bezoek. Zo nodig mag uw kind de eerste 24 uur een zetpil paracetamol 60 mg krijgen met tussenpozen van 8 uur.

### **Temperatuur**

- Meet de temperatuur van uw kind de eerste 24 uur elke keer dat u de luier verschoont. Daarna 3x per dag. Dit doet u met een rectale thermometer. Op het uiteinde van de thermometer doet u een beetje vaseline en u brengt de thermometer bij voorkeur in zijligging bij uw kind in, waarbij de benen van uw kind gebogen zijn.
- Een goede temperatuur is tussen de 36.8 °C en 37.5 °C. Handjes en voetjes voelen vaak koud aan en kunnen de eerste dag lichtblauw van kleur zijn, dit is normaal.
- Maak de thermometer na gebruik schoon met een gaasje met alcohol. Benodigdheden hiervoor vindt u in het mandje in de buurt van het aankleedkussen.
- Leg de kruik(en) tussen twee lagen beddengoed (laken en molton) met de dop naar beneden. U mag de kruik nooit rechtstreeks tegen uw kind aanleggen maar er moet een handbreedte ruimte tussen zitten.

### Wat te doen bij een te hoge of te lage temperatuur?

Hieronder staan verschillende mogelijkheden aangegeven. Overleg met verpleegkundige/kraamverzorgende over de te nemen maatregel en spreek af wanneer er opnieuw temperatuur gemeten wordt.

Let op: Wanneer de temperatuur onder de 36°C komt zullen er meerdere maatregelen tegelijk genomen moeten worden om de temperatuur te verhogen.

Lage temperatuur <36,0 °C	Temperatuur tussen 36,0 en 36,5 °C	Temperatuur tussen 36,5 °C en 36,8 °C	Hoge temperatuur boven de 37,5 °C
Drie kruiken geven	Twee kruiken geven	Eén kruik geven	Kruiken weghalen
Mutsje opdoen	Mutsje opdoen	Mutsje opdoen	Mutsje afdoen
Uw kind (extra) voeding geven			Wat kleertjes uitdoen
Uw kind bloot op uw blote borst leggen en toedekken met een omslagdoek (buidelen)	Uw kind bloot op uw blote borst leggen en toedekken met een omslagdoek (buidelen)	Uw kind bloot op uw blote borst leggen en toedekken met een omslagdoek (buidelen)	
Een celstofmatje over het dekentje leggen			

### In bad

Rondom het baden van uw kind hanteren we de volgende richtlijnen:

- De eerste 24 uur zal uw kind niet in bad gaan omdat uw kind energie nodig heeft om op temperatuur te blijven en te drinken.
- Een kind geboren tussen de 38 tot 42 weken zwangerschap wordt afhankelijk van de conditie om de dag in bad gedaan. Dit wordt altijd in overleg met u en uw partner gedaan zodat uw partner zo mogelijk kan helpen bij het bad.
- Een kind geboren voor 38 weken zwangerschap wordt in principe 2 x per week in bad gedaan. Dit om energie te sparen voor uw kind en de temperatuur stabiel te houden.
- Als uw kind een temperatuur lager dan 36,5 °C of hoger dan 38°C heeft is het beter om niet in bad te gaan. Dit om afkoeling te voorkomen.
- In bad gaan vlak na de voeding is niet verstandig. Door de vele handelingen die voor en na het baden gedaan worden is de kans op uitspugen van de voeding groter.

### Gewicht

De eerste dag na een geboorte valt een kind af. Dit is normaal. Meestal beginnen kinderen na 3 tot 4 dagen weer te groeien en zijn binnen 10 dagen weer op geboortegewicht. Veel ouders vragen zich af of hun baby wel genoeg voeding binnen krijgt. Over het algemeen mag u ervan uit gaan dat uw kind bij borstvoeding geven voldoende binnenkrijgt als wordt voldaan aan de volgende richtlijnen:

- Uw kind ziet er tevreden en ontspannen uit.
- De eerste urine kan uraat kristallen en slijm bevatten, wat de urine rood zal kleuren en troebel maakt.
- Wanneer uw kind voldoende voeding krijgt zal er een regelmatige urineproductie zijn die helder is en niet ruikt.
- Uw kind plast minimaal 1x op de 1<sup>e</sup> dag.
- Uw kind plast minimaal 2x op de 2<sup>e</sup> dag.
- Uw kind plast minimaal 3x op de 3<sup>e</sup> dag.
- Uw kind plast na de 4<sup>e</sup> dag minstens 4 tot 6x per dag.
- Uw kind poept de eerste twee dagen snel en vaak meconium. Dit is de eerste ontlasting van het kind en ziet er zwart uit. Vanaf dag 4 wordt de ontlasting mosterdgeel en zacht.

- Uw kind is alert.
- Uw kind meldt zichzelf voor een voeding.
- Nadat het geboortegewicht weer bereikt is, zal uw baby > 150 gram per week groeien.

Mocht uw kind toch meer dan 7% afvallen in de eerste dagen dan worden de volgende acties ondernomen:

U geeft borstvoeding:

- Er wordt gestart met bijvoeden met kunstvoeding
- U start met kolven om de productie extra te stimuleren

U geeft flesvoeding:

- De hoeveelheid flesvoeding wordt verhoogd.

## Veilige slaaphouding

Het is belangrijk dat uw kind zo veilig mogelijk kan slapen. Ook op de afdeling Moeder Kind geven wij u de volgende instructies mee rondom het veilig slapen:

- Leg uw kind altijd op de rug te slapen

Leg uw kind vanaf de geboorte op zijn rug in bed. Doordat het gezichtje dan vrij ligt, kan uw kind goed ademen.

Dat is het veiligst.

- Leg uw kind in een wieg of bedje

Uw kind slaapt het veiligst in een wieg of bedje. Zet de wieg of het bedje het eerste halfjaar zo dicht mogelijk bij uw eigen bed. Slaap in elk geval de eerste 4 maanden niet samen met uw kind in uw eigen bed.

- Temperatuur

Kleed uw kind niet te koud of te warm aan. Aan het nekje kunt u voelen of uw kind het niet te warm of te koud heeft. Het moet fijn warm aanvoelen. Gebruik na de eerste week geen muts meer in bed. Dit kan te warm zijn.

Als de temperatuur van de kinderkamer rond de 16 – 18 graden ligt, is het ideaal.

- Roken

Rook niet in de nabijheid van uw kind. Een rokerige omgeving is niet alleen nu slecht voor uw kind, het kan er het hele leven last van hebben.

- Het bedje

Gebruik geen kussens, stabilisatie-rollen of hoofdbeschermers. Leg geen knuffels van zachte, gevulde stof of plastic in het bedje.

- Beddengoed

Een babyslaapzak is de veiligste oplossing. Heeft u die niet? Gebruik dan een lakentje en een dekentje. Maak het bedje dan zo kort mogelijk op, zodat uw kind met de voetjes bijna bij het voeteneinde ligt. Dan kan hij met zijn hoofdje niet onder het dekentje komen. Vouw het lakentje of dekentje stevig om de zijkanten en onderkant van de matras.

Voor meer informatie over veilig slapen thuis zie de site [www.veiligheid.nl/veiligslapen](http://www.veiligheid.nl/veiligslapen).

## Navelstomp

De navelstomp droogt na de geboorte in en valt tenslotte af. Dat gebeurt meestal rond de 8<sup>e</sup> dag na de geboorte. Voor de verzorging van het naveltje is geen speciale zorg nodig. Als de baby wordt gewassen kan er gewoon worden afgedroogd en hoeft u het naveltje niet met alcohol schoon te maken. Het gaat misschien daardoor juist weer bloeden of het droogt de huid uit. Het is normaal dat het naveltje iets gaat ruiken, dit komt door het proces van loslaten van de navelstomp. U kunt de bovenkant van de luier omslaan zodat de navelstomp aan de lucht kan drogen. Dit zal het proces van loslaten bevorderen.

Mocht het naveltje na de geboorte nog wat nabloeden of ziet het naveltje er ontstoken uit geef dit dan door aan de verpleegkundige of kraamverzorgende die voor u zorgt.

## Huilen

Uw kind huilt om verschillende redenen. Huilen is voor een kind de enige manier om te communiceren.

Hieronder staan de verschillende oorzaken van huilen, wat u ziet en wat u kunt doen:

- **Honger (steeds voor een voeding):** eerst moppert uw kind wat en daarna huilt uw kind geleidelijk aan steeds langer en sterker. Uw kunt uw kind opnieuw aan de borst leggen of kijken of hij wat eerder zijn flesje kan krijgen of een fopspeen.
- **Te koud of te warm:** controleer de temperatuur van uw kind met de thermometer.
- **Vieze of natte luier:** controleer of de luier vies/nat is en verschoon deze zo nodig.
- **Kleding:** controleer of de kleding van uw kind niet te strak/te nauw zit.
- **Onrust:** uw kind kan reageren op onrust en moe worden door bijvoorbeeld van hand tot hand te gaan. Als u zelf gespannen en moe bent kan uw kind hierop reageren door te huilen. Zorg voor regelmaat en rust en troost uw baby door te aaien, tegen uw kind te praten, zachtjes te zingen of uw kind bloot bij u te nemen en te buidelen. Uw geur, hartslag en stem kunnen uw kind een vertrouwd gevoel geven.
- **Darmkrampjes:** kinderen kunnen hiervan last hebben omdat de darmen zich nog verder ontwikkelen. Deze krampjes treden één tot anderhalf uur na de voeding op. U herkent krampen aan: kreunen, huilen, onrustig zijn en de beentjes optrekken. De meeste kinderen hebben krampjes 's avonds. U kunt een warme doek op het buikje leggen, uw kind op de buik op uw arm dragen, laten zuigen op fopspeen of vinger of u kunt het kind als troost aanleggen.

Mocht u al deze dingen gedaan hebben en uw kind blijft huilen vraagt u dan hulp aan de verpleegkundige of kraamverzorgende die voor u zorgt.

## Het verschonen van uw kind

U en uw partner mogen zelfstandig uw kind verschonen op de moeder-kindkamer. U vindt alle benodigdheden in een mandje bij het verschoningskussen. Luiers en verschoningsdoekjes vindt u in de la onder het verschoningskussen. Verschoon uw kind voor iedere voeding en schrijf in het onderstaande schema de gemeten temperatuur en of uw kind geplast of gepoept heeft. Als u twijfelt of uw kind geplast heeft kunt u de luier ook bewaren zodat de verpleegkundige of kraamverzorgende er nog even naar kan kijken.

Laat uw kind nooit alleen achter op de commode tijdens het verschonen!



