

## Uw baby mag naar huis

Locatie Het Spitaal

Deze folder komt van de website [www.gelreziekenhuizen.nl](http://www.gelreziekenhuizen.nl).  
Controleer regelmatig of u de laatste versie gebruikt.

Versie (14-06-07)

### **Gelre ziekenhuizen**

Postbus 9014  
7300 DS Apeldoorn  
tel: (055) - 581 81 81  
fax: (055) - 581 89 99

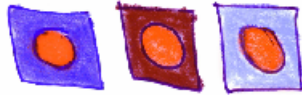
Postbus 9020  
7200 GZ Zutphen  
tel: (0575) - 592 592  
fax: (0575) - 521 206

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

### **Bezoekadressen:**

Locatie **Lukas**, Albert Schweitzerlaan 31, 7334 DZ Apeldoorn  
Locatie **Juliana**, Sprengenweg 70, 7314 ET Apeldoorn  
Locatie **Het Spitaal**, Ooyerhoekseweg 8, 7207 BA Zutphen  
Locatie **Lochem**, Zwiepseweg 105, 7241 GR Lochem

KIND-500.1 (14-06-07)



## 1. Inleiding

Uw baby mag binnenkort naar huis na een periode van extra zorg op de zuigelingenunit van Gelre ziekenhuizen, locatie Het Spitaal.

Om de overgang voor u iets te vergemakkelijken, willen we u deze brochure aanbieden. Hierin vindt u tips en aanwijzingen die u kunnen helpen in de omgang met uw baby.

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel deze dan gerust aan de arts of verpleegkundige.

## 2. Uw baby komt naar huis!

Deze brochure geeft antwoord op de meest gestelde vragen van ouders. De brochure is bedoeld als steun in de rug wanneer uw baby, na een opnameperiode op onze afdeling, thuis komt. De onderwerpen die in deze brochure aan de orde komen, worden globaal besproken.

Omdat wij beseffen dat iedere situatie uniek is en niet alle informatie in deze uitgave op u van toepassing hoeft te zijn, adviseren wij u bij twijfel contact op te nemen met uw huisarts of wijkverpleegkundige.

## 3. Het opbouwen van een relatie met uw kind

U heeft waarschijnlijk lang naar deze dag uitgekeken en zich er goed op voorbereid. 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. Geniet u hiervan zoveel mogelijk en neem er bovendien de tijd voor om uw baby te verzorgen. Er is veel wat u aan uw baby kunt 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 uw baby nog moet wennen 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 eventueel 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 kind aanpassen. Zorg vooral voor regelmaat en rust.

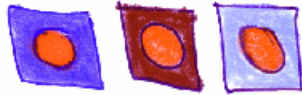
Wanneer uw kind overdag of 's avonds onrustig blijft, kunt u hem of haar in een draagzak tegen u aandragen. De baby kan door dicht tegen u aan te liggen een gevoel van veiligheid en geborgenheid krijgen, terwijl u toch mobiel bent. Veel kinderen worden rustig wanneer ze op deze manier bij een van de ouders liggen.

## 4. Tips over de kleding van uw baby

In de praktijk blijkt nogal eens dat ouders vragen hebben over de kleding van hun baby, als hij of zij uit het ziekenhuis komt. Baby's voelen zich het prettigst in natuurlijke stoffen zoals katoen, dat bovendien makkelijk te wassen is. Het gebruik van wasverzachter is af te raden in verband met overgevoelighedsreacties hierop.

Thuis bestaat de kleding meestal uit een luier met een rompertje, daarover een truitje met een broekje of een boxpakje. Trek uw baby geen knellende kleding aan, maar zorg ervoor dat uw kind zich vrij kan bewegen.

Neem op de dag van ontslag passende kleding (waaronder ook een jasje en een apart mutsje) voor uw baby mee. Neem daarnaast een autostoeltje mee, waarin u uw baby veilig kunt vervoeren (eventueel met een voetenzak of extra dekentje, wanneer het buiten koud is). Probeer voordat u uw kind komt halen, hoe het autostoeltje precies bevestigd moet worden in de auto en hoe u het stoeltje weer kunt ontkoppelen.



## 5. 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 18°C. Daarbij is het belangrijk dat u dagelijks de babykamer even lucht als de baby niet op de kamer aanwezig is.

In de zomer kan uw baby in het algemeen onder een (katoenen) deken slapen, en in de winter onder een of twee (wollen) dekentjes. Dit is echter wel afhankelijk van de lichaamstemperatuur, die rond de 37°C moet zijn.

Eventueel kunt u een extra kruik in de wieg of ledikant leggen. Controleer altijd van tevoren of de kruik niet lekt. Dit kunt u doen door de gevulde kruik goed ondersteboven te schudden. Wikkel de kruik in een kruikenzak en strik of plak het uiteinde goed vast. Zorg er wel voor dat de dop van de kruik altijd naar het voeteneind is gericht. Mocht de kruik namelijk onverhoopt gaan lekken, dan zal het water niet naar de baby lopen. Leg de kruik bovendien altijd op of tussen de dekens, maar nooit direct tegen de baby aan. Gebruik geen zeiltje in bed. Het is prettig om de kruik alvast in de wieg of ledikant te leggen, voordat de baby gaat slapen. Het is dan al lekker voorverwarmd. Het is ook handig om dit te doen voordat u uw baby op gaat halen uit het ziekenhuis. Zo komt uw baby thuis in een lekker opgewarmd bedje.

### 5.1 Te warm of te koud

Het is niet de bedoeling dat u elke dag bij uw baby de temperatuur opneemt. Wij adviseren u om dit de eerste twee dagen twee keer per dag te doen. Daarna kunt u het doen als u het idee heeft dat uw baby te warm of te koud aanvoelt. Dit voelt u het beste in het nekje.

Bij een blijvende temperatuur van boven de 38°C of juist onder de 36,5°C (ondanks dikkere kleding of een kruik) kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts.

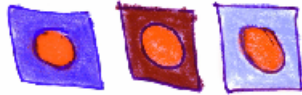
## 6. Wieg of ledikant

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

- Het matrasje moet bij voorkeur van polyester zijn, met een katoenen tijk.
- Gebruik geen zeiltjes in bed.
- Als uw baby in een ledikant slaapt, kan dit de eerste tijd wat te groot zijn voor uw baby. Het kan dan zijn dat uw baby zich wat moeilijker goed op temperatuur weet te houden of er onrustig van wordt. U kunt uw kind dan laten slapen in de wandelwagen.
- Maak altijd het bedje zo op dat het hoofd van de baby bloot ligt, terwijl de voetjes tegen het voeteneind komen. Dit noemen we het bedje laag opmaken.
- Losse kussentjes of kussensloopjes zijn overbodig en zelfs gevaarlijk.
- Hoewel een dekbedje erg leuk staat, is het de eerste twee jaar af te raden, omdat het in het algemeen te warm is. Doe ook geen deken in een dekbedhoes. De kans bestaat namelijk dat uw baby er helemaal onderkruipt, waarbij de aanvoer van frisse lucht onvoldoende is. Ook kan de baby, als hij of zij onrustig is, met het hoofdje in de hoes terecht komen. Dit kan levensgevaarlijke situaties opleveren.
- Wanneer uw baby al iets ouder is, voldoet een slaapzakje prima.
- De spijltjes van het bedje mogen maximaal 4,5 tot 6,5 cm van elkaar staan, zodat het hoofdje niet bekneld kan raken.

Buikligging is niet wenselijk, in verband met de vergrote kans op wiegendood. Leg uw kind de eerste twee weken na iedere voeding in wisselligging. Dit houdt in dat u uw baby afwisselend op de linkerzij en rechterzij te slapen legt.

Leg uw kind na de eerste twee weken alleen nog in rugligging. Leg het hoofdje dan afwisselend naar links of rechts. Buikligging is overdag goed, wanneer u in de buurt bent. Af en toe op de buik in de box is zelfs een goede oefening voor de nekspieren.



## 7. Waak-en slaapritme van uw baby

Uw baby begint zich op de leeftijd van twee tot vier maanden bewust te worden van de omgeving. Soms gebeurt dit zelfs nog eerder. De slaaperiodes zullen korter worden en de behoefte aan aandacht kan groter worden. Leg uw kind daarom gerust na de voeding een poosje in de box. Als uw kind aangeeft dat het moe is, kunt u uw kind beter in zijn of haar wiegje laten slapen.

De hoeveelheid slaap die een kind nodig heeft, wisselt per kind. Een algemene richtlijn is dat baby's tot twee maanden ongeveer 18 uur per dag slapen. Een kind dat in de couveuse heeft gelegen, is echter vaak wat 'wijzer', waardoor de slaapbehoefte minder kan zijn. Door goed naar uw kind te 'luisteren' en te kijken, zult u zijn of haar ritme snel genoeg herkennen.

## 8. Borstvoeding

U kunt uw kind op twee manieren aanleggen: 'on demand' (op vraag) of op vaste tijden. Beide methoden hebben voor- en nadelen. Het beste is om een methode te kiezen die bij u past en waar u zich prettig bij voelt. Bedenk daarbij dat een baby binnen twee uur na de vorige voeding niet alweer honger kan hebben, maar misschien wel zuigbehoefte heeft of ergens anders 'last' van heeft, zoals een vieze luier, koude etc.

De eerste maand mag er overdag maximaal vier uur tussen twee voedingen in zitten. Er mag echter tussen de laatste avondvoeding en de eerste ochtendvoeding niet langer dan acht uur zitten, omdat jonge kinderen een tekort aan glucose kunnen krijgen.

Het is niet nodig uw baby na iedere voeding te wegen. U zult al hebben gemerkt dat uw baby drinkt totdat hij of zij verzadigd is. U kunt ervan uit gaan dat uw baby voldoende drinkt als hij of zij voldoende plast (gemiddeld zes natte luiers per dag) en tussen de voedingen door aangeeft niet hongerig te zijn. Soms heeft uw baby een regeldag. Hij/zij huilt dan veel en vraagt vaker om voeding. U kunt gerust uw baby vaker aanleggen. De melkproductie wordt dan opgehoogd, waardoor uw baby weer voldoende melk krijgt. Deze regeldagen zijn meestal bij een leeftijd van zes weken en drie maanden.

Mocht u thuis willen afkolven, dan kunt u dit op dezelfde manier doen als in het ziekenhuis. Als u de borstvoeding in een schone plastic fles opvangt en direct invriest, is deze in de vriezer drie maanden houdbaar. Als de voeding is ontdooid, kunt u het nog 24 uur in de koelkast bewaren. Niet ingevroren afgekolfd melk is vijf dagen houdbaar in de koelkast, maar proef altijd of de melk nog goed is. Bewaar de melk achterin de koelkast omdat het daar het koudst is en niet in de deur omdat die telkens opengaat.

De borstvoeding mag niet in de magnetron opgewarmd worden, maar alleen au-bain marie. Baby's die alleen borstvoeding krijgen, hebben extra vitamine K en D nodig. Dit is zonder recept verkrijgbaar bij apotheek of drogist.

## 9. Flesvoeding

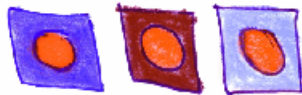
Het is belangrijk dat flesvoeding op een hygiënische wijze bereid wordt. Was daarom altijd eerst uw handen voordat u begint met het bereiden van de flesvoeding. Maak iedere fles per keer klaar. U kunt voor maximaal 24 uur de voeding klaarmaken in de flessen zelf (niet telkens uit één grote kan schenken in verband met hygiëne). U kunt bronwater of kraanwater gebruiken.

Op de zuigelingenunit kunt u ondersteuning krijgen bij het leren bereiden van flesvoeding. De voedingsassistente wil u hier graag bij helpen.

## 10. De fles en speen uitkoken

De fles en de (fop)speen moeten de eerste drie maanden na de geboorte eenmaal per dag uitgekookt worden. Gebruik hiervoor een pan met water en eventueel een scheutje azijn tegen kalkaanslag. Reinig de fles huishoudelijk en leg deze drie minuten in een pan met kokend water. Het kan ook met een speciale magnetron sterilisator. De speen kunt u de laatste minuut mee laten koken. Spoel de fles en speen na met water en laat alles opdrogen op een schone theedoek.

Spenen en fopspenen moet u iedere zes weken vervangen. Controleer regelmatig of de spenen nog in goede staat zijn. Zo gauw er scheurtjes in zitten, moet u ze vervangen door nieuwe.



Het is aan te raden om de flessen en spenen droog in de koelkast te bewaren, gewikkeld in een gestreken katoenen luier. Na de eerste drie maanden mogen de flessen en spenen in de afwasmachine.

## 11. Toevoegingen aan de voeding en medicijnen

Sommige kinderen hebben extra toevoegingen aan de voeding of medicijnen nodig. De arts zal een recept hiervoor schrijven en dit wordt gefaxt naar uw apotheek zodat u het, indien mogelijk, voor ontslag op kunt halen.

Toevoegingen aan de voeding worden door de voeding heen gedaan, en de voedingsassistente of de verpleegkundige kan aan u laten zien hoe dat moet.

Medicijnen smaken vaak niet lekker, daarom raden wij u aan dit met een beetje voeding afzonderlijk door de speen of per lepeltje te geven. Dit kunnen wij met u oefenen op de afdeling. Vermeng medicijnen niet met een gehele voeding. Mocht uw baby niet de gehele fles leeg drinken, dan heeft hij of zij niet de gehele dosis gekregen. Krijgt uw baby borstvoeding, dan kunt u de medicijnen met een lepeltje voor de voeding geven.

### 11.1 Voedingstijden

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

- Bij 7 voedingen: 07.00 - 10.00 - 13.00 - 16.00 - 19.00 - 22.00 uur, plus een nachtvoeding;
- Bij 6 voedingen: 06.00 - 09.30 - 13.00 - 16.30 - 20.00 - 23.30 uur.

Deze voedingstijden zijn richtlijnen. U kunt ze dus aan het ritme van u en uw baby aanpassen. Er mag echter tussen de laatste avondvoeding en de eerste ochtendvoeding niet langer dan acht uur zitten, omdat baby's een tekort aan glucose kunnen krijgen.

Of de hoeveelheid voeding omhoog mag, gaat in overleg met de kinderarts en / of het consultatiebureau.

## 12. Dagelijkse verzorging

Uw baby kunt u om de dag in bad doen, voordat u de voeding geeft. Als u uw baby voedt voor het bad, dan kan de baby misselijk worden van het bad en is de kans op spugen groter. Doe uw baby niet iedere dag in bad want daar droogt hij of zij alleen maar van uit. Gebruik ook liever geen zeep in bad, maar masseer het kind liever na het bad in met wat lotion of olie. Speciale badolie kan wel.

De nagels van uw baby groeien erg langzaam en zijn nog erg dun. Knip ze de eerste zes weken niet, want de kans op een ontsteking is erg groot. Krabt de baby zichzelf, trek dan de mouwtje over de handjes heen. U kunt de huid van de wangen van uw baby beschermen door deze in te smeren met vaseline.

Het navelstompje of wanneer deze is afgevallen behoeft geen extra verzorging, tenzij het er rood en geïrriteerd uitziet. In dat geval maakt u het dagelijks schoon met een gaasje met water waarna u het droogdept.

## 13. Ontlasting

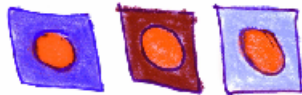
De ontlasting van een baby kan verschillen door de voeding die de baby krijgt. In het algemeen is het als volgt:

Bij borstvoeding: zachte papperige ontlasting die goudachtig van kleur is, gemiddeld twee tot vijf keer per dag de eerste maand. Daarna één tot twee keer per dag tot één keer per week.

Bij flesvoeding: dikke lichtgele ontlasting, vaak korrelig, gemiddeld minder vaak dan bij borstvoeding. Niet alle baby's hebben dagelijks ontlasting.

## 14. 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. U kunt er natuurlijk ook voor kiezen om de eerste week voor uzelf te houden om als gezin uw ritme te kunnen vinden. Het is aan te bevelen om voor uzelf een dagelijks rustuurtje aan te houden. Denk bij het ontvangen van het kraambezoek 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.

Bedenk dat bezoek voor uw baby onrustig kan zijn ook al slaapt hij of zij op de arm en beslis zelf of het bezoek uw baby op de arm mag.

## 15. Naar buiten

Met uw baby buiten wandelen kunt u het beste pas doen na een week en als uw baby zich goed op temperatuur houdt. Wanneer kinderen kleiner zijn, hebben ze vaak meer moeite zichzelf op temperatuur te houden.

Bij veel wind, regen of kou raden wij u af te gaan wandelen, als daar geen dringende reden voor is. Als u met uw baby naar buiten gaat, zorgt u dan in elk geval dat hij of zij goede winddichte kleding draagt en een passende muts in verband met warmteverlies via het hoofdje.

Met de auto op pad mag natuurlijk altijd in het autostoeltje. Gebruik dan altijd een jas en muts en eventueel een voetenzak voor en na het in- of uitstappen.

's Zomers moet u uw baby tegen te felle zonnestralen beschermen. Een parasol, zonnehoedje en een goede zonnebrandcrème voor baby's vormen een goede bescherming tegen te felle zon. Ook hier geldt weer; te weinig warmte is niet goed, maar te veel ook niet.

## 16. Autorijden

Wij raden lange autoritten (bijvoorbeeld naar het buitenland) in het eerste jaar af. Wanneer u toch een lange rit gaat maken, is het belangrijk regelmatig een pauze te nemen. Iedere twee uur pauzeren is aan te raden, omdat het langer dan twee uur in een autostoeltje zitten slecht is voor de rug van de baby. Verder is het belangrijk dat uw baby in een goedgekeurd autostoeltje, dat de baby voldoende ondersteunt, wordt vervoerd. Het autostoeltje mag niet geplaatst worden op een stoel met een airbag of de airbag moet uitgeschakeld worden. 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 en de wieg bovendien slecht vast te zetten is.

## 17. Het ontslaggesprek

Samen met een verpleegkundige wordt een ontslaggesprek gepland. Tijdens dit gesprek kunt u al uw vragen omtrent het naar huis gaan met uw baby voorleggen aan de verpleegkundige. Ook wordt de ziekenhuisperiode met u geëvalueerd.

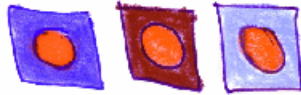
## 18. Uitgestelde kraamzorg

In de meeste gevallen is het aan te raden om uitgestelde kraamzorg of couveuse nazorg aan te vragen. Deze kraamzorg is bedoeld om u in de thuissituatie wegwijs te maken wat betreft de verzorging van uw baby. 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 en uw baby. Huishoudelijk werk valt hier niet onder.

Helaas vergoeden niet alle ziektekostenverzekeringen uitgestelde kraamzorg. Raadpleeg hierover van tevoren uw ziektekostenverzekering.

## 19. Het consultatiebureau

Tussen de tiende en vijftiende dag na de geboorte komt de wijkverpleegkundige normaal gesproken bij u langs om kennis te maken. Aangezien dat in uw geval anders is verlopen sturen wij, na uw toestemming, allereerst een fax om de wijkverpleegkundige op de hoogte te stellen dat uw baby geboren is. Bij ontslag sturen wij een fax dat uw baby naar huis is en schrijven wij kort bijzonderheden over uw baby op. De wijkverpleegkundige neemt dan contact met u op en maakt een afspraak met u.



## 20. Inentingen

Op het consultatiebureau zal uw kind onder andere ingeënt worden tegen DKTP (Difterie, Kinkhoest, Tetanus en Polio), pneumokokken en HIB (haemophilis influenzae). Deze laatste inenting is tegen een bepaalde vorm van hersenvliesontsteking. U ontvangt de papieren hiervoor thuis. Bij een te vroeg geboren baby raden wij u aan om de eerste inenting te halen op het consultatiebureau op het normale tijdstip van ongeveer twee maanden na de geboorte. 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 juiste tijdstippen voor deze inentingen staan overigens vermeld in de informatie die u thuis, samen met de inentingspapieren, ontvangt. Als u hierover vragen heeft, kunt u dit bespreken met de verpleegkundige van het consultatiebureau.

## 21. De dag van ontslag uit het ziekenhuis

De dag waarop uw baby ontslagen wordt uit het ziekenhuis, is een feestelijke dag. Voordat u uw baby thuis in de wieg heeft liggen, heeft u echter heel wat moeten regelen. Waarschijnlijk heeft u al geïnformeerd of u in aanmerking komt voor uitgestelde kraamzorg, is de babykamer klaar en heeft u voldoende voeding / medicijnen in huis voor de eerste dag of het eerste weekend. Wat er verder tot de babyuitzet behoort, heeft u kunnen vinden in de informatiebrochure van uw kraamcentrum. Het tijdstip waarop u uw baby komt halen heeft u eerder afgesproken met de verpleegkundige.

Neem op de dag van het ontslag passende kleding mee voor uw baby, alsmede een jas en muts en denk vooral aan het autostoeltje.

Behalve de papieren die onder het kopje 'Administratieve zaken' worden beschreven, moet u eraan denken de persoonlijke spullen van uw baby, zoals knuffels, speelgoed, kleding, en eventuele borstvoeding uit de vriezer meenemen.

### 21.1 Administratieve zaken

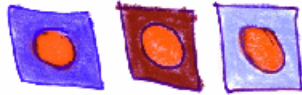
Bij het ontslag uit het ziekenhuis moeten ook administratieve zaken worden afgewikkeld. U krijgt van ons de onderstaande formulieren mee:

- Een eventuele afsprakenkaart voor de polikliniek controle bij de kinderarts.
- Voor de hielprik (wordt op de 4<sup>e</sup> dag afgenomen) ontvangt u een envelop met een registratienummer. Bewaar deze envelop goed bij de overige papieren van uw baby en de inentingspapieren.
- Indien nodig: recepten voor medicijnen en / of voeding (meestal worden deze al eerder gefaxt, en heeft u de medicijnen al op kunnen halen).
- Een wijk- / kraamoverdracht; hierop staat een kort verslag van de geboorte en opnameperiode van uw baby, voedingsvoorschriften en eventueel voorgeschreven medicijnen.
- Een evaluatieformulier; wij zijn blij met uw reacties op het verblijf op onze afdeling.
- Een brief voor de huisarts, soms wordt deze nagestuurd.

Belangrijk: wilt u alstublieft telefonisch de verloskundige op de hoogte brengen dat uw baby thuis is gekomen?

## 22. Telefonische nazorg

Wij verzorgen telefonische nazorg voor ouders van een kind dat *langer dan één week* bij ons op de afdeling heeft gelegen. Dit houdt in dat u na één dag thuis gebeld wordt door een verpleegkundige van de zuigelingenunit. In dit gesprek kunt u vragen stellen over de zorg voor uw baby. U heeft dan ook de mogelijkheid eventuele problemen te bespreken.



## 23. Meer informatie

Bij diverse organisaties kunt u meer informatie krijgen of antwoord op uw vragen.

De vereniging van Ouders van Couveusekinderen (V.O.C.) is altijd bereid u in contact te brengen met andere ouders van couveusekinderen zodat u ervaringen kunt uitwisselen.

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

De V.O.C. bestaat uit ouders van couveusekinderen die geschoold zijn in het begeleiden en opvangen van andere ouders van couveusekinderen. Zij werken vanuit ervaring met hun eigen couveusebaby. De vereniging is bereikbaar via:

Landelijk Secretariaat V.O.C.

Postbus 1024

2260 BA Leidschendam

tel: (070) - 386 25 35

e-mail: [info@couveuseouders.nl](mailto:info@couveuseouders.nl)

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

- **Stichting Lichtgewicht**

Postbus 8560

8903 KN Leeuwarden

tel: (058) - 216 07 28

- **Vereniging Keizersnede Ouders**

Postbus 233

2170 AE Sassenheim

tel: 076-503 71 17 of 0252-23 07 12

- **Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**

Postbus 119

3960 BC Wijk bij Duurstede

tel: (0343) - 576 626

e-mail: [vbn@borstvoeding.nl](mailto:vbn@borstvoeding.nl)

website: [www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)

### 23.1 Links om eens te bekijken op internet

- [www.couveuse.pagina.nl](http://www.couveuse.pagina.nl)
- [www.couveuseouders.nl](http://www.couveuseouders.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.pagina.nl](http://www.borstvoeding.pagina.nl)