



Uw kind mag naar huis

Uw kind mag binnenkort naar huis na een periode van extra zorg op de afdeling Neonatologie van Gelre ziekenhuizen Apeldoorn. Om de overgang voor u iets te vergemakkelijken, bieden we u deze brochure aan. Hierin vindt u tips en aanwijzingen die u kunnen helpen in de omgang met uw kind. Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel deze dan gerust aan de arts of verpleegkundige.

Het ontslaggesprek

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

Uw kind komt naar huis!

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.

Heeft u dringende vragen die niet kunnen wachten? Dan kunt u de eerste week na ontslag bellen naar de afdeling Neonatologie op tel.: **055 - 581 16 90**.

Het telefonisch spreekuur is iedere dinsdag en vrijdag van 13.00 – 15.00 uur. U kunt dan de neonatologieverpleegkundige bereiken op tel.: **055 – 844 60 94**.

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 kind komt thuis en u gaat zelf de verzorging op u nemen.

Het is heel normaal wanneer u zich af en toe wat onzeker voelt. Als uw kind eenmaal thuis is, leert u hem of haar pas in alle details kennen. Geniet u hiervan zoveel mogelijk en neem er bovendien de tijd voor. Er is veel wat u aan uw kind kunt ontdekken.

De eerste tijd is niet altijd even gemakkelijk en ontspannen. Uw kind kan onrustig zijn en veel huilen. Dit komt vaak voor bij kinderen die op de couveuseafdeling hebben gelegen. Een reden voor dit huilen kan zijn dat uw kind nog moet wennen aan de thuissituatie.

Als uw kind 's avonds veel huilt, kunt u met behulp van een zacht muziekje of nachtlampje proberen hem of haar rustig te krijgen. Zingen of praten tegen uw kind, of uw kind in een draagzak nemen 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.

Tips over de kleding van uw kind

Kinderen voelen zich het prettigst in ruim zittende kleding van natuurlijke stoffen zoals katoen, die bovendien makkelijk te wassen is.

Neem op de dag van ontslag passende kleding voor uw kind mee, o.a. een jasje en een apart mutsje.

Temperatuur

De eerste week is 20°C een goede omgevingstemperatuur voor uw kind, hierna kunt u de slaapkamer-temperatuur afbouwen naar ongeveer 18°C. Eventueel kunt u een extra kruik in de wieg of ledikant leggen.

Controleer altijd van tevoren of de kruik niet lekt. Wikkel de kruik in een hydrofiele luier en knoop de uiteinden naar elkaar toe. Leg de kruik met de knoop richting het kind om brandwonden te voorkomen. Het is prettig om de kruik alvast in de wieg of ledikant te leggen, voordat uw kind gaat slapen. Het is dan al lekker voorverwarmd. Het is ook handig om dit te doen voordat u uw kind op gaat halen uit het ziekenhuis.

Ventileer deze ruimte dagelijks wanneer uw kind niet op de kamer aanwezig is.

Te warm of te koud

Het is niet de bedoeling dat u elke dag bij uw kind 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 kind 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.

Wieg of ledikant

Maak altijd het bedje zo op dat de voetjes dichtbij het voeteneind komen. Laat de dekens reiken tot de schouders van uw kind. Dit noemen we het bedje laag opmaken.

Buikligging bij slapen is niet wenselijk vanwege de vergrote kans op wiegendood.

Leg uw kind altijd op de rug te slapen. Leg het hoofdje afwisselend naar links en naar rechts.

Leg uw kind met regelmaat (3-5 keer per dag en 15 minuten per keer) op de buik in de box **onder toezicht**. Dit is een goede oefening voor de nekspieren.



Waak- en slaapritme van uw kind

Uw kind 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 kinderen tot twee maanden ongeveer 18 uur per dag slapen. Een kind dat op de couveuseafdeling 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.

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 en uw kind past.

Bedenk daarbij dat een kind binnen twee uur na de vorige voeding meestal nog geen honger heeft, maar misschien wel zuigbehoefte of ergens anders 'last' van heeft (zoals een vieze luier).

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 zes uur zitten, omdat jonge kinderen een tekort aan glucose (suikerwaarde in het bloed) kunnen krijgen.

U kunt ervan uit gaan dat uw kind voldoende drinkt als hij of zij voldoende plast (gemiddeld zes natte luiers per dag) en tussen de voedingen door niet hongerig lijkt te zijn.

Soms heeft uw kind een regeldag. Hij/zij huilt dan veel en 'vraagt' vaker om voeding. U kunt gerust uw kind vaker aanleggen. De melkproductie neemt dan toe waardoor uw kind 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 deze 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.



Vitamine D en K

Vitamine D krijgen alle kinderen vanaf dag 8 tot 4 jaar volgens de landelijke richtlijnen. Vitamine K krijgen alle kinderen vanaf dag 8 tot 3 maanden volgens de landelijke richtlijnen.

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 bronwater of kraanwater gebruiken. Bij ontslag zal de verpleegkundige u laten weten hoeveel voeding u uw kind mag geven.

De fles en speen uitkoken

De fles en de (fop)spen moeten de eerste drie maanden na de geboorte eenmaal per dag uitgekookt worden. Reinig de fles huishoudelijk en leg deze drie minuten in een pan met kokend water. Het kan ook met een magnetron sterilisator. De speen kunt u de laatste minuut mee laten koken.

Laat alles opdrogen op een schone theedoek. Spenen en fopspeen 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. Na de eerste drie maanden mogen de flessen en spenen in de afwasmachine.

Toevoegingen aan de voeding en medicijnen

Sommige kinderen hebben extra toevoegingen aan de voeding of medicijnen nodig. De arts zal dit zonodig voorschrijven. Toevoegingen aan de voeding worden door de voeding heen gedaan en de voedingsassistente/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 kind niet de gehele fles leeg drinken, dan heeft hij of zij niet de gehele dosis gekregen.

Voedingstijden

Als uw kind 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: 05.30 - 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 kind aanpassen. Er mag echter tussen de laatste avondvoeding en de eerste ochtendvoeding niet langer dan zes uur zitten, omdat jonge kinderen een tekort aan glucose kunnen krijgen. Of de hoeveelheid voeding omhoog mag, gaat in overleg met de kinderarts en/of het consultatiebureau.

Dagelijkse verzorging

- Als u uw kind voedt voor het bad, dan kan uw kind misselijk worden van het bad en is de kans op spugen groter.
- Doe uw kind niet iedere dag in bad want daar krijgt uw kind een droge huid van.
- De nagels van uw kind 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 uw kind zichzelf, trek dan de mouwtje over de handjes heen.
- U kunt de huid van de wangen van uw kind beschermen door deze in te smeren met vaseline.
- Het navelstompje of de navel 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.

Ontlasting

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

- bij borstvoeding: gemiddeld twee tot vijf keer per dag gedurende de eerste maand een breiige goudkleurige ontlasting. 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 kinderen hebben dagelijks ontlasting.

Heeft uw kind problemen met de ontlasting, of last van darmkrampjes, dan kan buikmassage een uitkomst zijn. Vraag eventueel naar de folder.

Familie en bezoek

Uw kraamperiode is anders verlopen dan u had verwacht, omdat uw kind in het ziekenhuis lag. Als uw kind 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. Een dagelijks rustuurtje is aan te bevelen. 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.



Het is aan te raden om bezoekers die ziek of niet fit zijn te vragen pas op bezoek te komen wanneer zij beter zijn. Bedenk dat bezoek voor uw kind onrustig kan zijn ook al slaapt hij of zij op de arm.

Wij raden u aan, ervoor te zorgen dat er niet gerookt wordt in de ruimte waar uw kind zich bevindt.

Naar buiten

Met uw kind buiten wandelen kunt u het beste pas doen na een week en als uw kind zich goed op temperatuur houdt. Als u met uw kind naar buiten gaat, zorgt u dan in elk geval dat hij of zij warme kleding draagt en een passende muts in verband met warmteverlies via het hoofdje. Met de auto op pad mag mits in het autostoeltje. Gebruik dan altijd een jas en muts.

's Zomers moet u uw kind tegen te felle zonnestralen beschermen. Een parasol, zonnehoedje en een goede zonnebrandcrème voor kinderen vormen een goede bescherming tegen de zon.

Autorijden

Het vervoeren van uw kind dient te gebeuren in een goedgekeurd autostoeltje. Het stoeltje mag niet geplaatst worden op een stoel met een airbag of deze dient uitgeschakeld te worden. Lange autoritten worden in het eerste jaar afgeraden. Mocht dit toch nodig zijn dan adviseren wij elke twee uur te pauzeren waarbij het kind uit het autostoeltje wordt gehaald.

Telefonische nazorg

Als uw kind ongeveer één week thuis is, wordt u gebeld door de verpleegkundige van de afdeling Neonatologie. Hij/zij vraagt dan hoe het thuis gaat en of u nog vragen heeft over de verzorging, voeding of andere praktische zaken.

Polikliniek Neonatologie

Ongeveer twee weken na het ontslag van uw kind heeft u een afspraak bij de verpleegkundige op de polikliniek Neonatologie. Tijdens dit bezoek vraagt de verpleegkundige u wederom hoe het thuis gaat en heeft u gelegenheid om vragen te stellen. Uw kind wordt ook gewogen en gemeten.

Heeft u vragen? Bel dan op naar het telefonisch spreekuur op dinsdag of vrijdag 13.00 - 15.00 uur op tel: **055 - 844 60 94**. Zie ook de folder Polikliniek neonatologie.



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 kind. Helaas vergoeden niet alle zorgverzekeringen uitgestelde kraamzorg. Raadpleeg hierover van tevoren uw zorgverzekering.

Het consultatiebureau

Tussen de tiende en vijftiende dag na de geboorte komt de wijkverpleegkundige normaal gesproken bij gezinnen langs om kennis te maken. Aangezien dat in uw geval mogelijk anders is verlopen sturen wij allereerst een fax om de wijkverpleegkundige op de hoogte te stellen dat uw kind geboren is.

Bij ontslag sturen wij een bericht dat uw kind naar huis is en geven wij bijzonderheden over uw kind door. De wijkverpleegkundige neemt dan contact met u op om een afspraak te maken.

Heeft u bezwaar tegen het versturen van informatie over uw kind aan het consultatiebureau? Geeft dit dan alstublieft bij ons aan.

Inentingen

Op het consultatiebureau krijgt uw kind de vaccinatie's. U ontvangt de papieren hiervoor thuis.

Indien uw kind 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.

Administratieve zaken bij ontslag

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

- een afsprakenkaart voor de polikliniek controle's. Van de hielprik (wordt op de 5e dag afgenomen) ontvangt u een envelop met een registratienummer. Bewaar deze envelop goed bij de overige papieren van uw kind en de inentingspapieren.
- een kraamoverdracht; hierop staat een kort verslag van de geboorte en opnameperiode van uw kind, voedingsvoorschriften en eventueel voorgeschreven medicijnen.
- uw huisarts ontvangt een brief.

Belangrijk: breng de verloskundige op de hoogte dat uw kind naar huis komt



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

Website: 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

- **Samenwerkende Borstvoeding Organisaties**

p/a Postbus 212, 4300 AE Zierikzee

E-mail: vbn@borstvoeding.nl

Website: www.borstvoeding.nl

Links om eens te bekijken op internet

- www.couveuse.pagina.nl

- www.couveuseouders.nl

- www.baby.pagina.nl

- www.ouder.pagina.nl

- www.vroeggeboorte.nl

- www.borstvoeding.nl

- www.borstvoeding.pagina.nl

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure en het ontslaggesprek nog vragen? Dan kunt u de eerste 24 uur na ontslag contact opnemen met de afdeling Neonatologie op tel: **055 - 581 16 90**.

Na de eerste 24 uur kunt u met vragen bellen naar het telefonisch spreekuur van de neonatologie verpleegkundige. Dit kan op dinsdag of vrijdag 13.00 - 15.00 uur via tel: **055 - 844 60 94**

Is uw kind ziek? Neemt dan contact op met uw huisarts!