

# Als uw baby naar huis toe mag...

(KIN-018 uitgave juni 2010)

Als uw baby naar huis toe mag, kunnen er allerlei vragen rondom de verzorging bij u opkomen. In deze folder geven we u informatie over voeding, en enkele adviezen voor in de thuissituatie.

## Voeding

Als uw kindje naar huis toe gaat, krijgt het zeven of zes voedingen. Dit hoort u bij het ontslag.

## Borstvoeding

### Hoeveel voeding?

Bij borstvoeding mag uw kind in principe drinken wanneer en zoveel het wil. In sommige gevallen raden we aan om op de vaste tijden te voeden. Aan de tevredenheid merkt u snel genoeg of uw kind voldoende voeding krijgt. Het is belangrijk dat uw kind regelmatig natte luiers heeft. De ontlasting kan zeer vaak komen - zes tot acht maal per dag - of soms juist een aantal dagen wegblijven.

Om te controleren of uw kindje goed groeit, kunt u het bij het consultatiebureau één keer per week wegen, tijdens de "inloopuurtjes".

### Extra vitamines

Zolang u borstvoeding geeft, moet uw kind vanaf een week na de geboorte, elke dag 25 microgram vitamine K krijgen. Daarnaast geeft u uw baby de voorgeschreven hoeveelheid vitamine D. Deze beide vitamines zitten namelijk niet voldoende in de borstvoeding. Bij flesvoeding heeft de fabrikant ze toegevoegd. Vitamine K is nodig voor de bloedstolling. Vitamine D is vooral belangrijk voor de botontwikkeling. De vitamines zijn in druppelvorm verkrijgbaar. U kunt ze op een lepeltje of op een fopspeentje druppelen en zo aan uw kind geven. U koopt de flesjes vitamine zonder recept bij een apotheek of drogist.

## Flesvoeding

Van de kinderarts (of assistent) of het consultatiebureau hoort u hoeveel voedingen uw kindje thuis moet krijgen.

### Voedingstijden

De tijdstippen voor zeven voedingen kunnen zijn:

05.30 - 08.30 - 11.30 - 14.30 - 17.30 - 20.30 - 23.30 uur, of  
06.00 - 09.00 - 12.00 - 15.00 - 18.00 - 21.00 - 24.00 uur.

Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis  
www.jeroenboschziekenhuis.nl

De tijdstippen voor zes voedingen zijn:  
07.00 - 10.00 - 13.00 - 16.00 - 19.00 - 23.00 uur.

De voedingstijden thuis kunnen wat afwijken van het ziekenhuis. Waarschijnlijk wordt uw kind eerder wakker voor de voeding, zeker voor de eerste vroege voeding.

### **Bereiding van flesvoeding**

Op de verpakking van de flesvoeding leest u hoe u de voeding moet klaarmaken. Er staat vermeld hoeveel maatschepjes poeder u per flesje moet gebruiken en hoeveel afgekoeld gekookt water. De flesjes met alleen het gekookte water kunt u voor 24 uur vooruit klaarmaken. U bewaart deze afgesloten in de koelkast. Per keer voegt u dan de poeder toe aan het flesje.

De flessen moet u éénmaal per 24 uur tien minuten uitkoken. Om te voorkomen dat de flesjes stuk koken, kunt u dit het beste doen in een pan met een doek op de bodem. De spenen kookt u éénmaal per 24 uur drie minuten uit. Een andere mogelijkheid is de sterilisator voor in de magnetron te gebruiken. De flessen en spenen droogt u af en kunt u het beste in de koelkast bewaren.

*Het is mogelijk dat de kraamzorg/ wijkverpleegkundige in de thuissituatie andere adviezen geven voor het klaarmaken van de voeding. Bijvoorbeeld over het gebruik van gewoon kraanwater. Dit kan ook gelden voor het al dan niet dagelijks uitkoken van de fles en speen.*

### **Genoeg voeding?**

Als alles goed gaat, ziet u uw baby groeien. U kunt uw kind om de twee tot vier weken wegen bij controle op het consultatiebureau of bij de kinderarts. Als u thuis denkt dat uw kind te weinig voeding krijgt, of als u de situatie niet helemaal vertrouwt, kunt u altijd contact opnemen met het consultatiebureau om uw kind vaker te wegen.

## **Controle**

Wanneer uw kindje naar huis gaat, komt u meestal na twee of vier weken op controle bij de kinderarts of assistent. Hiervoor krijgt u een afsprakenkaartje mee. Daarop staan de datum en tijd vermeld. Gaat uw kind in het weekend naar huis, belt u dan 's maandags naar de polikliniek Kindergeneeskunde om zelf een afspraak te maken:

- locatie Groot Ziekengasthuis: (073) 699 23 04 of 699 23 05.
- locatie Carolus: (073) 699 6030
- locatie Liduina: (0411) 63 67 81
- locatie Bommels Gasthuis: (0418) 54 00 27

De verpleegkundige van de afdeling zorgt voor een overdracht voor de wijkverpleegkundige van het consultatiebureau bij u in de buurt. Maakt u gebruik van couveusesnazorg dan zorgt deze voor de overdracht naar de wijkverpleegkundige van het consultatiebureau. Soms is het ontslag plotseling. Dan wordt de overdracht naar het consultatiebureau nagestuurd. De kinderarts schrijft een ontslagbrief voor de huisarts.

Als de ontslagdatum bekend is, kunt u het beste contact opnemen met het consultatiebureau voor een eerste afspraak. Meestal komt er iemand van het consultatiebureau bij u thuis.

# Adviezen voor thuis

## Algemeen

Het is voor uw baby en u een hele omschakeling naar de thuissituatie. Uw kind zal bijvoorbeeld moeten wennen aan nieuwe geluiden. Het is mogelijk dat uw kind meer huilt dan in het ziekenhuis. Door goed naar uw kind te kijken kunt u meestal wel zien wat het wil.

## Rust

Het is belangrijk dat uw kind overdag voldoende rustmomenten heeft zodat het kan uitrusten van alle nieuwe indrukken. Probeer u de eerste tijd na de geboorte/ontslag het wakker zijn rond de voedingstijd te beperken tot 30 à 45 minuten.

## Lichaamstemperatuur

Het is belangrijk de temperatuur van uw kind de eerste paar dagen in de gaten te houden. Meet de temperatuur twee maal per dag. De temperatuur is goed tussen de 36.8°C en 37.4°C. Afhankelijk van deze temperatuur past u de omgevingstemperatuur aan. U gebruikt een kruik of een extra molton, of u kleedt uw kindje juist minder warm aan. Als u altijd met open raam slaapt, laat uw kind dan na een paar dagen daar ook aan wennen.

## Buiten wandelen

Na zeven à tien dagen kunt u bij een normale buitentemperatuur met uw kind buiten gaan wandelen. In de zomer met warme dagen kan dat al eerder. Uw kind mag uiteraard al eerder naar buiten, bijvoorbeeld in een veilig kinderzitje met de auto bij iemand op bezoek. In de winter kunt u ook als het vriest wandelen met uw kindje. Leg een kruik in de wandelwagen en controleer of uw kindje warm genoeg is. Dit kunt u het beste voelen aan de buik of hals; de handjes en voetjes zijn namelijk sneller koud dan de rest van het lichaam. Houdt u er rekening mee dat uw kind een verhoogd risico heeft om verkouden te worden als u naar plaatsen gaat waar veel mensen komen, zoals winkelcentra. Dit geldt zeker wanneer uw kind te vroeg geboren (prematuur) is.

## Voedingstijden aanpassen

Waarschijnlijk zal uw kindje de eerste tijd vroeger wakker worden en niet constant doorslapen. Omdat er in het ziekenhuis meerdere kinderen gelijktijdig gevoed moeten worden, kan het voorkomen dat uw baby de laatste voeding wat later heeft gekregen, en de eerste voeding wat vroeger. Waarschijnlijk is uw kindje kortgeleden overgegaan van acht naar zeven voedingen, waardoor het moet wennen aan een langere pauze tussen twee voedingen.

Houdt u hier de eerste dagen rekening mee: geef de laatste voeding iets later en de eerste voeding iets eerder dan volgens het officiële schema zou moeten. Verschuif daarna de voedingstijden langzaam naar de officiële tijden.

## Als u vragen heeft...

Heeft u nog vragen, dan kunt u altijd bellen naar:

locatie Groot Ziekengasthuis, couveuseafdeling, telefoon: (073) 699 22 60