



# Met je baby naar huis

---

Je baby mag binnenkort naar huis. In deze folder vind je adviezen over hoe je je baby thuis kunt verzorgen. Bedenk daarbij dat je baby kwetsbaarder is dan kinderen, die geboren zijn na een voldragen zwangerschap en kinderen, die gezond zijn.

## Hoe vervoer je de baby naar huis

- Zorg voor passende kleding. Je baby gaat voor het eerst naar buiten, een jas en mutsje zijn dan nodig.
- Vervoer je baby in een goedgekeurde autostoel. Oefen van tevoren het vastzetten van het stoeltje in de auto.
- Neem je baby nooit los op schoot in de auto.
- Vervoer je baby in de auto niet in een reiswieg. Vaak ligt een baby los in de reiswieg, maar ook als je baby wel vastligt met een riempje is dit geen veilige manier om je baby te vervoeren. Bij een botsing biedt een reiswieg minder bescherming dan een autostoel.
- Maak geen lange autoritten met je baby. In een autostoel heeft de baby nauwelijks ruimte om te bewegen. Ritten langer dan 2 uur zijn niet goed voor de rug van je baby. Je kind kan een voorkeurshouding ontwikkelen of zijn hoofd plat meer af.

## Naar huis

Wanneer je baby met ontslag gaat, krijg je

- een voedingsadvies (hoe vaak en hoeveel voeding heeft je baby nodig)
- de overdracht voor de kraamzorg/het consultatiebureau
- de omslagenvelop van de hielprik screening (wanneer deze is afgenomen)
- eventueel een recept voor medicijnen
- eventueel een afspraak op de polikliniek kindergeneeskunde
- eventueel een afspraak met een andere arts, bijvoorbeeld de oogarts of KNO-arts
- eventueel een machtiging voor fysiotherapie

Zodra je thuis bent, neem je contact op met het consultatiebureau voor een afspraak voor de gehoor screening. Het consultatiebureau geeft ook de vaccinaties tegen kinderziektes.

## **Kraamzorg thuis**

Afhankelijk van je verzekering kun je soms nog enkele uren uitgestelde kraamzorg krijgen. Heb je hiervoor een medische verklaring nodig? Vraag deze dan aan de verpleegkundige.

## **Neonatale screening**

In Nederland is afgesproken dat bij alle pasgeboren baby's tussen de 4<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> dag na de geboorte de 'hielprik' wordt gedaan. Bij een hielprik worden enkele druppels bloed afgenomen uit de hiel van je kind. Vervolgens wordt in het laboratorium het bloed onderzocht op een aantal ernstige zeldzame aangeboren ziektes. Meer informatie over de hielprik lees je op de website van het RIVM. Afhankelijk van hoe lang je baby in het ziekenhuis is, wordt de hielprik of in het ziekenhuis of thuis gedaan door de wijkverpleegkundige.

Wanneer je baby naar huis gaat, krijg je een genummerde omslagenvelpe mee. Bewaar deze envelop zeker tot 3 maanden na de bloedafname. De genummerde omslagenvelpe is namelijk het bewijs dat het onderzoek gedaan is. Ook is de envelop een controlemiddel, wanneer bij je baby vervolg onderzoek gedaan moet worden.

## **Voeding**

### **Borstvoeding**

Couveusebaby's zijn snel moe en kunnen niet alle voedingen zelf uit de borst drinken. Je kunt een poosje 2 tot 3 x per dag borstvoeding geven en daarnaast melk afkolven. Deze melk geef je dan per fles naast de borstvoedingen. Omdat je baby steeds sterker wordt, gaat hij steeds meer uit de borst drinken.

Na het afkolven kun je meteen je melk geven of de melk opwarmen in de flessenwarmer/ au bain-marie. Controleer altijd de temperatuur van de voeding voor je deze geeft. Je doet dit door een paar druppels borstvoeding op de binnenkant van je pols te laten vallen. De voeding moet lauwwarm aanvoelen.

### **Je baby krijgt genoeg voeding wanneer**

- je baby genoeg plasluiers heeft (5 tot 6 per 24 uur)
- de ontlasting zacht en mosterdkleurig is (bij moedermelk)
- de huid van de baby veerkrachtig is, de oogjes helder staan en de baby alert reageert wanneer hij wakker is
- de baby tevreden lijkt na de voeding

Lees ook de folder 'Borst- en flesvoeding tijdens en na sondevoeding thuis'.

Kun je bovenstaande vragen met ja beantwoorden, dan hoeft je niet te twifelen of je baby genoeg voeding binnen krijgt. Weet je het niet zeker, bel dan het consultatiebureau om bijvoorbeeld een weegafspraak te maken. Of neem contact op met de huisarts of kinderarts.

### **Hulp bij borstvoeding**

Wil je thuis begeleiding krijgen bij het geven van (volledige) borstvoeding of bij het afwennen van een tepelhoedje? Maak dan een afspraak met de lactatiekundige.

## Flesvoeding

- Voor het klaarmaken van flesvoeding gebruik je kraanwater of mineraalwater zonder koolzuurgas. Wij adviseren om bij iedere voeding een flesje klaar te maken en geen voorraad voor een hele dag.
- Warm de voeding op in een flessenwarmer, magnetron of au bain-marie. Controleer de temperatuur van de voeding altijd vooraf door een paar druppels op de binnenkant van uw pols te laten vallen. De voeding moet lauwwarm aanvoelen.
- Zorg ervoor dat je baby de voorgeschreven hoeveelheid binnenkrijgt. Meestal zit er ongeveer 3 tot 4 uur tussen de verschillende voedingen.
- Kook 1 keer per dag de fles en spenen in een uitkoker in de magnetron. Kook dan ook het fopspeentje uit. Dit doe je 2 tot 5 minuten, afhankelijk van het vermogen van uw magnetron. Je kunt de fles en spenen ook uitkoken in een pannetje met water: 3 minuten voor zachte delen en 5 minuten voor harde delen.
- Bewaar geen restjes van voedingen en warm restjes niet op.

## Voeding voor premature kinderen

Nenatal is speciale voeding voor premature kinderen. Wanneer je baby deze voeding geheel of gedeeltelijk krijgt (soms wordt toevoegingen in de moedermelk geadviseerd) dan bestelt de kinderarts deze voeding online bij Sorgente. De voeding wordt thuis bezorgd. Wanneer je een account aanmaakt op de website van Sorgente, kun je zelf voeding bijbestellen ([www.sorgente.nl](http://www.sorgente.nl)). Sorgente declareert de voeding bij de zorgverzekering.

## Vitaminen

### Vitamine K

Vitamine K is nodig voor een goede bloedstolling. Pasgeborenen krijgen na de geboorte extra vitamine K:

- Baby's, die flesvoeding krijgen tot zij 500 ml flesvoeding per 24 uur drinken.
- Baby's, die borstvoeding krijgen tot zij 3 maanden zijn.
- Is je baby geboren voor 35 weken zwangerschap en krijgt je baby borstvoeding? Dan moet de baby langer vitamine K krijgen. Voor jouw baby geldt dan de uitgerekende datum plus daar nog 7 weken bij.

Daarna is de darmflora voldoende ontwikkeld om zelf vitamine K aan te maken. De voorgeschreven hoeveelheid vitamine K is 150 mcg 1x per dag.

Heeft je baby meteen na de geboorte vitamine K via een injectie in de spier gehad? Dan is het niet nodig om vitamine K-druppels te geven.

### Vitamine D

Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen. Vitamine D is daarom belangrijk voor de aanmaak van bot. Pasgeborenen krijgen vanaf dag 8 na de geboorte t/m 3 jaar extra vitamine D. De voorgeschreven hoeveelheid vitamine D is 10 mcg 1x per dag.

Geef de vitaminen op een zacht plastic lepeltje (speciaal lepeltje voor baby's) voor een voeding. Je koopt vitamine K en D bij de drogist of apotheek.

## Huilen

Soms moet een baby wennen aan zijn nieuwe (thuis) omgeving. Dan huilt je baby meer dan je gewend bent of heeft hij een verstoord dag- en nachtritme. Extra verschonen, een warm

badje, een warme omslagdoek, inbakeren of de baby dragen in een draagdoek kan deze onvrede doorbreken. Een keer extra aanleggen als je baby borstvoeding krijgt, wil ook helpen. Met huilen geeft een baby aan dat hij zich niet goed voelt. Controleer de temperatuur van de baby en observeer of je kindje mogelijk darmkrampjes heeft.

Blijft je kindje ondanks alle inspanningen huilen, dan kun je een gevoel van onmacht krijgen. Praat hier over met anderen of bel bijvoorbeeld Care4Neo. Het kan helpen om je ervaringen te delen. Vraag anderen in je omgeving op de baby te passen, zodat je even op adem kunt komen. Mocht dit alles niet helpen en je voelt zich radeloos, blijf er dan niet mee zitten. Maak een afspraak met de huisarts, het consultatiebureau of de kinderarts. Tot het eerste polikliniek bezoek mag je altijd de afdeling neonatologie bellen voor advies.

## **Buikkrampjes**

Sommige baby's hebben last van buikkrampen. De baby huilt dan veel en is ontroostbaar. Baby's kunnen zowel van borstvoeding als van flesvoeding krampen krijgen. Je baby kan zich prettiger gaan voelen wanneer:

- je hem kort in een warme omslagdoek wikkelt (Heeft je baby meer behoefte aan inwikkelen? Vraag dan advies aan de huis- of kinderarts)
- je een warmtepadje of warme doek op het buikje legt (deze warmtepadjes of warme doeken nooit direct op de blote huid leggen). Gebruik geen kersenpitkussen bij de baby als kruikje op de buik, dit kussen kan brandwonden geven
- je hem in een doek draagt
- je hem wiegt
- je hem liggend op zijn buik op de onderarm draagt
- een warm badje
- je zijn buik licht masseert. Houd hierbij de benen van je baby gebogen
- maak fietsbewegingen met de benen
- houd de baby na een voeding extra rechtop voor een boertje.

Er zijn homeopathische middelen om buikkrampjes te verminderen. Deze middelen zijn in druppels verkrijgbaar (bijvoorbeeld Cinababy van VSM of Infacol van Simatecon).

## **Temperatuur**

Neem eerste dagen na ontslag de temperatuur van je kindje iedere dag op. Zijn lichaamstemperatuur hoort tussen de 36,5 en 37,5 °C te zijn. Meet de temperatuur bij de baby via de anus (rectaal). Deze meting geeft de meest betrouwbare uitslag.

### **Wat doe je als de lichaamstemperatuur van je baby te hoog is**

- haal de kruik weg
- laat een dekentje weg
- trek je kindje minder of minder dikke kleertjes aan
- Sluit gordijnen als je kindje voor een raam ligt, waarop de zon schijnt

### **Wat doet u als de lichaamstemperatuur van de baby te laag is**

- Trek extra kleren aan
- Geef een extra deken
- Controleer of de baby niet op de tocht ligt
- Geef een warme kruik. Vul de kruik met heet water uit de kraan. Zorg dat de dop met rubberen ring stevig is dichtgedraaid en controleer of de kruik lekt. De kruik moet aan de rugzijde van de baby boven de dekens liggen met de dop naar beneden.

- Om eventueel het bed voor te verwarmen als je baby niet in bed ligt, kun je de kruik onder de dekens leggen aan het voeteneinde van het bedje. Vergeet de kruik niet weg te halen als de baby weer in het bed gaat.

### Temperatuur van de babykamer

Je baby vindt het fijn als de temperatuur van de babykamer tussen 18 tot 20 graden Celsius is (voor oudere kinderen 16 tot 18°C).

### Lichamelijke verzorging

- Je bepaalt zelf wanneer je de baby in bad doet. Kijk in de dagindeling wanneer het baden uitkomt. Je baby hoeft niet iedere dag in bad. 2 tot 3 keer per week is voldoende.
- Sommige baby's slapen 's nachts beter als ze 's avonds in bad gaan.
- De baby voor een voeding in bad doen, voorkomt spugen.
- Is de navelstomp nog niet afgefallen of is het navelbed nog niet droog? Maak dan de navel 1 tot 2 keer per dag schoon met alcohol 70%.
- Knip de nagels van je baby **niet**. Krab de baby zich? Vijl dan de nagels voorzichtig met een kartonnen vijl. Geef je baby geen handschoentjes, de baby kan hierop sabbelen en pluisjes in de mond krijgen.
- Heeft je baby rode of kapotte billen, verschoon dan wat vaker. Smeer de billen dun in met Sudocrèm® of Bepanthen. Zijn de billen stuk, gebruik dan hydrofiel washandjes met lauwwarm water in plaats van billendoekjes.

### Adviezen

#### Over het slapen

- Houd met het opmaken van het babybed er rekening mee dat je baby niet onder de dekens kan kruipen. Maak het bed zo op dat de baby met de voeten bijna tegen de onderkant van het bedje ligt. Maak het bedje dus laag op.
- Laat de baby in zijn eigen bed slapen
- Laat de baby slapen op de rug. Misschien is je baby wanneer hij naar huis gaat nog maar 35 weken. In het ziekenhuis heeft je baby in het begin vaak in zijligging geslapen en had hij materiaal in zijn bed om zich geborgen te voelen. Wij hebben dit vanaf 34 weken afgebouwd en je baby heeft deze maatregelen thuis niet nodig. Toch kan je baby moeite hebben om in rugligging in slaap te vallen. Laat de baby dan in slaap vallen in zijligging en als hij slaapt draait je je baby voorzichtig op de rug (na ongeveer 15 minuten). Meestal slaapt de baby rustig door.
- Zijligging zonder toezicht is gevaarlijk in verband met doordraaien naar de buik, het verhoogt de kans op wiegendood.
- Zorg ervoor dat het hoofd van de baby afwisselend naar rechts en links gedraaid is. Als het hoofd steeds naar dezelfde kant draait, laat de baby dan rustig in slaap vallen en draai na een kwartiertje zijn hoofd naar de andere kant
- Overdag kan je baby op zijn buik liggen, maar alleen als jij in de buurt bent en direct toezicht hebt. Af en toe op de buik liggen is zelfs een goede oefening voor de nekspieren
- Zorg ervoor dat er geen losse doekjes, knuffeltjes of speentjes in het bed liggen. De baby kan dit op een onbewaakt moment in de mond stoppen of over het hoofd trekken.
- Gebruik geen hulpmiddelen zoals een wigkussen of kussentjes die het afplatten van het hoofd tegen gaan. Deze kussens zijn niet veilig gebleken.
- Heb je een tweeling? Laat ze niet bij elkaar in 1 bed slapen. De kinderen kunnen elkaar opwarmen, waardoor ze het te warm krijgen. Dit is een verhoogde kans op wiegendood.

Er zijn speciale tweelingbedden te koop, waarbij de kinderen naast elkaar maar op een eigen matrasje met eigen dekentjes liggen.

- Fel licht kan soms te veel zijn. Leg de baby met het hoofd afgedraaid van het raam neer of sluit de gordijnen half.
- Harde geluiden kunnen bij de baby schrikreacties geven of de slaap verstoren. Probeer prikkels te verminderen. Doe niet de hele dag een radio of televisie aan in de buurt van de baby. Schrikt je baby wakker door een hard geluid, troost hem dan door het te ondersteunen en zachtjes tegen hem te praten.
- Rook niet waar het kind bij is. Roken in de omgeving van je kind kan zijn groei en de werking van zijn longen nadelig beïnvloeden. Rook verkleint ook de opname van zuurstof en maakt uw kind vatbaarder voor ontstekingen van de luchtwegen.

Deze adviezen zijn tot stand gekomen door onderzoek naar preventie van wiegendood. Zie voor volledig overzicht van adviezen omtrent veilig slapen op de website: [www.veiligslapen.info](http://www.veiligslapen.info)

### **Als uw baby met sondevoeding naar huis gaat**

Krijgt je baby sondevoeding? Blijf dan bij je baby als de sondevoeding inloopt. Je kunt dan direct ingrijpen wanneer de baby spuugt of zich verslikt.

## **Bezoek**

Soms is het prettig om bezoek nog even uit te stellen zodat jouw gezin kunnen wennen aan de nieuwe situatie. Het lukt niet altijd om verkoudheid of griep buiten de deur te houden. Probeer het risico van besmetting wel te beperken. Stel bezoek, dat verkouden is of koortsuitslag heeft, uit. Laat kinderen die in contact zijn geweest met een kinderziekte of deze doormaken niet op bezoek komen.

## **Verenigingen**

### **CARE4NEO**

Care4neo helpt ouders door opvang en begeleiding te geven. De hulp wordt verleend door ouders (lotgenoten) die hiervoor scholing en training hebben gehad. Regelmatig verzorgt Care4neo landelijke ontmoetingsdagen. Ook geeft zij het blad Kleine Maatjes uit. Op de website vindt u veel informatie over couveusekinderen. Ook kunt u ervaringen uitwisselen via de blog en forum. Ouders hebben hier vaak erg veel steun aan.

Het landelijke adres is:

Care4Neo,

Marshallweg 13 (unit 2), 3068 JN Rotterdam,

Telefoon: (070) 38 62 535

Algemene e-mail: [info@care4neo.nl](mailto:info@care4neo.nl)

### **Vereniging voor ouders van meerlingen**

[www.nvom.net](http://www.nvom.net)

Andere links

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

[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

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

## Voedingsadvies:

Soort voeding:

.....  
.....

Hoeveelheid

.....  
.....

Voedingstijden:

.....  
.....

Voedingsadviezen:

.....  
.....

## Waar zijn we te vinden?

**Haarlem Zuid**  
Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

**Haarlem Noord**  
Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

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

**Hoofddorp**  
Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)