

Uw baby komt naar huis

Deze informatie is opgesteld door de afdeling(en) Neonatologie

Uw kind is opgenomen op de NICU (Neonatale Intensive Care Unit) en komt binnenkort naar huis. In deze brochure treft u informatie aan over het ontslag uit het ziekenhuis en krijgt u tips voor de eerste periode thuis. Indien u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel ze dan gerust aan de verpleegkundige of aan de arts.

Uw baby komt naar huis

In deze brochure proberen wij op de meest gestelde vragen van ouders antwoord te geven. De brochure is bedoeld als een steun in de rug wanneer uw baby, na een (vaak lange) opnameperiode op onze afdeling, thuis komt. De onderwerpen die hierin aan de orde komen, worden niet gedetailleerd besproken.

Omdat wij beseffen dat iedere situatie uniek is en niet alle informatie uit deze uitgave op u van toepassing hoeft te zijn, adviseren wij u bij twijfel contact op te nemen met uw huisarts of wijkverpleegkundige. Tevens is de Vereniging van Ouders van Couveusekinderen altijd bereid u in contact te brengen met andere ouders van couveusekinderen. Achter in deze brochure vindt u een lijstje met telefoonnummers.

Het opbouwen van een relatie

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 als u zich af en toe wat onzeker voelt, uiteindelijk heeft u een hele periode overgeslagen, die nu ingehaald moet worden. Als u uw baby eenmaal thuis heeft, leert u hem/haar pas echt in alle details kennen. Probeer u hiervan zoveel mogelijk te genieten, neem er de tijd voor om de baby te verzorgen. Als het kan, kruip dan regelmatig een uurtje met uw baby in bed en bekijk uw kind eens goed.

De eerste periode thuis is niet altijd even makkelijk en ontspannen. Uw kind kan onrustig zijn en veel huilen. Dit is een veel voorkomend verschijnsel bij kinderen die in een couveuse gelegen hebben. Een reden voor dit huilen kan zijn, dat kinderen nog moeten wennen aan de voor hen nieuwe omstandigheden thuis. In het ziekenhuis is er veel dat dag en nacht door moet gaan. Ook 's nachts is het er vaak lichter en rumoeriger dan thuis.

Ondanks de ontwikkelingsgerichte zorg, waarbij we zoveel mogelijk rekening houden met dag en nacht, moet uw baby nog een goed dag- en nachtritme opbouwen. Als uw baby 's avonds veel huilt, kunt u proberen hem/haar met behulp van een zacht muziekje op de babykamer en/of een nachtlampje, wat tot rust te brengen. Ook praten tegen of zingen voor uw kind kan helpen. Soms helpt het om uw baby een warm bad te geven of wat extra voeding. Bedenk dat een bad niet persé 's morgens hoeft plaats te vinden. Voedingstijden kunt u eveneens aan uw eigen omstandigheden en die van uw baby aanpassen. Als uw kind onrustig blijft, kunt u hem/haar in een draagdoek of -zak tegen u aan dragen, waardoor uw baby een gevoel van veiligheid krijgt, terwijl u toch mobiel bent. Veel kinderen vallen al snel in slaap als ze op deze manier bij een van de ouders liggen.

Gedrag en groei van uw baby

Uw kind heeft al wat meer 'levenservaring' dan een baby die op tijd is geboren. Bij het volgen van de groei en de ontwikkeling, moet u echter het aantal weken dat uw kind te vroeg geboren is, aftrekken van de leeftijd na de geboorte. Is uw kind bijvoorbeeld 16 weken oud vanaf de geboorte, maar 9 weken te vroeg geboren, dan heeft het wat de ontwikkeling betreft, de leeftijd van 16 min 9, dus 7 weken. Daarom kunt u uw kind ook niet vergelijken met een op tijd geboren baby van dezelfde leeftijd.

Ouders vragen al snel aan elkaar hoe oud de baby is, om onderling te vergelijken. Laat u niet ontmoedigen als uw kind in ogen van anderen 'achter' is. Ieder kind ontwikkelt zich in zijn eigen tempo. Een te vroeg geboren baby haalt de 'achterstand' over het algemeen snel in. U zult zich al snel bijna niet meer kunnen voorstellen dat uw kind zo klein was bij de geboorte. Indien u zich toch zorgen maakt, adviseren wij u dit met de kinderarts of de arts van het consultatiebureau te bespreken. Zij zullen u duidelijk kunnen maken wat u bij de ontwikkeling van uw kind kunt verwachten.

Uw baby zal door de 'levenservaring' die opgedaan is in het ziekenhuis, vaak meer willen dan hij of zij lichamelijk al aankan. Dit kan een reden zijn voor onrust bij uw kind. Aandacht en spelen kan uw baby door deze periode heen helpen. Door goed te kijken naar uw kind en op reacties te letten leert u bovendien zijn of haar behoeften kennen. Hoe klein ook, uw baby zal duidelijk maken dat hij/zij op een bepaald moment aandacht of juist rust wil. Probeer niets te forceren, maar geef uzelf en de baby de tijd om aan elkaar te wennen. Geduld en vertrouwen zijn hier belangrijke factoren. U zult samen het juiste ritme moeten vinden.

Lichaamsbeweging

De bewegingen van couveusekinderen kunnen de eerste tijd soms wat anders zijn dan bij een op tijd geboren baby. Sommige kinderen hebben een lagere spierspanning. Ze voelen slap aan

en zijn weinig actief. Van andere kinderen zijn de spieren juist erg gespannen. Dat kunt u zien aan een starre, gespannen lichaamshouding en onbeheerste, krampachtige bewegingen. Deze kinderen maken vaak een holle rug als ze op de arm worden genomen. Soms zullen oefeningen, eventueel onder begeleiding van de fysiotherapeut, nodig zijn.

Temperatuur

De temperatuur van de babykamer hoeft niet extra hoog te zijn. De eerste maanden is 20°C een goede omgevingstemperatuur. In de loop van de tijd kunt u de slaapkamertemperatuur afbouwen naar ongeveer 18 °C. In de zomer kan uw baby over het algemeen onder één dekentje slapen en in de winter onder twee. Eventueel kunt u een extra kruik in de wieg leggen. Controleer de kruik van tevoren altijd op lekken, dit doet u door hem ondersteboven te houden en goed te schudden. Doe de kruik altijd in een kruikenzak. Zorg ervoor dat de dop van de kruik altijd naar het voeteneind gericht is en buiten het zeiltje ligt, mocht er toch onverhoopt lekkage optreden, dan zal het water niet naar de baby lopen. Leg de kruik bovendien altijd op of tussen de dekens, nooit direct tegen de baby aan. Het is prettig om de kruik alvast in de wieg te leggen voordat de baby gaat slapen, zodat de wieg al voorverwarmd is.

Alleen als uw kind ziek is, is het nodig de temperatuur van uw kind op te nemen. Bij twijfel kunt u dit eventueel ook een keer extra doen. Een normale temperatuur is 36.5 - 37.5 °C.

Tijdens het baden moet het in de (bad)kamer aangenaam zijn.

Wieg of ledikant

Hoewel de keuze van een wieg of ledikantje zeer persoonlijk is, is er toch een aantal algemene zaken waar u, in verband met de veiligheid van uw kind, rekening mee moet houden.

- Losse kussensloopjes en of kussentjes zijn overbodig en gevaarlijk.
- Hoewel een dekbedje erg leuk staat, is het de eerste twee jaar af te raden omdat het over het algemeen te warm is. Bovendien bestaat het gevaar, dat de baby er helemaal onder kruipt waarbij de aanvoer van frisse lucht onvoldoende is. Ook kan de baby, als deze onrustig is, met het hoofdje in de hoes, of met het gezicht in het dekbed terechtkomen, wat levensgevaarlijke situaties op kan leveren.
- Maak altijd het bedje zo op, dat het hoofd van de baby bloot ligt, terwijl de voetjes tegen het voeteneind komen.

De beste slaaphouding van een kind is op de rug. Buikligging wordt ernstig afgeraden, evenals zijligging.

Waak- en slaapritme van uw kind

Op de gecorrigeerde leeftijd van twee tot vier maanden begint een baby de omgeving bewust te verkennen. Soms gebeurt dit zelfs nog eerder. De slaaperiodes zullen korter worden en uw kind zal meer behoefte krijgen aan aandacht. Leg uw baby daarom na de voeding gerust een poosje in de box, waarin uw baby meer bewegingsruimte heeft dan in een maxi-cosi of een wipstoeltje. De hoeveelheid slaap die een kind nodig heeft, wisselt per kind. Een algemene richtlijn is dat baby's tot 3 maanden ongeveer 18 uur slapen. Een kind dat in de couveuse heeft gelegen, is echter vaak wat 'wijzer', waardoor de slaapbehoefte minder kan zijn. Door goed naar uw baby te 'luisteren' zult u zijn/haar ritme al snel herkennen.

Voeding

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

Bij 7 voedingen: 7.00-10.00-13.00-16.00-19.00-22.00 uur plus een nachtvoeding.

Bij 6 voedingen: 6.00-10.00-14.00-17.00-20.00 en 24.00 uur.

Deze voedingstijden zijn richtlijnen, u kunt ze dus gerust aan het ritme van u en uw kind aanpassen. Tussen de laatste voeding 's avonds en de eerste voeding 's morgens mag echter niet langer dan 8 uur zitten, omdat jonge kinderen een tekort aan glucose in hun bloed kunnen krijgen. 'On demand' voeden, dit betekent voeden als de baby er om vraagt, kunt u gewoon blijven doen zoals u dat op de afdeling gewend was. Het ophogen van de voeding gaat in overleg met de kinderarts, de huisarts of de arts van het consultatiebureau.

Borstvoeding

Indien u uw baby borstvoeding geeft en u heeft voldoende hiervan, dan is het niet nodig uw baby na elke voeding te wegen. U zult al gemerkt hebben dat uw baby drinkt totdat hij/zij verzadigd is of tot de aangeraden tijd verstreken is. Als uw baby voldoende plast (6 natte luiers per dag), aankomt in gewicht en tussen de voedingen door niet aangeeft hongerig te zijn, kunt u ervan uitgaan dat hij/zij voldoende drinkt.

Mocht u thuis willen afkolven dan kunt u dit op dezelfde wijze doen als in het ziekenhuis. Steriel opvangen en verse melk is 5 dagen houdbaar in de koelkast en direct ingevroren borstvoeding is drie maanden houdbaar in de vriezer. Als de voeding is ontdooid, kunt u het

nog gedurende 24 uur in de koelkast bewaren. Indien u meer informatie wilt hebben over het afkolven, is hierover op de afdeling een brochure verkrijgbaar.

Flesvoeding

Deze voedingen zijn in de winkel in blikken verkrijgbaar. De bereidingswijze staat hier duidelijk op vermeld. Indien u nog vragen heeft over het bereiden en bewaren van voeding, stelt u deze vragen dan aan de verpleegkundige vóór het ontslag van uw kind uit het ziekenhuis. Er zijn via de afdeling brochures verkrijgbaar met informatie over het bereiden van flesvoeding.

Toevoegingen aan de voeding

Vitamine K: baby's die volledig borstvoeding krijgen hebben tot 3 maanden vit K nodig. Ook wanneer een baby borstvoeding en kunstvoeding krijgt moet vit K wordt toegevoegd. Bij meer dan 500 ml kunstvoeding per 24 uur dient de vit K gestopt te worden.

Vitamine D: Alle baby's onafhankelijk van welke voeding zij krijgen, hebben vit D nodig tot een leeftijd van 4 jaar

Sommige kinderen hebben andere extra vitamines en/of ijzer nodig bij de voeding. Indien uw baby dit nodig heeft, zal de arts dit met u bespreken. Omdat ijzer niet lekker smaakt, raden wij u aan dit niet door het hele flesje te doen, maar dit met een beetje voeding afzonderlijk te geven. Als uw baby deze toevoegingen nodig heeft, terwijl hij/zij borstvoeding krijgt, kunt u het via een lepeltje geven.

Desinfecteren van de fles

De fles en de speen moeten de eerste zes weken één maal per dag worden uitgekookt, de fles gedurende 10 minuten en de speen gedurende 3 minuten. Gebruik hiervoor een pan met water met een scheutje azijn, het laatste is tegen kalkaanslag of een sterilisator. Bewaar de flessen in de koelkast en spoel ze voor gebruik even om.

Familie en bezoek

Denk bij het ontvangen van het kraambezoek in de eerste plaats aan uzelf en uw gezin. Het is verstandig afspraken te maken met uw familie, vrienden en kennissen over bezoektijden. Hoewel uw kind geen tere couveusebaby meer is, raden wij u toch aan om bezoekers die verkouden zijn, hoesten of diarree hebben te vragen om pas op bezoek te komen als ze beter zijn. Ook kinderen met deze verschijnselen of kinderziektes kunt u beter nog niet bij uw baby laten. Het is tevens aan te raden in de ruimte waar uw baby is niet te roken.

Naar buiten

Met de baby buiten wandelen kunt u het beste pas doen, als de baby ongeveer 5 pond weegt. Wanneer kinderen kleiner zijn, hebben ze vaak meer moeite zichzelf op temperatuur te houden. Bij veel wind, regen of kou raden wij u af om te gaan wandelen, als daar geen dringende reden voor is. Als u naar buiten gaat met de baby zorgt u er dan in elk geval voor, dat hij/zij goede winddichte kleding draagt en een passende muts in verband met warmteverlies via het hoofdje. 's Zomers moet u uw baby tegen te felle zonnestralen beschermen. Een parasol, een zonnehoedje en een goede zonnebrandcrème voor baby's vormen een goede bescherming. Ook hier geldt weer: te weinig warmte is niet goed maar teveel zeker niet.

Het is belangrijk dat uw baby tijdens een autorit voldoende gesteund, in een goedgekeurd kinderzitje met ECE label, wordt vervoerd.

Poliklinische controle

Als uw baby op de neonatologie afdeling heeft gelegen, zullen wij u vragen voor controle op de nazorgpolikliniek van het LUMC te komen. Tijdens deze polikliniekbezoeken zal uw baby getest worden op zijn/haar lichamelijke- en geestelijke ontwikkeling. Op deze manier kan er aan eventuele problemen op tijd extra aandacht gegeven worden. Tevens kunnen we door deze onderzoeken meer te weten komen over hoe kinderen die in de couveuse gelegen hebben zich ontwikkelen. Omdat het eerste polikliniekbezoek wat langer kan duren, raden we u aan een extra voeding mee te nemen.

Consultatiebureau

De tussentijdse controles kunnen gewoon bij de kinderarts in uw woonplaats of bij de arts van het consultatiebureau plaatsvinden. Tijdens deze controles volgt de arts zaken als: voeding, groei en inentingen. Bij het ontslag van uw kind krijgt u een brief mee voor het consultatiebureau, wij verzoeken u deze zelf bij de afdeling 'voorlichting en preventie' af te geven. De wijkverpleegkundige neemt binnen drie werkdagen contact met u op.

Verlate kraamzorg

In sommige gevallen is het wenselijk om 'verlate kraamzorg' aan te vragen. Verlate kraamzorg kunt u voor twaalf uur krijgen, verdeeld over 3 of 4 dagen. Wanneer uw baby, bij ontslag uit het ziekenhuis ouder is dan zes weken, is deze hulp helaas niet meer mogelijk. Wanneer u hiervoor in aanmerking wilt komen, kunt u dit bespreken met de maatschappelijk

werkster of een verpleegkundige van de afdeling. Omdat niet elke verzekering de kosten van deze hulp vergoedt, is het raadzaam om hiernaar bij uw eigen verzekering te informeren.

Inentingen

Op het consultatiebureau zal uw kind ingeënt worden tegen DKTP (difterie, kinkhoest, tetanus en polio), HIB (haemophilus influenza) en BMR (bof, rodehond en mazelen). De juiste tijdstippen staan vermeld in de informatie die u van de entadministratie ontvangt. Bij prematuren geboren voor de 32 weken zal de eerste vaccinatie in het ziekenhuis gegeven worden. Wanneer dit zonder complicaties verloopt krijgt uw kind de overige vaccinaties op het consultatiebureau. Bij prematuren die geboren worden na 32 weken wordt de eerste injectie op het normale tijdstip, 2 maanden na de geboorte, op het consultatiebureau gegeven.

Administratieve zaken

Bij het ontslag uit het ziekenhuis krijgt u van ons onder andere de onderstaande formulieren mee.

- Een voorlopige brief voor de huisarts.
- Een voorlopige brief voor het consultatiebureau.
- Eventueel een voorlopige brief voor de verloskundige.

Wilt u deze brieven alstublieft zelf bij de betreffende instanties afgeven?

Telefoonnummers en adressen

Leids Universitair Medisch Centrum

Albinusdreef 2

Postbus 9600

2300 RC Leiden

Afdeling Neonatologie,

Secretariaat 071-5262859

Maatschappelijk werker 071-5262836

Geestelijk Verzorger 071-5262740

Polikliniek kindergeneeskunde 071-5262822.

Secretariaat Vereniging van Ouders van Couveusekinderen (V.O.C.)

Postbus 1024

2260 BA Leidschendam

www.couveuseouders.nl

Algemene e-mail: info@couveuseouders.nl

Tel.: 070 – 386 2535

Nederlandse Vereniging voor Ouders van Meerlingen

www.nvom.nl

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

www.borstvoedingnatuurlijk.nl

info@borstvoedingnatuurlijk.nl

Tel.: 0343 – 576626

La Leche League

Postbus 212

4300 AE Zierikzee

Tel.: via borstvoedingstelefoon.nl

www.lalecheleague.nl

info@lalecheleague.nl

Verhuur elektrische borstkolf

Firma 'Vegro' thuiszorgwinkel

Ambachtsweg 22

2222 AL Katwijk

Tel.: 0800-2887766

Lactatiekundige praktijk Leiden

Vondellaan 35 AE

2332 AA Leiden

Tel.: 071-5281196 / 06-24513590

www.lactatiekundigepraktijkleiden.com
