

# Naar huis, en dan?

## Naar huis met uw wieg-/couveusebaby

**De folder geeft u informatie over hoe het verder gaat als uw wieg-/couveusebaby naar huis mag. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.**

U heeft er lang naar uitgekeken en eindelijk is het dan zover... Jullie kindje mag mee naar huis. U gaat uw kindje nu zelf verzorgen. Het kan zijn dat u over de verzorging thuis nog vragen heeft. Het is heel normaal dat u zich af en toe wat onzeker voelt. Uiteindelijk heeft u een hele periode overgeslagen die nu ingehaald wordt. Wanneer u uw kindje eenmaal thuis heeft, leert u het pas echt in alle details kennen. Met de praktische informatie in deze folder proberen wij u zoveel mogelijk te helpen. Daarbij beseffen wij dat ieder kindje uniek is en dat we in deze folder nooit helemaal volledig kunnen zijn.

### Het bedje

In het begin ligt uw baby het liefst in een wieg of een klein bedje. Zo ligt het veilig en knus geborgen in een warm nestje. Heeft u een ledikant gekocht, dan is dat de eerste tijd te ruim voor uw baby: het is moeilijk warm te krijgen en de baby kan zich ver onder de dekens woelen. U kunt het bedje verkleinen door het laag op te maken:

- U maakt het bedje dan zo op dat het hoofd van de baby bloot ligt, terwijl de voetjes tegen het voeteneind liggen.
- Een 'matrozenbedje' is ook een oplossing. Dit doet u door het onderlaken gewoon aan de bovenkant in te stoppen en daarna halverwege de matras, als een bovenlaken terug te slaan naar boven toe. Vraag zo nodig aan de verpleegkundige of ze dit even voordoet.
- Losse kussentjes of sloopjes in bed zijn overbodig en zelfs gevaarlijk.
- Een dekbedje is erg leuk, maar is de eerste twee jaar af te raden, omdat het over het algemeen te warm is. Bovendien kan uw baby er onder kruipen of bij onrust met het gezicht in het dekbed komen. Dit kan levensgevaarlijk zijn.

De beste slaaphouding van een kind is op de rug, met het hoofdje wisselend links of rechts. Buikligging wordt ernstig afgeraden! Op de website [Wiegendood.nl](http://Wiegendood.nl) kunt u meer informatie vinden. Buikligging overdag is goed als u in de buurt bent. Af en toe op de buik in de box is zelfs een goede oefening voor de nekspieren.

### Slaap- en waakritme

De hoeveelheid slaap die een baby nodig heeft, wisselt per kind. Een algemene richtlijn is dat baby's tot twee maanden ongeveer achttien uur slapen. Een baby die in de couveuse heeft gelegen, is vaak wat 'wijzer', waardoor de slaapbehoefte minder kan zijn. Het is belangrijk dat uw baby voldoende rust krijgt. Als u visite krijgt kunt u het beste uw baby laten slapen, dus niet iedere keer uw baby uit het bedje halen. Zoek tijdens het voeden een rustige omgeving, zeker als uw baby nog wat moeizaam drinkt.

### Onrust bij uw kindje

De eerste tijd is niet altijd even gemakkelijk en ontspannen. Uw kind kan onrustig zijn en veel huilen. Dit is een vaak voorkomend verschijnsel bij kinderen die in een couveuse hebben gelegen. Een reden voor dit huilen kan zijn dat de kinderen nog moeten wennen aan de voor hen nieuwe omstandigheden thuis. In het ziekenhuis ging alles dag en nacht door en was het vaak licht en rumoerig. In de thuissituatie moet uw baby nu een dag- en nachtritme opbouwen. Als uw kindje erg onrustig is en het is niet duidelijk wat er aan de hand is, kan het baat hebben bij een zacht muziekje of een lampje op de kamer. Zingen of praten tegen uw kind kan ook helpen. Een baby die 's avonds erg onrustig is, kunt u bijvoorbeeld 's avonds in plaats van 's morgens in bad doen of wat extra voeding geven.

Naar huis, en dan?

Als uw kind onrustig blijft, kunt u het in een draagzak bij u dragen. Dat geeft een gevoel van veiligheid en geborgenheid, terwijl u zelf toch mobiel blijft. Veel kinderen vallen dan al snel in slaap. Een andere mogelijkheid is uw baby inbakeren met behulp van een stoffen luier. Vraag wel aan de kinderarts of het mag, misschien kijkt hij nog even naar de heupen van uw kind. Voor advies en instructie met betrekking tot inbakeren kunt u terecht bij uw consultatiebureau. Ook op de websites [Debakermat.nl](http://Debakermat.nl) en [Inbakeren.nl](http://Inbakeren.nl) is veel informatie te vinden.

### **In bad**

Het tijdstip voor het baden kunt u zelf bepalen. Doe het bij voorkeur wel voor een voeding, want uw kindje kan gaan spugen als het net is gevoed. Voordat u met het bad begint is het goed om ervoor te zorgen dat de kamer lekker warm is, ongeveer 21 °C. Zorg dat het er niet tocht en dat u alle benodigdheden bij de hand heeft. Laat uw baby nooit alleen op het aankleedkussen liggen.

De temperatuur van het badwater kunt u vooraf het beste controleren met uw elleboog (het mag niet tintelen of koud aanvoelen). U kunt ook een badthermometer gebruiken, deze moet 37°C aangeven. Om afkoelen te voorkomen droogt u uw baby direct na het bad af. Droog zorgvuldig de huidplooitjes al deppend af. Dit voorkomt huidirritatie. Overigens hoeft uw baby echt niet iedere dag of perse 's morgens in bad. Meestal is het erg vermoeiend voor een baby en u ziet dan ook dat deze daarna niet zo goed drinkt. Pas de badtijd aan uw eigen wensen en uw kind aan.

### **Lichamelijke verzorging**

- Heeft uw baby een vies oog dan kunt u dit schoonmaken met een gaasje dat natgemaakt is met stromend koud water. U veegt naar de neus toe, doe dit één keer. Als het oogje niet schoon is, herhaal dit dan met een nieuw gaasje of watje.
- Heeft uw baby een vieze navel, dan kunt u deze schoonmaken met een gaasje of wattenstokje natgemaakt met alcohol (70%). Dit voorkomt infectie.
- Oren en neus kunt u schoonmaken met een met water natgemaakt watje of gaasje waar u een puntje aan heeft gedraaid. Geen wattenstokje gebruiken, want hiermee zou u het trommelvlies in het oor of het slijmvlies van de neus kunnen beschadigen.
- Heeft uw baby een droge huid, dan kunt u wat babyolie in het badwater doen of na het bad uw kindje insmeren met bodylotion.
- Heeft uw baby rode billen, dan kunt u ze insmeren, afhankelijk van de ernst van de uitslag, met babyzalf, zinkzalf of met een speciale zalf die ontwikkeld is voor luieruitslag. Is er geen verbetering, raadpleeg dan uw huisarts.

### **Temperaturen**

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. Dit is natuurlijk ook afhankelijk van het jaargetijde en of uw baby zichzelf goed warm kan houden.

Uw baby moet de eerste twee dagen wennen aan de nieuwe omgeving. Daarom adviseren wij uw baby 's ochtends en 's avonds te temperen om te zien of het zich thuis goed op temperatuur houdt. Daarna is dit in principe niet meer nodig.

Een goede lichaamstemperatuur ligt tussen de 36,6°C en de 37,4°C. Bij een lichaamstemperatuur onder de 36,6°C kunt u een extra dekentje of kruik gebruiken. Is het nodig een kruik te gebruiken? Dan kunt voor de veiligheid beter een kruikenzak gebruiken en de kruik achter de rug of aan het voeteneind boven de dekens of tussen twee dekentjes in leggen: dus nooit direct tegen het kind aan. De opening van de kruik wijst naar het voeteneind.

Naar huis, en dan?

### **Voeding**

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

- 7.00 uur
- 10.00 uur
- 13.00 uur
- 16.00 uur
- 19.00 uur
- 22.00 uur
- Nachtvoeding.

Deze voedingstijden zijn richttijden. U kunt ze gerust 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. Dit omdat jonge kinderen een tekort aan glucose kunnen krijgen. Het ophogen van de voeding gaat in overleg met de kinderarts, huisarts of arts van het consultatiebureau.

### **Borstvoeding**

Wanneer uw baby goed uit de borst drinkt, is wegen bij het voeden niet meer nodig. Uw baby bepaalt dan zelf hoeveel deze drinkt. Dat zal de ene keer meer zijn dan de andere keer. Uw baby drinkt voldoende als deze:

- (na de derde, vierde dag) zes tot acht natte luiers per dag heeft
- minstens éénmaal per dag ontlasting heeft gedurende de eerste vier tot zes weken
- tevreden is

Als uw baby niet voldoende aan de borst drinkt en daarom bijgevoed moet worden, is het van belang om thuis een weegschaal te hebben. U kunt deze bij de thuiszorg huren. Bij het ontslaggesprek gaan we hier nader op in en geven we u informatie die bij uw situatie past. U mag als de borstvoeding goed op gang is, uw baby alert is en genoeg per voeding drinkt, uw baby op verzoek voeden. Uw baby moet dan wel zes tot zeven keer per dag komen.

Overdag en 's avonds mag maximaal vier uur tussen de voedingen zitten en 's nachts maximaal zes uur. Als uw baby erg slaperig is of minder vaak aangeeft te willen drinken, is het beter om uw baby wakker te maken om aan te leggen. Mocht u thuis willen afkolven, dan kunt u dit op dezelfde wijze doen als in het ziekenhuis. Als u de borstvoeding steriel opvangt en direct invriest, is deze in de vriezer drie maanden houdbaar. Ontdooide voeding kunt u nog 24 uur in de koelkast bewaren. Niet ingevroren afgekolfd melk is 48 uur houdbaar in de koelkast.

Als uw baby alleen borstvoeding krijgt, is het van belang om vitamine D en K te geven, omdat deze in de eerste drie maanden na de geboorte onvoldoende aanwezig zijn in de borstvoeding. U begint hier vanaf de achtste dag na de geboorte mee. De vitamines zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek of drogist.

Als u vragen of problemen heeft in verband met de borstvoeding dan kunt u contact opnemen met:

- La Leche League: 0111 413 189.
- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk: 0343 576 626.
- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen: 030 691 28 47 of 079 329 00 96.
- Uw eigen consultatiebureau

Mocht u om welke reden dan ook stoppen met borstvoeding en overgaan op de fles, is het verstandig contact op te nemen met de kinderarts of de consultatiebureauarts, omdat de samenstelling van de flesvoeding afwijkt: er zitten bijvoorbeeld al extra vitamines in.

Naar huis, en dan?

### **Regeldagen**

De meeste moeders van gezonde baby's merken dat hun kind op specifieke momenten vaker wil drinken:

- rond twee weken
- rond zes weken
- rond drie maanden
- rond zes maanden

Zulke periodes, die één of meer dagen duren, worden regeldagen genoemd. De baby heeft dan behoefte aan meer melk. Door vaker te voeden, passen de borsten de melkproductie aan. Soms merken moeders overigens dat zij ook op andere momenten met dit verschijnsel te maken hebben. Ook dan is vaker voeden de oplossing. Een moeder die op verzoek voedt, heeft soms niet eens in de gaten wanneer er een regeldag is. Als een moeder daarentegen op schema voedt, dan kan het verschil met het normale schema duidelijk opvallen.

### **Bezoek thuis**

Wanneer u thuis bent met uw baby, krijgt u wellicht veel aanloop van familieleden, vrienden en kennissen. Het is aan te bevelen om voor uzelf en uw baby een dagelijks rustuurtje te houden. Hoewel uw baby 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 zij beter zijn. Ook kinderen met deze verschijnselen of met kinderziekten kunt u beter nog niet bij uw baby laten.

### **Naar buiten**

Met uw kindje buiten wandelen kunt u het beste pas doen als de baby ongeveer 3000 gram weegt. Als kinderen kleiner zijn, hebben ze vaak meer moeite zichzelf op temperatuur te houden. In het begin na het wandelen temperaturen en over het algemeen aankleden met wat uzelf ongeveer aandoet. Geef het kind bij voorkeur wel een mutsje op in verband met warmteverlies via het hoofdje. Ga het liefst wandelen bij zacht weer, zonder regen, zonder wind en vooral zonder mist.

Kies het beste moment van de dag uit: in de voor- en najaarsperiode is dit in de middag, omdat het dan het warmst is. Tijdens de zomer het best 's morgens en 's avonds, omdat het ongezond is voor uw baby om bij een brandende zon buiten te komen. Zorg bij zonnig weer voor een zonnehoedje of parasol.

### **De auto**

In de auto is het belangrijk dat uw baby in een goedgekeurd autostoeltje vervoerd wordt. Als u een lange rit gaat maken, is het belangrijk regelmatig een pauze te nemen. Bij voorkeur iedere twee uur, omdat langer dan twee uur in een autostoeltje zitten slecht is voor de rug van uw baby.

Heeft u een airbag in de auto? Dan mag de maxicosi in verband met de veiligheid niet op de passagiersstoel worden gezet, zolang deze in werking is. Raadpleeg voor het uitschakelen van de airbag het instructieboekje van uw auto. 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 slecht vast te zetten is.

### **Controle polikliniek en consultatiebureau**

Ook al komt u regelmatig op controle bij de kinderarts, toch is het belangrijk dat u ook naar het consultatiebureau gaat. De wijkverpleegkundige krijgt via het ziekenhuis bericht dat uw kindje naar huis gaat. Zij maakt met u een afspraak voor een huisbezoek. Is dit niet het geval? Neem dan zelf even contact op met de thuiszorg. Tijdens dit huisbezoek geeft zij uitleg over het consultatiebureau en vaccinaties. U kunt bij haar ook terecht met vragen.

Naar huis, en dan?

### **Couveusenazorg**

Als uw kindje in de couveuse heeft gelegen en naar huis mag, is de kraamtijd vaak al voorbij. En dat terwijl de overgang van ziekenhuis naar thuis toch een hele stap is. Daarom bestaat er couveusenazorg. Sommige ziektekostenverzekeringen hebben dit in hun pakket opgenomen. U krijgt dan enkele dagen een aantal uren extra kraamzorg. Afhankelijk van uw ziektekostenverzekering is dit in totaal acht of twaalf uur, verdeeld over vier dagen. Niet alle ziektekostenverzekeringen vergoeden deze hulp. Het is raadzaam om vooraf hierover bij uw verzekering te informeren.

Vaak zijn er nog genoeg vragen op het moment dat jullie thuis zijn. Extra begeleiding is dan prettig. Er zijn twee stichtingen in de regio Zeeland die deze zorg aanbieden, namelijk de Provinciale Kraamzorg en het Kinderwijkteam van Stichting Thuiszorg Nederland. De transferverpleegkundige in het ziekenhuis kan u hier meer over vertellen.

### **Ontslaggesprek**

In principe heeft de verpleegkundige de dag voor het ontslag een ontslaggesprek met u. Misschien heeft u vragen al beantwoord gekregen tijdens de rooming-in, maar het kan ook zijn dat er nog vragen zijn. Ons advies is om vragen voor het gesprek op te schrijven, zodat u zeker bent dat u alle vragen heeft kunnen stellen. Ook blikken we terug in dit gesprek op het verblijf op de afdeling. We vragen u dan ook een enquête in te vullen over het verblijf, zowel positieve als minder positieve reacties zijn welkom. De verantwoordelijke verpleegkundige maakt met u een afspraak voor dit gesprek, zodat u er beiden even rustig de tijd voor kunt nemen.

### **Dag van ontslag**

De dag waarop u uw kindje mee mag nemen naar huis is een feestelijke dag. Maak van te voren met de verpleging een afspraak over het tijdstip waarop u uw kindje komt ophalen. Neem passende kleertjes mee en vergeet de maxicosi niet.

Bij het ontslag uit het ziekenhuis worden ook administratieve zaken afgewikkeld. U krijgt de volgende formulieren mee:

- Een afsprakenkaart voor polikliniekcontrole bij de kinderarts.
- De PKU/CHT/AGS envelop (het formulier van de hiepriek, die op de vierde dag is afgenomen). Deze envelop bewaart u goed bij de overige papieren en inentingspapieren van uw kindje.
- Bij jongens een testiskaartje. Hierop staat of de testis wel of niet ingedaald zijn.
- Een voorlopig ontslagbericht. Deze brief geeft u zo spoedig mogelijk aan uw huisarts, zodat hij weet dat uw kindje thuis is.
- Een overdracht aan de wijkverpleegkundige. Deze wordt ook vanuit het ziekenhuis nog naar uw thuiszorgorganisatie gestuurd.
- Eventueel een overdracht voor degene die de couveusenazorg levert.
- Indien nodig recepten voor medicijnen.
- Indien nodig vaccinatiegegevens DKTP/HIB/Synagis.

### **Overige informatie**

Als u in contact wilt komen met andere ouders van kinderen die in een couveuse hebben gelegen of als u meer informatie wilt, dan kunt u contact opnemen met de Vereniging van Ouders van Couveusekinderen (VOC):

T: 070 386 25 35

W: [Couveuseouders.nl](http://Couveuseouders.nl)

### **Tot slot**

Deze informatie kan nooit volledig zijn. Heeft u na het lezen hiervan nog vragen dan kunt u contact opnemen met de Kinderafdeling via telefoonnummer 088 125 43 25.

Naar huis, en dan?

### Meer informatie

- [Borstvoeding.nl](https://www.borstvoeding.nl)
- [Couveuseouders.nl](https://www.couveuseouders.nl)
- [Debakermat.nl](https://www.debakermat.nl)
- [Huilbaby.info](https://www.huilbaby.info)
- [Ouders.nl](https://www.ouders.nl)
- [Prematuren.nl](https://www.prematuren.nl)
- [Vbn.borstvoeding.nl](https://www.vbn.borstvoeding.nl)
- [Veiligheid.nl](https://www.veiligheid.nl)
- [Wiegendood.nl](https://www.wiegendood.nl)

### Afspraken

- Transferverpleegkundige ingeschakeld. Gesprek is gepland op:

\_\_\_\_\_

- Afspraken met betrekking tot couveusenazorg. Organisatie:

\_\_\_\_\_

- Rooming-in is gepland op:

\_\_\_\_\_

- Ontslagesprek is gepland met:

\_\_\_\_\_

Op:

\_\_\_\_\_

- Machtiging prematurevoeding meegegeven.
- Informatie voeding: borstvoeding/flesvoeding  
Soort flesvoeding:

\_\_\_\_\_

Hoeveelheid:

\_\_\_\_\_

Frequentie:

\_\_\_\_\_

- Bij borstvoeding: wegen voor en na de voeding
- Eenmaal per dag wegen bij de badbeurt.

Naar huis, en dan?

**Aanvullend advies:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Noteer hier uw vragen**

---

---

---

---

---

---

---

---