

Bijna naar huis...



Aangeboden door
de Vlaamse Werkgroep Neonatologie Verpleegkunde

*Leidraad voor ouders die zich
voorbereiden op
de thuiskomst van hun baby,
na een verblijf
op een neonatale
intensieve zorgeneenheid.*

Berghs Ann	Hoofdverpleegkundige Neonatologie A.Z. St. Augustinus - Wilrijk
Deroover Ingrid	Hoofdverpleegkundige Neonatologie Universitair Ziekenhuis - Leuven
De Moerloose Barbara	Hoofdverpleegkundige Neonatologie Algemeen Ziekenhuis St. Jan - Brugge
Malcorps Anne	Hoofdverpleegkundige Neonatologie Site Clinique St. Vincent CHC - Rocourt
Martens Marina	Hoofdverpleegkundige Neonatologie Universitair Ziekenhuis - Gent
Schreurs Dorthy	Hoofdverpleegkundige Neonatologie Ziekenhuis Oost-Limburg Campus St. Jan - Genk
Van Hecke Nele	Hoofdverpleegkundige Neonatologie Algemeen Ziekenhuis Middelheim ZNA - Antwerpen
Vercruysse Rita	Hoofdverpleegkundige Neonatologie Universitair Ziekenhuis - Brussel
Vermeulen Ronald	Hoofdverpleegkundige Neonatologie Universitair Ziekenhuis Antwerpen - Edegem

Samenstelling en lay-out: Hildegard Scheys

1ste druk, maart 2010

gedrukt op 5000 ex. met de steun van



Aangeboden door
de Vlaamse Werkgroep Neonatologie Verpleegkunde

Bladwijzer:

p6	wanneer kan mijn baby naar huis?
p8	is thuis alles in orde?
p10	verzorging van je baby thuis
p14	slaapgewoonten van je baby
p16	voeding van je baby
	p18 als je baby borstvoeding krijgt
	p22 als je baby flesvoeding krijgt
p26	als je baby thuis nog medicatie nodig heeft
p28	wat als je baby veel weent?
p30	enkele 'medische weetjes' voor thuis
p34	opvolging van jullie baby
p37	wat als je terug gaat werken?
p38	eindelijk....naar huis!
p40	nuttige telefoonnummers en adressen

Technische fiches:

p42	apotheek
p43	badje geven
p45	bed of wieg?
p46	babykwaaltjes
p48	flessen en spenen
p49	flessen en spenen steriliseren
p50	flesvoeding klaarmaken
p51	moedermelk bewaren
p52	moedermelk ontdooien en opwarmen voor gebruik
p53	temperatuur van je baby
p54	uitzet voor je baby

Beste ouders,

dit boekje werd speciaal geschreven voor jullie, ouders van een kindje op een neonatale afdeling. Jullie vinden hier tips en info die kunnen helpen om je voor te bereiden op de 'grote dag'.

We leren jullie in het ziekenhuis graag aan hoe je de zorg voor je baby kan overnemen. Stilaan laten we jullie meer en meer zelf doen. Als dan ook thuis alles klaar staat, in het ziekenhuis alle nodige info gegeven werd, alle uitleg over welke zorgen jullie baby thuis nodig heeft, dan kan afgesproken worden wanneer jullie samen de grote stap zetten.

Wellicht zijn jullie opgelucht dat het eindelijk bijna zover is, wordt er vol spanning uitgekeken naar het vertrek, vol verwachting de dagen afgeteld. En tegelijk voelen jullie je nu toch ook wat zenuwachtig, twijfelen jullie soms of alles wel zal lukken thuis. Bedenk dan dat elke ouder die met zijn baby thuiskomt dit gevoel kent, het is een heel normale reactie.

Naar huis gaan met jullie baby betekent dat de ziekenhuisachtergrond wegvalt, en alle beslissingen nu door jullie zelf genomen worden. Wees gerust: de medische staf van het ziekenhuis laat jullie niet vertrekken als jullie of je baby er nog niet klaar voor zijn.

We willen van het naar huis gaan met jullie baby een blij moment maken.

Voor een baby is er geen betere plaats om te groeien en zich te ontwikkelen, hij is nergens beter dan dicht bij jullie!

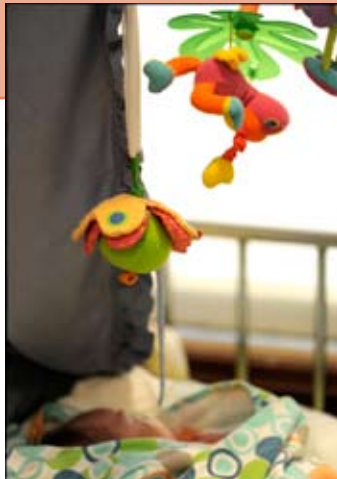


Wanneer kan mijn baby naar huis?

Dit is een vraag die veel ouders graag beantwoord zien!

We zetten voor jullie even op een rijtje waar we op letten om te bepalen of een baby naar huis kan:

- je baby komt goed bij in gewicht en weegt voldoende.
- je baby kan, zonder extra hulpmiddelen, zijn temperatuur op peil houden in een bedje.
- je baby drinkt flink aan de borst, of hij drinkt zijn flesjes meestal leeg.
- er zijn geen medische problemen meer, of ze zijn onder controle.



**Neem de tijd om je baby goed te leren kennen,
let op zijn lichaamstaal,
en oefen om de zorg zo snel mogelijk over te nemen.**

Is de toestand van jullie kindje stabiel, gebeurt er niets ingrijpends meer en wordt zo af en toe aangegeven dat je baby bijna naar huis kan, dan kunnen jullie je daar al op voorbereiden. Het is niet zo evident om met een baby vanuit een neonatale afdeling thuis te komen. Jullie kindje is nu een paar dagen of weken oud, en heeft zich ondertussen ontwikkeld tot zelfstandig mensje met eigen gewoontes, gewaarwordingen, en een eigen manier om met alles rondom zich om te gaan.

Stilaan leerden jullie je baby beter kennen, jullie leefden mee met elk stapje vooruit, kregen meer en meer van de zorg voor jullie kindje doorgespeeld. Nu de thuiskomst met jullie baby in zicht is, wordt het misschien weer even spannend. Waar nu een team van artsen, verpleegkundigen en andere ziekenhuismedewerkers klaarstaan om jullie baby te verzorgen en jullie mee te begeleiden, zullen jullie er vanaf dan 'alleen' voor staan. Enerzijds is het leuk, jullie kindje hoort dan volledig bij jullie, eindelijk zijn jullie samen 'alleen'. Maar het kan zijn dat het toch wat spannend lijkt om opeens alles alleen te beslissen.

Als er in het ziekenhuis beslist wordt, dat jullie baby bijna naar huis mag, wil dat zeggen dat hij of zij daar ook klaar voor is. We leren jullie zoveel mogelijk hoe jullie je kindje kunnen verzorgen, jullie ontdekken wat hij graag heeft, welke geluiden hij graag hoort, wanneer hij moe is en wil slapen,.....

Kijk hoe je baby verzorgd wordt, vraag uitleg en leer hoe je zelf de zorgen kan geven. Elke ouder weet dat hij zal kunnen oefenen om zijn baby te voeden, om te verluieren, en een badje te geven. Maar je kan ook leren hoe je baby graag ligt als je hem bij je neemt, hoe hij reageert als hij moe wordt, hoe je kan zien of hij zich goed voelt,.....

Is thuis alles in orde?

Jullie baby komt nu bijna naar huis!

Dit is hét moment om na te kijken of alles klaar is voor baby's thuiskomst.

- waarop kan je letten?
- wat kan je best al in orde maken?
- wat kan je op voorhand regelen?



Zijn er al oudere broertjes of zusjes, bereid ze dan voor op jullie baby's thuiskomst. Laat ze meehelpen om alles klaar te zetten, geef hen de kans om ook bezig te zijn met de komst van de 'nieuwe baby'.

Als je nog bepaalde dingen moet **aankopen**, wacht dan niet tot de laatste dag om dat te doen, het wordt zo al spannend genoeg!

Regel extra hulp als je denkt die nodig te hebben. Je kan familie of vrienden inschakelen, neem hun hulp zeker aan als ze dat aanbieden. Er bestaat natuurlijk ook de mogelijkheid om kraam- familie- of huishoudhulp te regelen.

Wil je **hulp en ondersteuning voor de borstvoeding** thuis, contacteer dan een vroedvrouw of lactatiekundige. Wacht daar niet mee tot je met je baby thuis bent, en merkt dat het niet zo loopt als je verwacht had. Steun en aanmoediging van in het begin kan soms wonderen verrichten!

Terwijl je baby nog in het ziekenhuis is, geef je zo vaak je kan zelf het badje. **Oefen** het aan- en uitkleden van je kindje, niet alle kleedjes zijn even makkelijk aan te trekken! Wanneer je bij je baby bent, voed je hem zo veel mogelijk zelf. Je kan je kindje aanleggen, of je kan het flesjes leren drinken.

Leer hoe je de medicatie geeft die je kindje thuis nog verder moet krijgen. Heeft je baby extra zorgen nodig, regel dan in samenspraak met artsen en verpleegkundigen hoe je dat concreet kan doen. Noteer al je vragen, en wacht niet tot de laatste dag om ze te stellen!

Elke baby is uniek, en vraagt een eigen manier van verzorgen en vertroetelen, maar de basis van die zorgen blijft voor elke baby gelijk:

Elke baby wil eten, heeft recht op een goede basishygiëne, heeft nood aan slaap, wordt graag geknuffeld, en zal voor sommige dingen extra gevoelig zijn.

Verzorging van je baby thuis

Jullie vinden hier informatie en tips over de zorgen die jullie baby graag krijgt. In het ziekenhuis kregen jullie de nodige info en leerden jullie heel wat technieken.

Niet alles is elke dag nodig, bezoek krijgen of gaan wandelen is leuk, maar dat gebeurt best op een moment dat het jullie en jullie kindje goed uitkomt. Eten daarentegen, voorgeschreven medicatie geven, zorgen voor een goede lichaamstemperatuur,... zijn een noodzakelijk onderdeel van de dagelijkse zorg.

Hier gaan we wat uitgebreider op in. Maar vergeet niet wat de verpleegkundigen en artsen van de neonatale afdeling jullie aangeleerd hebben. Sommige zorgen werden misschien anders uitgelegd en uitgevoerd. Als je dat zo gewoon bent kan je dat thuis meestal ook zo verder doen.

Bij twijfel overleg je best met de verpleegkundigen van het ziekenhuis, van Kind & Gezin, of de vroedvrouwen van de kraamzorg.

De aangeleerde technieken vormen de basis waarop je thuis verder bouwt. Je baby groeit, en de manier waarop jullie hem verzorgen zal ook groeien en zich aanpassen aan de omstandigheden.



Je leert je baby elke dag beter kennen, je ontdekt wat hij graag heeft, of net niet, Je vindt trucjes om je baby te kalmeren als hij weent. ... Een lachje van je baby is de beste beloning!

Baby's temperatuur: ligt normaal gezien tussen 36,5° en 37,5°C. Meten jullie de temperatuur onder de oksel, dan zal die altijd iets lager zijn dan bij rectale meting.

Ligt op de wieg of het bedje een warm dekentje (geen donsdeken!) , en draagt je baby een hemdje, bloesje en kruippakje of sokjes, dan zou hij het daarmee warm genoeg moeten hebben. Soms is dat niet zo, omdat jullie kindje nog wat prematuur is. Zet dan een mutsje op, leg een extra deken of kangoeroe een tijdje. Té warm kleden en toedekken is niet zo'n goed idee.

Jullie kindje leert zich stilaan aan de omgeving aanpassen en kan na een paar weken temperatuursverschillen opvangen.

De eerste dagen controleer je baby's lichaamstemperatuur één tot twee keer per dag met een digitale thermometer. Heeft je kindje het warm genoeg, dan is temperaturen alleen nog nodig op het moment waarop jullie denken dat je baby het te koud heeft of koortsig aanvoelt.

Temperatuur van de omgeving: Jullie baby was in het ziekenhuis gewoon aan een warme omgeving. Je kan de temperatuur van de slaapkamer geleidelijk aanpassen, zodat je baby kan wennen aan een normale kamertemperatuur. De eerste weken mag dat tussen 18 en 20°C liggen, daarna zou 18°C toch wel voldoende warm moeten zijn om te slapen.

Overdag hou je je baby liefst in je nabijheid. Zelfs voor een dutje mag jullie kindje gerust in de leefkamer blijven. Ook daar moet je niet extra verwarmen, 20 tot 21°C is ruim voldoende.

zie ook technische fiche 'temperatuur': p53

Hoe slaapt je baby? Leg baby in rugligging met het hoofdje iets opzij gedraaid. Buik- en zijligging worden ten zeerste afgeraden om het risico op wiegendood te beperken. Tot de leeftijd van 6 maanden slaapt je baby 's nachts best in jullie kamer, maar wel in zijn eigen bed. Indien dit niet mogelijk is, maak dan gebruik van een babyfoon.

Als je baby wakker is, en jullie spelen of knuffelen samen, dan mag hij gerust een tijdje op zijn buik liggen. Spieren die nodig zullen zijn om te leren zitten, kruipen en stappen worden zo goed geoefend. Wordt je baby moe of ligt hij niet graag meer op de buik, draai hem dan terug in ruglig.

Waar slaapt je baby best? Overdag laat je de baby best bij jullie in de buurt slapen, dat zal meestal in de leefkamer zijn. Het hoeft niet muisstil te zijn omdat je baby een dutje doet, maar las toch een rustige periode in.

Zorg ervoor dat de plaats waar je baby slaapt aangenaam is. Vermijd tocht, maar verlucht wel regelmatig. Zo hou je ook de

luchtvochtigheid op peil en drogen de slijmvliezen niet uit. Natuurlijk doe je dit op momenten dat je baby niet in de kamer is, en wacht je tot het terug opgewarmd is voor je je baby terug in zijn bed of wieg legt.

Slaapt je baby toch in de slaapkamer, dan is een goede babyfoon handig zodat je toch kan horen wat in de kamer gebeurt.

Bed of wieg?

Waarschijnlijk sliep jullie baby in het ziekenhuis nog in een klein bedje. Dit gaf een veilig gevoel en geborgenheid.

Bed of wieg? Beide zijn even goed, een wieg is soms kleiner en daarom minder lang bruikbaar. Een reiswieg of het bovenstel van de kinderwagen is geen veilige optie om je baby lang in te laten slapen. De randen laten geen tot weinig lucht door, waardoor baby onvoldoende luchtcirculatie krijgt.

zie ook technische fiche:
'bed of wieg?': p45

Baby's badje: Zolang jullie baby in het kinderbadje gaat, kan dat in de badkamer of in de keuken gebeuren.

De plaats heeft niet zoveel belang, zorg wel voor een aangename kamertemperatuur, zodat je kindje het niet koud krijgt! Leg alle nodige materiaal binnen handbereik klaar.

Wanneer geef je een badje?

Elk moment van de dag is goed, als jullie er maar rustig de tijd voor kunnen nemen. Kies het meest geschikte ogenblik, zowel voor je baby als voor jullie. Een badje voor het slapengaan kan rustgevend werken.

Om je baby's huid te beschermen is een badje niet dagelijks nodig. Geef je een bad, dan best voor een voeding om te vermijden dat je baby braakt.

Als je baby pas uit bad komt is hij zeer alert. Leg hem direct aan, of geef onmiddellijk een flesje. Opruimen kan nadien gebeuren.

zie ook technische fiche:
'badje geven': p43



Luiers voor je baby:

Gebruik je best stoffen luiers of wegwerpluiers, of een combinatie van beide? De keuze is aan jullie. Elke soort luier is goed zolang je huiduitslag kan vermijden.

Reinig je baby's stuitje goed en hou het droog. Gebruik eventueel een beschermende babyzalf of zinkoxyde.

Handhygiëne: Iedereen die je baby wil vastpakken, aanraken of verzorgen moet letten op een goede handhygiëne. Water en zeep volstaan.

Doe dat in elk geval nadat je verluierd hebt, na toiletbezoek, nadat je zelf je neus gesnoten hebt of als je andere kindjes hun neus afgeveegd hebt, en voor elke voeding.

Roken in huis: Op een plaats waar gerookt wordt of werd laat je je baby niet slapen.

Kies voor een rookvrij huis. Als dit niet mogelijk is, kies dan minstens voor een rookvrije kamer waar je baby kan spelen en slapen. De ruimte waar wel gerookt wordt moet goed geventileerd worden om verspreiding van de rook te vermijden.

Vermijd dat je baby passief meerookt, hou alle sigarettenrook uit de leefomgeving van je baby.

Wandelen, mag dat al? Ook voor je baby is buitenlucht een aanrader. Maar jullie baby is nog klein, waardoor het soms moeilijk is om zijn lichaamstemperatuur op peil te houden. Van zodra je baby hiermee binnenshuis geen probleem meer heeft, mogen jullie gerust een wandelingetje gaan doen.

Hou het de eerste keer op een half uurtje, zodat je baby kan wennen aan de buitenlucht. Meet eventueel bij thuiskomst even met de thermometer of hij het niet te

warm of te koud heeft gehad.

Ga liefst wandelen bij zacht weer, zonder regen, zonder wind en vooral zonder mist.

Kies het beste moment van de dag uit. In lente, herfst en winter is dit op de middag omdat het dan het warmst is. Tijdens de zomer best 's morgens en 's avonds omdat je baby geen brandende zon verdraagt.

Bezoek voor je baby:

Nu je baby thuis is, wil iedereen hem wel bewonderen. Soms krijgen ouders van de arts de raad mee om bezoek te beperken, zeker als je baby nog klein en vatbaar voor infecties is.

Kregen jullie daarover geen advies, dan is elk bezoek welkom op voorwaarde dat het geen ziektekiemen meebrengt. Mensen met een infectie (luchtwegen, maag-darm) stellen hun bezoek uit.

Bezoek ontvangen kan vermoeiend zijn. De eerste dagen laten jullie je baby best even wennen aan de nieuwe omgeving. Laat de bezoekers pas nadien komen en hou het rustig. Organiseer geen grote bijeenkomsten die meestal gepaard gaan met veel stress. Voor jullie, maar zeker voor jullie baby kan de druk te groot worden.

Laat de baby zoveel mogelijk rusten tijdens het bezoek, stoor hem niet. Als je er eens tussenuit wil, neem dan een oppas in huis.

Neem je baby liever niet mee naar drukke bijeenkomsten. Jullie baby slaapt best thuis in zijn vertrouwde omgeving.

Slaapgewoonten van je baby

Jullie baby zal een aanpassingsperiode nodig hebben na het verblijf op de neonatale afdeling. Hij komt in een andere, nieuwe omgeving terecht en moet hier aan wennen. Je baby leert andere geluiden kennen, andere geuren, andere temperaturen, ...

Op het moment dat jullie kindje naar huis komt, heeft het vaak nog niet de voorziene geboortedatum, wat maakt dat jullie baby nog extra rust en geborgenheid nodig heeft.

De verpleegkundigen van de afdeling kunnen jullie veel leren over de specifieke slaapgewoonten van je baby. Slaapt hij makkelijk in? Heeft hij vaak nog last van een "laat" boertje? Wordt hij soms plots wakker? ... Allemaal belangrijke vragen waarop zij graag antwoord zullen geven.

Bescherm jullie kindje tegen overmatige prikkels en geef het de nodige rust.

- Leg je baby steeds te slapen op zijn rug.
- Informeer naar de slaapgewoonten van jullie kind.
- Leer je baby het onderscheid aan tussen dag en nacht.
- Zorg voor voldoende slaap.
- Een fopspeen kan, eens de borstvoeding goed gaat.
- Je baby mag niet zweten (= alarmteken)
- Lees de brochure : veilig slapen van Kind en Gezin

Waar let je op als baby gaat slapen?

Leg jullie baby altijd op de rug en enkel op advies van de arts op de zij om te slapen.

Zorg voor een goed verluchte en verwarmde kamer (max 20°) Vermijd dat je baby passief meerookt: hou alle sigarettenrook uit de leefomgeving van je baby.

Overdag mogen de gordijnen op baby's kamertje gewoon open blijven, 's avonds sluit je ze wel. Laat eventueel een nachtlamp branden.

Denk aan baby's veiligheid in bed:

Staat er thuis al een groot kinderbed klaar? Geen probleem, je kan je baby de eerste maanden in de onderste helft van het bed laten slapen, meer naar het voeteinde toe. Zorg voor een voldoende harde matras in het bedje. Gebruik geen kussens of dekbedden om overhitting of verstikking te voorkomen.

Verwijder kettingen, fopspeentouwtjes, plastic zakken, pluchen dieren en kussens uit het bedje of de wieg. Knuffels en bedranden leg je best niet aan het hoofdeinde, Let op dat het gezichtje van je kind niet bedekt is. Ook de hemel van de wieg mag de lucht niet afsluiten. Alles wat een goede luchtcirculatie tegenhoudt, hoort niet in of rond je baby's bed thuis!

Stop je baby niet te strak in, dek hem wel goed toe. Zo geef je je baby begrenzing en een gevoel van veiligheid.

Goed passende lakens, waar je kindje niet onder kan schuiven, en een warm dekentje zorgen voor voldoende warmte. Is het wat frisser dan kan je je baby een slaapzakje, aangepast aan baby's grootte, aantrekken. Je baby heeft geen verwarmingskussens, kersenpitkussens of warmwaterkruiken nodig in zijn bedje.

Nog even de tips rond temperatuur:

Kleed je baby in geen geval te warm aan. Pas kleding en beddengoed aan aan de temperatuur van de kamer, eerder dan de temperatuur van de kamer op te drijven. 20°C zou meer dan voldoende moeten zijn. In de slaapkamer volstaat 18°C normaal gezien na een paar weken.

Om na te gaan of de kleding van je kind, het isolerend vermogen van het beddengoed en de temperatuur van de kamer op elkaar zijn afgestemd, voel je even of de temperatuur van het hoofd van je baby normaal is tijdens de slaap. Bij twijfel kan je eventueel even met de thermometer controleren.



Voeding van je baby

Nu jullie baby bijna naar huis komt, zitten jullie misschien met vragen over de voeding.

Als je baby aan de borst drinkt, hoe ga je dan zeker weten dat je baby voldoende drinkt?

Of als je flesjes geeft, en je baby is snel moe en drinkt ze niet volledig leeg. Wat doe je dan?



Na de voeding is je baby gewoonlijk ontspannen.

Maak er overdag een fijn moment van door met hem te spelen, liedjes te zingen en hem te vertroetelen. Maar 's avonds en 's nachts hou je de voedingsmomenten liever zo kort mogelijk.

Je baby voeden.... zolang je baby nog klein is ben je daar een paar uur per dag mee bezig.

De **voedingsmomenten** zijn ideale momenten om mekaar te leren kennen. Tussen jou en je baby groeit een band, jullie relatie krijgt hier een stevige basis. Maar als je kindje op een neonatale afdeling verzorgd wordt, kan het zijn dat deze basisactiviteit uitgesteld of verstoord werd.

Je zal de laatste weken of maanden misschien meer melk gekolfd hebben dan dat je baby echt aan de borst gedronken heeft. Of je baby kreeg flesvoeding, of voeding via een sonde. Maar stilaan kan je je baby meer aanleggen, en ook als je flesjes geeft merk je dat dat beter begint te gaan.

Zelfs als je baby soms nog wat sondevoeding verkrijgt zie je daar een evolutie in. De sonde zal minder gebruikt worden, je baby drinkt meer zelf.

De meeste ouders maken zich al wel eens zorgen of hun kind **voldoende** eet, of het genoeg groeit. Voor ouders van een kindje dat op een neonatale afdeling verbleef kan dit extra twijfels en spanning geven.

We willen jullie geruststellen, jullie baby wordt niet ontslagen als hij niet regelmatig voldoende drinkt, of als hij niet goed groeit. Je leert in het ziekenhuis ook hoe je baby te voeden, durf vertrouwen op wat je leerde en op je intuïtie!

Meestal heb je na enkele dagen een zekere **routine** thuis. Je leert je baby's eetgewoonten kennen. Jullie raken op mekaar ingespeeld! Je baby zal niet altijd even grote honger hebben, dat wisselt in de loop van de dag. Sommige baby's eten beter 's morgens dan 's middags, anderen hebben meer honger 's nachts. Bedoeling is dat je baby in 24 uur een bepaalde hoeveelheid drinkt. Drinkt hij eens wat minder lang aan de borst, dan zal hij dat de volgende voeding waarschijnlijk compenseren. Laat hij eens 10ml in zijn flesje, dan zal je zien dat hij volgende keer waarschijnlijk wat meer honger heeft en alles opdrinkt.

Sla niet zomaar een voedingsbeurt over. Zo lang je baby nog klein is, is het belangrijk om zijn suikergehalte op peil te houden. Volg de adviezen van de arts.

Zodra je baby er aan toe is, mag een **nachtpauze** ingelast worden. Doe dit geleidelijk aan door met de pauzes te schuiven. Je baby leert zo ook het onderscheid tussen dag en nacht.

Zit je toch met **vragen**, of is er een probleem met de voeding, neem dan contact op met de verpleegkundige van Kind & Gezin of raadpleeg je vroedvrouw of arts.

Als je baby borstvoeding krijgt

Bij jullie vertrek uit het ziekenhuis zal je baby nog niet alle voedingen aan de borst drinken, tenzij je de kans kreeg tot rooming-in en dag en nacht bij je baby bleef. Meestal krijgt je kindje tot de laatste dag flesjes, en leg je aan wanneer jullie er zijn.

De overstap naar volledig borstvoeden gebeurt dus thuis. Hou er rekening mee dat het een aantal dagen, soms weken kan duren voor die stap helemaal gezet is. Zolang als nodig combineer je de borstvoeding met kolven en fles geven.



Geniet op een rustige manier van de voedingsmomenten.
Leg zo vaak mogelijk aan.
Observeer het drinkgedrag van je baby, zuigt en slikt hij goed?
Controleer of je baby voldoende natte luiers heeft, dit is een teken dat hij voldoende gedronken heeft.
Vraag zo nodig hulp aan een vroedvrouw, of aan de verpleegkundige van Kind en Gezin.

Hoe vaak mag je baby aan de borst?

Probeer je baby zo vaak mogelijk aan te leggen. Als je kan, bij voorkeur elke voeding, tenzij je andere raad meegekregen hebt op de neonatale afdeling. Sommige baby's zijn nog klein op het moment van de thuiskomst, en hebben het daardoor nog wat moeilijk om veel energie in hun voeding te steken.

Drinkt je baby na een 10-tal minuten nog niet, of niet goed door, of wil hij de tepel niet nemen, geef dan bijvoeding. Dit kan onder de vorm van afgekolfd moedermelk, of kunstvoeding die je zelf klaarmaakt. Laat je het voedingsmoment te lang uitlopen, dan wordt je baby dikwijls te moe en drinkt hij niet genoeg.

Drinkt je baby voldoende aan de borst?

Daar mag je van uitgaan als je baby 10 tot 15 minuten goed doordronk. Je borsten voelen dan na het voeden ook minder vol aan dan ervoor. Je baby lijkt voldaan, en zal tot 2 à 3 uur rustig zijn na zijn voeding. Is dat niet zo, dan weet je dat je een volgende voeding best extra aanlegt of een fles bijgeeft.

Heeft je baby 5 tot 6 natte luiers per dag, en komt hij voldoende bij in gewicht, dan kan je gerust zijn wat de borstvoeding betreft. Wegen moet niet dagelijks, eenmaal per week is zeker voldoende.

Als je baby nog niet alle voedingen aan de borst drinkt, blijf je tussendoor afkolven om je melkproductie op peil te houden.

Let op de 3 fasen bij het drinken.

Eerst wordt snel en krachtig gedronken, de melkproductie komt op gang.

In een tweede fase gaat je baby met lange halen drinken, dit zie je goed aan de beweging van de kaakspieren en je ziet en/of hoort je baby slikken.

In een derde fase zal je baby meer tutterend gaan drinken. Als hij goed doordrinkt, wil dat nu zeggen dat hij voldaan is.

Drinkt je kindje niet zo stevig door, dan wijst tutterend drinken er meestal op dat je baby te moe wordt en in slaap gaat vallen.

Soms lijkt het of er problemen zijn met de borstvoeding.

De overstap gebeurt niet zo snel als je verwacht had, je baby drinkt niet altijd even vlot door, je twijfelt of je melkproductie wel voldoende is,....

Geef het niet té snel op! Met geduld komt het meestal in orde.

Een vroedvrouw of lactatiekundige inschakelen is geen overbodige luxe. Er bestaan in je buurt misschien ook moedergroepen, of je vindt hulp of

informatie op het internet,..... praat er in elk geval over, en vraag op tijd deskundig advies.

Wat als je baby echt niet aan de borst wil of kan drinken?

Vraag dan zeker eerst hulp aan een vroedvrouw of lactatiekundige om te kijken of zij misschien kunnen helpen om je baby toch nog aan te leggen.

Blijft je baby de borst weigeren, of blijft het drinken aan de borst te vermoeiend, dan kan overwogen worden om verder te blijven afkolven en de moedermelk in flesjes aan te bieden.

Hoe kan je bijvoeden?

Nadat je je baby aangelegd hebt kan het zijn dat je nog een deel voeding moet geven. Stilaan merk je dat je kindje hier geen behoefte meer aan heeft, omdat het genoeg gedronken heeft aan de borst.

Bijvoeding is bij voorkeur moedermelk. Die kan je afkolven na het aanleggen, en dan onmiddellijk geven. De melk is lekker warm en je hoeft ze niet te bewaren en weer op te warmen.

Gebruik je moedermelk uit koelkast of diepvries dan let je op hygiëne en bewaringstijd. Soms kan het nog nodig zijn kunstvoeding (op voorschrift van

de arts) klaar te maken omdat je door omstandigheden niet over moedermelk beschikt.

Let dan goed op de algemene richtlijnen voor het klaarmaken van flesjes.

zie ook: *technische fiche 'flesvoeding klaarmaken' p50*

Hoe wordt gekolfde moedermelk bewaard voor gebruik?

In de koelkast kan je vers gekolfde melk 48 uur bewaren.

De melk wordt dan wel in een steriel recipiënt bewaard, achteraan in de koelkast. Zet de moedermelk niet in de deur want daar is de temperatuur te fel wisselend.

Ingevroren moedermelk blijft thuis 6 maand houdbaar in een *** diepvries op -18°C.

Hoe gebruik je bevroren moedermelk?

Om ze te ontdooien zet je de melk in de koelkast, je laat ze daar langzaam ontdooien. Vanaf het uithalen uit de diepvries is de moedermelk maximaal 48 uur te gebruiken.

Heb je dringend melk nodig, en is er geen ontdooide voorhanden, dan kan je een flesje au bain-marie ontdooien en nadien warmen.

Zet nooit bevroren moedermelk in een flesverwarmer, je verliest hierdoor veel voedings- en antistoffen. Eens de melk volledig ontdooit is, kan je ze natuurlijk wel in een verwarmer opwarmen. Het temperatuursverschil is dan niet meer zo groot.

Nog enkele tips om de borstvoeding te helpen slagen:

Neem voor je uit het ziekenhuis vertrekt contact op met een zelfstandige vroedvrouw om je thuis verder te begeleiden.

Vraag voldoende hulp op neonatologie bij het aanleggen van je baby, hou rekening met de aandachtspunten en tips die je daar meekrijgt.

Zorg voor voldoende melkproductie, je kan dat eventueel doen door tijdelijk (enkele dagen, geen week!) de kolffrekwentie te verhogen.

Eens thuis, probeer je samen met je baby één keer per dag een dutje te doen. Zie je het niet zitten om even te slapen, neem dan toch een korte rustpauze in de loop van de dag.

Als jullie baby weent is dat niet altijd een teken van honger. Soms verveelt je baby zich, heeft hij een natte luier, wil hij anders liggen,....

Baby's die op een neonatale afdeling gelegen hebben, hebben na hun ontslag heel veel nood aan

koesteren, en dat doen ze graag aan de borst.

Vaak drinken ze dan niet echt, maar het is in elk geval goed dat je als mama weet dat dit de verloren tijd op de neonatologie afdeling inhaalt. Je hoeft helemaal geen schuldgevoelens te hebben omdat je baby te vaak zou drinken.



Als je baby flesvoeding krijgt

Kies je ervoor om je baby met flesjes te voeden, dan houdt dit ook een leerproces in voor jou en je baby. Als je kindje te vroeg geboren werd, of het ziek was bij de geboorte, dan lukt het drinken niet altijd vanzelf.

Soms heeft je baby een tijd sondevoeding nodig. En leer je stap voor stap hoe je baby vast te houden tijdens het drinken, hoe je de fles kan aanbieden, en vooral ook hoe je je baby zijn flesje kan laten leegdrinken.

Voor jullie vertrek, wordt op de neonatologie-afdeling doorgegeven welke voeding en hoeveel je baby ervan nodig heeft. Sommige baby's krijgen standaard voeding, andere hebben specifieke kunstvoeding nodig of toevoeging in de flesjes.

De voedingsuren worden meegegeven.

Voor ontslag haal je best een voorraad kunstvoeding zodat je een tweetal weken verder kan. Zorg voor voldoende flessen en spenen voor een hele dag. Schaf je een goede flessenverwarmer aan. Let op met verwarming in een microgolf, de opwarming gebeurt ongelijk, met verbrandingsgevaar tot gevolg. Goed mengen is de boodschap.



Geniet samen met jullie baby van het voedingsmoment, ga er ontspannen bijzitten en geef je baby de tijd om rustig te drinken.

Gebruik een comfortabele zetel, die voldoende steun geeft.

Laat baby ontspannen op je schoot liggen, en ondersteun schouders en hoofdje met je arm, zo zit hij half rechtop en kan hij goed doordrinken.

Hoe maak je flesvoeding klaar?

Hygiëne is heel belangrijk! Was je handen voor elke flesbereiding en droog ze met een propere handdoek die je dagelijks vervangt.

De bereiding van de voeding gebeurt fles per fles, en op het moment dat je ze nodig hebt. Melk is een ideale voedingsbodem voor de groei van bacteriën. Door de melk te lang op voorhand klaar te maken, geef je bacteriën de kans om zich in de melk te vermenigvuldigen. Je baby kan er ziek van worden!

Bij de bereiding volg je de richtlijnen op de verpakking. Zorg ervoor dat je de flesjes op de correcte manier klaarmaakt, meestal is dat 1 schep poeder per 30 ml water. Goed rollen, niet schudden dat geeft te veel schuim en lucht.

Sommige melkpoeders lossen het best op in lauw water afhankelijk van de bereidingswijze vermeld op de verpakking. Warm dan eerst het water op tot 37°, en voeg nadien de schepjes poeder toe.

Poeder met indikkend effect wordt best bij het water gedaan voor het opwarmen, omdat je dan een beter resultaat krijgt.

Als je baby na een uur zijn fles niet leeg heeft, gooi je de overschot weg en maak je verse als je er nog nodig hebt.

Zit er nog een restje melk in de fles na de voeding, dan giet je dat onmiddellijk weg.

Reinig de flessen en spenen na gebruik met afwasmiddel en warm water, gebruik indien nodig een borsteltje. Spoel fles, dop, speen en ring nadien goed onder stromend water.

**zie ook technische fiche :
'flesvoeding klaarmaken' p50**

Welk water gebruik je best voor het flesje?

Niet-bruisend mineraalarm water krijgt de voorkeur. Het is aan te bevelen flessenwater te gebruiken met de vermelding "geschikt voor de bereiding van zuigelingenvoeding".

Dat betekent dat zij een gunstig advies gekregen hebben van de Hoge Gezondheidsraad.

Flessenwater moet je niet koken. Ga wel hygiënisch te werk!

Sluit de fles onmiddellijk goed af na gebruik en bewaar ze op een koele plaats. Een geopende fles water gebruik je enkel voor de bereiding van de zuigflesjes, en je moet ze zeker binnen de 3 dagen opgebruiken.

Is je baby nog klein, voorzie dan dagelijks een nieuwe fles water. Is ze niet leeg dan kan je ze nadien verder gebruiken voor de rest van het gezin.

Tot wanneer is het nodig om dagelijks de flessen en de spenen te steriliseren?

Algemeen wordt aangenomen dat flessen dagelijks gesteriliseerd worden, tot de leeftijd waarop je baby begint te kruipen en van alles in zijn mond steekt.

Meestal is dat als je kindje ongeveer 6 maand oud is. Vanaf dan kan je de flessen en spenen eenmaal per week steriliseren.

Vergeet niet om na elk gebruik alle onderdelen van de fles goed uit te spoelen! Voor je gaat steriliseren was je alles in een sopje en spoel je goed na.

*zie ook technische fiche :
'flessen en spenen steriliseren' p49*

Hoe warm moet het flesje zijn?

De temperatuur waarop je kind de melk graag drinkt is wisselend van kind tot kind. De meeste kindjes drinken hun melk lauw.

Geef de melk op 37°C, dus op lichaamstemperatuur, ofwel op kamertemperatuur.

Laat de melk niet vanzelf opwarmen tot kamertemperatuur. Dit duurt te lang. Kiemen kunnen zich dan sneller ontwikkelen en infecties veroorzaken bij je baby.

Let er op, de melk mag zeker niet koken.

Hoe warm je het flesje op?

Zet de fles in de fles-verwarmer, in een warmwaterbad of in de microgolfoven om de melk op te warmen tot 37 à 40°C, dit voelt lauw aan.

Warm je de fles op in de microgolf, doe dit dan zeker zonder speen! Zoek bij een microgolfoven ook eerst de ideale opwarmtijd, die is afhankelijk van het vermogen van de oven en van de hoeveelheid melk.

De microgolf warmt de melk ongelijkmatig op. Rol het flesje goed tussen de handen om de warmte te verdelen!



Voor je je baby de fles aanbiedt:

Zet het speentje op de fles, probeer daarbij de top van de speen niet aan te raken, baby krijgt die in zijn mond!

Schroef de ring goed aan.

Controleer de temperatuur van de melk nog een keer voordat je

baby begint te drinken.

Druppel daarvoor wat melk op de binnenkant van je pols, of op de handrug, voelt de melk lauw aan dan is ze net goed.

Welke speentjes gebruik je best?

Afhankelijk van welke soort fles je gebruikt, horen daar een bepaalde soort spenen bij. Vraag eventueel op de neonatale afdeling welke merken voor je baby geschikt zijn. Niet alle spenen zijn even makkelijk om aan te drinken.

Gebruik je speentjes met verschillende snelheden, let er dan op dat je de juiste stand gebruikt. Een te grote speenopening geeft kans op verslikken, is de speenopening te klein dan moet je baby te veel inspanning doen en krijgt hij zijn fles misschien niet leeg.

Hou het flesje zo dat er steeds melk in de speen zit, anders zuigt je baby lucht aan en heb je meer kans op oprispingen of overgeven.

Koop je nieuwe speentjes dan bestaat de kans dat je baby ze in het begin niet wil. Het wordt dan even wennen. Kook nieuwe speentjes steeds voor het eerste gebruik af, hetzelfde geldt voor fopspeentjes!

Vervang de spenen regelmatig, Door veelvuldig gebruik en afkoken verslijten ze snel.

Hoeveel en wanneer drinkt je baby?

De uren en voorgeschreven hoeveelheden van de voedingen krijgen jullie mee vanuit het ziekenhuis.

Meestal zal je baby om de 3 uur drinken. Je geeft het flesje best als je baby wakker is, dat kan soms al na 2 uurtjes slaap zijn en soms zit er 4 uur tussen.

Vraag vooraf op de afdeling of je je baby moet wakker maken, en hoe strikt je de uurregeling moet volgen.

Aanpassingen van voedingsuren gebeuren best in samenspraak met de behandelende arts, of met de arts of verpleegkundige van Kind & Gezin.

Verdere afbouw van het aantal voedingen gebeurt bij voorkeur na het inschakelen van fruitpap en middagmaal, dat is meestal na de vierde levensmaand.

Mag je producten toevoegen aan de melk?

Werd jullie vanuit het ziekenhuis een toevoeging voorgeschreven, bijvoorbeeld indikking, dan mag dat natuurlijk.

Producten die gluten bevatten mag je niet geven voor de leeftijd van 6 maanden. Ook voor toevoeging van meelstoffen aan de melk overleg je met de arts.

Als je baby thuis nog medicatie nodig heeft:

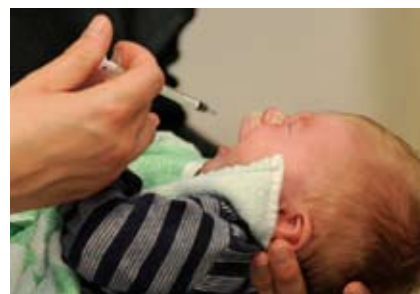
Dikwijls gaan baby's thuis nog wat medicatie nodig hebben. Meestal zijn dat wat vitaminen of ijzerpreparaten. Soms heeft je baby nog wat plasmedicatie, siroop tegen reflux, puffs,..... nodig.

Je leert hoe ze te geven voor je baby het ziekenhuis verlaat, maar oefen daar ook genoeg! Schrijf eventueel alle uitleg op en ga voor jezelf na of je weet:

- welke medicatie?
- hoe dikwijls moet het gegeven worden?
- voor, tijdens of na de voeding? Of maakt het niets uit?
- hoeveel?
- hoe te geven?
- waar bewaren? in de koelkast? op kamertemperatuur?
- hoe hou je je baby terwijl je het geeft?
- wat doe je als baby de medicatie uitspuwt of als hij braakt?
- wat als je vergeten bent om de medicatie te geven?
- moet je opletten voor bepaalde neveneffecten?
- hoe lang moet je baby de medicatie krijgen?
- moet de dosis aangepast worden als je baby groeit? Wie doet dat?
- Als je baby meer dan 1 geneesmiddel krijgt, kan je die dan samen geven of moet je bepaalde tijd wachten tussenin?

Soms heb je in het ziekenhuis wel alle uitleg begrepen, maar zit je toch met vragen eens je de medicatie moet geven. Ga op voorhand voor jezelf na of je de vragen op de vorige bladzijde kan beantwoorden. Normaal gezien weet je dan alles, en lukt het prima thuis!

Ouders vinden medicatie geven soms moeilijk. Je baby werkt niet altijd even vlot mee, en ook niet alle medicamenten zijn even lekker. Geef alles toch op het voorgeschreven moment, en hoe je het aangeleerd hebt.



Je kan thuis een schema bijhouden voor jezelf. Hang het dan ergens goed zichtbaar, bijvoorbeeld in de keuken, de eerste dagen met je baby kunnen hectisch zijn en voor je het weet vergeet je soms medicatie te geven.

Hieronder kan je voor jezelf notities maken:

naam van de medicatie	hoeveel moet ik geven?	wanneer te geven?	voor/tijdens of na het eten?	moet ik nog ergens op letten?

Wat als je baby veel weent?

Wenen en lachen zijn voor baby's belangrijke manieren om te communiceren. Je ziet dat je baby zich goed voelt als hij lacht. Weent je baby, dan wil je niets liever doen dan hem troosten.

Alle baby's huilen wel eens, maar sommigen doen dat wat meer dan andere. Te vroeg geboren baby's hebben soms sneller de neiging om overstuur te raken en meer te wenen. Ze zijn dan minder makkelijk te troosten, willen op de meest onregelmatige momenten eten, en vinden geen vast slaapritme.

Soms is het niet zo eenvoudig om je baby te troosten. Het is best mogelijk dat je geen oorzaak vindt voor je baby's gehuil, dat je niet weet wat je kan doen om je baby te helpen..... Het kan frustrerend zijn dat je baby blijft wenen, ondanks alle inspanningen die je doet om het hem naar zijn zin te maken. Onthou dan zeker dat wenen niet wil zeggen dat je geen goede ouder bent, het is voor je baby gewoon een manier om met je in contact te treden, om je aandacht te krijgen, om je iets duidelijk te maken.



Is jullie baby nogal gevoelig, kan hij moeilijk tegen veranderingen in de dagelijkse routine, weent hij veel en is hij niet makkelijk te troosten,weet dan dat jullie niet alleen staan met dit probleem, en dat jullie baby er uit groeit. Wanneer je je baby beter leert kennen, leer je ook hoeveel 'geween' normaal voor hem is, en wat hij graag heeft als troost.

Waarom weent je baby?

Je baby kent geen gesproken taal, hij gebruikt zijn lichaamstaal als hij je iets wil zeggen.

Wenen betekent niet altijd dat er iets negatiefs aan de hand is, het kan gewoon een 'mededeling' zijn.

Wat wil je baby zeggen met zijn gehuil?

Heeft je baby honger, of heeft hij een schone luier nodig? Verveelt hij zich in zijn wieg? Wil hij graag anders liggen, maar heeft hij nog niet voldoende kracht om zich te draaien?

Dit vraag je je af als je baby weent. Maar soms ligt de oorzaak van de onrust ergens anders.

Hoort je baby een irritant geluid..... ligt hij in een nieuwe omgeving..... mist hij begrenzing en geborgenheid....?

Hoe kan je je baby troosten?

Soms vind je geen aanwijsbare reden voor het wenen. Als je zeker bent dat er niets scheelt, kan je je baby dicht tegen je houden en probeer je hem met je aanwezigheid te troosten.

Blijf vooral kalm, je baby voelt wanneer je zelf gespannen bent, en zal daardoor nog meer overstuur raken.

Schakel indien nodig iemand in om je baby een tijdje over te nemen, zorg dat je zelf op tijd een time-out krijgt.

Een huilende baby kan je proberen te troosten door hem te voeden, te verluieren, door te wiegen, te zingen of te wandelen. Soms is je aandacht, je nabijheid al voldoende als troost.

Weent je baby in het ziekenhuis al regelmatig, vraag dan voor je vertrekt of je tips kan krijgen om hem te troosten.

Sommige baby's hebben moeite om zich aan te passen bij de overstap naar huis na een verblijf op een neonatale afdeling. Maak het thuis niet te stil, zorg voor wat zacht achtergrondgeluid, af en toe wat muziek of zacht gepraat.

Het licht boven hem dimmen wil ook wel eens helpen. Geef je baby niet té veel prikkels, maar laat hem wel merken dat hij niet alleen is.

Weent je baby langer dan gewoonlijk, neem dan contact op met je arts, vroedvrouw of verpleegkundige. Zij kunnen nakijken of er iets aan de hand is.

enkele 'medische weetjes' voor thuis

Als jullie baby naar huis kan, wil dat zeggen dat zijn evolutie gunstig verloopt, en dat jullie de zorg kunnen overnemen.

Wat kan je doen als je baby last heeft van:

- **diarree**
- **constipatie**
- **snuffelneus**
- **braken**
- **koorts**



DIARREE

Wanneer spreekt men van diarree?

Je baby maakt frekwenter stoelgang dan hij dat tot nu toe deed, en/of de stoelgang is vloeibaarder, en kan eventueel ook slijmen bevatten. Soms zit er wat bloed bij, geen paniek! Dit kan door kleine anale kloofjes, maar het moet steeds even nagekeken worden.

De arts beslist in hoeverre de voeding best aangepast wordt. Doe dit niet op eigen houtje.

Wat kan je doen om je baby te helpen?

Bij diarree best de arts raadplegen, zeker als er bloed in de stoelgang zit!

Bij ernstige diarree kan de arts beslissen alle voeding te vervangen door wortelsap of electrolietenoplossing of de voeding te bereiden in rijstwater.

(zie technische fiche p46)

CONSTIPATIE

Wanneer is een baby geconstipeerd?

Elke baby heeft zijn eigen stoelgangspatroom, afhankelijk van zijn spijsvertering, en van de voeding die hij krijgt. De ene baby heeft 10 keer per dag een vuile luier, de andere maar een paar keer per week. Spant je baby zich in om stoelgang te maken, en kleurt zijn gezichtje rood, dan wijst dat niet noodzakelijk op constipatie. Als je baby minstens eenmaal per dag stoelgang maakt, mag je dat als normaal beschouwen.

Sommige baby's hebben weinig frequente en harde stoelgang, dan spreken we over constipatie. Je baby kan dan volgende symptomen vertonen: buikpijn, kolieken, verminderde eetlust, opgezette buik, winderigheid, pijn bij ontlasting, soms lagere ontlastingsfrequentie en slechte groei.

Hoe kan je je geconstipeerde baby helpen?

Experimenteer niet met laxerende middeltjes of medicatie. Help een handje door je baby op het moment dat hij 'duwt' in zithouding te zetten met de beentjes opgetrokken. Geef met je hand wat zachte druk op het buikje, en wacht verder rustig af.

Je kan je baby ook op zijn buikje over je benen leggen, door de zachte buikdruk die je zo creëert is het soms ook makkelijker voor je baby om stoelgang te maken.

Worden de klachten erger of komen er meer klachten, raadpleeg dan je arts.

BRAKEN/REFLUX

Veel kinderen hebben een terugvloeit van de maag naar de slokdarm. Heeft je baby veel lucht geslikt tijdens de voeding, dan is het belangrijk om goed te laten opboeren voordat je je baby in zijn bedje legt.

Wat zijn de symptomen van reflux?

Je baby overstrekt zich, heeft regelmatig melk in het mondje, maakt tussendoor slik- en knabbelbewegingen, en geeft veel voeding terug. Als je baby uit zijn bedje haalt heeft hij dikwijls een zure geur.

Het kan ook zijn dat je baby zeer veel weent. Als hij slaapt wordt hij na een uurtje terug wakker en weent dan fel (pijn). Je kan hem enkel kalmeren in rechtopzittende houding.

Wat kan je doen om je baby te helpen?

Zet het bedje wat in hoogstand om minder terugvloeit van melk te krijgen. De kans dat je kindje zich verslikt is dan veel kleiner.

Plaats je blokken (zelf te maken, of te koop in de babywinkel) onder de poten van het bed, zorg er dan voor dat het bedje niet van de blokken af kan glijden. Steek liefst niets onder de matras om je baby in hoogstand te leggen. Je krijgt dan makkelijk een knik in de matras, terwijl het de bedoeling is om je baby in een rechte lijn te laten liggen.

Om te vermijden dat je baby naar beneden schuift als zijn bedje in hoogstand staat kan je een stoffen luier tussen de beentjes doorsteken en die aan beide kanten van het bedje vaststeken. Een opgerolde badhanddoek in U-vorm rond baby leggen kan ook al helpen. Let er zeker op dat je kindje niet kan wegzakken onder de lakens, om zo een goede ademhaling te verzekeren

Braakt je baby zelden of nooit, en gebeurt dat nu een aantal keer na mekaar wel, raadpleeg dan je arts. Je baby krijgt door het braken onvoldoende vocht en verliest zouten zodat er, net als bij diarree, gevaar bestaat voor uitdroging.

Braken van groen vocht (gal) en bloed zijn alarmtekens!

SNUFFELNEUS

Wat kan je doen als je baby snuffelt, een verstopte neus of korstjes in de neus heeft?

Best spoel je met een fysiologische oplossing. Geef de voorkeur aan (hersluitbare) flacons boven flesjes met een pipet. Als je per ongeluk wat secreties aanzuigt in pipet of flacon, is de vloeistof vervuild en gooi je de rest weg. Anders blijf je je baby 's neusje spoelen met besmette vloeistof.

Heeft je baby last van slijmpjes, dan is spoelen alleen dikwijls niet voldoende. Met een aspiratiepeertje op baby's maat (te koop in apotheek of babywinkel) kan je de slijmen uit de neus halen. Zorg dat peertje en pipet na gebruik goed gereinigd wordt onder stromend water, anders blijf je ook hier je baby terug besmetten bij een volgend gebruik.

Moet je nog ergens op letten als je baby's neus verstopt is?

Een verkouden baby slikt dikwijls slijmen in, die verschijnen in de stoelgang of zorgen voor een verminderde eetlust. Gecombineerd met een verstopte neus, die het drinken bemoeilijkt is het niet te verwonderen dat je kindje slechter gaat drinken.

Heeft hij echt veel last van zijn snuffelneus, of krijgt je baby daarbij ook koorts, raadpleeg dan jullie behandelende arts.

KOORTS

Heeft je baby koorts of temperatuurverhoging?

Je kindje heeft temperatuurverhoging als de temperatuur lichtjes boven het normale (37°C) stijgt. 's Avonds kan de temperatuur een halve graad hoger liggen dan 's morgens. Temperatuurverhoging kan ook door te warme kleding, bij heel warm weer, na een huilbui of na een vaccinatie.

We spreken over koorts, als baby's temperatuur boven de 38 à 38,5° C stijgt. Pas op: jonge zuigelingen hebben soms temperatuurverlaging als ze ziek zijn, dus onder 36,5 °C.

Zowel bij koorts als bij temperatuurverlaging moet je een arts raadplegen.

Wat kan je doen als je baby het te warm heeft?

Eerst ga je na of het niet mogelijk is dat je baby te warm toegedekt is. Dek je baby dan minder warm toe en controleer bij de volgende voeding opnieuw de temperatuur. Is die nog hoog of stijgt ze verder, hou je baby dan goed in 't oog want hij heeft koorts.

Wanneer raadpleeg je een arts?

Heeft je baby koorts, dan laat je hem onderzoeken door een arts, die kan de oorzaak van de koorts achterhalen. In afwachting van het doktersbezoek geef je best al een koortswerend middel, bijvoorbeeld paracetamol. Bij kinderen jonger dan één jaar is het mogelijk dat koortsstuipen optreden. Ga dan onmiddellijk naar een spoedgevallenafdeling, of verwittig de hulpdiensten. Je kan koortsstuipen voorkomen door je baby een lauwe (geen koud!) badje te geven.

Koorts is een alarmsignaal dat duidt op een infectie. Heeft je baby meer dan 38°C, raadpleeg dan je arts.

Opvolging van jullie baby...

Om de ontwikkeling goed te kunnen opvolgen, wordt jullie baby na ontslag op bepaalde tijdstippen op de vervolgraadpleging verwacht.

De afspraken daarvoor worden bij ontslag gemaakt, ofwel legt je arts bij een eerste raadpleging de volgende data vast.



Wie volgt je baby op, en waar ga je naartoe als hij ziek is?

Vraag voor je uit het ziekenhuis vertrekt na waar jullie best naartoe gaan als jullie baby ziek wordt.

Meestal is de lokale kinderarts of huisarts de best geplaatste persoon om jullie baby op te volgen en te onderzoeken bij ziekte.

Soms wordt aangeraden om de eerste week na thuiskomst eens bij die arts op raadpleging te gaan. Zo kan hij zich een beeld vormen van jullie baby, en kan de arts bij ziekte van je kindje beter vergelijken en evalueren.

Wordt je te vroeg geboren baby al gevaccineerd?

De routinevaccinaties worden ook aan te vroeg geboren baby's toegediend.

Het tijdstip en de soort vaccinatie worden bepaald door de arts.

Hoe verloopt de ontwikkeling van je te vroeg geboren baby?

Op het moment dat jullie baby thuiskomt heeft hij ongeveer de ontwikkeling van een zuigeling die zoveel weken jonger is dan het aantal weken dat jullie kindje te vroeg geboren is.

Dit wil zeggen: trek van de kalenderleeftijd het aantal 'preterm' weken af om de ontwikkelingsleeftijd te berekenen.

Als jullie kindje ongeveer 3 maand te vroeg geboren werd, is zijn ontwikkeling op het moment dat hij 7 maand oud is te vergelijken met die van een voldragen baby op 4 maand (dus 3 maand jonger dan zijn kalenderleeftijd).

Op de leeftijd van 2,5 jaar is dit verschil meestal ingehaald.

Hoe evolueert de motoriek meestal bij een preterm geboren baby?

Het kan gebeuren dat een baby die te vroeg geboren werd zich meer en meer gaat strekken en dat hij een voorkeurshouding van het hoofd gaat vertonen.

Actieve stimulatie van de andere zijde is dan belangrijk. Je kan je baby bijvoorbeeld benaderen langs de niet-voorkeurszijde, of prikkels aanbieden langs die zijde...

Meestal draaien baby's het hoofd meer naar rechts. Dit is niet erg maar het is goed om er aandacht voor te hebben.

Je baby wordt actiever en je ziet hem van week tot week evolueren..

Wordt je baby opgevolgd door een kinesist, dan onderzoekt die of je baby motorisch goede vorderingen maakt, en indien nodig tips meegeven voor thuis.

Wordt jullie baby niet extra opgevolgd, dan kan je onderstaande aandachtspuntjes zelf toepassen bij je baby:



Je baby moet voor de veiligheid op de rug slapen. Maar je kan het hoofdje na de ene voeding naar rechts en na een andere voeding naar links draaien om wat van houding te wisselen.

Kan je het verzorgingskussen recht voor je leggen, dan verdient dit de voorkeur.

Je baby zal meer en meer contact met je zoeken en dus trachten het hoofdje naar het midden te brengen als je voor hem staat. Sta je rechts, of links, van hem dan wordt een voorkeurshouding versterkt.

Leg je baby tijdens verzorgingsmomenten regelmatig even op de buik. Het is belangrijk dat je kindje ervaringen in buiklig kan opdoen zodat hij het later ook leuk vindt om op de buik te spelen.

Buiklig is een moeilijke houding voor baby's en we moeten ze de kans geven om deze houding te oefenen. Het is niet nodig om lange tijd op de buik te liggen, maar herhaling is belangrijk.

Let erop om je baby niet steeds op dezelfde arm te dragen. Door van arm te veranderen geef je hem een prikkel om het hoofd te draaien en geef je hem de kans zijn spieren op een andere manier te oefenen.

Wanneer je je baby oppakt, draai hem dan regelmatig even op de zij en neem hem dan op. Zo ga je overstrekking makkelijker tegen en geef je je baby meer kans om buiging te oefenen.

Prematuurtjes staan soms erg graag maar veel te vroeg op de voetjes. Staan met steun is makkelijker dan op de buik spelen, leren omdraaien of leren zitten.

In stand houden ze zich echter te stijf en daardoor ontwikkelen andere vaardigheden moeilijker.

Bedenk ook dat te vroeg staan niet gunstig is voor de ontwikkeling van de voetjes, knietjes, ...

De spieren en gewrichten zijn nog niet klaar om het lichaamsgewicht op een goede manier te dragen.

Wat als je terug gaat werken?

Als je pas met je te vroeg geboren baby thuiskomt lijkt het logisch dat je zelf voor hem zorgt. Maar op een bepaald moment zal je moeten beslissen of je terug aan het werk gaat of nog langer thuis blijft.

Wanneer start je opnieuw met je job, en wie gaat er dan voor je baby zorgen? Deze vraag is voor kersverse ouders dikwijls niet zo makkelijk te beantwoorden.

Als je baby dan nog **apreterm geboren werd**, en misschien lange tijd op een intensieve zorgeneenheid verzorgd werd, ben je hierover extra bezorgd.

Alle baby's zijn vatbaar voor infecties, voor een loopneus, een hoestje, ... op het moment dat ze naar de kinderopvang beginnen gaan.

Je kan je dan zeker afvragen hoe het zit met jouw kindje, dat toch al extra gevoelig is?

Vraag voor je met je baby uit het ziekenhuis vertrekt advies aan de arts die hem opvolgde.

Is je baby op dit moment 'gezond', en ziet de arts niet veel reden tot ongerustheid, dan kan je zelf beslissen waar je baby naartoe gaat als je terug begint te werken.

Was je kindje erg klein en jong bij de geboorte, had het ademhalingsproblemen, en heeft het al een aantal infecties doorgemaakt, dan is het aan te raden om opvang te zoeken waar niet veel andere kindjes komen.

Een onthaalouder geniet dan zeker de voorkeur boven een

kinderkribbe, waar meestal meer kindjes tegelijk opgevangen worden.

Misschien wil iemand van de familie wel (tijdelijk) inspringen,

of kan je iemand inschakelen die bij je thuis komt babysitten als je gaat werken.

Probeer in elk geval iemand te vinden die net als jij bekommerd is om de gezondheid van je baby. Ga na of er genoeg aandacht besteed wordt aan handhygiëne en handen wassen, vooral na het verluieren of neusjes snuiten.

Na het officieel zwangerschapsverlof heeft elke mama recht op verlenging van moederschapsrust.

Sommige werkgevers geven de gelegenheid om tijdelijk onbetaald verlof of ouderschapsverlof te nemen.

De sociaal verpleegkundige of maatschappelijk werker van de afdeling zal jullie graag met raad en daad bijstaan in het zoeken naar mogelijke oplossingen om de thuiskomst van jullie baby zo vlot mogelijk te laten verlopen.

Eindelijk, ... naar huis!

Komt dan toch de grote dag in zicht, plan die dan niet te strak. Voorzie genoeg tijd om jullie baby op te halen, geef eventueel nog een voeding zodat baby rustig is tijdens de rit naar huis. Verpleegkundigen en artsen willen misschien nog wat uitleg geven rond het ontslag, de ontslagbrief en nodige attesten of voorschriften worden meegegeven. En hebben jullie zelf nog een aantal vragen, dan is het nu hét moment om die te stellen.



Wat neem je zeker mee als je je baby gaat ophalen in het ziekenhuis?

Voorzie kleertjes, en een jasje of deken, naar gelang de weersomstandigheden. Vergeet ook niet een mutsje mee te nemen, de eerste weken helpt dit je baby zijn temperatuur op peil te houden als hij buitenshuis komt.

Je kan een kleine handdoek meenemen om je baby te positioneren in zijn maxi-cosi of draagwieg.

Is jullie kindje het gewoon een fopspeen te nemen, vergeet er dan geen mee te nemen naar het ziekenhuis.

Draagwieg of maxi-cosi?

Jullie kiezen zelf wat het handigst is. Afhankelijk van welke afstand je moet afleggen tot thuis, kies je ervoor om baby zittend of liggend te vervoeren. Voor korte ritten is een maxi-cosi zeker goed.

Gebruiken jullie een draagwieg, let er dan op dat die aangepast is om je baby veilig te vervoeren. Ook voor jullie baby geldt: geen kinderen zonder veiligheidsgordel of systeem in de auto!

Wanneer is het beste moment voor baby's vertrek?

Overleg met de verpleegkundige of arts wat het beste tijdstip is om je kindje te halen.

Meestal zal dat 's voormiddags of in de vroege namiddag zijn. Jullie baby heeft dan thuis wat tijd om te wennen aan de omgeving voor de

nacht begint.

Ook jullie hebben dan wat tijd om aan te passen.

Thuiskomen met een baby is leuk, maar kan soms ook stress geven. Overdag kan je dat beter opvangen dan 's avonds of 's nachts.

Is alles echt in orde thuis?

Hebben jullie de thuiskomst grondig voorbereid, of moest er op het laatste moment nog een hele hoop gebeuren? Overleg dan even met het ziekenhuispersoneel of alles wel degelijk in orde is voor de belangrijke dag.

Op voorhand een lijstje aanleggen met 'niet-te-vergeten'-puntjes kan ook een hele hulp zijn.

Hebben jullie de vorige dagen wat extra boodschappen gedaan, is de wasmand leeg, en moeten er niet te veel huishoudelijke karweitjes opgeknapt worden, dan heb je tijd om veel met je baby bezig te zijn.

Is jullie gezin al wat groter, vergeet dan de broertjes of zusjes niet. Zij willen dikwijls graag 'meehelpen' om voor 'de nieuwe baby' te zorgen!

Dé grote stap.....

Jullie zijn nu eindelijk zover, de deur van de intensieve neonatale eenheid gaat voor de laatste keer dicht.

Neem met een gerust hart afscheid van deze periode.

Maak een laatste fotootje van jullie baby als hij klaar is voor het vertrek. Zwaai nog eens naar verpleegkundigen en artsen, en geniet van deze belangrijke dag....

nuttige telefoonnummers:

NICU	
Kinderarts	
Huisarts	
Vroedvrouw	
Kind & Gezin	
Raadpleging neonatologie	
Sociaal verpleegkundige	
Apotheek	

enkele nuttige adressen:

Vlaamse Vereniging voor Ouders van Couveusekinderen

Website: www.vvoc.be

Contact: e-mail: contact@vvoc.be

Anita Verhille - tel. 016 22 44 43

Mirjam Beyers - tel. 016 77 98 54

Vereniging 'Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding'

Website: www.vbbb.be

Contact: centraal telefoonnummer: 03 281 73 13

e-mail: info@vbbb.be

Stichting La Leche League Vlaanderen

Koningin Astridlaan 155 - 2800 Mechelen

Website: www.lalecheleague.be

Contact: tel. 015 55 79 43

e-mail: info@lalecheleague.be

Kind & Gezin - Hallepoortlaan 27, 1060 Brussel

Website: www.kindengezin.be

Contact: tel. 078 150 100, elke werkdag van 8u tot 20u

e-mail: info@kindengezin.be

Adres- en telefoonlijst van zelfstandige vroedvrouwen:

te bevragen in eigen regio via het ziekenhuis, je arts, Kind & Gezin,...

of via de 'Vlaamse Organisatie van Vroedvrouwen'

Website: www.vlov.be

Contact: tel. 03 218 89 67, elke werkdag van 8u30 tot 13u

e-mail: info@vlov.be

Technische Fiches

Apotheek



Wat steek je in de babyapothek?

- een degelijke thermometer (liefst elektronisch)
- een koortswerend middel (bij voorkeur paracetamolpreparaten) Dafalgan[®] siroop of Perdolan[®] siroop, eerder dan suppo's
- zakjes met een poeder om een rehydratieoplossing te bereiden
- fysiologische zoutoplossing, liefst in afzonderlijke dosissen, om de neus te reinigen (indien nodig)
- een aspiratiepeertje
- ontsmettingsmiddel
- een huidbeschermende zalf

Badje geven

Wat leg je klaar?

- 1 washandje en 2 handdoeken of luiers om de baby af te drogen
- handdoek of dekentje om de baby in te rollen na het bad
- hemdje, kledjes, luiers,
- reserve handdoeken en kleding
- wattenpropjes en/of wattenstaafjes om neus, ogen en oorschelpen te reinigen,
- digitale thermometer.
- indien je zeep gebruikt: neutrale zeep of badolie (vermijd badcrème of badschuim, ze drogen de huid uit.)

Bad klaarmaken:

Doe water op lichaamstemperatuur (37°C) in het badje. (koud-warm-koud)
Gebruik eventueel een badthermometer om de temperatuur te controleren.

Je kan het water ook controleren met de rug van de hand, binnenkant van de pols of met de elleboog. Het water mag dan warm noch koud aanvoelen. Hand, pols of elleboog moeten wel droog zijn, anders heb je geen temperatuursgevoel.

Leg de handdoek open op het luierkussen

Doe de luier van je baby uit en reinig indien nodig de billetjes.

Neem eventueel zijn temperatuur

Heeft je baby het koud, werk dan snel door zodat hij niet nog verder afkoelt. Is baby's temperatuur lager dan 36,5° dan stel je het badje beter uit tot hij wat opgewarmd is.

Doe zijn kledjes en hemdje uit en sla de handdoek om hem heen.

Baby wassen:

Je baby moet niet elke dag volledig ingezeept worden, anders droogt de huid uit en dat kan irritatie veroorzaken. Gebruik alleen zeep voor de lichaamsdelen die meer verzorging vragen.

Reinig de oogjes (van buiten naar binnen) en was het gezichtje met water, droog goed af.

Zeep je baby nu in één keer volledig in, in de laatste plaats was je zijn billetjes.

Schenk extra aandacht aan de huidplooien.

Die zijn soms moeilijk bereikbaar.

Doe het washandje nu weg, je neemt het niet mee in het bad.
Neem je baby goed vast onder zijn oksels en laat hem zachtjes in het badje glijden eerst de voetjes en dan de rest van het lichaam zodat hij langzaam kan wennen.

Blijf hem goed vasthouden met één hand!

Let op: zo'n ingezeepde baby is glibberig!

Spoel hem af met uw vrije hand.

Als je baby weent in het badje, kan je zijn handjes bij elkaar brengen, dat brengt hem meestal tot rust. Anders ga je na of het water niet te warm of te koud is!

Bij onrustige kindjes brengt inwikkelen in een tetradoek extra geborgenheid, of je kan een proper washandje op de buik leggen.

Laat je baby niet te lang in het badje zitten. Het water koelt snel af, zodat hij snel kou krijgt.

Einde van het badfestijn:

Neem je baby uit het bad, wikkel hem onmiddellijk in de grote handdoek en dep hem gauw droog.

Met de andere handdoek of luier kan u hem nu grondig afdrogen, vooral in de huidplooien.

Kleed baby aan en rol hem in een deken.

Borstel de haartjes.

Reinig oorschelpen en neus met een wattenpropje of -stokje.

Waar moet nog op gelet worden bij het geven van een badje?

- Was steeds je handen nadat je je baby verluierd hebt.
- Gebruik het badje enkel voor je baby. Zo voorkom je infectie.
- Laat je baby nooit alleen op het verzorgingskussen of in het bad ! Hou hem altijd met één hand vast, zelfs wanneer je je omdraait of iets wil pakken!!!

zuivere handen zijn belangrijk!

tocht en afkoeling vermijden

kies het meest geschikte ogenblik, zowel voor je baby als voor jullie leg alles op voorhand klaar, inclusief reservemateriaal.

"badtijd" betekent voor een baby "speeltijd"!

Bed of wieg?

Beide zijn even goed, een wieg is soms kleiner en daarom minder lang bruikbaar.

Een reiswieg of het bovenstel van de kindervan is geen veilige optie om je baby in te laten slapen. De randen laten meestal onvoldoende luchtcirculatie toe.

Hoe wordt het bed opgedekt?

Als onderlaag:

- matrasbeschermer indien de matras niet geplastificeerd is
- molton of sponsen handdoek
- onderlaken, eventueel een stoffen tetradoek om onder baby's hoofdje te leggen

Als bovenlaag:

- bovenlaken,
- een paar warme dekens, of een fleecedeckentje

Gebruik géén dekbed (donsdeken) en bedrandbeschermers tot je baby 1 jaar is.

Gebruik geen kussens tot de leeftijd van 2 jaar.

**kinderbed of wieg(geen reiswieg)
steve matras met de juiste lakens en dekens,
NOOIT een kussen of donsdeken
baby laten slapen in rugligging!**

Babykwaaltjes

Constipatie (verstopping)

- weinig frekwente en harde stoelgang (soms met buikpijn, kolieken, verminderde eetlust, opgezetten buik, winderigheid, pijn bij ontlasting, ...)
- experimenteer niet met laxerende middeltjes of medicatie
- help je baby als hij 'duwt':
 - > hou hem in zithouding met opgetrokken beentjes, geef met je hand zachte druk op het buikje
 - > of leg hem op zijn buikje over je benen, dit geeft zachte buikdruk
- **worden de klachten erger of komen er meer klachten, raadpleeg dan je arts.**

Diarree

- frekwente stoelgang, al dan niet vloeibaarder
- kan eventueel ook slijmen bevatten (o.a. bij verkoudheid)
- soms met wat bloed bij (geen paniek! kijk of je baby anale kloofjes heeft)
- ziet de stoelgang er plots anders uit, en is er ondertussen niets veranderd aan de voeding, hou je baby dan een dagje goed in 't oog
- **best de arts raadplegen, zeker als er bloed in de stoelgang zit!**
- Op voorschrift van de arts, wordt de voeding soms geheel of gedeeltelijk vervangen door wortelsap of een elektrolietenoplossing.
(geef geen cola of vruchtensap, dat bevat te veel suiker en te weinig zout)
Je arts beslist hierover, doe dit niet op eigen houtje!

Richtlijnen voor de bereiding van bovengenoemde vervangers:

Bereiding van rijstwater:

Laat 2 soeplepels rijst gedurende een half uur zachtjes koken in 1 liter water. Giet alles door een zeef en leng het gezeefde vocht opnieuw aan met water tot 1 liter. Breng het vocht terug op het kookpunt en laat even doorkoken.

Bereiding van wortelsap:

Laat 0,5 liter water en 250 gram wortelen gedurende 1 uur koken. Mix alles zeer fijn en leng opnieuw aan met water tot 0,5l. Terug op het kookpunt brengen en eventjes laten doorkoken.

Bereiding van elektrolietenoplossing:

Dit zijn poeders die in zakjes verpakt zijn (o.a. Alhydrate-Nestlé / ORS-Nutricia / GES- Milupa / Soparyx), ze moeten opgelost worden in water. Ze bevatten alle stoffen om uitdroging tegen te gaan en het mineralen- en suikergehalte op peil te houden. Volg goed de aanwijzingen van uw arts en gebruik deze oplossingen nooit langer dan 24 u exclusief.

Babykwaaltjes

Reflux / Braken

- in gulp braken, of telkens kleine beetjes, na de voeding (soms langere tijd nadien)
- bedje best in hoogstand (blokken onder de poten van het bed, liefst niets onder de matras steken, geen hoofdkussens gebruiken)
- vermijd dat je baby naar beneden schuift (opgerolde badhanddoek in U-vorm rond baby leggen kan ook al helpen)
- laat je baby niet op de buik slapen omdat hij braakt (wiegendoodpreventie)
- **bij herhaald braken je arts raadplegen.** Je baby krijgt door het braken onvoldoende vocht en verliest zouten zodat er, net als bij diarree, gevaar bestaat voor **uitdroging**.
- **braken van groen galvocht of bloed zijn alarmtekens!**

Verstopte neus / snuffelneus

- neusje spoelen met een fysiologische oplossing (bij voorkeur hersluitbare flacons)
- gebruik neusdruppels enkel op voorschrift, en volg nauwkeurig de voor geschreven dosis (veel neusdruppels zijn snel toxisch bij overdosering)
- heeft je baby last van slijmpjes, zuig ze dan weg met een aspiratiepeertje (te koop in apotheek of babywinkel)
- slikt je baby slijmen in, dan zorgen die voor een verminderde eetlust
- een verstopte neus bemoeilijkt het drinken
- **heeft je baby veel last van zijn neus, of krijgt hij ook nog koorts, raadpleeg dan jullie behandelende arts.**

Flessen en spenen

Welk materiaal heb je nodig?

Om flesjes klaar te maken, te geven en nadien te reinigen, voorzie je best:

- 6 à 8 zuigflessen die kunnen afgekookt worden
- 6 à 8 speentjes met regelbaar debiet: dit zijn spenen met verschillende genummerde openingen of standen, te gebruiken naargelang de mogelijkheden van je baby
- een pot met deksel voor het opbergen van de speentjes
- een flessensterilisator (gas, elektrisch, microgolfoven...) of een grote kookpot of -pan
- een flessenborstel om de zuigflessen grondig te reinigen,
- een nylon borsteltje dat uitsluitend voor de speentjes gebruikt wordt
- een flesverwarmer, warmwaterbad of microgolfoven
- niet-bruisend bronwater met laag mineraalgehalte

Hebben jullie 6 of 8 flessen, dan kan je ze na het uitspoelen bewaren tot je er genoeg hebt om te steriliseren, meestal moet dat maar 1 keer per dag gebeuren.

**zorg voor een proper werkoppervlak
was je handen voor je het flesje klaarmaakt
let op de hygiëne tijdens de bereiding van de fles**

Flessen en spenen: steriliseren

Reinigen van flessen en speentjes

Voor je gaat steriliseren worden alle flessen, doppen, ringen en speentjes in een sopje afgewassen, dit is nodig omdat melk vetten bevat, en daardoor gemakkelijk blijft kleven.

Borstel de flesjes goed met de flessenreiniger en de speentjes met een nylon borsteltje. Vergeet ook de schroefranden niet! Spoel nadien grondig na, onder stromend water. Alles is nu klaar voor sterilisatie.

Keuze van sterilisatiemethode:

Kiezen jullie voor een sterilisator, of een systeem voor de microgolf om flessen en spenen te steriliseren, lees dan eerst aandachtig de gebruiksaanwijzingen van de fabrikant.

Steriliseren in een grote kookpot is even goed.

Steriliseren door af te koken:

Wil je steriliseren in een gewone kookpot dan kunnen deze tips helpen:

- Dompel de flessen en schroefdoppen onder in een grote kookpot met water. Zorg dat alles volledig onder water zit. Verpak de flessen eventueel in een propere keukendoek om het klotsen te vermijden.
- Laat het water gedurende 10 minuten koken, voeg er pas de laatste 3 minuten de spenen aan toe. Wil je kalkaanslag vermijden, doe dan een eetlepel azijn bij het water.
- Giet het kookwater af, neem alles uit de pot (met een tang of propere keukendoek*, zo verbrand je je niet) en zet het op een propere doek. Raak de flessen en spenen niet aan de binnenkant aan.
- Zet de flessen ondersteboven om uit te lekken
- Als alles is afgekoeld draai je de ring met het dekseltje op de zuigfles, (nooit met de speen)
- Bewaar de gesteriliseerde flessen en spenen op een insectenvrije, afgesloten plaats, bijvoorbeeld de koelkast.

**deze keukendoek werd afgekookt op 95°C, en nadien gestreken*

Flesvoeding klaarmaken

Hoe maak je het flesje?

- Giet de voorgeschreven hoeveelheid water in het gesteriliseerde flesje.
- Voeg het aantal voorgeschreven en afgestreven maatjes voeding toe (gebruik altijd het maatschepje van de melkverpakking).
Neem 1 afgestreven maatje poeder per 30 ml water, tenzij er een andere hoeveelheid voorgeschreven werd door de arts. Maatschepjes strijk je af met de rug van een proper mes, druk de melkpoeder niet aan.
- Sluit de zuigfles met sluitstuk en schroefdop (zonder speentje).
Rol de gesloten fles tussen de handen, tot het poeder is ingezakt en schud dan krachtig (maar niet te hevig, anders komt er lucht en schuim in de fles)

Schema voor het bereiden van melkvoeding

ml water	afgestreven maatjes poeder	verkregen hoeveelheid melk
30 ml	1 maatje	33 ml melk
60 ml	2 maatjes	66 ml melk
90 ml	3 maatjes	100 ml melk
120 ml	4 maatjes	133 ml melk
150 ml	5 maatjes	166 ml melk
.....		

Hou rekening met de bereidingswijze op de verpakking!
Bij onduidelijkheid vraag je uitleg aan je arts, vroedvrouw of verpleegkundige.

Moedermelk bewaren

Vers gekolfde melk

- Altijd in de koelkast, laat de melk niet op kamertemperatuur staan.
- Binnen de 48 uur te gebruiken, wat daarna over is moet jammer genoeg weggegoten worden.
- Gebruik per afkolfbeurt 1 steriel recipiënt, flesje of potje, dat goed kan afgesloten worden.
- Achteraan in de koelkast, niet in de deur want de temperatuur schommelt daar te veel.

Ingevroren moedermelk

- In een *** diepvries op -18°C, liefst apart van andere diepvriesproducten.
- De melk binnen de 6 maand na afkolfdatum opgebruiken.

Moedermelk ontdooien en opwarmen voor gebruik

Moedermelk ontdooien:

- Om ze te ontdooien zet je de melk in de koelkast , je laat ze daar langzaam ontdooien.
- Is er nog maar een deel van de melk ontdooid, dan kan je dat deel al overgieten voor gebruik, de rest mag je terug in de koelkast zetten.
- Vanaf het uithalen uit de diepvries is de moedermelk maximaal 48 uur te gebruiken.
- Heb je dringend melk nodig, en is er geen ontdooide voorhanden, dan kan je een flesje au bain-marie ontdooien en nadien warmen.
- Zet nooit bevroren moedermelk in een flesverwarmer, je verliest hierdoor veel voedings- en antistoffen.

Moedermelk opwarmen:

- Eens de melk ontdooid is, kan je ze opwarmen. Giet daarvoor de hoeveelheid die je nodig hebt over in een gesteriliseerd flesje, en bewaar wat over is verder in de koelkast.
- Zet de fles in de flesverwarmer of in een warmwaterbad (au bain-marie) om op te warmen tot 37 à 40°C, dit voelt lauw aan.
- Werd de moedermelk opgewarmd, maar dronk je baby het flesje niet volledig leeg, dan giet je de rest van de melk nadien weg. Schat op voorhand zo goed mogelijk in hoeveel melk je zal nodig hebben om dit te vermijden.

Temperatuur van je baby

Normale lichaamstemperatuur: tussen 36,5° en 37,5°

- t° onder de oksel is lager dan t° rectaal

Wanneer meet je de temperatuur van je baby?

Als je kindje:

- pas thuis is uit het ziekenhuis (alleen de eerste dagen)
- zich anders gedraagt dan normaal
- warmer aanvoelt dan gewoonlijk
- minder of juist meer slaapt
- minder of niet eet
- meer huilt, moeilijk of niet te troosten is
- minder of niet speelt
- bleek ziet of rode wangen heeft



Wat als je baby het te koud heeft? (onder 36,5°C)

- doe je baby een warmere pyama aan
- leg een extra deken bij
- verhoog de kamertemperatuur (max 18 tot 20°)
- zet je baby een mutsje op (niet na 2 maanden)
- geef 'warmte' door huid-huid contact met mama of papa

Zweten en warm aanvoelen zijn vaak een teken van overtemperatuur. Als je baby gezweet heeft krijg je soms wel lage temperatuurmetingen, doordat de huid onder de oksel klam en vochtig is. Rectaal temperaturen is hier dan aangewezen. Denk erom dat de meting minder nauwkeurig kan zijn als je kindje warm ingeduffeld is of net een inspanning geleverd heeft.

Wat doe je als je baby koorts heeft? (boven 38 à 38,5°C)

- de eerste levensmaanden moet koorts altijd als een ernstig teken beschouwd worden, neem daarom steeds contact op met je kinderarts!
- doe minder kleertjes aan. laat wel nog een hemdje of body aan voor het comfort van je baby
- laat je baby afkoelen, eventueel 10 minuutjes in een lauw badje
- geef een koortswerend middel, bijvoorbeeld paracetamol siroop
- een suppo geef je alleen maar als je baby geen siroop binnen houdt

Boven 37,5°C spreken we over temperatuurverhoging, dit is nog geen koorts. Temperatuurverhoging kan door te warme kleding, bij heel warm weer, na een huilbui of na een vaccinatie.

uitzet voor je baby

de gemiddelde baby-uitzet bevat:

- 6 hemdjes
- 6 kruippakjes
- sokjes
- 1 mutsje + 1 jasje
- 10 tetradoeken,
- wegwerpluiers of stoffen luiers,
- lakentjes,
- 1 matrasbeschermer
(of een matrasje met plastic bovenlaag),
- 2 dekentjes
- trappelzak
- 2 siliconen fopspeentjes (zonder halsketting)
- 6 tot 8 zuigflessen met aangepaste speentjes
(als baby geen borstvoeding krijgt, vergeet dan ook de melk niet)
- flessensterilisator



Babykleding die nieuw is, moet gewassen worden voor gebruik.
Vele kijklustigen in de winkel hebben ze immers bewonderd en aangeraakt.
Koop niet te veel want jullie kindje zal snel ' groot' worden.

voor de verzorging van je baby:

- een tafel met verzorgingskussen
- een babybad
- badhanddoeken en washandjes
- neutrale babyzeep en/ of badolie.
- een digitale babythermometer
- wattenpropjes en/of wattenstaafjes
- papieren zakdoekjes of reinigingsdoekjes

Deze lijst kan naar believen verder aangevuld worden met een badthermometer, babylotion, ... enz.

BIBLIOGRAFIE

"Naar huis" eerste versie, 1998
Neonatologie - UZ Gasthuisberg, Leuven

Eindelijk naar huis!
Neonatologie - U.Z. Antwerpen

Diverse afdelingsgebonden procedures en protocollen:

Praktische tips bij ontslag
H. Scheys - neonatologie UZ Gasthuisberg, Leuven, 2008

Algemene richtlijnen ter preventie van wiegendood
Belgische vereniging van neonatologen

www.kindengezin.be

www.vlov.be

www.marchofdimes.com

Met de steun van

