

Ontslagbrochure Neonatologie

Informatie voor de ouders



Wanneer mag je baby naar huis?

Een baby kan naar huis als:

- er geen ernstige medische problemen meer zijn
- hij volgens zwangerschapsleeftijd oud genoeg is
- hij zijn lichaamstemperatuur op peil kan houden
- hij flink aan de borst drinkt of zijn flesjes leeg drinkt
- hij voldoende weegt en goed bijkomt in gewicht

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.

Voorbereiding van de thuiskomst

Wacht niet tot het laatste moment om babymateriaal aan te schaffen. De thuiskomst wordt al spannend genoeg.

Je kan beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw of lactatiekundige als je thuishulp wil voor de borstvoeding. Contacteer hen zo spoedig mogelijk nadat de ontslagdatum wordt meegedeeld. Steun en aanmoediging van in het begin kunnen wonderen verrichten.

Heeft je baby nog extra zorgen nodig, vraag dan aan de artsen en/of de verpleegkundigen hoe je dat concreet aanpakt. Noteer al je vragen en wacht niet tot de laatste dag om ze te stellen.

Zijn er oudere broertjes of zusjes, bereid ze voor op de thuiskomst van de baby. Laat ze meehelpen om alles klaar te zetten. Op die manier geef je hen de kans om ook bezig te zijn met de thuiskomst.

Verzorging

› Lichaamstemperatuur

Een normale lichaamstemperatuur van een baby ligt tussen 36,5°C en 37,5°C. Meet je de temperatuur onder de oksel dan zal die altijd iets lager liggen dan bij rectale meting.

De eerste dagen controleer je de lichaamstemperatuur één tot twee keer per dag. Heeft je baby het warm genoeg, dan is de temperatuur meten enkel nodig wanneer je voelt dat hij het te koud of te warm heeft.

Bij te vroeg geboren baby's kan een hemdje, een kruippakje en een dekentje niet voldoende zijn om zich warm te houden. Gebruik dan tijdelijk een muts en/of een extra deken. Te warm kleden en toedekken is geen goed idee.

Je kan de temperatuur van de slaapkamer geleidelijk aanpassen zodat je baby hieraan kan wennen. De eerste weken mag dat tussen 18°C en 21°C zijn. 's Nachts is 18°C voldoende.

› Veilige slaapomgeving

- › Gebruik een stevige matras aangepast aan de afmetingen van het bed zodat je baby niet tussen de bedrand en de matras gekneld kan raken.
- › De spijlen mogen niet meer dan 8 cm uit elkaar staan, anders kan het hoofd van de baby tussen de spijltjes geklemd raken.
- › Gebruik **geen** hoofdkussens. Haal alle overbodige spullen uit het bed zoals: koordjes, pluchen knuffeldieren. Dit om verstikking te voorkomen.
- › Laat geen dieren in de nabijheid, tenzij onder toezicht van een volwassene.
- › Tot de leeftijd van 6 maanden slaapt de baby best in je slaapkamer, maar wel in een **eigen** bedje.
- › Overdag slaapt je baby best in de leefkamer. Het moet niet muisstil zijn, maar zorg wel voor rustige momenten.
- › Verlucht de kamer regelmatig als de baby niet aanwezig is. Zorg dat de ruimte terug opgewarmd is als je de baby terug legt.

➤ **Veilige slaaphouding**

- Leg je baby **altijd** in ruglig, ook bij ziekte.
- Slapen in buiklig vergroot het risico op wiegendood.
- Stop je baby niet te strak in, zorg dat er nog beweging mogelijk is.
- Laat je baby niet in de relax of draagmand van de kinderwagen slapen.
- Heb je een groot kinderbed dan kan je de eerste maanden je baby in de onderste helft laten slapen.

➤ **Badje**

Zorg voor een aangename kamertemperatuur en leg al het nodige materiaal binnen handbereik.

De ideale temperatuur van het badwater is 36°C - 37°C. Dit kan je controleren met een badthermometer.

Geef het bad best voor de voeding om braken te voorkomen. Een badje voor het slapengaan kan ook rustgevend werken.

Je hoeft niet elke dag een bad te geven, om de andere dag volstaat. Droog de baby goed af, ook in de huidplooien.

➤ **Wandeling**

Je kan een wandeling maken van zodra je baby in huis zijn lichaamstemperatuur goed kan houden. Beperk de eerste wandeling tot een half uur zodat je baby aan de buitenlucht kan wennen.

Ga wandelen bij zacht weer, zonder regen, zonder wind en vooral zonder mist. Kies het beste moment van de dag uit. In de lente, herfst of winter is dit 's middags. Tijdens de zomer in de voormiddag of in de late namiddag wanneer de zon niet te hard brandt.

➤ **Bezoek**

Laat het bezoek pas na enkele dagen komen en hou het rustig. Organiseer geen grote bijeenkomsten want dat is te vermoeiend. Laat je baby zoveel mogelijk rusten tijdens het bezoek, stoor hem niet.

Let op een goede handhygiëne. Water en zeep zijn voldoende. Was zeker je handen na het verluieren, het toiletbezoek, het snuiten van de neus of als je je andere kinderen hierbij helpt.

Een baby is erg vatbaar voor infecties. Vraag daarom aan zieke familieleden om hun bezoek uit te stellen tot na hun herstel, ook bij een gewone verkoudheid.

Neem de baby liever niet mee naar drukke bijeenkomsten. Je baby slaapt het best in zijn vertrouwde omgeving. Vraag eventueel een babysit.

Roken, zowel tijdens de zwangerschap als na de geboorte, is ten zeerste af te raden. Laat niemand roken in het bijzijn van je kind, niet in huis, niet in de wagen.

➤ **Gedrag**

Wenen en lachen zijn voor baby's belangrijke manieren om te communiceren. Alle baby's huilen weleens, maar sommigen doen dat wat meer dan anderen.

Het is niet altijd eenvoudig om je baby te troosten. Het is best mogelijk dat je geen oorzaak vindt voor het huilen.

Gun jezelf op tijd en stond wat ontspanning. Blijf vooral rustig, je baby voelt wanneer je zelf gespannen bent en zal daardoor nog meer overstuur raken. Schakel indien nodig iemand in om het een tijdje over te nemen.

Weende je baby in het ziekenhuis al regelmatig, dan kreeg je al tips om hem te troosten. Indien je de indruk hebt dat je baby langer dan normaal huilt, kan je contact opnemen met ons, je vroedvrouw of kinderarts.

Sommige baby's hebben ook moeite om zich aan te passen aan de thuissituatie. Maak het thuis niet te stil, zorg eventueel voor wat zachte achtergrondmuziek. Het licht dimmen kan soms helpen. Geef je baby niet teveel prikkels, laat wel merken dat hij niet alleen is.

Voeding

Borstvoeding

Contacteer een zelfstandige vroedvrouw om je thuis te begeleiden.

Als je baby thuis komt, kan je altijd borstvoeding geven. Maak je niet ongerust als dit bij aanvang niet meteen lukt. Het is overigens normaal dat je in sommige situaties nog flesvoeding (eventueel moedermelk) moet bijgeven. Indien je meer melk hebt dan wat je baby moet drinken, kan je best nog afkolven om de melkproductie op peil te houden.

Afkolven doe je steeds in hygiënische omstandigheden en giet geen vers afgekolfde melk bij reeds gekoelde.

Thuis mag je moedermelk 5 dagen bewaren in de koelkast. Zet de melk steeds achteraan, niet in de koelkastdeur.

Ingevroren moedermelk blijft 6 maanden houdbaar in de diepvries (***)

Diepgevroren moedermelk ontdooi je in de koelkast en blijft 48 uur bruikbaar.

Heb je dringend melk nodig dan kan je een flesje au bain-marie ontdooien.

Gebruik geen flessenverwarmer of microgolfoven om de moedermelk te ontdooien want dan verlies je veel voedingstoffen en antistoffen uit de melk.

Als de melk reeds ontdooit is, mag je wel een flessenverwarmer gebruiken.

Gebruik geen microgolfoven.

Voor een goede borstvoeding is een gezonde en gevarieerde voeding en voldoende drinken belangrijk.

Ook huidcontact en knuffelen bevordert de melkproductie en toeschietreflex.

Roken, drugs en alcohol daarentegen verminderen de melkproductie en komen in kleine hoeveelheden in de moedermelk.

Bij borstvoeding mag je niet alle medicatie nemen, vraag hiervoor advies aan je arts of vroedvrouw.

Gebruik ook geen gsm, tablet of computer in de nabijheid van je baby.

Flesvoeding

Voor je vertrek uit het ziekenhuis, krijg je informatie over de voeding en voedingsuren.

Er zijn verschillende soorten flessen en spenen. Vraag aan de verpleging welke geschikt zijn voor je baby.

Haal best een voorraad melkpoeder in huis voor het ontslag zodat je een tweetal weken toekomt.

Hygiëne is zeer belangrijk bij de bereiding van de flesvoeding. Was eerst je handen en droog ze af met een propere handdoek. De bereiding van de voeding gebeurt fles per fles op het moment dat je het nodig hebt.

Gebruik steeds gesteriliseerde flessen tot de leeftijd van 6 maanden. Steriliseren doe je in een kookpot of een sterilisatietoestel. Vanaf 6 maanden is het steriliseren van de flessen en spenen eenmaal per week voldoende.

Zorg ervoor dat je de fles op een correcte manier klaarmaakt:

30ml water + 1 afgestreken schepje melkpoeder

Gebruik flessenwater met de vermelding 'geschikt voor de bereiding van zuigelingenvoeding'. Flessenwater moet je niet koken.

Een geopende fles water bewaar je in de koelkast en gebruik je 1 dag, exclusief voor de baby. Is de fles nadien niet volledig leeg dan kunnen de overige gezinsleden ze verder gebruiken.

Sommige melkpoeders lossen het best op in lauw water. Warm dan het water eerst op en voeg nadien de schepjes toe. Goed rollen, niet schudden want dat geeft schuim.

Om de melk op te warmen gebruik je best een flessenverwarmer. Als je toch een microgolfoven gebruikt, doe dit dan zonder speen. Rol het flesje goed om de warmte te verdelen. Controleer de temperatuur van de melk altijd op de huid van je pols.

Restjes melk gooi je altijd weg, niet opnieuw opwarmen. Reinig de flessen en spenen na gebruik met afwasmiddel onder stromend water alvorens ze te steriliseren. Gebruik eventueel een borsteltje.

Aanpassingen van voedingsuren en/of hoeveelheden gebeuren best in samenspraak met de behandelende arts. Verdere afbouw van het aantal voedingen gebeurt bij voorkeur na het inschakelen van fruitpap en middagmaal vanaf de 4^{de} levensmaand.

Bij ontslag van je baby mag je volgend schema volgen:

_____ ml water x _____ afgestreken schepjes melkpoeder

Voedingsuren: _____

Medicatie

Medicatie toedienen leer je in het ziekenhuis. Controleer even of je weet:

- > welke medicatie?
- > hoe vaak het gegeven moet worden?
- > voor, tijdens of na de voeding?
- > de hoeveelheid?
- > waar je het moet bewaren?
- > wat je moet doen als je baby het uitspuwt of braakt?
- > wat als je het vergeten te geven bent?
- > wat de bijwerkingen kunnen zijn?
- > hoelang je baby de medicatie moet krijgen?
- > wie de dosis eventueel aanpast?
- > of je het samen mag geven met andere medicatie?

Medicatie geven is niet altijd gemakkelijk. Gebruik bij voorkeur een lepelkje of flessenspeen. Geef je baby nooit een geneesmiddel zonder doktersvoorschrift en zeker geen hoestsiroop of kalmerende middelen.

Op de afdeling Neonatologie wordt gestart met extra vitaminen die je kan kopen in de apotheek zonder voorschrift.

- **Vitamon D**
- **Vitamon K**
 - enkel bij overwegend borstvoeding, eenmaal 5 druppels per dag
- **Ferricure**
 - ____ keer per dag x ____ druppels, best +/- 30 minuten voor de voeding

Je kan een schema bijhouden. Hang het goed zichtbaar, bijvoorbeeld in de keuken.

Vitaminen	Dosis	Tijdstip	Aandachtspunten

Raadpleeg een arts als je baby:

- ongewoon bleek ziet en/of kreunt
- ongewoon veel zweet (zijn kleertjes zijn doorweekt) zonder aanwijsbare reden
- luidruchtig ademt of snurkt zonder een infectieziekte te hebben
- meer dan 38°C koorts heeft en niet te warm is aangekleed

geboortedatum:	ontslagdatum:
leeftijd:	leeftijd:
gewicht:	gewicht:
lengte:	lengte:
hoofdomtrek:	hoofdomtrek:

De artsen en verpleegkundigen van de afdeling Neonatologie wensen je een behouden thuiskomst en heel veel succes met je baby.



ZNA Middelheim
dienst Neonatologie

Lindendreef 1
2020 Antwerpen

03 280 33 73

03 280 33 94

NICU

N*