

## **Als je baby naar huis mag (Couveuse afdeling)**

Binnenkort mag je baby mee naar huis. Dit is natuurlijk geweldig nieuws, maar kan ook de nodige vragen oproepen. Deze folder geeft wat informatie en praktische tips voor thuis. Voor de leesbaarheid spreken we, bij het noemen van de baby, over 'hij' of 'zijn'. Natuurlijk bedoelen we dan ook 'zij' of 'haar'.

Omdat wij beseffen dat iedere situatie uniek is en niet alle informatie uit deze folder op jou van toepassing hoeft te zijn, adviseren wij bij twijfel contact op te nemen met je huisarts of jeugdverpleegkundige. Wanneer je in aanmerking komt voor couveusenazorg, kun je de eerste dagen aan de gespecialiseerde kraamverzorgende je vragen stellen.

Daarnaast is de Vereniging van Ouders van Couveusekinderen altijd bereid jou in contact te brengen met andere ouders van couveusekinderen. Achter in deze brochure vind je een overzicht over patiëntenverenigingen.

## **Het opbouwen van een relatie**

Je hebt waarschijnlijk lang naar deze dag uitgekeken en zich er goed op voorbereid. Nu is het zover, je baby komt thuis en je gaat zelf voor je kind zorgen. Het is heel normaal als je je af en toe wat onzeker voelt en veel vragen hebt over het verzorgen van je kind omdat je immers aan elkaar moet wennen in de thuissituatie. Als joue baby eenmaal thuis is, leer je hem pas echt in alle details kennen.

## **Wennen**

De eerste periode thuis is soms niet altijd even makkelijk en is hierdoor niet altijd even ontspannen. Je kind kan onrustig zijn en veel huilen. Dit is een veel voorkomend verschijnsel bij kinderen die in een couveuse gelegen hebben. Een reden voor dit huilen kan zijn dat kinderen nog moeten wennen aan de voor hen nieuwe omstandigheden thuis, zoals geluiden en geuren en een ritme moeten opbouwen.

Ondanks de toegepaste ontwikkelingsgerichte zorg in het ziekenhuis moet je baby dit ritme toch nog opbouwen. (Ontwikkelingsgerichte zorg richt zich op het individuele gedrag van het kind waarbij zoveel mogelijk rekening wordt gehouden met het dag- en nachtritme).

Als je baby 's avonds veel huilt, kun je proberen hem met behulp van een zacht muziekje op de babykamer en/of een nachtlampje, wat tot rust te brengen. Ook praten tegen of zingen voor je kind kan helpen. Soms helpt het om de baby een warm bad (of tummy tub) te geven of wat extra voeding. Bedenk dat een bad niet perse 's morgens hoeft plaats te vinden. Als je kind onrustig blijft, kun je hem in een draagdoek of -zak tegen je aan dragen, waardoor de baby een gevoel van veiligheid krijgt, terwijl jij toch mobiel bent. Een hangmat in de box bevestigen is ook een mogelijkheid. Veel kinderen vallen al snel in slaap als ze op deze manier bij een van de ouders liggen. Een andere tip is om naast het bed van je baby te gaan zitten en een hand op zijn hoofd te leggen en de andere hand op zijn buik, terwijl je praat of zingt tegen je kind.



## **Gedrag en groei van je baby**

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

## **Eigen tempo**

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

## **Juiste ritme**

Je baby zal door de 'levenservaring' die opgedaan is in het ziekenhuis, vaak meer willen dan hij lichamelijk al aankan. Dit kan een reden zijn voor onrust bij je kind. Aandacht schenken aan- en spelen met de baby kunnen hem door deze periode heen helpen. Door goed te kijken naar je kind en op reacties te letten, leer je bovendien zijn behoeften kennen en kun je hierop aansluiten. Hoe klein ook, de baby zal duidelijk maken dat hij op een bepaald moment aandacht of juist rust wil. Probeer niets te forceren, maar geef jezelf en de baby de tijd om aan elkaar te wennen. Geduld en vertrouwen zijn hier belangrijke factoren om samen met je baby het juiste ritme te vinden.

## **Geluidjes**

Is je kind te vroeg geboren, dan kan het gebeuren dat hij kreunende geluidjes maakt. Schrik daar niet van. Met regelmaat maken te vroeg geboren kindjes kreunende geluiden. Dit is een normaal verschijnsel en verdwijnt vanzelf. Ook hebben te vroeg geboren baby's de neiging snel te schrikken van bijvoorbeeld geluiden. Het kan ook gebeuren dat het kind zichzelf wakker maakt doordat hij onverwachtse bewegingen met zijn armen maakt. Het helpt vaak om je kind dan in doeken te wikkelen (inbakeren). De wijkverpleegkundige geeft hierover meer informatie.

## **Huilen, wat te doen?**

Het is normaal dat baby's één à drie uurtjes huilen per dag. Probeer in eerste instantie een oorzaak te vinden voor het huilen en neem, indien mogelijk, deze oorzaak weg. Vaak worden baby's door koesteren bijna altijd rustig.

Een baby kan om verschillende redenen huilen. Het kan zijn dat:

- De baby geknuffeld wil worden, hij zoekt contact;
- De baby niet lekker ligt;
- De baby moet wennen aan de nieuwe omgeving;

- De baby last heeft van een vieze luier;
- De luier te strak zit of knelt in de liezen;
- De baby honger heeft (let op voedingssignalen);
- De baby last heeft van buikkrampjes (in dit geval huilt de baby hard en hardnekkig en maakt een gespannen indruk);
- De baby zuigbehoefte heeft;
- Er een boertje dwars zit, vaak na de voeding;
- Er sprake is van een overgang naar een ander voedingsritme;
- De baby het te warm of te koud heeft;
- De baby een verstopte neus heeft;
- De baby uit zijn doen is;

Baby's kunnen zichzelf nog niet geruststellen. Als ze huilen, maken ze stresshormonen aan, ze raken overstuur, en ze kunnen zich niet meer ontspannen. Kijk goed naar de lichaamstaal van je kind en probeer te achterhalen waarom hij huilt. Door ze aan te raken, op te nemen, vast te houden in de foetushouding, troostend toe te spreken of de luier te verschonen, neemt je mogelijke stressfactoren weg en kan de baby zich weer ontspannen en veilig voelen.

## Buikkrampjes

Baby's die last hebben van buikkrampjes huilen hard. Tijdens het huilen strekken zij de beentjes en trekken ze weer op. Het kan helpen om:

- Het onderbuikje te masseren in de richting van de klok mee;
- De baby met z'n buik op uw onderarm te wiegen;



- De baby een warm badje te geven;
- De Liselottehouding (kind frontaal op schoot) toe te passen en hierbij een warme hand op de buik van je kind te leggen.



## Lichaamsbeweging

De bewegingen van couveusekinderen kunnen de eerste tijd soms wat anders zijn dan bij een op tijd geboren baby. Sommige kinderen hebben een lagere spierspanning. Ze voelen slap aan en zijn weinig actief. Van andere kinderen zijn de spieren juist erg gespannen. Dat kun je zien aan een starre, gespannen lichaamshouding en onbeheerste, krampachtige bewegingen. Deze kinderen maken vaak een holle rug als ze op de arm worden genomen. Soms zullen oefeningen, eventueel onder begeleiding van de fysiotherapeut, nodig zijn.

Veel vroeggeboren kinderen hebben tijdens het verschonen de neiging om een gespannen houding aan te nemen. Probeer dit te doorbreken door bijvoorbeeld een hand op de buik te plaatsen en je zult merken dat je kind rustiger wordt en zich niet meer zal overstrekken.

## Hanteringsadviezen bij een overstrekkende zuigeling

Soms heeft de baby, met name vroeggeborenen, de neiging tot overstrekken en dat kan leiden tot onbedaarlijk huilen. Bijgaande tekeningetjes laten zien hoe je als ouder het overstrekken van je baby kunt voorkomen of doorbreken.

### ***Oppakken met rotatie***



- Rol de baby eerst op de zij
- Ga met je arm achter de schouders langs
- Pak de baby met de ene hand vast bij de bovenarm
- Met de andere hand bij het bovenbeen
- Draai de baby zo naar je toe

### ***Dragen in buikligging tegen je aan***

- Het hoofd ligt op je onderarm
- Een arm steunt de borst
- De andere arm tussen de benen door steunt de buik



### ***Kind frontaal op schoot***

- Dit is een goede houding om contactspelletjes te doen
- Massagehouding
- Eventueel kunt je rustig wiegen met de benen
- Het geven van flesvoeding is op deze manier ook mogelijk



### ***Dwars liggen op kleedkussen***

- Het kussen gebruik je bij baden en verschonen
- Het is ook te gebruiken in de box
- Het kind ligt wat stabielier doordat het hoofd en billen iets omhoog liggen
- Dit is een goede houding om contact te maken



### ***Kind zit op 'schoot'***

- Het kind zit in de kuil van jouw benen
- De benen van het kind liggen wat hoger
- Schouders en hoofd van het kind zijn gesteund



### ***Liggen in de 'zitzak'***

- Goede gebogen houding
- Veilig omsloten (daartoe mag de zitzak niet te zwaar gevuld zijn)
- Gemakkelijk te installeren in box of kamer
- Laat het kind niet alleen en kijk regelmatig of het nog goed ligt



### ***Liggen in de hangmat***

- Goede gebogen houding
- Heen en weer wiegen is mogelijk in het horizontale vlak

- De hangmat kun je overdag in box of kinderbedje hangen
- Zorg ervoor dat op buikhoogte wat speelgoed hangt
- Laat het kind niet alleen en kijk regelmatig of het nog goed ligt



## Wieg of ledikant

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

- Als de baby in een ledikantje slaapt, kan dat de eerste tijd nog erg groot zijn voor je kind. Maak het bedje altijd 'kort' op. Dat betekent: de voetjes van de baby dicht bij het voeteneinde leggen en de dekens laten reiken tot de schouders, zodat het hoofd van de baby bloot ligt. Op deze manier kan je kindje nooit helemaal onder de dekens verdwijnen en blijft het hoofdje vrij.
- Hoewel een dekbedje erg leuk staat, raden we af dit de eerste 2 jaar te gebruiken omdat het over het algemeen te warm is. Bovendien bestaat het gevaar, dat de baby er helemaal onder kruipt waarbij de aanvoer van frisse lucht onvoldoende is. Ook kan de baby, als deze onrustig is, met het hoofdje in de hoes, of met het gezicht in het dekbed terecht komen, wat levensgevaarlijke situaties op kan leveren.

De beste slaaphouding van een kind is op de rug. Wissel hierbij wel de ligging van het hoofd van links naar rechts. Buikligging wordt ernstig afgeraden, evenals zijligging. Wanneer de baby wakker is, mag hij, onder toezicht, zeker ook op de buik of de zij liggen. Regelmatig je baby in verschillende houdingen leggen is goed om geen voorkeurshouding te ontwikkelen en bevordert een goede motorische ontwikkeling.

## Waak- en slaapritme van uw kind

Op de gecorrigeerde leeftijd van 2 tot 4 maanden begint een baby de omgeving bewust te verkennen. Soms gebeurt dit zelfs nog eerder. De slaaperiodes zullen korter worden en je kind zal meer behoefte krijgen aan aandacht. Leg je baby daarom na de voeding gerust een poosje in de box waarin de baby meer bewegingsruimte heeft dan in een maxi-cosi of een wipstoeltje. De hoeveelheid slaap die een kind nodig heeft, wisselt per kind. Een algemene richtlijn is dat baby's tot 3 maanden ongeveer 18 uur slapen. Een kind dat in de couveuse heeft gelegen, is echter vaak wat 'wijzer', waardoor de slaapbehoefte minder kan zijn. Door goed naar je baby te 'luisteren' zul je zijn ritme al snel herkennen.

In de slaap zijn de ogen gesloten, maar je kunt ze vaak zien bewegen onder de oogleden. Er zijn allerlei gezichtsuitdrukkingen, lachjes, fronsjes, zuigbewegingen en ook bewegingen van armpjes en beentjes bij de slapende baby. Ouders kunnen hier vaak gefascineerd naar kijken.

## Lichaamsverzorging

Je kind hoeft niet elke dag in bad. Meestal volstaat 2 à 3 maal per week. Tijdens het baden moet het in de (bad)kamer aangenaam zijn qua temperatuur. Het badwater behoort 38 graden te zijn. In de winkels zijn speciale badthermometers te koop om precieze weten of het badwater de juiste temperatuur heeft. Een andere optie is door met je elleboog te beoordelen of het badwater aangenaam voelt.

Dagelijks kun je je kind opfrissen. Een droge schrale huid kan ingesmeerd worden met huidolie of bodylotion.

Vieze navel	schoonmaken met alcohol
Vies oog	reinigen met een gaasje met kraanwater door van de buitenkant van de oog, richting de neus te wrijven. Gebruik voor elk oog een schoon gaasje
Vieze neus	maak een tipje watten nat met water, rol het op en laat dit door het neusgat rollen
Verstopte neus	geef voor de voeding en voor de nacht, 1 zout-druppel in ieder neusgat (1 theelepel zout op 150 ml gekookt (afgekoeld) water)
Rode billen (luierruitslag)	reinig de billen, droog de billen en smeer de billen om en om in met Vaseline cetomacrogol crème en Calendulancrème (beide crèmes zijn zonder recept te verkrijgen bij de drogist of Apotheek). De luier kunt u eventueel wat vaker verschonen.
Kapotte billen	smeer de billen om en om in met Vaseline cetomacrogol crème en Calendulancrème (beide crèmes koop je zonder recept bij drogist of apotheek).  Verschoon de luier vaker en direct nadat je kind ontlasting heeft gehad. Eventueel kun je in plaats van luierdoekjes gebruik maken van een natte washand. Raadpleeg de huisarts omdat er hoogstwaarschijnlijk sprake is van een schimmelinfectie, zodat je voor je kind een speciale zalf voorgeschreven krijgt.

## Temperatuur

Als je kind naar huis mag, betekent dit onder andere dat hij bewezen heeft zich goed op temperatuur te kunnen houden. Het is dus niet nodig om de woning extra warm te maken, de verwarming op de slaapkamer mag uit. Stel uw kind niet bloot aan tocht!

In de zomer kan de baby over het algemeen onder één dekentje slapen en in de winter onder twee. Ouders voelen zich vaak onzeker over de temperatuur van het kind. De eerste twee dagen kun je je kind het beste 2 maal per dag temperaturen. Als de baby zich dan goed op temperatuur kan houden, is het daarna niet meer nodig. Alleen als je kind ziek is, is het nodig de temperatuur op te nemen. Bij twijfel kun je dit eventueel een keer extra doen. Een normale temperatuur van baby's ligt tussen de 36.8-37.2°C.

Handjes en voetjes zijn geen goede graadmeter voor de temperatuur van je kind. Deze zijn veel sneller koud dan de rest van het lichaam. Door de buik of de hals te controleren, kun je beoordelen of je kind het warm genoeg heeft.

## Wat te doen bij een lage temperatuur bij je kind?

- Geef een extra dekentje;
- Doe extra kleertjes aan;
- Geef als laatste eventueel een kruik. Gebruik de kruik om het bed op te warmen. Haal de kruik uit bed, zodra je je kindje in bed legt. Leg in ieder geval nooit de kruik tegen je kind aan, maar altijd op een handbreedte afstand.
- Zet eventueel de verwarming aan;
- Controleer na een uur de temperatuur opnieuw;
- Als de temperatuur ondanks deze maatregelen <36.5°C blijft, neem dan contact op met de huisarts. Neem eerder contact op met de huisarts als je kind een lage temperatuur heeft en daarbij ziek is.

## **Wat te doen bij een hoge temperatuur bij je kind?**

- Haal een dekentje weg;
- Doe minder kleertjes aan;
- Probeer de ruimte waarin het kind verblijft, koeler te krijgen;
- Controleer na een uur de temperatuur opnieuw;
- Als de temperatuur ondanks deze maatregelen >38.0°C blijft, neem dan contact op met de huisarts. Neem eerder contact op met de huisarts als je kind een hoge temperatuur heeft en daarbij ziek is.

## **Voeding**

Als je kind naar huis toe gaat, krijgt hij meestal zeven voedingen. Bij ontslag bespreken we (in overleg met de kinderarts) hoeveel voeding je kind nodig heeft. Deze hoeveelheid geldt in ieder geval tot de eerstvolgende controle bij de kinderarts.

In het ziekenhuis is je kind misschien gewend geraakt aan de voedingstijden van het ziekenhuis. In de thuissituatie kun je dezelfde tijden aanhouden of langzaam aanpassen aan je eigen dagritme.

### **Richtlijn voedingstijden:**

- Bij 7 voedingen: 6.00 - 9.00 - 12.00 - 15.00 - 18.00 - 21.00 uur plus een nachtvoeding tussen 0.00 en 1.00 uur;
- Bij 6 voedingen: 6.00 - 10.00 - 14.00 - 17.00 - 20.00 en 24.00 uur.

Omdat er in het ziekenhuis meerdere kinderen gelijktijdig gevoed moeten worden, kan het zijn voorkomen dat je kind de laatste voeding later en/of de eerste voeding wat vroeger heeft gekregen. Vaak is je kind kortgeleden overgegaan van 8 naar 7 voedingen waardoor je kind moet wennen aan een langere pauze tussen twee voedingen. Tussen de laatste voeding 's avonds en de eerste voeding 's morgens mag echter niet langer dan 6 uur zitten (als uw kind 7 voedingen krijgt). Het ophogen van de voeding gaat in overleg met de kinderarts tijdens de controle-afspraken of de arts/verpleegkundige van het consultatiebureau.

## **Borstvoeding**

Je kind drinkt naar behoefte. Thuis hoef je de baby niet meer te wegen voor en na de voeding. Je zult al gemerkt hebben dat je baby drinkt totdat hij verzadigd is of tot de aangeraden tijd verstreken is. Als je baby per dag 6 natte luiers heeft, in gewicht aankomt en tussen de voedingen door niet aangeeft hongerig te zijn dan krijgt je baby voldoende voeding binnen. Bij sommige couveusebaby's wordt aangeraden om en om borst- dan wel flesvoeding te geven. Je krijgt hierover uitleg van de verpleegkundige.

### **'On demand' voeden**

On demand voeden betekent voeden als de baby er om vraagt. Vaak hoef je maar één borst per voeding aan te bieden omdat de voedzame 'achtermelk' pas na enige tijd uit de borst komt. Daarvoor is het dus beter de 'eerste' borst goed leeg te laten drinken, want op 'achtermelk' groeit je kind. Laat de baby hiervan drinken totdat hij in slaap valt of minder actief gaat zuigen. De borst is goed leeg als deze soepel aanvoelt. De 'tweede' borst mag altijd aangeboden worden. De duur van een voeding varieert van 10 tot 45 minuten. Om te controleren of je kindje goed groeit, kun je het bij het consultatiebureau één keer per week wegen, tijdens de 'inloopuurtjes'. Deze staan vermeldt in het groeiboekje dat je ontvangt tijdens het eerste bezoek aan huis van de wijkverpleegkundige.

## **Voorkomen van tepelproblemen**



Goed aanleggen is belangrijk om tepelproblemen te voorkomen. De baby moet de tepel en een groot deel van de tepelhof in zijn mond nemen. Het is in het begin normaal dat je tepels wat gevoelig zijn, dat wordt vanzelf weer beter. Smeer de laatste druppel melk uit over uw tepel en laat dit opdrogen, dit heeft een huidverzorgende werking.

Te vroeg geboren baby's kunnen prematuur drinkgedrag laten zien en daardoor regelmatig de tepel loslaten. Uiteindelijk leert je kind het zuigen, slikken en ademhalen te coördineren om tenslotte een matuur (voldragen) drinkgedrag te bereiken.

## Afcolven

Mocht je thuis willen afcolven dan kun je dit op dezelfde manier doen als in het ziekenhuis. Direct opgevangen moedermelk is 48 uur houdbaar in de koelkast. Steriel opgevangen en direct ingevroren borstvoeding is 3 maanden houdbaar in de vriezer. Als de voeding is ontdooid, kunt u het nog gedurende 24 uur in de koelkast bewaren. Je verwarmt de moedermelk bij voorkeur in een flessenwarmer of au bain marie. Eventueel mag de moedermelk in de magnetron verwarmd worden: *let op: de magnetron mag niet hoger ingesteld worden dan 360 watt.*

Voor het huren of kopen van kolfmateriaal kun je onder andere terecht bij de thuiszorgwinkel. Wil je meer informatie over het afcolven, dan hebben we op de afdeling een brochure voor je.

Zolang je je kind borstvoeding geeft, moet je je kind iedere dag extra vitamine K (vanaf dag 8 t/m 12 weken na de geboorte) en vitamine D (vanaf dag 8 na de geboorte tot de leeftijd van 4 jaar) geven. Als je kindje voor 35 weken zwangerschapsduur is geboren en borstvoeding krijgt moet je kindje 3 maanden vanaf de termijn van 35 weken vitamine K krijgen (dus wanneer het kind bij 29 weken is geboren, komen er 6 weken bij; totaal 3 maanden en 6 weken). Deze vitaminen koop je bij de apotheek of drogist. Deze toevoegingen kun je het beste voor de voeding per lepeltje aanbieden. Lees op de fles hoeveel je je kind moet geven.

**Vitamine D:** wordt met name gebruikt voor de botontwikkeling

**Vitamine K:** is nodig voor de bloedstolling.

Baby's die borstvoeding krijgen, hebben vaak zachte ontlasting. Deze kan heel wisselend van samenstelling en kleur zijn. Ook het aantal keren kan sterk variëren; bij sommige baby's wel 7 maal per dag en bij andere maar 1 keer per 5 dagen tot 2 weken.

## Flesvoeding

Niet iedereen kan of wil borstvoeding geven, dan is flesvoeding een prima alternatief. De voeding die je in de winkel koopt, is altijd in poedervorm.

Ga bij de bereiding van de voeding hygiënisch en nauwkeurig te werk;

- Lees voor de juiste bereidingswijze en hoeveelheid de gebruiksaanwijzing op de verpakking; Dit is 1 afgestreken schepje voeding op 30 ml koud kraanwater, eventueel warm kraanwater mag ook. Hierdoor wordt de voeding iets meer dan 30 ml;
- De voeding kun je dan opwarmen in de magnetron of in de flessenwarmer;
- Maak de voeding per keer klaar en geef dit dan direct;
- Eenmaal opgewarmde voeding moet weggegooid worden.

Controleer altijd of de voeding op de juiste temperatuur is, bijvoorbeeld door een druppel voeding op de binnenkant van je pols te laten vallen. Daarnaast raden wij aan de flesvoeding door zoveel mogelijk vaste verzorgers aan je kind te laten geven.

Je baby moet 1 keer per 2 dagen ontlasting krijgen. Kinderen die het flesje krijgen kunnen soms wat harde ontlasting hebben. Is de ontlasting hard en heeft je kind hier last van, vraag dan advies bij het consultatiebureau of de huisarts.

## Flessen en spenen

- Kook nieuwe flessen en spenen altijd eerst uit.
- Doe dit vervolgens één keer per dag
  - Zet hiervoor koud water op, eventueel met een scheutje azijn tegen kalkaanslag. Om te voorkomen dat de flesjes stuk koken, kunt u dit het beste doen in een pan met een doek op de bodem.
  - Kook de fles vijf minuten uit en de speen en de ring (los van elkaar) drie minuten
  - Je kunt de flessen en spenen ook dagelijks reinigen in de vaatwasmachine (vanaf 6 maanden) of in de sterilisator voor in de magnetron.
  - De flessen en spenen droogt u af en kunt u het beste in de koelkast bewaren.

*Het is mogelijk dat de kraamzorg/wijkverpleegkundige in de thuissituatie andere adviezen geeft voor het klaarmaken van de voeding en het uitkoken van de fles en speen.*

## **Genoeg voeding?**

Als alles goed gaat, zie je je baby groeien. Je kunt je kind om de 2 tot 4 weken wegen bij controle op het consultatiebureau of bij de kinderarts. Als je thuis denkt dat je kind te weinig voeding krijgt, of als je de situatie niet helemaal vertrouwt, kun je altijd contact opnemen met het consultatiebureau om je kind vaker te wegen.

Baby's met borstvoeding kunnen rond de 10 dagen, 6 weken en 3 maanden behoefte hebben aan meer melk. Dit zijn de zogenaamde regeldagen. Als je je baby dan een paar dagen wat vaker aanlegt, stijgt de produktie van de borstvoeding vanzelf.

## **Medicijnen**

Sommige kinderen hebben medicijnen voorgeschreven gekregen van de arts, waar zij in de thuissituatie mee moeten doorgaan. Wij raden aan om de medicijnen vóór de voeding te geven. Na de voeding kunnen baby's dit makkelijker terug spugen.

Doe medicijnen nooit door de voeding. Als je baby niet alles opdrinkt, krijgt deze ook niet al de medicijnen.

Een ijzerpreparaat kun je het beste een half uur voor de voeding geven. Dit omdat melk de werking van ijzer kan doen afnemen.

## **Familie en bezoek**

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

## **Naar buiten**

Met de baby buiten wandelen kun je het beste pas doen, als de baby ongeveer 5 pond (2500 gram) weegt en ongeveer één week na dat je thuis bent. Wanneer kinderen kleiner zijn, hebben ze vaak meer moeite zichzelf op temperatuur te houden. Bij veel wind, regen of kou raden wij af om te gaan wandelen als daar geen dringende reden voor is. Als je naar buiten gaat met de baby zorg er dan in elk geval voor dat hij warme kleding draagt en een passende muts in verband met warmteverlies via het hoofdje. Ook in de winter kun je gewoon buiten wandelen, zelfs al vriest het. Leg dan een kruik in de wandelwagen en controleer via de buik of hals van je kind of het warm genoeg is. In de zomer moet je je baby tegen zonnestralen beschermen. Een parasol, een zonnehoedje en een goede zonnebrandcrème voor baby's vormen een goede bescherming.

Het is belangrijk dat je baby tijdens een autorit voldoende gesteund, in een goedgekeurd kinderzitje wordt vervoerd.

## Controle

Wanneer je kindje naar huis gaat, kom je meestal na 2 of 4 weken op controle bij de kinderarts of physician assistent. Hiervoor krijg je een afsprakenkaartje mee waarop de datum en tijd staan vermeld.

## Meer informatie

### Om te lezen

Boeken over couveusekinderen kunnen een belangrijke hulp zijn bij de verwerking van de opname. Enkele voorbeelden:

- Wij houden uw kindje nog even hier;  
Maja Hugenholtz/Richard de Leeuw, uitgeverij Bert Bakker.
- Te vroeg geboren;  
Richard de Leeuw en Lilian Bakker, uitgeverij Zomer en Keuning.
- Bevallende en opstaan;  
Jetske Spanjer e.a., uitgeverij Bert Bakker.
- Ik heb een zusje, maar ik mag alleen naar haar kijken;  
Maaïke Sijger, Richard de Leeuw, Dick Bruna, uitgeverij Middernacht Pers.
- De vroege ontwikkeling in handen;  
S. da Costa e.a. (ISBN 90-313-1691-1).

## Patiëntenverenigingen

- Care4neo  
Care4Neo (voorheen Vereniging van Ouders van Couveusekinderen - VOC) behartigt de belangen van ouders waarvan het kind direct na de geboorte wordt opgenomen in een ziekenhuis. Ouders met een te vroeg geboren kindje zijn, in een nieuwe en spannende fase van hun leven, erg geholpen met heldere en toegankelijke informatie en steun. Meer informatie: <https://www.care4neo.nl/>
- Informatieve site over borstvoeding: <https://www.zorgwijzer.nl/zorgwijzers/borstvoeding>
- Borstvoedingsorganisatie 'La Leche League'  
Deze organisatie biedt informatie en ondersteuning aan iedereen die geïnteresseerd is in borstvoeding, of je nu zwanger of net bevallen bent, een ouder baby voedt of beroepsmatig met borstvoeding bezig bent. Telefonisch is deze borstvoedingsorganisatie bereikbaar op 0111 - 41 31 89.  
Meer informatie: [www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)
- Vereniging voor ouders van meerlingen  
Bij deze vereniging kun je met al je vragen en twijfels terecht als je ouder bent geworden van

een meerling. De vereniging is telefonisch bereikbaar op maandag tussen 09.00-11.15 uur en elke eerste maandag van de maand tussen 20.30-21.30 uur, 0900 - 633 75 64.

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

## Diverse informatie

Voor adressen en telefoonnummers van andere patiëntenorganisaties kun je terecht bij de verpleegkundige van de couveuse-afdeling of bij het Patiëntenservice Bureau van het ziekenhuis.

## Telefoonnummers:

**Couveuse unit van Bernhoven:** 0413 - 40 34 79.

**Thuiszorg Pantein:** 0900 - 88 03.

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: dinsdag 7 juni 2022