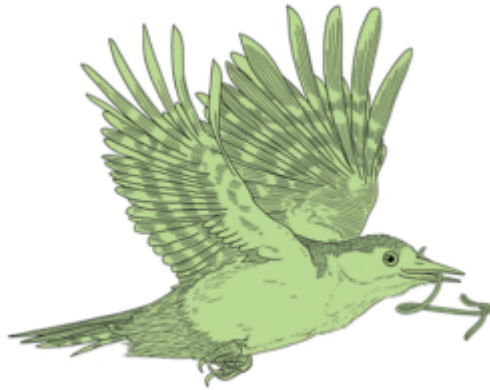


ONTSLAGBOEKJE-NEONATOLOGIE NEONATOLOGIE-ONTSLAGBOEKJE



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Inroemen	4
Centrum Jong (consultatiebureau)	4
Kraamzorg	4
Informatie mee naar huis	5
Ontslaggegevens	6
Voeding	7
Flesvoeding	7
Flessen en spenen	7
Vitamines	7
Ontlasting	8
Temperatuur	9
Baden	9
Luchten van de kamer	9
Wandelen met je baby	9
Huilen	10
Roken	10
Rust en regelmaat	11
Slaaphouding	12
Belangrijke en nuttige adressen	13
Tot slot	14
Vragen en/of tips	15

Inleiding

Binnenkort mag je baby mee naar huis. Wij bieden je deze informatiefolder aan, daags voor het ontslag. Wij hopen je op deze manier te kunnen helpen je voor te bereiden op de thuiskomst van je baby.

In deze folder worden de laatste gegevens vermeld en krijg je nog aanvullende informatie en tips over veel voorkomende zaken rondom de thuiskomst van je baby. Wij vragen je deze folder aandachtig door te lezen, zodat je eventuele onduidelijkheden en/of vragen nog kunt stellen tijdens het zogenaamde ontslaggesprek dat de verpleegkundige voor het ontslag nog met je zal voeren. In samenspraak met jou en de afdeling worden er afspraken gemaakt over de datum en tijd van ontslag. Je kunt je baby dan eventueel in het ziekenhuis nog baden en voeden voor je naar huis gaat.

Mochten er bij thuiskomst nog vragen of onduidelijkheden zijn, dan kun je ons in de eerste week na ontslag gerust bellen. Bij voorkeur tijdens kantooruren zodat wij, als dat nodig is, met de kinderarts kunnen overleggen.

Wij wensen je veel geluk.

Verpleegkundigen Afdeling Kind en jongeren.



Inroomen

Wij bieden je de mogelijkheid aan om vóór het ontslag 24 uur in te roomen bij je baby. Je kunt dan samen met je baby op een kamer verblijven en de zorg volledig zelfstandig uitvoeren. Dat wil zeggen: zelf baden, voeden, voeding leren klaar maken en blijven slapen, zodat je kunt wennen aan de geluidjes en bewegingen van je baby. Voordeel hiervan is dat je dan bij eventuele vragen en/of problemen waar je tegen aan loopt, dit direct nog aan de verpleging kunt vragen, omdat die op de achtergrond aanwezig zijn. Indien je hier behoefte aan hebt, kun je dit kenbaar maken aan de verpleegkundige op de afdeling.

Centrum Jong (consultatiebureau)

Ook al kom je regelmatig op controle bij de kinderarts; het is verstandig dat je ook naar het consultatiebureau gaat met je baby. In de meeste gevallen komt de wijkverpleegkundige van tevoren langs om hierover een afspraak te maken. Mocht dit niet het geval zijn, neem dan zelf even contact op. Algemeen telefoon nummer (075) 651 83 40. Voor een locatie bij je in de buurt kun je kijken op de website: www.centrumjong.nl.

Kraamzorg

Als je baby binnen 8 dagen na de geboorte wordt ontslagen, heb je nog recht op kraamzorg. Voor vroeggeboren baby's is er soms ook een mogelijkheid voor verlengde kraamzorg. Je kunt bij je zorgverzekering informeren naar de mogelijkheden.



Informatie mee naar huis

Als je baby met ontslag gaat, krijg je (indien nodig) de volgende informatie mee:

- Een afspraak voor bij de verpleegkundig specialist op de polikliniek. Eventueel overlegt de verpleegkundig specialist met de kinderarts.
- Een recept voor medicijnen en/of voor voeding en eventuele toevoegingen voor je baby.
- Borstvoedingsadviezen voor het opbouwen van de borstvoeding, borstvoedingsboekje en een bijlage borstvoedingsadvies bij ontslag.
- Machtiging voor speciale voeding (voor de verzekering).
- De envelop neonatale screening (hiel prik).
- De moedermelk die wij eventueel voor je bewaard hebben. Het is handig om op de dag van ontslag een koelboxje mee te nemen.
- Voor ontslag vragen wij, door middel van een formulier, je toestemming voor het geven van informatie aan het consultatiebureau.

De meeste baby's die op de afdeling opgenomen zijn geweest komen ongeveer een week na ontslag terug op de nazorgpoli en na een aantal weken bij de vaste kinderarts.

Omdat er in het begin vaak nog extra vragen of zorgen zijn bij jou en je baby vervolgen we onze zorg op de polikliniek. Je vaste kinderarts ziet je baby (als dit nodig is) met enige regelmaat terug op de polikliniek kindergeneeskunde. De kinderarts verleent samen met je huisarts en de arts van het consultatiebureau de zorg over voeding, tussentijdse ziektes, vaccinaties en groei. Bij ontslag zal er een digitale ontslagbrief naar de huisarts gestuurd worden, zodat die geïnformeerd wordt over de reden en het verloop van de opname.

Tijdens het spreekuur kun je onduidelijkheden of onzekerheden met betrekking tot de verzorging van je baby bespreken. Ook wegen en meten we je baby.

Ontslaggegevens

- Naam:
- Geboortedatum:
- Geboortegewicht:
- Ontslagdatum:
- Ontslaggewicht:
- Soort voeding:
- Voeding per keer:
- Toevoegingen:
- Voedingstijden:
- Ophoogschema voeding:
- Medicijnen:
- Tijden:
- Toedieningswijze:
- Navel is wel / niet afgevallen
- De Neonatale screening is wel / niet geprikt. Datum afname:
- De ALGO-gehoorscreening wordt thuis gedaan, mits je baby de eerste week in een academisch ziekenhuis heeft gelegen. En als de eerste test niet gelukt is.
- Verdere bijzonderheden:
-
-
-
-
-

Voeding

Je baby kreeg op de afdeling meestal op vaste tijden voeding. Het is niet noodzakelijk dat je je precies aan deze tijden houdt, zeker niet als je borstvoeding geeft en demand. Zorg wel dat je baby alle voedingen krijgt met voldoende tijd ertussen (3 a 4 uur). Als je baby 7 voedingen krijgt, kun je de laatste voeding voor de nacht wat uitstellen en de eerste voeding wat eerder geven. Zo wordt de rustperiode langer. Op den duur zal je baby de nacht door gaan slapen, naarmate de voeding verhoogd wordt.

Flesvoeding

Voor het klaarmaken van de fles voeding, volg je de instructies op de verpakking. Je kunt gewoon kraanwater gebruiken. De voeding au bain marie opwarmen in een pan of in een flessenwarmer. Opwarmen in de magnetron kan ook maar wij attenderen je er op dat de voeding dan vaak snel te warm wordt en er zogenaamde hot spots ontstaan. Controleer de temperatuur van de voeding altijd, voordat je het aan je baby geeft. Dit kan bijvoorbeeld door een druppel op de binnenkant van je pols te laten vallen. Je mag de voeding niet opnieuw opwarmen en je kunt geen restjes bewaren.

Flessen en spenen

Na het geven van de voeding moet je de fles en de speen omspoelen met koud water tot alle voedingsresten eruit zijn. Dit vanwege het stollen van eiwit bij hetere temperaturen. Daarna kun je de fles en speen goed schoonmaken. Dit kan eventueel ook in de afwasmachine. Uitkoken: de fles en spenen, ook fopspeen, gedurende 3 minuten 1 x per 24 uur uitkoken. (let op: na vaatwasser gebruik is dit niet nodig). Je kunt de fles en spenen het beste tussen de voedingen door bewaren in de koelkast, om bacterie groei te voorkomen.

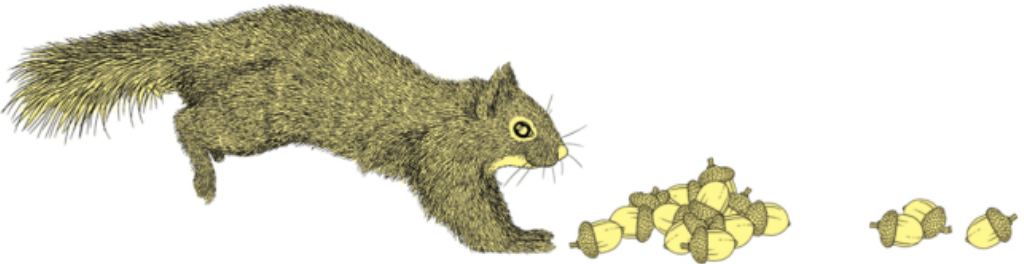
Vitamines

Alle baby's hebben vanaf een week na de geboorte tot hun vierde jaar extra vitamine D nodig. Kinderen die moedermelk krijgen, hebben ook behoefte aan vitamine K tenzij minimaal de helft van de totale voeding wordt aangevuld met kunstvoeding. Vitamine D is goed voor de botontwikkeling van je baby en vitamine K is nodig voor de bloedstolling. Deze vitamines zijn in druppelvorm verkrijgbaar bij je apotheker of drogist. Op de verpakking staat de benodigde hoeveelheid aangegeven. Je kunt de vitamines op een lepeltje geven.

Ontlasting

Pasgeborenen gaan meestal poepen zodra er iets in de maag komt. Dit is als het ware een reflex. Naarmate baby's ouder worden, verdwijnt deze reflex omdat de darmen dan rijper zijn en gewend aan een voedingspatroon. Ieder mens heeft zijn eigen ontlastingspatroon en dat kan dus sterk verschillen. Bij de één is dit dagelijks of meerdere keren per dag, bij de ander 1 x in de 3 dagen bijvoorbeeld. Als een baby borstvoeding krijgt, kan het aantal variëren van één keer in de zes dagen tot meerdere keren per dag. Bij flesvoeding poept een baby meestal om de 1 tot 3 dagen. De ontlasting is meestal zacht/dun en licht bruin/gelig van kleur. Zolang een baby geen klachten heeft, goed groeit en de ontlasting zonder pijn komt, is er niets aan de hand.

Baby's hebben vaak last van lichte ongemakken die met de voeding of met drinken te maken hebben zoals: oprispingen, darmkrampjes, verstopping, diarree, winderigheid, boeren, onverzadigd zijn, verhoogd zuigbehoefte omdat het bijvoorbeeld de voeding te snel drinkt, enzovoort. Deze klachten zijn vaak de oorzaak van huilgedrag en geven onrust en onzekerheid bij ouders. Het soort voeding is zelden de boosdoener. Wel kan er sprake zijn van een zekere onrijpheid van het maag/darm stelsel. Na verloop van tijd zal dit voorbij gaan.



Temperatuur

Wij raden je aan de eerste dagen na ontslag de temperatuur van je baby regelmatig te controleren. Het liefst 2 x per dag, 's morgens en 's avonds. Een goede temperatuur ligt tussen de 36,5 °C en de 37,2 °C. Als de temperatuur afwijkend is, te hoog of te laag, kun je daarop actie ondernemen. Bij koorts, >38 °C, dien je altijd contact op te nemen met je huisarts. Probeer als de temperatuur te laag is je baby warmer te kleden of een mutsje op te zetten. Helpt dit niet genoeg, leg dan een kruikje bij je baby. De kruik leg je achter het ruggetje of aan het voeteneinde bovenop de dekens. Leg de kruik nooit direct tegen je baby aan. Als je een kruik met water gebruikt, moet je nooit kokend water in de kruik doen. Zorg ervoor dat de opening van de dop van je baby af ligt en met de opening over de rand van een eventueel zeiltje of matrasbeschermer ligt. Heet water zou namelijk over het zeiltje naar je baby toe kunnen lopen. Een baby die zweet, heeft het te warm! Je kunt je baby dan luchtiger kleden. Als je je baby uit bed haalt, gebruik dan een omslagdoek om temperatuurschommelingen te voorkomen.

Baden

Tijdens de opname heb je waarschijnlijk al een keer kunnen kijken bij het baden van je baby. Als dit niet het geval is, zal de kraamverpleegkundige je daar in de thuissituatie bij gaan helpen. Je kunt je baby in bad doen wanneer je zelf wilt. Bij voorkeur wel vóór de voeding om eventueel spugen te voorkomen. Het is niet nodig je baby iedere dag in bad te doen. Opfrissen met een washandje met water is ook prima.

Luchten van de kamer

Je kunt de kamer luchten als je baby in een andere ruimte verblijft. Het is belangrijk om tocht te vermijden.

Wandelen met je baby

Als je samen met je baby een ritme hebt gevonden en de temperatuur is stabiel dan kun je met je baby naar buiten. Neem hier de tijd voor want je baby is dit nog niet gewend. Voer dit, afhankelijk van het jaargetijde, in de loop van enkele weken langzaam op. Geef je baby een jasje aan en zet een mutsje op aangezien baby's veel warmte verliezen via hun hoofdje. Let er in de zomer op dat je je baby beschermt tegen de zon.

Huilen

Huilen is normaal gedrag tijdens de ontwikkeling. Het is voor baby's in de eerste levensmaanden een belangrijk communicatiemiddel met de ouders en verzorgers. Dit normale huilen vindt zijn piek rond de zesde week en daalt na de derde maand vanzelf tot een niveau dat tijdens het eerste levensjaar stabiel blijft.

Het huilen vindt meestal plaats in de avonduren. Dit normale huilpatroon is niet afhankelijk van de verzorgingsstijl van de ouders. Het hangt samen met de normale ontwikkeling en rijping in de eerste levensmaanden en het weerspiegelt veranderingen in de organisatie van het gedrag en het centrale zenuwstelsel.

Wel zien we dat rust en regelmaat een positief effect kan hebben. Probeer in eerste instantie een oorzaak te vinden voor het huilen en neem, als dat kan, deze oorzaak weg. Verder worden baby's door koesteren bijna altijd rustig. Als het huilen aan blijft houden, kun je op het consultatiebureau verder advies vragen.

Roken

Roken, tijdens de zwangerschap en erna, is slecht voor moeder en kind. Het overlijdensrisico loopt op maar je baby kan er ook levenslange gezondheidsschade aan overhouden. Een huis waar niet gerookt wordt, is het beste voor de baby. Wie echt niet kan stoppen, kan het risico wel iets beperken door zo min mogelijk te roken. Rook in ieder geval nooit in huis maar laat ook in andere omstandigheden de baby nooit meeroken (bijvoorbeeld in de auto). In een vertrek kan rook wel acht uur blijven hangen. Lucht (ook wanneer je nooit rookt) regelmatig de kamer waar de baby slaapt.

Rust en regelmaat

Het is belangrijk om regelmaat te vinden in de voedingsmomenten en een regelmatig slaapritme aan te houden. Wij raden je dan ook aan de eerste dagen niet of weinig bezoek te ontvangen, zodat je samen met je baby kunt wennen aan de nieuwe gezinssituatie.

Een goede regelmaat (rekening houdend met de behoeften van je baby) zullen de meeste huilbuien die het nachtritme verstoren, kunnen voorkomen.

Het is verstandig om mensen die griepig of verkouden zijn even te mijden.

Indien sprake van een koortslip, dan niet knuffelen met de baby.



Jonge baby's doen enorm veel nieuwe indrukken op.

Stel je maar eens voor wat ze plotseling allemaal horen, zien, voelen en meemaken.

Sommige baby's raken daarvan overprikkeld.

Ze huilen meer en slapen slechter.

In deze situatie is de eerste stap het uitbreiden van 'rust en regelmaat' voor je baby:

- Zorg voor vaste bed- en badrituelen.
- Bij voorkeur je baby zelf wakker laten worden, daarna je baby voeden en hierna nog even knuffelen/spelen. Bij vermoeidheidsverschijnselen (wrijven in de oogjes/huilen/onrust) terug in bedje leggen.
- Leg je baby wakker in bed, zodat hij kan leren om zelf in slaap te komen. Vermijd oogcontact want baby's willen niets liever dan aandacht krijgen. Stop je baby lekker in, dat geeft een veilig en een geborgen gevoel. Bovendien heeft je baby zo geen last van zijn eigen maaierende armpjes of andere onrust.
- Een 'inslaaphuiltje' mag. Een kwartiertje is normaal. Sommige baby's hebben een half uur nodig. Ben je ongerust, ga dan altijd even kijken. Na verloop van tijd zul je merken dat je verschillende huiltjes gaat herkennen van je baby. Je weet dan snel genoeg of er echt wat aan de hand is of dat het om een aandacht huiltje gaat.
- Haal je baby niet steeds uit bed als het eigenlijk slaaptijd is. Even een rustige stem, een kusje, aai over de bol of een speentje kan al voldoende zijn. Te vaak reageren en/of oppakken kan bijdragen tot het moeilijke slaapgedrag van je baby. Dat bevordert namelijk de onrust.
- Houd een eventuele nachtvoeding kort en maak het niet te gezellig. Geef je baby voeding terwijl hij slaapt. Baby's hebben een natuurlijk reflex om dit te kunnen.
- Blijf kalm en rustig als je je baby weer teruglegt om te slapen.

Slaaphouding

Het veiligst slaapt een baby op de rug met het hoofd afwisselend naar links of naar rechts gedraaid. Uit zijligging rolt een baby al na een paar weken gemakkelijk op de buik. Leg je baby nooit op de buik te slapen. Ook niet om te troosten. Soms is er een reden om van dit advies af te wijken. Doe dat alleen in overleg met je arts.

Het is wel goed om je baby regelmatig op de buik te leggen als het wakker is en er iemand op let. Je baby een paar keer per dag een kwartiertje laten ontdekken en oefenen is goed voor de motorische ontwikkeling. Als een oudere en gezonde baby zich eenmaal vlot om kan draaien en bij het slapen zelf kiest voor buikligging is het niet zinvol daar tegenin te gaan. Let er dan wel extra op dat het bedje veilig is. Let goed op dat je baby geen voorkeurshouding (hoofd alléén naar links of naar rechts) ontwikkelt. Bij borstvoeding ligt je baby afwisselend naar links of rechts gedraaid. Wissel ook bij flesvoeding van arm. Leg je baby in rugligging in bed, vanaf het begin met het hoofdje afwisselend naar links en naar rechts.

Draai desnoods het bedje, zodat het licht van de andere kant invalt of hang afwisselend links en rechts een aandachttrekkend voorwerp op. Laat je baby niet urenlang in dezelfde positie in een autostoeltje of wipstoeltje zitten. Het risico op de ontwikkeling van een scheef hoofd is het grootst in de eerste vier maanden. Aarzel niet om naar de dokter te gaan als je baby met het hoofdje toch maar één kant op wil.

Dekbedjes zijn vaak te warm en daardoor riskant voor kinderen tot twee jaar. Bovendien liggen ze los, waardoor een baby er gemakkelijk helemaal onder kan raken. Het laatste geldt ook voor een dekentje in een dekbedhoes. Deken en lakentje, rondom ingestopt, of een trappelzak is veel veiliger.

Maak bij gebruik van een dekentje het bed zo op dat je baby met de voetjes zo goed als tegen het voeteneind ligt. Als er een groot ledikant gebruikt wordt, maak deze dan ook kort op omdat een groot oppervlak meer warmteverlies heeft.

Een passende trappelzak is beter. Dan blijft het hoofdje onbedekt.

Vul het bed niet op met kussens of andere dingen in verband met de kans op wiegendood.

Belangrijke en nuttige adressen

- Neonatologie. Tel: (075) 650 71 90
- Afdeling Kind en jongeren. Tel: (075) 650 23 63
- Gynaecologie/Verloskunde. Tel: (075) 650 77 43

- Polikliniek Kindergeneeskunde. Tel: (075) 650 12 40
bereikbaar tussen 08.30-16.45 uur.
- Polikliniek Saendelft. Tel: (075) 650 14 50
Kaaikhof 69, 1567 JP, Assendelft

- Huisartsenpost Zaandam (bij ZMC). Tel: (075) 653 30 00
Koningin Julianaplein 58a, 1502 DV, Zaandam
bereikbaar ma t/m vr tussen 17.00-08.00 uur (na belafsprak)
en 24 uur gedurende zaterdag, zondag en feestdagen
- De Zaanapotheek (bij ZMC). Tel: (075) 650 26 05
Koningin Julianaplein 58, 1502 DV, Zaandam. info@Zaanapotheek.nl

- Lactatiekundige
Vragen over borstvoeding kunt u stellen aan uw kraamverzorgende,
verloskundige of aan de verpleegkundige. Als u meer informatie of een
uitgebreider advies wilt, dan wordt u doorverwezen naar een lactatiekundige.
De GGD heeft een lactatiekundige in dienst.
- GGD Jeugdgezondheidszorg: Tel: (075) 651 83 40

- Centrum Jong. Tel: (075) 651 83 40
Op de website www.centrumjong.nl vind je informatie over een locatie bij jou
in de buurt en voor begeleiding thuis.

- Op www.borstvoeding.nl vind je de gezamenlijke site van de 5 Nederlandse
borstvoedingsorganisaties.
- VOC Vereniging voor ouders van Couveuse kinderen www.couveuseouders.nl
- Nederlandse Vereniging voor ouders van meerlingen www.nvom.net
- Tips over veilig slapen vind je op www.veiligslapen.info

Tot slot

Heb je informatie gemist die je achteraf wel graag had willen hebben? Geef dit aan tijdens het ontslaggesprek dat met je wordt gevoerd. Hierdoor kunnen wij de kwaliteit van de zorg verbeteren, zodat we andere ouders (nog) beter kunnen informeren en helpen.



ONTSLAGBOEKJE-NEONATOLOGIE NEONATOLOGIE-ONTSLAGBOEKJE

