

Pediatrie

Weer naar huis





Inhoudstafel

1. De voorbereiding op baby's thuiskomst
2. De dagelijkse verzorging van je baby
3. De te vroeggeboren baby komt naar huis

Tips om jouw baby veilig te laten slapen:

- Leg jouw baby altijd op zijn rug te slapen.
- Rook niet in de omgeving van een baby.
- Blijf in de buurt en hou toezicht.
- Let erop dat jouw baby het niet te warm krijgt.
- Kies een veilig kinderbed en veilig bedmateriaal.
- Geef geen geneesmiddelen zonder advies van een arts of een apotheker.
- Zorg voor rust en regelmaat.

1

De voorbereiding op baby's thuiskomst

1.1 De kamer

De verblijfplaats van de baby moet aan **vier belangrijke voorwaarden** voldoen:

1. Baby's kamer moet tochtvrij zijn.
2. De ideale kamertemperatuur is:
 - de eerste 8 weken: 20°C
 - daarna: 18°C
3. Je moet de kamer goed verluchten. Doe dit natuurlijk wanneer je baby niet op zijn kamer is en leg hem niet terug in zijn wieg voor de kamer weer warm genoeg is.
4. De kamer moet een goede vochtigheidsgraad hebben (+/-40%). Te droge lucht is niet goed voor de luchtwegen. Verhelp dit eventueel door enkele bakjes water op de verwarming te plaatsen.



Belangrijke opmerkingen:

- Rook niet in de kamers waar de baby slaapt.
- Hou zieke of verkouden knuffelaars uit de buurt van je baby.

1.2 Het bed


In het begin ligt je baby liefst in een wieg (stoffen bekleding moet goed vastzitten) of een klein bedje. **Reisbedjes en draagwiegjes zijn niet geschikt!** Heb je al een groot bed gekocht? Geen probleem, dek de bovenlaag dan maar voor de helft op zodat je baby onderaan in bed ligt en niet beklemd kan raken als hij naar beneden schuift.

Je baby mag ook in een trappelzak slapen (zeker vanaf 3 maand). Gebruik zeker **geen donsdeken**. Zorg voor een stevige matras die aansluit op het kader van het bed en let erop dat de afstand tussen de spijltjes van het bed maximaal 7 à 8 cm is.

Bedrandbeschermers zijn af te raden. Gebruik geen hoofdkussens tot de leeftijd van 2 jaar!



Illustratie: www.liebo.nl

A close-up photograph of a woman with blonde hair, seen from the side, holding a baby in a white sling. The baby's head is visible, resting against the woman's chest. The background is bright and out of focus. A large white circular graphic element is overlaid on the left side of the image, containing text.

Leg jouw baby steeds op de **rug** om in te slapen. Je zal merken dat de baby zijn hoofdje opzij legt. Oprispen van melk geeft dus geen problemen in rugligging. Indien de baby veel teruggeeft, kan je het bedje in hoogstand plaatsen.

Let er wel op dat de baby zijn hoofdje in rugligging niet steeds naar dezelfde kant draait! Vergeet niet de baby af en toe eens op de buik te leggen om te spelen als hij wakker is. Hou hem wel goed in het oog.

Hou regelmatig toezicht en zorg dat het neusje en mondje mooi vrij zijn. Een baby slaapt best tot de leeftijd van 6 maanden op de kamer van zijn ouders, maar wel in zijn eigen bedje.

1.3 De uitzet

Babykleding die nieuw is, moet best gewassen worden voor gebruik. Vele kijkklustigen in de winkel hebben ze immers bewonderd en aangeraakt.

Voor de praktische verzorging van je baby heb je nodig:

- een tafel met verzorgingskussen
- een babybad
- een digitale babythermometer
- verzorgingsproducten voor baby's





De dagelijkse verzorging van je baby

2.1 Baby's temperatuur

De lichaamstemperatuur van een baby moet tussen 36.5 en 37.5°C liggen. Dit is belangrijk voor een baby en zeker voor een prematuur geboren kind. Als de baby uit zijn wieg komt en de temperatuur lager is dan 36.5°C, dan moet je de baby bijverwarmen, want hij is nog niet sterk genoeg om zichzelf warm te houden. Overdrijf echter niet: de baby mag niet zweten.



Mogelijkheden:

- Doe de baby een warmere pyjama aan.
- Leg een extra deken bij. Geen dekens dubbel plooiën!
- Verhoog de kamertemperatuur.

Een te hoge of lage temperatuur kan ook betekenen dat je baby ziek is. Laat dit controleren.

2.2 Het bad

Waar?

In de badkamer of de keuken in een kinderbadje. Zorg voor een kamertemperatuur van minimum 22°C en geen tocht.

Wanneer?

"Badtijd" is voor baby "speeltijd". Elk moment van de dag is geschikt als je er maar rustig de tijd voor kan nemen. Let wel: best voor een voeding en niet erna.



Belangrijke tips:

- Leg alles op voorhand klaar. Een natte baby koelt gemakkelijk af. Dus snel afdrogen na het badje en op een droge doek leggen.
- Lange nagels, ringen, armbanden en uurwerken kunnen het tere huidje van je baby gemakkelijk kwetsen.

2.3 De voeding

Flesvoeding

Voorzie enkele zuigflessen en speentjes. Bij ontslag krijgt je een doos voeding mee tegen betaling. Het is aan te bevelen mineraalwater te gebruiken met de vermelding 'geschikt voor de bereiding van babyvoeding'.

Giet na elke maaltijd de melkrestjes weg en was de zuigfles, speen, sluitstuk en schroefdoop af in een sopje. Spoel deze goed uit. Vóór een eerste gebruik steriliseer je steeds alle flessen en toebehoren. Nadien is het bij een gezonde zuigeling, mits een grondige reiniging, overbodig om flessen en toebehoren nog te steriliseren. Voor prematuren en sommige zieke kinderen, blijft het nodig tot 3 maanden of langer op indicatie alle materiaal te steriliseren. Je kan de flesjes steriliseren in een flessensterilisator of een gewone kookpot.

Gebruik je een kookpot doe dan een scheutje azijn in het water om kalkaanslag op de flessen te voorkomen. Flessen tien minuten koken (start vanaf het kookpunt) en de laatste vijf minuten de speentjes toevoegen. Bewaar de flessen en speentjes droog en afgedekt.

Maak de voeding fles per fles klaar. Telkens 1 afgestreeken maatje op 30 ml water. Gebruik steeds het maatje uit de verpakking en bewaar dit zuiver. Zorg ervoor dat je handen gewassen zijn en je op een proper werkvlak werkt om je flessen te bereiden. De voeding opwarmen in een flessenwarmer. De voeding slechts één keer opwarmen. Geen restjes voeding bewaren. Gebruik de speentjes niet te lang. Door veelvuldig gebruik en afkoken verslijten ze snel. Vervang ze tijdig.

		Bereiding per flesje		
Gewicht in kg	Aantal flesjes	Water in ml	Aantal maatjes	Melk in ml
2,5	7 of 6	60	2	±70
		75	2,5	±80
3	6	90	3	±100
3,5	6 of 5	105	3,5	±115
		120	4	±135
4	6 of 5	120	4	±135
		135	4,5	±150
5	5	150	5	±165
6	5	180	6	±200



Je kindje krijgt bij ontslag vaak 6 à 7 voedingen per dag. Geef geen extra voeding of sla geen voedingen over op eigen initiatief en volg stipt het bereidingsvoorschrift van je arts.

Wanneer de baby niet te sussen is, mag je hem wat extra water laten drinken. Huilen is vermoeiend. Ook als het heel warm is of wanneer de baby koorts heeft, moet hij extra vocht krijgen.

Heb je vragen of problemen in verband met kunstvoeding?

Contacteer dan het federaal agentschap voor de veiligheid van de voedselketen via 0800 13 550 (gratis nummer).



Borstvoeding

Een goede start is bij borstvoeding heel belangrijk. Onze lactatiekundige en onze vroedvrouwen staan je graag bij met raad en daad. Aarzel niet om hulp te vragen. Ook na ontslag kan je nog beroep doen op een vroedvrouw die aan huis komt om je verder te begeleiden. Je ontvangt een lijst van zelfstandige vroedvrouwen die je hiervoor kan contacteren.

Toediening vitamines: te starten na 1 week

Bij flesvoeding:

→ Davitamon D: 1 x 5 druppels per dag tot de leeftijd van 6 jaar

Bij borstvoeding:

→ Vitamon K: 1 x 5 druppels per dag tot de leeftijd van 3 maanden

→ Davitamon D: 1 x 5 druppels per dag tot de leeftijd van 6 jaar

Vroeggeboorte brengt mee dat bepaalde voedingsreserves bij de geboorte minder groot zijn. Dit is de reden waarom te vroeggeboren kinderen het eerste levensjaar extra vitamines en eventueel een ijzersupplement krijgen.

2.4 Verluieren

Reinig het stuitje grondig met lauw water of reinigingsmelk en dep het goed droog. Verschoon je baby telkens wanneer hij een vuile luier heeft. Als de stuit geïrriteerd is, kan je een zalf gebruiken op basis van zinkoxide, zoals Mitosyl of Inotyol.

2.5 Verzorging van de navel

Handen wassen voor en na de verzorging van de navel is heel belangrijk. Laat het naveltje aan de lucht drogen onder zuivere kledij en boven de pamperrand. Wanneer het naveltje bevuild is met korstjes, reinig het met zuiver water en een compresje. Laat het naveltje nakijken wanneer het rood ziet of vochtig blijft.

2.6 Slaapgewoonten

Als je baby op zeven voedingen staat, moet je hem ook 's nachts wakker maken om te drinken. Dit is belangrijk om zijn suikergehalte op peil te houden. Bij zes voedingen mag je een nachtpauze inlassen als de baby langer doorslaapt. Overdag moet je de baby wel wat sneller wakker maken.

Na de voeding is je baby gewoonlijk ontspannen. Maak er overdag een fijn moment van door met hem te spelen, liedjes te zingen en te vertroetelen. 's Avonds en 's nachts houd je best de voeding zo kort mogelijk. Probeer de baby wakker in zijn wiegje te leggen na een kort bedritueeltje.

Overdag houd je de gordijnen op baby's kamertje gewoon open en 's avonds sluit je ze. Om in te slapen kan je een fopspeen of knuffel gebruiken. Gebruik echter geen fopspeen-ketting en ook geen grote of kussenachtige knuffels. Neem het fopspeen of de knuffel weg zodra de baby is ingeslapen. Leg je baby steeds op zijn rug. Let op de houding van het hoofdje!

2.7 Uit wandelen gaan

Wandelen is gezond!

Daarom enkele **belangrijke opmerkingen**:

- Voor je met je baby buiten gaat wandelen, mag hij absoluut geen moeilijkheden meer hebben om binnenshuis zijn lichaamstemperatuur op peil te houden.
- Hou je eerste uitstapjes kort want je baby moet nog wennen aan de buitenlucht.
- Ga liefst wandelen bij zacht weer, zonder regen, zonder wind en vooral zonder mist.
- Kies ook het beste moment in de dag uit. In de 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 het zeer ongezond is voor je baby om bij brandende zon buiten te komen. Zorg dat je baby altijd in de schaduw ligt. Gebruik hiervoor best een parasolletje!







2.8 Diarree

Wanneer spreekt men van diarree?

- Indien de stoelgang veel frequenter is dan gewoonlijk en daarbij ook minder gebonden tot waterig wordt.
- De stoelgang kan ook slijmen bevatten.
- Soms komt ook bloed voor.

Raadpleeg steeds je arts, handel niet op eigen houtje!

2.9 Constipatie

Sommige baby's hebben last om stoelgang te maken. Geef geen laxerend middel zonder eerst het advies van je arts in te winnen. Soms kan verandering van merk van mineraal water al een oplossing zijn.

2.10 Snuffelneus

Wanneer je baby snuffelt, kan je de neusgaatjes openhouden met fysiologisch serum. Dit kan je kopen bij de apotheker. Draai hiervoor het hoofdje opzij en spoel voorzichtig het bovenliggende neusgaatje.

2.11 Koorts

Wanneer je baby een lichaamstemperatuur heeft van meer dan 37.5°C moet je je afvragen of je baby koorts heeft of niet. Eerst moet je overwegen of het niet mogelijk is dat de baby te warm toegedekt is. Dek de baby dan minder warm toe en controleer bij de volgende voeding opnieuw de temperatuur. Als deze hoog blijft of nog stijgt, moet je op je hoede zijn: de baby heeft koorts.

Wanneer de temperatuur tot boven de 38°C stijgt of er zijn andere tekens dat de baby zich niet goed voelt (kreunen, bleek zijn, voeding weigeren, ...), moet je jouw arts raadplegen. Hij/zij zal de oorzaak van de koorts uitzoeken. Jonge baby's van minder dan 3 maanden met koorts worden best nog dezelfde dag door een kinderarts onderzocht.

Koel intussen je baby af door een lauw badje en dek hem minder warm toe (geen dekens en enkel een hemdje). Geef hem ook een koortswerend middel onder de vorm van paracetamolsiroop (deze siroop kan je zonder voorschrift verkrijgen).



2.12 Braken

Indien nodig kan je het bedje in hoogstand brengen zodat de baby met zijn hoofdje hoger komt te liggen. Je kan dit doen door een handdoek of dekentje onder het matrasje te steken zodat de baby op een hellend vlak komt te liggen. De matras mag geen knik vertonen. Gebruik **NOOIT** een hoofdkussen om het hoofd hoger te leggen!

Wanneer je baby zelden of nooit braakt maar plots gedurende verschillende voedingen telkens begint te braken, moet je jouw arts raadplegen.

2.13 Vaccinatie

De routinevaccinaties starten op de leeftijd van 2 maanden, ook voor te vroeg geboren baby's (tenzij je arts anders adviseert).

Prematuur geboren baby's krijgen een lichtjes aangepast vaccinatieschema.

Buiten de routinevaccinaties zijn er nog vaccins beschikbaar die nuttig zijn voor kinderen: vraag hierover informatie aan je kinderarts!

2.14 Opsporing van metabole stoornissen

Tussen 72 en 96 uur na de geboorte zal er op de materniteit of thuis door de zelfstandige voedvrouw, een beetje bloed geprikt worden bij je baby. Dit zal onderzocht worden op zeldzame metabole ziekten (o.a. schildklieraflijden, stofwisselingsziekten, spierziekten, mucoviscidose ...). Deze bloedafname gebeurt meestal in de hand en niet meer in de hiel, omdat dit minder pijnlijk is.

Soms gebeurt het dat je opgeroepen wordt voor een hercontrole. Meestal is dat omdat de test niet goed werd uitgevoerd, uitzonderlijk is het dat je kindje aan één van deze zeldzame ziekten lijdt.

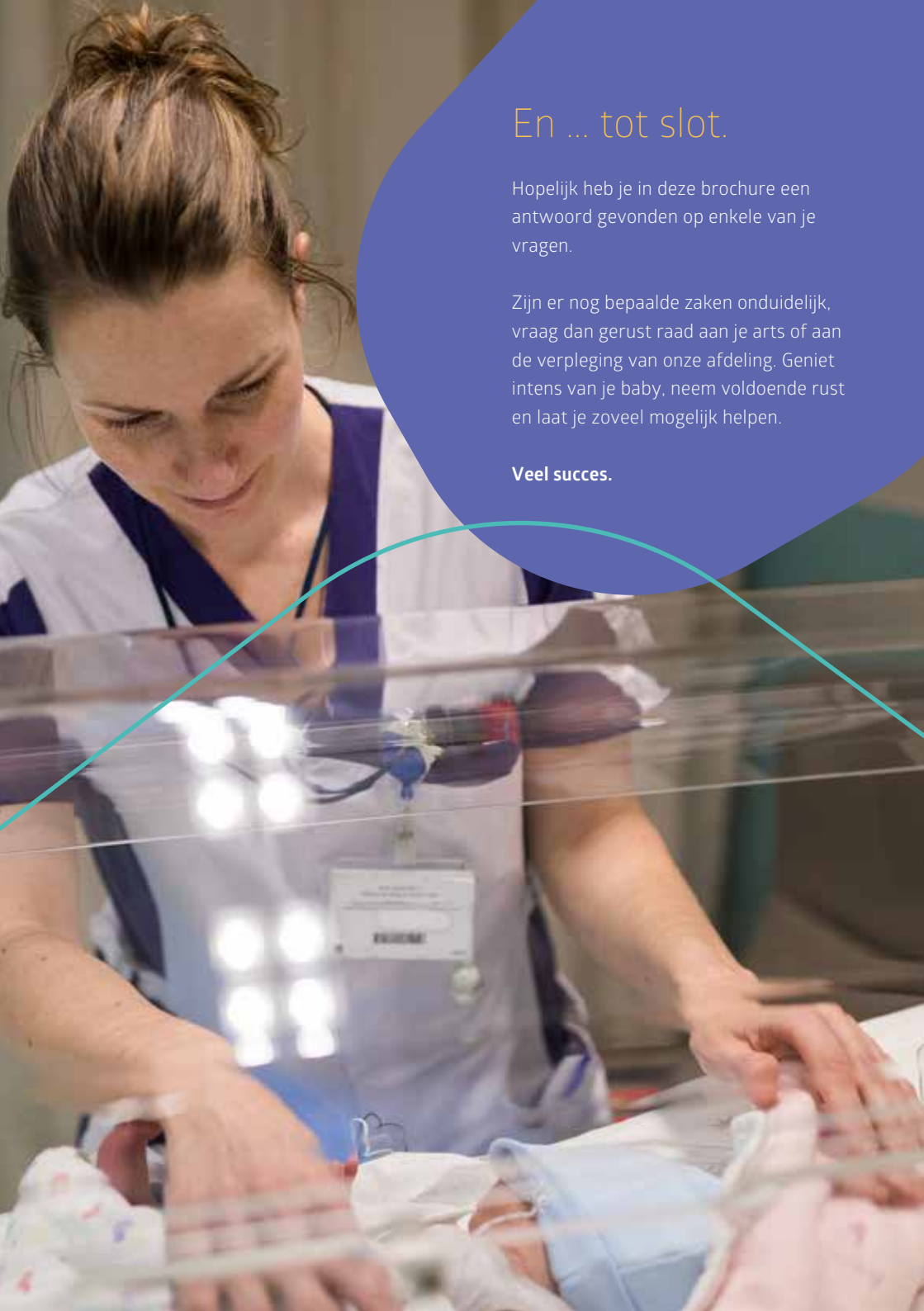


De te vroeg-geboren baby komt naar huis

Bij het verlaten van ons ziekenhuis heeft je kind ongeveer de ontwikkeling van een doorsnee zuigeling die zoveel weken jonger is dan het aantal weken dat je kind te vroeg geboren is. Met andere woorden: een baby die 3 maanden te vroeg geboren is, is op de kalender leeftijd van 7 maanden te vergelijken met een 4 maand oude baby.

Dit verschil verdwijnt stilaan tussen de leeftijd van 1 en 2 jaar. **Het is belangrijk om je kind regelmatig te laten onderzoeken** om op de hoogte te blijven van gewicht, lengte, hoofdomtrek, vorderingen van lichaamsbeheersing, handenspel, taalontwikkeling en interactie met de omgeving.





En ... tot slot.

Hopelijk heb je in deze brochure een antwoord gevonden op enkele van je vragen.

Zijn er nog bepaalde zaken onduidelijk, vraag dan gerust raad aan je arts of aan de verpleging van onze afdeling. Geniet intens van je baby, neem voldoende rust en laat je zoveel mogelijk helpen.

Veel succes.



Kinderartsen AZ Rivierenland

dr. Isabelle Boone
dr. Elke Clauwaert
dr. Katrien Nieuwinckel
dr. Myriam Vaerenberg
dr. Mieke Van Goethem

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
03 880 90 11 (algemeen)
03 880 91 90 (afspraken)

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 890 16 11

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 890 16 11

ref.: 50005379 (B) - 50121061 (R)

versie: 04/08/2020

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. Katrien Nieuwinckel, pediater

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be