Naar huis Neonatologie (Kind en Jeugd)

Locatie Hoorn/Enkhuizen

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Naar huis

Inleiding.
Binnenkort gaat uw kindje mee naar huis. In deze folder worden de laatste gegevens vermeld en krijgt u enige informatie over veel voorkomende zaken rondom de thuiskomst.

Temperatuur.
Wij raden u aan om uw kindje de eerste week nog twee keer per dag te temperaturen, bijvoorbeeld 's morgens en 's avonds. Een goede temperatuur ligt tussen de 36,5 en 37,2 graden Celsius. Is de temperatuur lager dan 36,5°C dan kunt u het wiegje eventueel verwarmen met een kruik. In de thuissituatie mag u geen kruik in het bed van de baby laten liggen.
Blijft de temperatuur stabiel, dan temperatuurt u alleen als u denkt dat het nodig is. De kamertemperatuur hoeft voor uw kindje niet hoger te zijn dan 18 à 20°C.

Naar buiten.
Als u samen met uw kindje een ritme heeft gevonden en de temperatuur is stabiel, kunt u met uw kindje naar buiten. Maar maak het in het begin niet te lang. Indien het buiten koud is, kunt u de wagen voorverwarmen met een kruik.

Borstvoedingstips.
- Zorg voor voldoende rust.
  Neem de tijd voor de borstvoeding.

- U kunt uw kindje voeden op verzoek, dus als het honger heeft. Wel is het verstandig voorlopig minimaal 7 à 10 voedingen per dag geven. Laat minimaal 2 uur en maximaal 4 uur tussen de voedingen. Samen met de lactatiekundige van het ziekenhuis kunt u een plan maken voor thuis. Desgewenst kunt u gebruik maken van een lactatiekundige in uw omgeving.

- Wanneer uw kind voldoende plast, dus 6 natte luiers per dag heeft en 2 keer ontlasting kunt u er van uitgaan dat uw kind voldoende borstvoeding krijgt. Na ongeveer 4 weken mag het ontlastingspatroon variëren van 8 keer per dag tot 1

keer per week.

- Kinderen die volledig borstvoeding krijgen, starten met één week met vitamine K; dit gedurende de eerste 3 maanden zolang u volledige borstvoeding geeft. Ook start u na één week met vitamine D. Dit tot de leeftijd van 4 jaar. U gebruikt van beide preparaten éénmaal daags de dag dosering.

- Er is een folder Borstvoeding op de afdeling en meer informatie is te vinden op:

www. borstvoeding.com

Borstvoedingsorganisatie LLL (La Leche League) tel. 0111 413189.
www.lll.borstvoeding.nl

Stichting Zorg voor Borstvoeding.
www.zvb.borstvoeding.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen.
www.nvl.borstvoeding.nl

Flesvoeding.

Voor het klaarmaken van de voeding volgt u de gebruiksaanwijzing op de verpakking.. Tenzij anders door de kinderarts is voorgeschreven. Na één week start u met vitamine K tot u 500 ml kunstvoeding per dag geeft. Ook start u met vitamine D tot 4 jaar. Van beide preparaten geeft u de dag dosering.

Voeding.

Uw kind kreeg bij ons meestal voeding op vaste tijden. Het is niet noodzakelijk dat u zich precies aan deze tijden houdt. Zorg wel dat het kind alle voedingen krijgt met voldoende tijd (3 à 4 uur) ertussen. Als uw kind 7 voedingen krijgt, omdat de tijden tussen de voeding wat langer zijn of omdat u dat zelf wilt, dan kunt u proberen de laatste voeding wat uit te stellen en de eerste voeding eventueel wat eerder te geven zodat er 's nachts een langere rustperiode is.

- **Ophogen van de voeding.** Uw kind heeft minimaal 150 milliliter per kilo per dag nodig. Als u ongeveer 1 maal per week uw kind weegt op het consultatiebureau kunt u aan de hand van het laatste gewicht de benodigde hoeveelheid voeding berekenen.
  (voorbeeld: uw kind weegt 2900 gram, uw kind heeft dan 2,9 x 150 ml = 435 ml. nodig. 435 ml. deelt u door het aantal voedingen dat uw kind krijgt.
  Bij 7 voedingen is dat: 435 ÷ 7 = 62,14 ml per voeding: dat wordt naar boven afgerond; 65 ml) Indien uw kind erg hongerig is, mag u bij kunstvoeding de voeding ophogen naar 175 ml per kilo per dag.
- **Verzorging fles en speen.** Uitgangspunt is dat na gebruik alle voeding uit de fles en van de speen moet worden verwijderd. Eerder opgewarmde melk mag niet hergebruikt worden.
  De fles en de speen hoeven niet steriel te zijn maar goed schoon.

Het volstaat om babyvoedingsflessen en spenen na gebruik goed te reinigen en te drogen. Dit kan het beste worden uitgevoerd in een goed werkende vaatwasmachine. Desinfectie door middel van uitkoken is na het gebruik van een vaatwasmachine niet nodig.
Mocht u niet in het bezit zijn van een vaatwasmachine dan worden de fles en de speen eerst gespoeld met koud water. Vervolgens worden de fles en de speen gereinigd in heet water met een afwasmiddel en om de binnenkant van de fles te reinigingen wordt een speciale borstel gebruikt. Hierna worden de fles en de speen goed gespoeld om de restanten van het afwasmiddel te verwijderen.
Het uitkoken van de flessen en spenen kan ook hier achterwege worden gelaten.

Nazorg.

De kinderarts zal uw kindje na ontslag mogelijk ter controle terug willen zien op de polikliniek. Deze controle is bedoeld om de ontwikkeling van uw kindje te kunnen volgen en om eventuele problemen en/of vragen met u te bespreken. Het aantal controles zal afhangen van de voorgeschiedenis en de huidige conditie van uw kindje. Daarnaast kunt u net als alle andere ouders bij het consultatiebureau terecht voor zuigelingencontroles en vaccinaties. Sommige kinderen komen in aanmerking voor een nazorgafspraak op de nazorgpoli (Van Wijngaardenpoli). Deze poli biedt extra nazorg. U spreekt dan behalve de kinderarts, ook een

neonatologieverpleegkundige. Indien nodig de fysiotherapeut en/of logopedist. De afspraken worden zo veel mogelijk gecombineerd. U hoort tijdig of uw kind hiervoor in aanmerking komt. Wij verzoeken u om 15 minuten voor de poliafspraak aanwezig te zijn voor het wegen en meten van de baby.

Bij ontslag zal de kinderarts er voor zorgen dat uw huisarts geïnformeerd wordt over de reden en het verloop van de opname. Nu u thuis bent met uw kindje is de huisarts in principe degene die u raadpleegt bij eventuele problemen. Zodra u met uw kind thuis bent informeert u zelf de GGD van uw thuiskomst. Rondom het ontslag in het ziekenhuis, krijgt u een papieren overdracht van uw kind voor de kraamhulp/verloskundige of de jeugdverpleegkundige. De wijkverpleegkundige neemt dan contact met u op. Bloedafname voor de Neonatale screening vindt meestal plaats in het ziekenhuis. De enveloppe hiervan krijgt u mee naar huis als bewijs dat de hielprik is afgenomen.
De gehoorscreening bij op tijd geboren kinderen vindt thuis plaats nadat u telefonisch daar een afspraak voor heeft gekregen. De prematuur geboren kinderen die in de Academie hebben gelegen, hebben vaak de gehoorscreening daar ondergaan en zal het niet thuis plaatsvinden. Indien uw kind te vroeg geboren is, maar niet in een Academisch centrum heeft gelegen, vindt de gehoorscreening ook thuis plaats.

Daarnaast willen we u attent maken op de website; www.care4neo.nl.
Care4neo (voorheen ouders van couveusekinderen) is de oudste neonatologie patientenvereniging van Europa. Zij heeft als doel ouders een steuntje in de rug te geven, informatieverstrekking, belangen behartigen en lotgenoten contact.

Gedrag thuis.

Nu uw kindje mee naar huis mag, zal er veel veranderen. Samen moet u wennen aan de nieuwe situatie. Neem vooral de tijd hiervoor.
Het is belangrijk om uw kindje, vooral in het begin, niet aan teveel prikkels uit de omgeving bloot te stellen.

Rust/regelmaat.

Het is belangrijk om regelmaat te vinden in de voedingsmomenten en een

regelmatig slaapritme aan te houden. Vermoeiende reizen, familiefeesten en andere activiteiten die het dag- en nachtritme verstoren, kunnen het beste zoveel mogelijk vermeden worden. Een goede regelmaat (rekening houdend met de behoeften van uw kind) zullen de meeste huilbuien 's nachts kunnen voorkomen. Geef ook uw kind niet van hand tot hand als er bezoek komt.
Een zuigeling zal de eerste maanden vaak nog een nachtvoeding nodig hebben. Door vanaf het begin een goede regelmaat op te bouwen, zal uw baby geleidelijk aan de nacht doorslapen.
Aanbevolen literatuur:

- Regelmaat brengt rust. Auteur: Ria Blom.
- Slaap kindje slaap. Auteur: dr. Estivill.

Slaaphouding.

Het veiligst slaapt een baby op de rug met het hoofd afwisselend naar links of rechts gedraaid. Soms is er een reden om van dit advies af te wijken. Doe dit alleen in overleg met uw arts.
Een baby mag alleen onder toezicht in buikligging, maar NOOIT om te slapen (het is wel goed om uw kind in uw aanwezigheid kort op zijn/haar buik te leggen om hiermee te oefenen vraag hierover informatie aan de verpleegkundige).
Zorg voor een geventileerde rookvrije, niet te warme kamer. Raam mag open: let op voor tocht. Geen speelgoed rond het hoofd van het kind. Eerste 2 jaar geen dekbed.
Voor meer informatie kunt u de website www.veiligheid.nl raadplegen.

Babykwaaltjes.

Zuigelingen hebben vaak last van lichte ongemakken die te maken hebben met voeding of met het drinken zoals:
oprispingen, krampjes, verstopping, diarree, winderigheid, boeren, onverzadigd zijn etc.
Deze lichte voedingsstoornissen geven vaak aanleiding tot huilgedrag bij de baby en beïnvloeden hiermee het gezin en de omgeving.
Het geeft vaak grote ongerustheid en snel wordt gedacht dat het aan de voeding ligt, maar het soort voeding is slechts zelden de oorzaak.
Wel kan er sprake zijn van een zekere onrijpheid van het maag- en darmstelsel. Ook kan het zijn dat de darmpjes van je baby te hard moeten werken waardoor er

krampjes ontstaan. Dit kan de klachten zoals hiervoor genoemd veroorzaken. Als de baby ongeveer 3 maanden oud is, is er van die onrijpheid niet zo veel meer te merken en zullen de klachten ook verminderen en/of verdwijnen.

Vaak ontstaan darmkrampjes een half tot anderhalf uur na de voeding. Als ouder kun je je machteloos voelen als je merkt dat je baby darmkrampjes heeft.
Hoe herken je darmkrampjes bij je kindje? Je zult merken dat je kindje voor ieder pijntje een ander huiltje heeft; ook voor darmkrampjes. Als je kindje darmkrampjes heeft, is hij vaak ontroostbaar doordat hij veel pijn heeft. Verschijnselen van krampen kunnen zijn:

- krachtig huilen, wat lang aan kan houden.
- regelmatig stopt je kindje eventjes met huilen, om vervolgens na een tijdje weer te beginnen.
- moeilijk of niet te troosten.
- gebalde vuistjes.
- opgetrokken beentjes.
- verwoed zuigen.
- verkrampen en overstrekken van benen en armen.
- winderigheid, soms moeilijke stoelgang.

Ondanks deze verschijnselen groeit de baby goed, is gezond en ontwikkelt zich goed! Gelukkig kun je wat doen om darmkrampjes te voorkomen of om de pijn te verzachten.

- Masseer het buikje van je kindje door rondjes te wrijven met de klok mee.
- Geef je kindje een lekker warm bad.
- Leg een warm pittenzakje tegen het buikje.
- Door te 'fietsen' met de beentjes kan de lucht uit de darmpjes ontsnappen.
- Draag je kindje in een draagzak of draagdoek. Het luisteren naar jouw hartslag werkt kalmerend. Bovendien ligt je kindje in een draagdoek in een ronde houding. Dat vinden veel baby's heel prettig.
- Leg je kindje in een 'hangmatje' in de box. Door de ronde houding voelt je kindje zich beter.
- Geef je flesvoeding? Neem dan voldoende tijd voor een voeding. Vijftien tot twintig minuten is normaal voor het leegdrinken van een fles. Dat is zonder de

pauzes die je inlast tijdens de voedingen. Te snel of te gulzig drinken vergroot de kans op krampjes bij baby's. Je kindje neemt dan gemakkelijk veel lucht mee tijdens het drinken. Gebruik daarom een speen met een kleiner gaatje om je kindje rustiger te laten drinken.

Roken.

Roken, tijdens de zwangerschap en erna, is slecht voor moeder en kind.
Het overlijdensrisico loopt op, maar ook levenslange gezondheidsschade kan het gevolg zijn. 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 u nooit rookt) regelmatig de kamer waar de baby slaapt.

Bij vragen mag u ons de eerste week altijd bellen (ook 's avonds en 's nachts).
Telefoonnummer binnen kantooruren: **0229 257544.**
Telefoon buiten kantooruren: **0229 257910**..
Bij sommige kinderen is het noodzakelijk om zonder tussenkomst van de huisarts contact te hebben met het ziekenhuis. De kinderarts informeert u of uw kind hiervoor in aanmerking komt.
U kunt natuurlijk ook uw huisarts of wijkverpleegkundige om advies vragen.

Wij wensen u veel plezier en succes.

Ontslagdatum .....

Kinderarts .....

Gewicht .....

Lengte .....

Schedelomtrek .....

Voeding.....

Voedingstijden .....

Ophoogschema.....

Medicijnen	**Medicijntijden**

Afspraken:

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-00514-NL 06-02-2023

DIJKLANDER ZIEKENHUIS