

# Afdeling Neonatologie

Naar huis en dan...

## Wanneer naar huis

De kinderarts bepaalt tijdens de dagelijkse visite wanneer uw kind mee naar huis kan. Dit wordt op tijd met u besproken. Vóór ontslag krijgt u van de verpleegkundige informatie over voeding, gebruik van medicijnen, behandeling en leefregels voor thuis. Soms vindt er vóór ontslag nog een gesprek plaats met de kinderarts. Heeft u vragen? Stel ze dan gerust.

Wat krijgt u allemaal mee naar huis?

- Een afspraak voor controle bij de polikliniek Kindergeneeskunde, evt. wordt dit naar het thuisadres gestuurd na ontslag.
- Een recept (indien nodig) voor medicijnen voor uw kind.
- Een brief voor de kraamzorg/ couveusenazorg of consultatiebureau met alle gegevens van uw kind die nodig zijn in verband met de voeding, verzorging en evt. medicatie.

## Wij sturen digitaal (of geven aan u mee):

- Een ontslagbrief van de kinderarts aan uw huisarts en verloskundige over de opname, het ziekteverloop en ontslag van uw kind.

## Couveusenazorg

In bepaalde gevallen kunt u gebruik maken van de couveusenazorg. Dit betekent vier dagen thuishulp van drie uur per dag. De gespecialiseerde kraamverzorgende maakt u vertrouwd met de dagelijkse verzorging van uw kind en helpt u op weg tijdens de eerste dagen dat uw kind thuis is. Indien u voor deze mogelijkheid in aanmerking wenst te komen, neem dan contact op met uw ziektekostenverzekeraar voor inlichtingen en vergoedingen.

## Gehoorscreening

Uw kind krijgt ook een gehoorscreening. Deze wordt meestal tussen de vierde en zevende dag na de geboorte door Meander Jeugdgezondheidszorg bij u thuis verricht. Als uw kind direct na de geboorte in het ziekenhuis heeft gelegen, is het belangrijk dat de gehoorscreening alsnog wordt uitgevoerd (in een enkel geval wordt de gehoorscreening wel eens in het ziekenhuis verricht).

Meander Jeugdgezondheidszorg neemt contact met u op om een afspraak te maken voor een gehoorscreening. Via de gemeente heeft u een folder ontvangen waarin staat vermeld hoe de screening in zijn werk gaat. Mocht u nog vragen hebben hierover, dan kunt u deze bespreken met de hulpverlener die het gehoor gaat testen.

## Eenmaal thuis

Het is heel goed mogelijk dat u, vooral in het begin, thuis nog vragen heeft over uw kind. U kunt dan contact opnemen met de verloskundige, de huisarts, de

verpleegkundige jeugdgezondheidszorg of de afdeling Neonatologie van het Geboortecentrum .

Hierbij enkele adviezen en tips.

### **Voeding**

Als uw kind naar huis gaat, krijgt het meestal acht, maar soms zeven voedingen. Bij ontslag wordt (in overleg met de kinderarts) met u besproken hoeveel voeding uw kind nodig heeft. In het ziekenhuis is uw kind wellicht gewend geraakt aan de voedingstijden van het ziekenhuis. In de thuissituatie kunt u deze tijden handhaven of langzaam aanpassen aan uw eigen dagritme. Het consultatiebureau geeft u verder adviezen over de voeding, tenzij anders afgesproken.

### **Voedingstijden**

- 8 voedingen: 1.30- 4.30- 7.30- 10.30- 13.30- 16.30- 19.30- 22.30
- 7 voedingen: 4.00- 8.30- 11.30- 14.30- 17.30- 20.30- 0.00
- 6 voedingen: 7.30- 10.00- 13.00- 16.00- 19.00- 23.00- ( 3.00)

### **Borstvoeding**

Krijgt uw kind borstvoeding, dan mag het in principe drinken naar behoefte. Aan de tevredenheid van uw kind merkt u snel of uw kind voldoende voeding krijgt. Let er wel op dat uw kind ongeveer zes plasluiers per dag heeft. Zo weet u zeker dat het kind voldoende voeding binnen krijgt. Een kind dat borstvoeding krijgt, heeft meestal zachte ontlasting. Na een aantal weken varieert het aantal poepluiers van één in de zes dagen tot zeven luiers per dag.

### **Flesvoeding**

Krijgt uw kind flesvoeding, dan is het belangrijk de instructies op de verpakking te volgen. De voeding moet per fles klaargemaakt worden. In Nederland kan gewoon leidingwater gebruikt worden. Het opwarmen van de flessen kan met behulp van een flessenwarmer, magnetron of au bain-marie. Bereide zuigelingenvoeding mag niet langer dan een uur worden bewaard. Gooi restjes altijd weg. Controleer altijd of de voeding op de juiste temperatuur is, bijvoorbeeld door een druppel voeding op de binnenkant van uw pols te laten vallen. Zuigflessen en spenen moeten direct na gebruik omgespoeld worden met koud water. Daarna dienen ze goed schoongemaakt te worden met heet water en een afwasmiddel. Voor de binnenkant van de fles wordt een speciale borstel gebruikt. Fles en speen kunnen in de vaatwasmachine.

### **Vitaminen**

Zolang u uw kind volledig of meer dan de helft borstvoeding of moedermelk geeft, moet u uw kind elke dag extra vitamine K en vitamine D geven. Dit is nodig omdat in borstvoeding de hoeveelheid van deze vitamines te laag is. Bij kunstvoeding wordt alleen vitamine D voorgeschreven.

Vitamine D is belangrijk voor de opbouw en behoud van sterke botten en tanden. vitamine K is nodig voor de bloedstolling te ondersteunen. U geeft de vitamines via

een lepeltje. Bij gebruik van de fles, dan kan het ook met de speen worden gegeven. Standaarddoseringen: Vitamine K (1x daags 150 microgram) en vitamine D (1x daags 400 IE).

Let op het verschil in hoeveelheid per merk en reken zelf de benodigde hoeveelheid druppels of tabletten uit.

### **Temperatuur**

Het is belangrijk dat u de eerste dagen thuis de temperatuur van uw kind controleert. Een temperatuur tussen de 36.7 en 37.4 graden is goed. Wanneer de temperatuur van uw kind aan de hoge kant is haalt u een dekentje weg of kleedt u uw kind minder warm. Als de temperatuur van uw kind aan de lage kant is kunt u bijvoorbeeld een kruik of een extra molton in bed leggen. Leg de kruik altijd op de dekentjes en met de dop naar beneden!

### **Buiten wandelen**

U kunt met uw kind buiten wandelen. Ook als het kouder is kan dat prima. U kleedt uw kind normaal aan (rompertje, pakje, jasje en mutsje) en legt uw kind in een voorverwarmde kinderwagen. Bij vorst legt u een extra deken of een kruik in de wagen. Let er wel op dat uw kind het niet te warm krijgt, want dat is ook niet goed. Let er in de zomer op dat u uw kind beschermt voor de zon.

### **Verzorging**

Wassen met zeep is niet elke dag nodig, dit kan ook alleen met water. Bij een droge en schrale huid kan badolie of bodylotion worden gebruikt. Wanneer uw kind last heeft van luieruitslag (rode billen) smeert u de plaats van de luieruitslag het beste dun in met babyzalf. Eventueel kunt u uw kind vaker verschonen.

### **Slaaphouding**

De afdeling Neonatologie van het ziekenhuis (en ook de thuiszorg) adviseert iedereen om zijn of haar kind op de rug te laten slapen. Draai het hoofdje afwisselend naar links of rechts.

### **Huilen**

Een baby huilt gemiddeld 2,5 uur per dag. Na 2 weken neemt het huilen vaak toe. Na 6 tot 8 weken bereikt het huilen een piek. Huilen kan dan oplopen tot 3,5 uur per dag. Daarna is een duidelijke afname van het huilen te zien. Probeer in eerste instantie een oorzaak te vinden voor het huilen en neem, indien mogelijk, deze oorzaak weg.

Oorzaken van het huilen:

- Honger;
- Een vieze luier;
- Vermoeidheid/oververmoeidheid;
- Er zit een boertje dwars na de voeding;

- Darmkrampjes. Is dit het geval, dan huilt uw kind hard en hardnekkig en maakt een gespannen indruk;
- (Andere) pijn;
- Het zoeken van contact/aandacht;
- Het om een of andere reden uit zijn doen zijn;
- Overgang naar een ander voedingsritme of regeldagen bij borstvoeding;
- Te hoge of te lage temperatuur.

### **Rust en regelmaat**

Jonge baby's doen enorm veel nieuwe indrukken op. Stel u maar eens voor wat ze plotseling allemaal horen, zien, voelen en meemaken. Sommige baby's raken daarvan overprikkeld. Ze huilen meer en slapen slechter. Door vanaf het begin een goede regelmaat op te bouwen, slaapt uw baby geleidelijk aan de nacht door. Door steeds hetzelfde patroon en regelmaat te bieden, leert uw baby al na twee weken een ritme te herkennen. Kies het ritme dat bij u past. De eerste behoefte van uw baby is meestal honger. Verschonen na de voeding in plaats van er voor verloopt dan ook rustiger én er is genoeg ruimte om te knuffelen. Geeuwen, wegdraaien van het hoofdje, wegdraaien of sluiten van oogjes, ontspannen of open vouwen van handjes zijn duidelijke signalen van vermoeidheid. En dus een geschikt moment om uw kindje terug in bed te leggen. Een kindje dat gewend is om de hele dag bij papa of mama in een draagzak te zijn, kan moeite hebben om zelf in een bedje te slapen.

Zorg voor vaste bed- en badrituelen;

- Leg uw baby wakker in bed, zodat hij leert om zelf in slaap te komen, vermijd oogcontact, want baby's willen niets liever dan aandacht krijgen;
- Stop uw baby lekker in, dat geeft een veilig en een geborgen gevoel. Bovendien heeft uw baby zo geen last van zijn eigen maaierende armpjes of andere onrust;
- Een 'inslaaphuiltje' mag. Een kwartiertje is normaal. Sommige kinderen hebben een half uur nodig. Bent u ongerust, ga dan altijd even kijken;
- Haal uw baby niet steeds uit bed als het eigenlijk slaaptijd is, want dat bevordert namelijk de onrust en het moeilijke slaapedrag van uw baby.;
- Houd een nachtvoeding kort, en maak het niet te gezellig;
- Blijf kalm en rustig als u uw baby te slapen legt.

### *Inbakeren*

Als uw baby ondanks meer 'rust en regelmaat' toch onregelmatig blijft slapen, nog steeds onrustig en/of huilerig is (en hiervoor geen lichamelijke oorzaak te vinden is), dan kan 'inbakeren' uitkomst bieden. Bij inbakeren wordt de baby voor het slapengaan in doeken gewikkeld.

Als u denkt dat inbakeren noodzakelijk is dan overlegt u dit met het consultatiebureau; het consultatiebureau bepaalt samen met u of inbakeren mogelijk een goede behandeling is voor uw kind.

### *Als uw baby huilt*

Baby's kunnen enkel door te huilen duidelijk maken dat ze zich niet lekker voelen of iets nodig hebben. Dit verklaart waarom baby's normaal twee tot drie uur huilen (kan zowel overdag als 's nachts). Wanneer u dan alle logische zaken nagegaan bent (honger, dorst, vieze luier, krampjes, ziekte,...) en hij blijft huilen probeer dan het volgende:

- Knuffel uw baby. Vasthouden en knuffelen is zeker niet 'verwennen';
- Wieg zachtjes het bedje, de kinderwagen of box;
- Zing voor uw baby of laat muziek horen;
- Loop met uw baby rond, bijvoorbeeld in een draagdoek.

Denkt u dat uw baby pijn heeft, abnormaal veel of hard huilt, of maakt het huilen u ongerust? Raadpleeg dan de huisarts of het consultatiebureau.

### *Wat u kunt doen als uw baby niet stopt met huilen?*

- Leg uw baby op een veilige plek, in het wiegje, de kinderwagen of de box. Ga even in een andere kamer zitten om tot rust te komen;
- Pak uw baby niet op als u zelf geïrriteerd bent;
- Probeer uw gedachten te verzetten. Ga terug naar uw baby als u zich gekalmeerd voelt;
- Moet u uw baby verzorgen, drink dan zo min mogelijk alcohol. Alcohol zorgt er namelijk voor dat u uw remmingen sneller verliest en u makkelijker de fout ingaat;
- Word niet boos op uw baby; dit maakt het huilen erger;
- Merkt u dat u het huilen van uw kind niet meer aankunt, schakel dan hulp in (van familieleden of vrienden bijvoorbeeld);
- Wacht niet tot u radeloos wordt. U kunt op verschillende manieren geholpen worden. Bespreek dit met uw huisarts of consultatiebureau. Zij zijn er niet om te oordelen, maar om u en uw kindje te helpen!

### *Wat u zeker niet moet doen als uw baby niet stopt met huilen*

Het kan voorkomen dat uw baby tijdens het huilen door heftige emoties zijn adem inhoudt. Hierbij loopt uw baby ook wel eens blauw aan. Raak niet in paniek, pak hem op of leg hem op de zij en prikkel de baby onder de voetzolen.

### *Schud uw baby vooral niet door elkaar!*

#### **Waarom is het gevaarlijk om uw baby door elkaar te schudden?**

- Het hoofd van een baby is groot en zwaar in verhouding tot de rest van het lichaam. Zonder steun valt het hoofdje achterover. De nekspieren zijn namelijk nog niet sterk genoeg om het hoofd recht te houden.
- Als u uw baby door elkaar schudt, gaat zijn hoofd heel snel en met grote kracht heen en weer. De fijne adertjes in de hersenen kunnen dan scheuren en bloedingen veroorzaken. Dit heeft vaak ernstige gevolgen.

### **Wat te doen als uw baby toch geschud is?**

In eerste instantie kan het lijken dat het allemaal wel meevalt, uw baby reageert niet wezenlijk anders. Maar u kunt niet in de hersenen kijken. Er kan toch een bloeding in de hersenen zijn ontstaan of een zwelling aan het ontstaan zijn die door juist medisch ingrijpen kan worden gestopt. Daardoor kan schade vaak worden beperkt.

Bent u getuige van het hevig schudden van uw baby of heeft u een vermoeden dat uw baby door elkaar geschud is, ga dan direct naar de Spoedeisende Hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis of bel 112.

Ook als uzelf diegene bent die uw baby geschud heeft, dan kunt u het beste onmiddellijk met uw kind naar het ziekenhuis komen. Laat angst of schaamte u niet weerhouden. Snelle hulp en een snelle diagnose kunnen vaak zeer ernstige schade voorkomen!

Vertel de arts **eerlijk** over wat u gezien of gedaan hebt.

Schrik er niet voor terug uw baby te knuffelen en er mee te spelen. Hierdoor ontstaan nooit de verwondingen zoals die ontstaan kunnen ten gevolge van het schudden van baby's.

### **Tot slot**

Heeft u na het ontslag van uw kindje uit het ziekenhuis nog vragen, dan kunt u contact opnemen met het consultatiebureau bij u in de buurt of met uw huisarts. In de eerste weken na het ontslag kunt u ook nog contact opnemen met de afdeling Neonatologie, 088-4596322.

**Zuyderland Medisch Centrum  
Geboortecentrum, locatie Heerlen**

**Geboortecentrum Heerlen, Vleugel B**

Verloskamers           088 – 459 6822  
Kraamafdeling         088 – 459 0327  
Neonatologie           088 - 459 6322

**Afspraken polikliniek Gynaecologie**

Algemeen nummer 088 – 4597808  
Openingstijden 08.30 – 17.00 uur  
Bezoekadres:  
locatie Heerlen, etage 2, balie 2.10  
locatie Sittard-Geleen, meldpunt Oost 11  
locatie Brunssum, etage 2 balie 2.01

**Afspraken polikliniek Kindergeneeskunde**

Algemeen nummer 088 - 459 - 9703  
Openingstijden: 08.30 – 17.00 uur  
Bezoekadres:  
locatie Heerlen, begane grond, balie 7  
locatie Sittard-Geleen, meldpunt Oost 11  
locatie Brunssum, etage 2, balie 2.01  
locatie Kerkrade, etage 1

**Internet**

[www.zuyderland.nl/geboortecentrum](http://www.zuyderland.nl/geboortecentrum)  
[www.zuyderland.nl/kindergeneeskunde](http://www.zuyderland.nl/kindergeneeskunde)  
[www.zuyderland.nl/gynaecologie](http://www.zuyderland.nl/gynaecologie)