



Voor het eerst naar huis met uw baby



Uw baby mag mee naar huis. Wij hebben een aantal praktische zaken over de verzorging van uw baby op een rijtje gezet.

Consultatiebureau

U krijgt van ons een overdracht mee, waarin het verloop van de opname kort staat beschreven. Na de ziekenhuisopname neemt het consultatiebureau contact met u op om een afspraak te maken voor een intakegesprek.

Met vragen over de verzorging van uw baby kunt u terecht bij de kraamverzorgster of het consultatiebureau.

Voeding

Bij zowel borst- als flesvoeding geeft u uw baby in het begin 7 voedingen per 24 uur.

Flesvoeding

- Als u uw baby flesvoeding geeft, krijgt u bij het ontslag uit het ziekenhuis een voedingsadvies mee. Hierin staat een algemene gebruiksaanwijzing voor het bereiden van de voeding.
- De fles en de speen moet u 1 keer per dag uitkoken. De speen 3 minuten en de fles 5 minuten uitkoken.
- Bij flesvoeding heeft uw baby 1 tot meerdere keren per dag ontlasting.

Borstvoeding

- Als u borstvoeding geeft, moet u zelf een halve liter per dag meer drinken als normaal. Deze hoeveelheid is nodig om de voeding goed op gang te houden.
- Bij borstvoeding geeft uw baby zelf aan wanneer hij/zij wil drinken (feeding on demand). Een frequentie van 8-12 keer per dag is normaal. U kunt ervan uitgaan dat de borstvoeding in orde is, wanneer uw baby elke dag vijf á zes natte luiers heeft.
- De ontlasting kan bij borstvoeding vaak dun zijn en wisselen van kleur. Ook de frequentie kan erg wisselen; van 1 keer per week tot meerdere keren per dag.
- Alles wat u eet of drinkt komt via de borstvoeding bij uw baby terecht. Let daarom extra goed op wat u eet en drinkt en hoe uw baby daarop reageert. Dit geldt met name voor citrusvruchten, kruidige producten en koolsoorten.
- Bij medicijngebruik moet u altijd aan de arts doorgeven dat u borstvoeding geeft.

Bij het consultatiebureau kunt u altijd terecht voor voedingsadviezen. U kunt hier uw baby tussendoor wegen. Er zijn twee borstvoedingsverenigingen, waar u terecht kunt voor advies: 'La Leche League', www.lalecheleague.nl en 'Borstvoeding Natuurlijk', www.borstvoedingnatuurlijk.nl.



Darmkrampjes

Er kan sprake zijn van darmkrampjes wanneer:

- Uw baby kort na de voeding hard huilt.
- De benen gestrekt en de tenen gekromd zijn.
- De buik hard aanvoelt.

Dit komt zowel bij borst- als bij flesvoeding voor. Het kan helpen om uw baby te troosten, tegen u aan te houden of iets warmes op het buikje te leggen. U kunt ook proberen om uw baby 10 ml venkelthee te geven bij de voeding. Dit mag u maximaal 2 keer per dag gebruiken, want het kan de darmen helemaal stilleggen.

Adviezen voor de verzorging

In bad

- Baby's spugen snel als ze met een volle maag in bad gaan. U kunt uw baby dus het beste voor de voeding in bad doen. Het badwater moet 37° zijn. Dit kunt u met een badthermometer controleren of met uw elleboog. Het water moet dan aangenaam aanvoelen.
- Na het bad droogt u uw baby af door deppend te drogen met een katoenen luier. Het hoofdje droogt u als eerst, anders koelt uw baby te snel af. Het is belangrijk om in de huidplooien, onder de armen en in de liezen, goed af te drogen. Vochtige huidplooien gaan irriteren.
- Kleedt uw baby niet te warm aan. Kies makkelijke kleding waarin uw baby zich goed kan bewegen. Bij voorkeur kleding gemaakt van katoen, omdat dit goed ventileert.

De huid

Als de huid van uw baby erg droog is, voegt u een dopje badolie aan het badwater toe. Zeep droogt de huid uit. Het is daarom beter uw baby niet met zeep te wassen. Na het baden kunt u de huid van uw baby verzorgen met wat (ongeparfumeerde) bodylotion.

De navel

Het naveltje houdt u schoon met een gaasje met alcohol 70%. Hiermee dept u de navelstomp rondom schoon. De navelstomp valt tussen de zevende en de veertiende dag af. Nadat de navelstomp is afgevallen, gaat u door met deze verzorging totdat de navel helemaal droog blijft. Als de navel ruikt of rood ziet, kunt u het consultatiebureau of de huisarts bellen om te vragen of zij naar de navel willen kijken.

De ogen

Bijna elke baby heeft af en toe last van ontstoken ogen. U kunt de ogen schoonmaken met watjes en afgekoeld, gekookt water. Met een nat watje veegt u in één keer van de buitenkant van het oog naar de neus toe. Elk watje gebruikt u éénmaal. Als het na een paar dagen niet beter gaat, raadpleegt u dan uw huisarts.



De nagels

De eerste zes weken mag u de nagels van uw baby niet knippen. De nagels zijn daar nog te zacht voor. Door knippen kan er makkelijk een wondje ontstaan dat gaat ontsteken. U mag de nageltjes wel vijlen.

Over het slapen

Pasgeboren baby's slapen licht. Jonge baby's slapen bijna de hele dag, ze worden alleen wakker voor de voeding en vallen daarna snel in slaap.

Enkele tips voor het slapen leest u hieronder:

- Leg uw baby op de rug, niet op de buik. Zorg dat de neus van uw baby altijd vrij is, zodat hij of zij vrij kan ademen.
- Zorg voor een veilig bed. Kies voor een wieg of bedje, waarvan de zijwanden ventilerend zijn. Gebruik een stevig en goed passend matras. Te zacht of afsluitend beddengoed kan de ademhaling belemmeren. Gebruik dus geen hoofdbeschermer, kussen, kussen-achtige knuffels, een waterbed of een zeiltje.

Over het huilen

Huilen is voor baby's de enige manier om zich te uiten en aandacht te vragen. Huilen voor de voedingstijd is heel normaal. Wanneer uw baby na de voeding huilt kan dit komen door darmkrampjes zoals hierboven beschreven onder 'voeding'.

Adviezen voor de omgeving

- Het is raadzaam om uw baby de eerste dagen te temperen (eventueel in overleg met de kraamverzorgster). De temperatuur moet tussen de 36,8 en 37,5 graden zijn.
- Als de temperatuur te laag is, kunt u het bed (voor)verwarmen met een kruik. De kruik legt u een handbreedte bij uw baby vandaan. De kruik mag niet in dezelfde laag liggen als uw baby; dus op de deken en niet eronder.
- Een ideale temperatuur voor de babykamer is ongeveer 18°C. Tijdens het baden is dit 20°C. De kamer moet ook regelmatig worden gelucht.
- Door overdag de gordijnen op de babykamer open te laten went uw baby aan het verschil tussen dag en nacht.
- U hoeft thuis niet extra zachtjes te doen. Uw baby moet immers wennen aan alle geluiden in huis.

Belangrijk: om de kruik op lekken te controleren, laat u de kruik even liggen zonder kruikenzak. De kruik met kruikenzak legt u met de dop naar beneden bij het voeteneind van de wieg. Mocht de kruik dan toch onverhoopt gaan lekken, dan loopt het water in het matras.



Naar buiten

Wanneer uw baby voor het eerst mee naar buiten mag, hangt af van de conditie van uw baby en de weersomstandigheden. Zorgt u ervoor dat uw baby niet afkoelt, maar pak uw baby ook niet te warm in. Uw baby moet vrij kunnen ademen, zeker wanneer u hem of haar in een draagzak vervoert.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neemt u dan contact op met het consultatiebureau.



