



## Couveuse unit, adviezen na een opname

Uw baby mag mee naar huis. Wij willen uw daarvoor graag wat adviezen en tips meegeven.

### Algemeen

Het kan zijn dat uw baby de 1e dagen wat onrustiger is dan in het ziekenhuis. Uw baby zal de eerste dagen thuis nog moeten wennen o.a. door geluid, licht en temperatuur. Belangrijk is dat uw baby voldoende rust krijgt. Haal uw baby dus liever niet tussen de voedingen door uit bed als hij/zij slaapt. Het kan prettig zijn om eerst rustig aan het samen thuis zijn te wennen en niet teveel bezoek ineens te krijgen. Het is verstandig om niet te roken in het bijzijn van uw baby.

### Hieleprikje

Op de 4e dag wordt er een hieleprikje gedaan (neonatale screening). Bij ontslag krijgt u de envelop hiervan mee en wordt u verzocht deze 3 maanden te bewaren.

### Contact met zieke mensen vermijden

Het contact met verkouden mensen vermijden, omdat de baby daar nog geen afweer tegen heeft en hier erg ziek van kan worden. Dit geldt ook zeker voor mensen met de waterpokken of een koortslip. Bij een koortslip niet knuffelen of zoenen.

### Naar buiten

We raden u aan de eerste tijd voorzichtig te zijn met naar buiten gaan. Zet uw baby een muts op en pas de kleding aan.

### Consultatiebureau

In principe moet u zelf contact opnemen met het consultatiebureau zodra uw baby naar huis mag. U kunt dan een afspraak maken voor een kennismakingsgesprek, en voor de gehoortest. De gehoortest dient binnen 6 weken te zijn afgenomen bij uw baby. Er bestaat een mogelijkheid om uw baby 1 x per week te wegen, dit kan tijdens het inloopspreekuur van het consultatiebureau in uw wijk.

### Voeding

De voedingstijden kunt u thuis enigszins aanpassen. Bij 7 voedingen per 24 uur niet langer dan 3 á 4 uur tussen twee voedingen in. Laat uw baby maximaal 30 minuten over een voeding doen.

Veel baby's hebben de 1e weken last van darmkrampjes. Hoe u hier mee om kunt gaan kunt u lezen in de Groeigidsen (groene en oranje) van de GGD.



## Borstvoeding

Indien u meer wilt weten over borstvoeding, kolven en bewaren van moedermelk, lees het “borstvoedings-groeiboekje” uit de groeigidsen serie van de GGD. Bij volledige borstvoeding moet uw baby 1 maal per dag Davitamon K en D krijgen. U kunt dit op een plastic lepeltje geven.

We raden het gebruik van een fopspeen af, omdat u dan de hongersignalen minder goed kunt waarnemen. Indien uw kindje prematuur geboren is, wordt hier soms een uitzondering op gemaakt.

Heeft u thuis vragen over borstvoeding, of wilt u advies dan is het mogelijk om een afspraak te maken met een van de lactatiekundigen. Dit kan tot 6 weken na ontslag van uw baby.

## Flesvoeding

Het klaarmaken van de flesvoeding gaat volgens de voorschriften op het blik. Voor het klaarmaken kunt u kraanwater gebruiken, mits de voeding per fles wordt klaargemaakt en meteen wordt gegeven. U kunt ook afgekoeld gekookt water gebruiken of bronwater. Wij raden u aan de voeding per fles klaar te maken. Eenmaal opgewarmde voeding mag niet meer gebruikt worden.

## Uitkoken van fles en/of speen

De speen en fles worden na gebruik huishoudelijk schoongemaakt en afgedroogd. Vervolgens droog en afgesloten met de dop erop weggezet. Kook speen en fles 1 x per dag uit. Dit kunt u doen door de speen en fles gedurende 3 minuten te koken in water. U kunt ook de magnetron gebruiken; fles voor 2/3 vullen met koud water en de speen kunt u in een beker of glas koud water doen, en vervolgens 3 minuten laten koken.

## Temperatuur

### Lichaam

We raden u aan de lichaamstemperatuur van uw baby de eerste twee dagen 2 x per dag te controleren. De juiste temperatuur van uw baby is tussen de 36,8° en 37,3°C. Als de temperatuur te laag is: doe dan een mutsje op, pas de kleding aan of geef een kruik. Als de temperatuur te hoog is: pas de kleding aan en meet deze dan na ongeveer 1,5 uur nogmaals. Is deze dan nog boven de 38°C, overleg dan met de huisarts.

### Kruik

Wanneer u een kruik gebruikt moet u deze boven op de dekens leggen, met de stop naar het voeteneind. Kruik vullen met heet kraanwater.

### Kamer

De kamer moet tussen de 18 en 20 graden C zijn. Bij het baden kunt u de temperatuur eventueel aanpassen. Luchten van de kamer kunt u doen als de baby in een andere ruimte verblijft. Het is belangrijk om tocht te vermijden.

### Badwater

Controleer met de elleboog of de temperatuur van het water aangenaam is. Badthermometers zijn niet betrouwbaar.

## Verschonon

De baby moet 5 á 6 natte urine luiers per dag hebben. Bij flesvoeding is 1 x ontlasting per dan normaal. Bij borstvoeding kan dit erg verschillen van soms elke luier, tot maar eens per 3 á 4 dagen.

## Liggen

Geadviseerd wordt om de baby op de rug te leggen en het hoofdje opzij te laten kijken. Na de voeding draait u het hoofdje naar de andere zij.

## Vieze oogjes

Wanneer de baby vieze oogjes heeft, deze schoonmaken met stromend water uit de kraan. Een gaasje per oog gebruiken en richting neus wrijven.

## Navelverzorging

Maak de navel dagelijks schoon met een gaas met alcohol 70 %, tot de navelstomp er afgevallen is, en de navel goed droog is.

## Bent u verhinderd?

Heeft u een belangrijke reden waarom u niet kunt komen op uw afspraak? Neem contact op met de polikliniek. Gaat het om een opname? Bel dan het patiënten servicebureau. Bel zo snel mogelijk, maar uiterlijk 24 uur voor uw afspraak. Anders brengen wij u helaas een wegblijftarief in rekening. Kijk op onze website voor het actuele tarief.

## Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem contact met ons op via een van deze telefoonnummers. U kunt ook onze website raadplegen.

## Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Couveuse unit	020 - 634 6116
Kinderafdeling	020 - 634 6117
Kindergeneeskunde	020 - 634 6120
Lactatiekundige	020 - 634 6308 /6320

## Adres BovenIJ ziekenhuis

### Bezoekadres

Statenjachtstraat 1  
1034 CS Amsterdam

### Postadres

Postbus 37610  
1030 BD Amsterdam