

 I N F O R M A T I E O V E R

Tips voor thuis

Uw baby mag naar huis, wat heel fijn is, maar soms ook wat spannend. We geven u graag wat adviezen voor de eerste dagen thuis.

Algemeen

Uw baby kan de eerste dagen thuis wat onrustiger zijn. Dit komt omdat hij of zij moet wennen aan de nieuwe omgeving, geluiden, licht en temperatuur. Zorg dat uw baby voldoende rust krijgt. Haal uw baby niet uit bed tussen de voedingen door als hij of zij slaapt. Probeer de eerste dagen rustig thuis te wennen en nodig niet te veel mensen uit. Neem elke dag tijd om even te knuffelen met uw baby, net zoals in het ziekenhuis. Rook niet in de buurt van uw baby.

Neonatale screening (de hielprik)

De hielprik wordt gedaan bij alle pasgeboren baby's in Nederland. Dit gebeurt tussen de 3 en 7 dagen na de geboorte. De hielprik helpt om vroege tekenen van bepaalde ziekten te vinden. Na de hielprik krijgt u een enveloppe. Bewaar deze enveloppe minimaal 1 jaar. U krijgt binnen 5 weken een brief van het RIVM met de uitslag. Voor meer informatie, kijk op www.pns.nl/hielprik.

Vermijd contact met zieke mensen

Uw baby heeft nog niet veel weerstand. Vermijd contact met mensen die ziek zijn. Dit geldt ook voor waterpokken of een koortslip. Kus uw kind niet als u een koortslip heeft.

Naar buiten met uw baby

U kunt naar buiten gaan met uw baby als hij of zij zichzelf warm kan houden. U kunt de kinderwagen warm maken met een kruik. Doe uw baby een mutsje op en kies kleding die past bij het weer. Meestal doet u uw baby één laag meer aan dan uzelf, zoals een extra vestje.

Consultatiebureau

Als u uw baby heeft ingeschreven bij de gemeente, laat de gemeente dit weten aan de GGD. Meestal belt de GGD u binnen een paar dagen. Als uw baby lang in het BovenIJ heeft gelegen, moet u zelf de GGD bellen als u thuiskomt. De GGD komt dan bij u thuis om kennis te maken en doet vaak meteen een gehoortest bij uw baby. Deze test moet binnen 6 weken na de geboorte gebeuren.

U kunt ook afspraken maken met het consultatiebureau. Tijdens deze afspraken kunt u bijvoorbeeld elke week naar het inloopspreekuur gaan om te zien hoeveel uw baby weegt.

Voeding voor uw baby

Als u naar huis gaat met uw baby, krijgt u van ons een voedingsadvies. Het is goed om dit advies te volgen. U mag de tijden van de voedingen aanpassen als dat beter past, maar laat maximaal 3 uur tussen elke voeding. Een voeding mag tot 30 minuten duren.

Als uw baby na een voeding nog honger lijkt te hebben, kunt u 5 tot 10 ml meer geven. De eerste 6 tot 8 weken kunnen baby's vaak last hebben van krampjes. In het groeiboekje van het consultatiebureau staat hoe u hiermee om kunt gaan.

Borstvoeding

Wilt u meer weten over borstvoeding, afkolven en het bewaren van moedermelk? U kunt bij de GGD een groeigids over borstvoeding aanvragen. In het BovenIJ kunt u tot 6 weken na het ontslag een afspraak maken met een lactatiekundige.

Flesvoeding

Maak flesvoeding zoals op het blik of pak staat beschreven. U kunt kraanwater gebruiken als u de voeding meteen geeft. Anders kunt u beter gekookt water dat is afgekoeld of mineraalwater gebruiken. Maak elke flesvoeding apart klaar. Eenmaal opgewarmde voeding mag u niet opnieuw opwarmen of gebruiken.

Vitamine D en K

Vanaf de 8e dag na de geboorte heeft uw baby elke dag vitamine D en K nodig. Vitamine D helpt voor sterke botten en tanden. Vitamine K is belangrijk voor goede bloedstolling. Als uw kind meer dan 500 ml kunstvoeding per dag krijgt, hoeft u geen extra vitamine K te geven.

Geef de vitaminedruppels met een lepeltje of druppel ze in de speen van de fles, voordat u de speen op de fles draait. Doe de druppels nooit direct in de voeding, zodat u zeker weet dat uw baby alles binnenkrijgt.

Steriliseren van de fles en speen

We raden aan om de speen en fles elke dag uit te koken. Dit doet u door de speen en fles in een pan met water te zetten. Kook het 5 minuten. U kunt ook de magnetron gebruiken. Vul de fles dan voor twee derde met koud water. Zet de speen in een kopje met koud water en verwarm het 3 minuten in de magnetron.

Maak ook na elke voeding de fles schoon en droog hem. Bewaar de fles dan omgekeerd op een droge doek tot u hem weer gebruikt.

Temperatuur van uw baby

Controleer de eerste weken 2 tot 3 keer per dag hoe warm uw baby is. De temperatuur moet tussen 36,8 en 37,3 graden Celsius zijn.

Als uw baby te koud is, doe dan een mutsje op, trek andere kleren aan of geef een warme kruik. Leg de kruik **altijd boven op** de dekens met de dop omlaag.

Is uw baby te warm? Verander dan de kleding en meet na 1,5 uur opnieuw de temperatuur.

Als de temperatuur hoger dan 38 graden blijft, bel dan de dokter.

Gebruik van een kruik

Een kruik gebruikt u alleen om het bedje voor te verwarmen. Haal de kruik weg als uw baby gaat slapen.

Is uw baby te vroeg geboren of blijft het moeilijk warm? Dan mag u soms een kruik in bed laten. Leg de kruik **altijd boven op** de dekens met de dop omlaag. Vul de kruik met heet water uit de kraan.

Kamertemperatuur

Houd de temperatuur in de kamer tussen de 18 en 20 graden Celsius. Het is goed om te luchten, maar doe het raam open als uw baby niet in die kamer is.

Als u uw baby in bad doet, kunt u de kamer wat warmer maken. Zorg dat het niet tocht.

Badwatertemperatuur

Voel met uw elleboog of het water in het badje goed warm is. Een badthermometer is vaak niet betrouwbaar.

Verschonen van de luier

Uw baby moet ongeveer 5 tot 6 keer per dag een natte luier hebben. Hoe vaak een baby poept, hangt af van de voeding. Bij flesvoeding is 1 keer per dag normaal. Bij borstvoeding kan dit meer variëren, van elke luier tot enkele dagen geen ontlasting.

Hoe uw baby veilig slaapt

Laat uw baby altijd op zijn of haar rug slapen in een eigen bedje of een bedje naast u (co-sleeper). Zorg dat de voetjes van uw baby bij het einde van het bedje zijn. Zo kan uw baby niet onder de dekens zakken. Draai het hoofdje van uw baby regelmatig van links naar rechts om te voorkomen dat uw baby altijd dezelfde kant op kijkt. Leg geen knuffels of kussens in het bedje. Voor meer informatie kunt u de folder 'Veilig slapen' vragen bij de afdeling.

Wat te doen bij vieze oogjes?

Als uw baby vieze oogjes heeft, maak deze dan schoon met een nat gaasje. Gebruik schoon kraanwater en veeg van de buitenkant van het oog naar de neuskant toe.

Bezoeken aan de zuigelingenpoli

Als u met uw baby naar huis mag, krijgt u een afspraak voor de kinderopoli. Baby's die te vroeg geboren worden, gaan naar de zuigelingenpoli. Bij uw eerste afspraak praat u met de verpleegkundige. U kijkt samen terug op de tijd in het BovenIJ. U bespreekt ook hoe het nu gaat met u en uw baby. Bijvoorbeeld over voeding, krampjes en slapen.

Tijdens de volgende afspraken ziet u ook een fysiotherapeut en een kinderarts.

Als u een keer niet kunt komen, vertel ons dit dan graag op tijd. Dit moet minstens 24 uur van tevoren. U kunt ons bellen bij de afdeling kindergeneeskunde.

Contact opnemen

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, kunt u ons bellen. De telefoonnummers vindt u hieronder. U kunt ook op onze website www.bovenij.nl kijken of een vraag sturen via de Beterdichtbij app.

Tot uw eerste bezoek aan de polikliniek kunt u contact met ons opnemen.

MKC-Neonatologie: 020-6346116

Kinderafdeling: 020-6346117

Polikliniek kindergeneeskunde: 020-6346120

Lactatiekundige (ma-woe-vrijdag): 020-6346308



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/zwangerschap/tips-voor-thuis>
Deze download is gemaakt op 30-07-2026 om 19.18 uur.