Naar huis, en dan?

Informatie voor ouders

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Eindelijk is het zo ver, uw baby mag naar huis.
In deze folder vindt u een aantal tips en adviezen.

Veilig slapen

Leg uw baby thuis altijd op **de rug** te slapen. Wij adviseren het bedje 'laag' op te maken met een dekentje of een goed passende slaapzak met armsgaten aan te schaffen. Laat geen losse dingen in het bed liggen zoals spuugdoekjes of rolletjes. Eén knuffeltje in het bed is voldoende.

Om 'scheefgroei' van het hoofdje te voorkomen of om een voorkeurshouding te voorkomen, kunt u er voor zorgen dat het hoofdje de ene keer naar links en de andere keer naar rechts ligt. De wisselligging kan ook gestimuleerd worden door

- het bedje regelmatig te draaien,
- een knuffeltje afwisselend links en rechts in bed neer te zetten,
- tijdens het voeden van arm te wisselen,
- het aankleedkussen zo te plaatsen dat het kind uitgedaagd wordt naar u te kijken.

Verder is het belangrijk om uw baby niet te lang in dezelfde houding in een stoeltje te laten zitten of liggen en dat hij/zij elke dag een aantal momenten op de buik ligt in de box (alleen in aanwezigheid van een ouder of verzorger).
Voor meer informatie verwijzen wij u naar de website www.veiligslapen.info.

Ritme en regelmaat

U kunt onrust voorkomen door uw baby voldoende regelmaat en rust aan te bieden. Denk hierbij aan

- niet teveel van 'hand tot hand' laten gaan bij visite,
- voeden op een rustige plek,
- uw baby - ook overdag - tussen elke voeding in **het eigen bedje** laten slapen. U kunt het bedje de eerste periode bij u op de slaapkamer zetten.

- uw baby zoveel mogelijk wakker naar bed brengen zodat hij/zij zelf leert te gaan slapen.

Temperatuur meten

Een slaapkamertemperatuur van rond de 19 à 20°C is goed. Het is niet nodig om de temperatuur van uw baby de eerste dagen na thuiskomst herhaaldelijk op te nemen, tenzij u daarover speciale adviezen hebt gekregen.
Een goede lichaamstemperatuur ligt tussen de 36.5 en 37,5°C. Bij een lichaamstemperatuur onder de 36.5 kunt u de wieg verwarmen met een kruik in een kruikenzak.
U legt de kruik aan het voeteneind tussen laken en deken. De opening van de kruik wijst naar het voeteneind.

Borstvoeding

Tijdens de opname van uw baby hebben de verpleegkundige en eventueel lactatiekundige u begeleid bij het geven van borstvoeding. Tijdens het ontslaggesprek krijgt u een persoonlijk voedingsadvies voor uw baby.
De beste indicatie om te weten of uw baby genoeg voeding krijgt, is of hij/zij voldoende groeit. Dit wordt door de kinderarts of het consultatiebureau gecontroleerd.

Geeft u volledig borstvoeding?

Dan heeft uw baby **extra Vit. K** nodig.

- vitamine K: 1 keer per dag 150 microgram.
  Vanaf 1 week tot 3 maanden.

Zowel borst- als flesgevoede baby's hebben **extra Vit. D** nodig.

- vitamine D: 1 keer per dag 400 I.E. = 10 microgram.
  Vanaf de achtste dag tot het vierde levensjaar.

Bij vragen over of problemen bij borstvoeding kunt u terecht bij het consultatiebureau of kijk op www.borstvoeding.nl of www.borstvoeding.com.

Naar buiten

Na ontslag uit het ziekenhuis kunt u bij normale weersomstandigheden uw baby mee naar buiten nemen. Soms krijgt u tijdens het ontslaggesprek een ander advies.

Vereniging Ouders voor Couveusekinderen

Lijkt het u prettig om ervaringen te delen en informatie te krijgen van ervaringsdeskundige ouders? Neem dan contact op met de vereniging via www.couveuseouders.nl.

Heeft u nog vragen?

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u die stellen aan de verpleegkundige tijdens het ontslaggesprek. Wanneer u thuis bent, zullen uw vragen door de thuiszorg of door de arts of verpleegkundige van het consultatiebureau worden beantwoord.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**