

## Voedingsadviezen en andere praktische tips voor thuis Met de baby naar huis

### INLEIDING

U gaat met uw baby naar huis. Wij willen u graag op weg helpen bij de verzorging van uw baby. Wij pretenderen niet overal een oplossing voor te hebben, maar in deze folder vindt u algemene informatie en praktische tips voor thuis. Voor de leesbaarheid spreken we, bij het noemen van de baby, over "hij" of "zijn". Natuurlijk bedoelen we dan ook "zij" of "haar".

Naam: .....

Geboortegewicht: .....

Gewicht op de dag van ontslag: .....

Lengte: .....

Schedelomtrek: .....

Datum PKU/CHT (=hiel prik) .....

Medicijnen en tijden: .....

.....

.....

Consultatiebureau .....

Afspraak lactatiekundige,  
na ontslag couveuseopname: .....

### VOEDINGSADVIEZEN BIJ ONTSLAG:

Borstvoeding: .....

Vingervoeding: .....

Flesvoeding: .....

Bijzonderheden: .....

Het consultatiebureau neemt de verdere voedingsadviezen over.

Een week na ontslag de baby laten wegen op het consultatiebureau.

## Kraam en couveuse afdeling

Telefoonnummer kraamafdeling: 020 - 512 4546

Telefoonnummer couveuseafdeling: 020 512 4539

### BORSTVOEDING

#### Algemene tips

- Gun uzelf en de baby de tijd om aan elkaar te wennen.
- Neem voldoende rust.
- Wegen voor en na de voeding is niet nodig.
- Kijk naar het aantal natte luiers: Dit moeten er ongeveer net zoveel zijn als het aantal voedingen per dag (6 of 7). De eerste 5 dagen na de geboorte mag de urineproductie minder zijn. Overleg met de kraamverzorg(st)er of uw baby voldoende plast.

#### Voeden

Baby's worden gevoed op verzoek. Dat wil zeggen dat de baby zelf aangeeft wanneer hij wil drinken. Dit kan de eerste dagen wel 8 tot 12 keer per 24 uur zijn. Laat de baby de eerste tijd niet langer dan 4 uur achtereen slapen. Er geldt een minimum van 6 voedingen per etmaal.

#### Voedingsduur

De voedzame "achtermelk" komt pas na enige tijd uit de borst, waarvoor het dus beter is de "eerste" borst goed leeg te laten drinken. De borst is goed leeg als deze soepel aanvoelt. De "tweede" borst mag altijd aangeboden worden. Laar de baby hiervan drinken totdat hij in slaap valt of minder actief gaat zuigen. De duur van een voeding varieert van 10 tot 45 minuten.

#### Ontlasting bij borstvoeding

Baby's die borstvoeding krijgen hebben vaak zachte ontlasting. Deze kan heel wisselend van samenstelling en kleur zijn. Ook het aantal keren kan sterk variëren: bij sommige baby's wel 7x per dag en bij andere maar 1x per 5 dagen.

#### Tepelproblemen

Goed aanleggen is belangrijk. De baby moet de tepel en een groot deel van de tepelhof in zijn mond hebben.

Het is in het begin normaal dat uw tepels wat gevoelig zijn, dat wordt vanzelf weer beter.

Smeer de laatste melk uit over uw tepel en laat dit opdrogen. Dit heeft een huidverzorgende werking.

#### Wat te doen bij stuwings:

- leg de baby vaak aan
- zorg ervoor dat de baby de tepel en tepelhof goed in de mond heeft zodat de borst leeggedronken kan worden
- is de borst te gespannen, kolf dan eerst met de hand of handkolf wat melk af
- gebruik warme kompressen en/of ga onder de warme douche. Warmte verwijdt de melkkanalen en de bloedvaten zodat de melk beter kan stromen
- draag een stevige beha of luierbeha. Bind de borsten niet te strak in.
- Sla geen voedingen over

#### Eten bij het geven van borstvoeding

In principe mag u alles eten en drinken als u borstvoeding geeft.

Zorg dat u voldoende drinkt. Dat is minstens 1 liter meer dan u normaal gewend bent. Het is handig om tijdens elke voeding een glas drinken te nemen. Alcohol raden wij af.

#### Regeldagen

Baby's met borstvoeding kunnen rond de tien dagen, zes weken en drie maanden behoefte hebben aan meer melk. Dit zijn de zogenaamde regeldagen. Als u uw baby dan een paar dagen wat vaker aanlegt stijgt de productie van de borstvoeding vanzelf.

Zuigelingen die borstvoeding krijgen, hebben gedurende de eerste 3 maanden vitamine K nodig.

Direct na de geboorte krijgt uw baby vitamine K toegediend. Een week na de geboorte is het de bedoeling dat uw baby dagelijks vitamine K druppels krijgt toegediend. De dosering vitamine K is 25 µg per dag.

Vanaf diezelfde dag start u met het geven van vitamine D druppels volgens de bijsluiter van het product.

## Kraam en couveuse afdeling

Telefoonnummer kraamafdeling: 020 - 512 4546

Telefoonnummer couveuseafdeling: 020 512 4539

### Informatie

Voor informatie over borstvoeding kunt u terecht bij:  
Vereniging Borstvoeding Natuurlijk,  
La Leche League,  
Zorg voor borstvoeding,  
Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen,

[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)

telefoon: 0343 - 576626

telefoon: 0111 - 413189

telefoon: 0180 - 520633

telefoon: 0900 - 5228284

### BIJVOEDING BIJ BORSTVOEDING

Als uw baby nog niet alle voedingen uit de borst kan drinken, dan kunt u bijvoeden door:

- het geven van flesvoeding;
- het geven van vingervoeding of
- het geven van cupvoeding.

### Zuigtechniek

Omdat de zuigtechniek van tepel en speen erg verschillend is kan er, door bijvoeden met de fles, bij de baby een zogenaamde tepel/speen verwarring ontstaan. Daarom is flesvoeding als bijvoeding geen eerste keus. Gebruik deze methode alleen als u vingervoeding of cupvoeding echt niet zit zitten.

### Vingervoeding

De zuigmethode op de vinger komt overeen met het zuigen aan de tepel. Met bijvoeden door middel van vingervoeding kan de tepel/speen verwarring worden voorkomen. Hierbij wordt de voeding langzaam in het mondje gespoten terwijl de baby op de vinger zuigt. Soms zuigt de baby de voeding zelf uit het spuitje op. U hebt hiervoor nodig:

- een schone vinger,
- een voedingsspuitje en
- voeding.

Als bijvoeding kunt u bij voorkeur afgekolfdde moedermelk of kunstvoeding geven. Geef op deze manier geen water of glucosewater, omdat dit geen voedingswaarde heeft. Spoel het spuitje na voeding om met water en bewaar het in de koelkast. Kook het spuitje eenmaal per 24 uur uit.

### Flesvoeding

Niet iedereen kan of wil borstvoeding geven. Dan is flesvoeding een alternatief.

Het klaarmaken van de voeding:

- Ga bij de bereiding van de voeding hygiënisch en nauwkeurig te werk.
- Lees voor de juiste bereidingswijze en hoeveelheid de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Dit is 1 afgestreken schepje voeding op 30 ml. koud kraanwater. Hierdoor wordt de voeding iets meer dan 30 ml.
- Maak voeding per keer klaar en geef dan direct.
- Eenmaal opgewarmde voeding moet weggegooid worden.

### Flessen en spenen

- Kook nieuwe flessen en spenen altijd eerst uit.
- Doe dit vervolgens 1x per dag.
- Zet hiervoor koud water op, met een scheutje azijn tegen kalkaanslag.
- Kook de fles 5 minuten uit en de speen en de ring (los van elkaar) 3 minuten.
- U kunt flessen en spenen ook dagelijks reinigen in de vaatwasmachine.
- Spoel de fles na elke voeding met koud water om en bewaar deze in de koelkast.
- Vervang spenen op tijd, volgens aanwijzing op de verpakking.

NB. Er bestaan veel soorten spenen die allemaal even veilig zijn. Het is soms even uitzoeken welke speen het meest geschikt is voor uw kind.

### Ontlasting bij flesvoeding

Flessenkinderen kunnen soms wat harde ontlasting hebben. Wat extra water in de fles wil vaak helpen. Als uw baby last houdt van verstopping, vraag dan om advies bij het consultatiebureau of de huisarts.

## HUILEN

### Verschillende oorzaken

Een baby kan om verschillende redenen huilen. Het kan zijn dat:

- de baby honger heeft;
- last heeft van een vieze luier;
- last heeft van buikkrampjes;
- zuigbehoefte heeft;
- er een boertje dwars zit;
- de baby geknuffeld wil worden;
- de baby het te warm heeft;
- de baby het te koud heeft;
- de baby een verstopte neus heeft;
- de baby niet lekker ligt, of
- de baby moet wennen aan de nieuwe omgeving.

### Honger

Een hongerige baby blijft huilen en heeft een sterke zuigreflex. Als uw baby 's nachts honger heeft, kunt u de voeding van de ochtend vroeger of de laatste voeding later geven. Wanneer uw baby heel vaak huilt, vraag dan raad op het consultatiebureau.

### Buikkrampjes

Baby's die last hebben van buikkrampjes huilen hard. Tijdens het huilen strekken zij met hun beentjes en trekken de beentjes op. Het kan helpen om:

- het onderbuikje te masseren in de richting van de klok;
- de baby met z'n buik op uw onderarm te wiegen;
- de baby een warm badje te geven.

### Temperaturen

Het is raadzaam om de baby bij thuiskomst de eerste paar dagen te temperen. Vraag eventueel aan de kraamverzorg(st)er hoe lang u hiermee door moet gaan. U kunt dat het beste 's morgens en 's avonds doen. Een normale temperatuur van baby's ligt tussen de 36.8°C - 37.2°C.

### Wat te doen bij een lage temperatuur?

- Geef een extra dekentje.
- Doe extra kleertjes aan.
- Neem de baby bij je in bed.
- Geef als laatste eventueel een kruik. Deze moet aan de rugzijde op een handbreedte van de baby af liggen. Met de dop naar beneden. Leg de kruik tegen de dekens en doe een opgerolde molton tussen de baby en de kruik in.
- Controleer na een uur de temperatuur.
- Als deze ondanks bovenstaande maatregelen 36.5°C of lager blijft, neem dan contact op met uw huisarts of verloskundige.

### Wat te doen bij een hoge temperatuur?

- Haal een dekentje weg.
- Doe minder kleertjes aan.
- Als de temperatuur ondanks deze maatregelen 37.8°C of hoger blijft, neem dan contact op met uw huisarts of verloskundige.

Koude handjes en voetjes geven niet altijd een goed beeld van de temperatuur van de baby. Het is beter om zijn temperatuur in z'n nekje te voelen of de thermometer te geven.

### Verkouden of verstopte neus

Elke baby is wel eens verkouden of heft een verstopte neus. Met een verstopte neus is het moeilijker ademen. Daardoor wordt ook het drinken, zuigen en slikken lastiger.

U kunt het ademen door de neus vergemakkelijken door het neusje te druppelen met zout water. Maak zout water klaar door één mespunt zout op te lossen in een kopje lauw water. Doe voor elke voeding en voor het slapen gaan 2 à 3 druppels van het zoute water in het neusje. U kunt ook een kant en klaar flesje zout water bij de apotheek halen. Baby's kunnen vaak niezen.

## **Kraam en couveuse afdeling**

Telefoonnummer kraamafdeling: 020 - 512 4546

Telefoonnummer couveuseafdeling: 020 512 4539

In de meeste gevallen zijn ze dan niet verkouden maar moeten gewoon wennen aan de buitenwereld.

Als uw baby koorts heeft en een snotneus, neem dan contact op met uw huisarts.

## **ZERE BILLETJES**

### **Rode billetjes**

Maak rode billetjes goed schoon met water en bescherm ze met een zalf. (bijvoorbeeld zinkzalf)

### **Kapotte billetjes**

Als de billetjes echt kapot zijn kunt u:

- andere luiers gebruiken;
- katoenen luiers proberen;
- uw baby bloot laten liggen;
- de billetjes insmeren met levertraanzalf;
- advies vragen aan het consultatiebureau of uw huisarts.

## **SLAPEN**

### **De baby moet wennen**

De eerste paar dagen thuis moet uw baby wennen aan zijn nieuwe omgeving. Sommige baby's zijn eerst heel rustig en gaan daarna huilen, andere doen dat juist weer andersom. Laat uw baby merken dat u er bent.

### **Wieg/bedje**

Leg uw baby de eerste twee jaar onder een katoenen of wollen deken. Gebruik liever geen dekbed, hiermee kunnen baby's hun warmte niet goed kwijt.

Leg een bedzeiltje niet onder het hoofdgedeelte.

### **Wisselgigging**

Leg de baby de eerste twee weken wisselend op de rechter- en linkerzij. Daarna mag het op de rug liggen met het hoofdje om beurten naar links of naar rechts. In verband met mogelijke wiegendood raden wij buikligging af.

## **MEDICIJNEN EN VITAMINES**

Geef medicijnen en vitamines vóór de voeding. Na de voeding kunnen baby's dit makkelijker terug spugen.

Doe dat met een theelepeltje. Dan zal uw baby zich minder snel verslikken.

Doe medicijnen en vitamines nooit door de voeding. Als uw baby niet alles opdrinkt, krijgt deze ook niet al de medicijnen of vitamines.

Medicijnen in poedervorm kunt u in een eierdopje of borrelglaasje met water of melk vermengen.

## **NAAR BUITEN GAAN**

Na ongeveer 1 week kan een baby wel even naar buiten in een warme kinderwagen of in een draagdoek, tenzij het erg slecht weer is of er heel veel wind staat.

## **HET CONSULTATIEBUREAU**

Als uw baby op de couveuseafdeling ligt, vragen wij om zelf contact met het consultatiebureau op te nemen zodra bekend is wanneer de baby naar huis gaat. U kunt 's morgens meestal tussen 9.00 en 12.00 uur bellen voor een afspraak. Het consultatiebureau neemt zelf contact met u op als uw kind direct vanuit de kraamafdeling (afdeling 6B) naar huis gaat. Dit gebeurt alleen als u uw kind hebt aangegeven bij de afdeling bevolking van het Stadsdeelkantoor. Als u eenmaal thuis vragen hebt of er problemen zijn, kunt u het consultatiebureau altijd om advies vragen.

**Kraam en couveuse afdeling**

Telefoonnummer kraamafdeling: 020 - 512 4546  
Telefoonnummer couveuseafdeling: 020 512 4539

**AANGIFTE**

Uw kind moet binnen drie werkdagen aangegeven worden bij de afdeling bevolking van het Stadsdeelkantoor. Zorg dat u een geldige legitimatie (paspoort of rijbewijs) bij u heeft.

**TOT SLOT**

Met deze adviezen hopen wij u een beetje op weg geholpen te hebben bij de verzorging van uw baby. Als er iets in dit boekje niet duidelijk is, dan horen wij dit graag van u. De verpleegkundigen van de kraam- en couveuseafdeling.