

Kind en Jeugd

Ontslag van uw baby na opname in het ziekenhuis

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Wij geven u deze folder ter voorbereiding op de dag dat u met uw kind naar huis mag. Hierin staan een aantal praktische en nuttige zaken (alfabetisch) op een rij. Na het lezen van deze folder heeft u nog een ontslaggesprek met een arts en verpleegkundige.

Consultatiebureau

Waarschijnlijk heeft het consultatiebureau al contact met u opgenomen. Mocht dat niet zo zijn, dan kunt u zelf het consultatiebureau bellen en hen laten weten dat uw kind thuis komt. Zij zullen zo snel mogelijk een afspraak met u maken om langs te komen. Het consultatiebureau regelt ook de gehoorscreening en de vaccinaties. Als uw kind in het ziekenhuis geen gehoorscreening heeft gehad dan vindt dit thuis plaats.

Hielprik (neonatale screening)

De hielprik wordt rond de 4e dag na de geboorte gedaan bij uw kind. Als dit al gebeurd is krijgt u de envelop mee naar huis die u moet bewaren. Als u na 5 weken nog geen bericht gehad heeft over de uitslag van de hielprik. Bel dan met het RIVM-DVP kantoor in de regio. Voor regio west: 088 678 8931. Houd het BSN-nummer van uw kind bij de hand.

Hygiëne

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis bent u gewend dat iedereen zijn handen desinfecteert. Dat is niet meer nodig als u met uw kind naar huis gaat. Gewone dagelijkse hygiëne is voldoende voor uw kind. Let wel op met verkoudheid, koortslip en waterpokken. Dit zijn besmettelijke infecties die uw kind snel oploopt als hij geknuffeld wordt door iemand die hier last van heeft.

Medicatie en vitamines

Als uw kind met medicijnen naar huis gaat, krijgt u hiervoor een recept van de kinderarts. Van de verpleegkundige leert u hoe u de medicijnen aan uw kind kunt geven.

Alle kinderen krijgen thuis vitamines. Kinderen die borstvoeding drinken, krijgen vitamine K en D. Kinderen die kunstvoeding drinken, krijgen alleen vitamine D. De vitamines starten op de 8ste dag na de geboorte. Vitamine D tot een leeftijd van 4 jaar en vitamine K de eerste 12 weken na de geboorte. U heeft hier geen recept voor nodig, deze kunt u zelf kopen bij drogist of apotheek. Op de verpakking van de vitamines staat beschreven hoeveel druppels u hiervan moet geven. Dit kan per merk verschillend zijn.

Voor het volledige advies kunt u kijken op:

[Https://voedingscentrum.nl](https://voedingscentrum.nl)

Naar buiten

Winter

U kunt met uw kind buiten wandelen. Ook als het kouder is, kan dat prima. U kleedt uw kind normaal aan (romper, pakje, jas en muts) en legt uw kind in een voorverwarmde kinderwagen. Bij vorst kunt u eventueel een extra deken in de wagen leggen. Let er wel op dat uw kind het niet te warm krijgt.

Zomer

Let er in de zomer op dat u uw kind beschermt tegen de zon.

Nazorg

Als u naar huis gaat geven wij informatie over de opname door aan uw huisarts. U krijgt zelf een overdracht mee voor het consultatiebureau en/of kraamzorg. Als u bezwaar heeft tegen het doorgeven van gegevens van uw kind, geef dit dan door aan de verpleegkundige of de arts.

Indien u nog vragen heeft, kunt u tot 3 dagen na ontslag contact opnemen met de afdeling. Heeft u na deze 3 dagen nog vragen? Bij ongerustheid over de gezondheid belt u dan uw huisarts. Bij overige vragen kunt u contact opnemen met het consultatiebureau.

Temperatuur

Wij raden u aan om de temperatuur in de kamer tussen de 18°C en 20°C te houden. Gebruik een omslagdoek om temperatuurschommelingen bij uw kind te voorkomen. We adviseren om de eerste twee dagen uw kind twee keer per dag te temperen. Dit vanwege het temperatuurverschil tussen het ziekenhuis en thuis.

Hoger dan 37,5°C

Uw kind heeft het te warm. Kleedt uw kind minder warm aan of haal een deken weg. Als de temperatuur van uw kind te hoog blijft, waarschuw dan uw huisarts.

Tussen 36,5°C en 37,5°C

Dit is een goede lichaamstemperatuur.

Lager dan 36,5°C

Zet uw kind een muts op en leg hem onder een extra deken. Zorg dat uw kind niet in de tocht ligt. Gebruik eventueel een kruik (leg de kruik nooit rechtstreeks tegen uw kind aan, maar ingepakt op de deken en ongeveer een handbreedte van uw kind af met de dop naar beneden). Waarschuw bij aanhoudende lage temperatuur uw huisarts.

Voeding

Borstvoeding

Veel kinderen die borstvoeding krijgen drinken na een ziekenhuisopname een deel uit de fles en een deel uit de borst. U kunt thuis doorgaan zoals u het in het ziekenhuis gewend was. Als het drinken uit de borst goed gaat, kunt u dit thuis stap voor stap uitbreiden. U kunt met de verpleegkundige of lactatiekundige bespreken welk schema het beste bij u en uw kind past. Na ontslag kunt u, als u vragen heeft, nog 6 weken contact opnemen met de lactatiekundige.

Kunstvoeding

Ons advies is om thuis door te gaan met het voedingsschema waar u aan gewend was in het ziekenhuis. We adviseren om de nachtpauze niet langer dan 5 uur te laten duren. Als uw kind zichzelf nog niet meldt voor de voedingen zet dan een wekker.

Voeding ophogen




Iedere week verhoogt u de voedingen met 5 ml. Dit blijft u doen tot aan de afspraak op de polikliniek of de eerste afspraak van het consultatiebureau.

Let op: uw kind mag niet meer dan 1000 ml voeding per dag krijgen.

Kunstvoeding klaarmaken

Voor het klaarmaken van kunstvoeding adviseren we om de richtlijnen van het voedingscentrum hiervoor aan te houden. Deze zijn:

1. Was uw handen.
2. Zorg dat de fles goed schoon is.
3. Kijk op de verpakking van de kunstvoeding voor de juiste hoeveelheid water en voeding.
4. Vul het flesje met koud kraanwater.
5. Verwarm de fles. Maak de fles niet warmer dan 30 tot 35°C. Zie onderstaande afbeelding om te zien hoe u de ideale temperatuur bereikt.
6. Voeg de voeding toe. Gebruik het schepje dat bij de verpakking zit voor de juiste dosering. Zorg voor afgestreken schepjes, geen "kop" erop. Voeg geen extra schepje toe, dat is schadelijk voor uw kind.
7. Schud de fles rustig tot het poeder helemaal is opgelost.
8. Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van uw pols. Wanneer het ongeveer even warm is als de huid, dan zit u goed. Als het te heet is, laat het dan even afkoelen.
9. Laat uw kind niet langer dan een half uur drinken. Melk die over is, gooit u weg.

FLESSENWARMER	EEN PANNETJE MET WARM WATER	MAGNETRON
 <p data-bbox="209 551 499 611">Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.</p>	 <p data-bbox="592 551 970 714">Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.</p>	 <p data-bbox="1019 551 1394 815">Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt. Een fles van 100 milliliter verwarm je 30 seconden, van 150 milliliter 45 seconden en van 200 milliliter 60 seconden. Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.</p>

Bron: Voedingscentrum

Kraanwater is veilig

Op de verpakking van kunstvoeding kunnen andere adviezen staan. Er staat bijvoorbeeld vaak dat je het water moet koken. Maar in Nederland is dat niet nodig, ook ongekookt is koud kraanwater veilig voor uw kind.

Flesjes van tevoren klaarmaken

Maak maximaal 2 flessen van tevoren klaar volgens de bovenstaande 7 stappen. Sla hierbij de stap van het verwarmen over (stap 5). Zet de flessen meteen na het klaarmaken achterin de koelkast, daar blijft de melk het best gekoeld. Let op dat de temperatuur in de koelkast op 4°C staat. Bewaar de klaargemaakte flesvoeding niet langer dan 8 uur in de koelkast. Gooi restjes altijd weg.

Voor het volledige advies over het klaarmaken van voeding kunt u kijken op:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/borstvoeding-en-flesvoeding/flesvoeding-geven/hoe-maak-ik-de-fles-klaar.aspx>

Veilig slapen

Het advies voor thuis is om uw kind op de rug te laten slapen. Slapen in buikligging wordt te allen tijde afgeraden. Voor meer informatie hierover verwijzen we u naar www.veiligheid.nl en naar de folder veilig slapen die u uitgereikt krijgt van de verpleegkundige.

Vervoer in de auto

Uw kind moet in de auto altijd in een goedgekeurd autostoeltje vervoerd worden. Voor meer informatie verwijzen we u naar: <https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/met-de-auto/babyautostoel>.

Waak- en slaapritme

De eerste periode thuis zal wennen zijn zowel voor u als voor uw kind. De omgeving is thuis nu eenmaal anders dan in het ziekenhuis. Zo zijn er nieuwe geluiden, andere geuren en een ander bed. Die nieuwe indrukken krijgt uw kind te verwerken. Het is dan ook niet raar als uw kind de eerste paar dagen meer huilt en slechter slaapt dan in het ziekenhuis. Ook kan het zijn dat uw kind nog moeite heeft met het vinden van een dag- en nachtritme.

Het is goed uw kind een vast ritme te geven in de verzorging en het geven van de voedingen. We adviseren u niet langer dan 30 tot 45 minuten met een voeding en de verzorging bezig te zijn. Het is belangrijk dat uw kind voldoende rust krijgt.

Tot slot

Denkt u eraan bij ieder (poliklinisch) bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs) en uw zorgverzekeringspas, voorzien van de juiste gegevens, mee te nemen. Zijn uw gegevens (verzekering, huisarts, etc.) gewijzigd, meldt u dit dan bij de patiëntenregistratie op de begane grond in de hal van het ziekenhuis.

In de zorg geldt de legitimatieplicht vanaf de geboorte. Dit betekent dat uw kind een eigen legitimatiebewijs en een eigen zorgverzekeringspas moet kunnen tonen, als uw kind voor controle komt op de polikliniek.

Wij stellen het op prijs als u zich tijdig meldt voor de afspraak. Als u de geplande afspraak onverhoopt wilt verzetten of annuleren, wilt u dit zo snel mogelijk bij ons melden, uiterlijk 24 uur vóór de afspraak. Anders zijn wij helaas genooddaakt om een wegblijftarief in rekening te brengen.

Machtiging MijnAlrijne

Alrijne biedt patiënten via MijnAlrijne toegang tot (delen van) het elektronisch patiëntendossier. U kunt tal van zorgzaken online regelen, zoals uw medisch dossier inzien, uitslagen inzien en vragenlijsten invullen. We bieden ook de mogelijkheid om online het medisch dossier van uw kind in te zien. Zo bent u nog beter betrokken bij de zorg voor uw kind.

Meer weten? Ga naar [MijnAlrijne](#).

Contact

De afdeling Kind en Jeugd van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 570 en is voor ouders 24 uur per dag telefonisch te bereiken via 071 582 8020.

Het Moeder- en Kindcentrum (Couveuseafdeling/Verloskunde) van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 450 en is voor ouders 24 uur per dag telefonisch te bereiken via 071 582 8788.