

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  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**Wij geven u deze folder ter voorbereiding op de dag dat u met uw baby naar huis mag. Hierin staan een aantal praktische en nuttige zaken (alfabetisch) op een rijtje. Na het lezen van deze folder heeft u nog een gesprek met de verpleegkundige die voor uw baby zorgt.**

## 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 (PKU)

De hielprik wordt rond de 4e dag na de geboorte gedaan bij uw kind, Als dit al gebeurd is krijgt u de enveloppe mee naar huis die u moet bewaren. Als u hier verder niets over hoort dan zijn er geen bijzonderheden gevonden.

## Hygiëne

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis bent u gewend dat iedereen zijn handen desinfecteert. Dat is niet meer nodig als u met uw baby naar huis gaat. Gewone dagelijkse hygiëne is voldoende voor uw baby. Let u wel op met verkouden mensen, uw baby loopt snel een verkoudheid op als hij geknuffeld wordt door een verkouden broertje of zusje. Ook met een koortslip en waterpokken moet u voorzichtig blijven.

## 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 baby kunt geven.

Alle baby's krijgen thuis vitamines. Baby's die borstvoeding krijgen, geef je vitamine K en D. Baby's die kunstvoeding krijgen, geef je alleen vitamine D. 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.

## Naar buiten

### Winter

U kunt met uw kind buiten wandelen. Ook als het kouder is, kan dat prima. U kleedt uw kind normaal aan (rompertje, pakje, jasje en mutsje) 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, want dat is ook niet goed. Als u binnenkomt, kunt u het beste wel de kleertjes weer uitdoen.

### Zomer

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

## Nazorg

Als u naar huis gaat dragen wij informatie over uw baby over aan huisarts en/of uw verloskundige en consultatiebureau. Als u bezwaar heeft tegen het verstrekken van gegevens van uw baby, geef dit dan door aan de verpleegkundige of de arts.

Na een paar dagen bellen de verpleegkundigen van de afdeling u op om te horen hoe het thuis gaat en of u nog vragen heeft. Als u voor die tijd al vragen heeft dan kunt u de afdeling bellen (telefoonnummer vindt u aan het eind van deze folder).

Heeft u na het telefoongesprek met de verpleegkundige nog vragen? Bij ongerustheid over de gezondheid belt u dan uw huisarts. Denkt u dat uw baby pijn heeft, abnormaal veel of hard huilt, of maakt het huilen u ongerust? Raadpleeg dan de huisarts of het consultatiebureau.

## Temperatuur

Wij raden u aan om de temperatuur in de kamer maximaal tussen de 18°C en 20°C te houden. Gebruik een omslagdoek om temperatuurschommelingen bij uw kind te voorkomen. Het is belangrijk dat u de eerste dagen thuis de temperatuur van uw kind in de gaten houdt. We adviseren om de eerste twee dagen uw baby twee keer per dag te temperen. Dit vanwege het temperatuurverschil van het ziekenhuis en thuis. Wanneer de temperatuur van uw kind aan de hoge kant is haalt u een dekentje weg of kleedt u uw kind minder warm. Als de temperatuur van uw kind aan de lage kant is kunt u bijvoorbeeld een kruik of een extra molton in bed leggen.

### Hoger dan 37,5°C

Uw baby heeft het te warm. Kleedt uw baby minder warm aan. Als de temperatuur van uw baby 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 baby een muts op en leg hem onder een extra deken. Zorg dat uw baby niet in de tocht ligt. Geef hem eventueel een kruikje (leg een kruik nooit rechtstreeks tegen uw baby aan, maar ingepakt op de deken en ongeveer een handbreedte van uw baby af met de dop naar beneden). Waarschuw bij aanhoudende lage temperatuur uw huisarts.

## Voeding

### Borstvoeding

Veel baby's 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 baby past. Na ontslag kunt u, als u vragen heeft, nog 6 weken contact opnemen met de lactatiekundige.

## Kunstvoeding



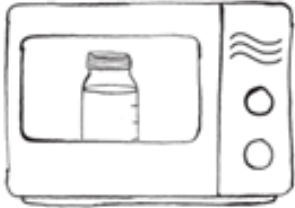
In het ziekenhuis bent u waarschijnlijk gewend aan de onderstaande voedingstijden:

5.30-8.30-11.30-14.30-17.30-20.30-23.30. Dit is het schema voor 7 voedingen per dag. Ons advies is om hier thuis ook mee te beginnen. De laatste fles kan later gegeven worden, uiterlijk om 01.00 uur. De eerste fles van de dag geeft u als uw kind zich meldt of uiterlijk om 06.00 uur.

### Kunstvoeding klaarmaken

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

1. Was je 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 je 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. Doe geen extra schepje, dat is schadelijk voor je baby.
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 je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan zit je goed. Als het te heet is, laat het dan even afkoelen.
9. Laat je kind niet langer dan een half uur drinken. Melk die over is, gooi je weg.

FLESSENWARMER	EEN PANNETJE MET WARM WATER	MAGNETRON
 <p data-bbox="209 1509 497 1570">Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.</p>	 <p data-bbox="592 1509 970 1675">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 1509 1394 1776">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 je kindje.

## **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 baby 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](http://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 de internetsite <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 baby. De omgeving is thuis nu eenmaal anders dan in het ziekenhuis. Zo zijn er nieuwe geluiden, andere geuren en een ander bedje. Die nieuwe indrukken krijgt uw baby te verwerken. Het is dan ook niet raar dat uw baby de eerste paar dagen meer huilt en slechter slaapt dan in het ziekenhuis. Ook kan het zijn dat uw baby nog moeite heeft met het vinden van een dag- en nachtritme.

Het is goed uw baby 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 een baby 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. Indien 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 genoodzaakt om een wegblijftarief in rekening te brengen.

## 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 (Verloskunde) Alrijne Ziekenhuis locatie Leiderdorp heeft routenummer 450 en is voor ouders 24 uur per dag telefonisch te bereiken via 071 582 8788.