

Inhoud

Woord vooraf	2
Voeding	3
Medicatie	8
Preventie van wiegendood	9
Raadpleeg meteen een arts als	10
Ontslaggesprek met de kinderarts	11

Woord vooraf

Geachte ouder(s)

Uw baby mag binnenkort het ziekenhuis verlaten. Via deze ontslagbrochure wensen we u voorbereidende informatie te geven. Zo kunt u bij thuiskomst maximaal genieten van uw baby.

In deze brochure vindt u informatie betreffende:

- de voeding die uw baby drinkt
- de bereidingswijze van de voeding
- richtlijnen voor de preventie van wiegendood
- informatie over het ontslaggesprek met de kinderarts
- een overzichtslijst wanneer u de kinderarts contacteert
- belangrijke telefoonnummers

Voeding

Uw baby drinkt

Geef uw baby regelmatig eten, om de 3 à 4 uur, zodat hij 7 voedingen per dag heeft.

De voedingsuren die uw baby momenteel volgt zijn:
7.30 – 10.30 – 13.30 – 16.30 – 19.30 – 23.00 – 4.00 uur.

Deze uren zijn niet beperkend en kunnen thuis verschuiven. Sommige baby's hebben nog nood aan 8 voedingen bij ontslag. De kinderarts zal u hierover informeren, indien dit nodig is voor uw kindje.

Indien u wenst over te schakelen naar een andere voeding, doe dit dan niet op eigen houtje en geef zeker geen gewone volle melk. Indien u wenst te veranderen van voeding is de kinderarts de beste raadgever.

Hoe maak ik flesvoeding klaar?

- Hygiëne is heel belangrijk!
- Was uw handen en droog ze af met een propere handdoek.

Bereidingswijze van de flesjes kunstvoeding

- U moet de voeding van uw baby fles per fles bereiden. De melk is verkrijgbaar in poedervorm. Dit poeder is verkrijgbaar bij uw apotheek.
- U lost het poeder op met flessenwater (mineraalarm, niet-bruisend water). Sommige merken van water dragen de vermelding 'geschikt voor de bereiding van voeding', bv. Spa, Evian ...
- Geopende flessen water, die u gebruikt om de flesjes te maken, bewaart u best in de koelkast.

Het is zeer belangrijk dat u steeds de juiste dosering van poeder gebruikt: 1 maatje poeder op 30cc water. Gebruik altijd het maatschepje van de melkverpakking.

- 1 maatje poeder op 30cc water
- 2 maatjes poeder op 60cc water
- 3 maatjes poeder op 90cc water
- 4 maatjes poeder op 120cc water
- ...

Goed schudden en opwarmen.

Opwarmen van flesje moedermelk of kunstvoeding

- In een warmwaterbad (au bain marie) of in een elektrische flessenwarmer. Kunstvoeding mag ook in een microgolfoven worden opgewarmd, moedermelk niet.
- Zoek bij een microgolfoven eerst de ideale opwarmtijd: die is afhankelijk van het vermogen van de oven en van de hoeveelheid melk.
- De microgolfoven warmt de melk ongelijkmatig op. Rol het flesje nadien goed tussen de handen om de warmte te verdelen. Controleer steeds de temperatuur.

Mag ik een flesje opnieuw opwarmen?

- Nee. Behalve tijdens dezelfde maaltijd.
- Drinkt uw baby zijn fles zo langzaam leeg dat de melk koud wordt, warm dan de fles opnieuw op.
- Bewaar nooit restjes. Giet ze na de voeding weg.

Hoe bewaar ik melkpoeder?

- Ongeopende doos melkpoeder: bruikbaar tot de houdbaarheidsdatum op de verpakking.

- Geopende verpakkingen worden best in een gesloten doos bewaard.
- Geopende doos melkpoeder: binnen de maand gebruiken.
- Ongeopende doosjes kant-en-klare melkvoeding: op een koele plaats bewaren tot de houdbaarheidsdatum op de verpakking.

Hoe bewaar ik moedermelk?

Verse afgekolfdde moedermelk

Kamertemperatuur	3-4 uur bij temp tot 25°C
Koelkast	2-3 dagen bij 4°C
Vriesvak in de koelkast	2 weken bij -15°C
Vriesvak met eigen deur	3-6 maanden bij -18°C
Diepvriezer	6-12 maanden bij -20°C

In de koelkast ontdooide moedermelk

Kamertemperatuur	4 uur tot 25°C
Koelkast	24 uur bij 4°C

Buiten de koelkast ontdooide moedermelk

Kamertemperatuur:

Meteen voor voeding gebruiken, niet bewaren

Koelkast:

4 uur bij 4°C

Moedermelk ontdooien

Ingevroren moedermelk bij voorkeur in de koelkast of onder stromend water ontdooien.

Ontdooi ingevroren moedermelk niet in een magnetronoven of in een pan met kokend water (gevaar van verbranding).

Flesje of zakje zachtjes schudden voor gebruik om eventueel gescheiden vet door de melk te mengen en de hitte gelijk te verdelen.

Melk die na de voeding over is, moet weggegooid worden.

Ontdooide melk nooit opnieuw invriezen.

Hoe reinig en steriliseer ik de fles?

- Spoel de fles en de speen onmiddellijk na de voeding uit onder stromend water. Hoe langer u wacht, des te moeilijker u de melkresten kunt verwijderen.
- Grondige reiniging kan ook later gebeuren:
 - Was de fles en de speen met heet water en afwasmiddel. Vergeet de randen van de fles en de schroefdop niet.
 - Gebruik een flessen- en spenenborstel om alles proper te krijgen.
 - Spoel na met proper water (zonder afwasmiddel).
 - U kunt de fles ook in de vaatwasser schoonmaken.
 - Steriliseer de flessen en de speentjes

Er zijn verschillende steriliseermethodes. Steriliseer de flesjes eenmaal per dag.

En verder ...

Indien de baby aan de borst kan drinken, is dit zeker aan te raden. Voor prematuur geboren kindjes, is dit een hele inspanning. Bij ontslag overlegt de kinderarts of vroedvrouw met u hoe vaak kan aangelegd worden. Het gewicht en leeftijd van de baby spelen hierin een belangrijke rol. Het kan zijn dat enkel aan de borst drinken op dit moment nog te vermoeiend is voor uw baby en dat dit opgebouwd moet worden naarmate hij groeit. Een zelfstandige vroedvrouw/lactatiekundige is de ideale persoon om u hierbij samen met de kinderarts te begeleiden.

Baby's hebben behoefte aan rust en regelmaat. Als uw baby veel huilt, is dit extra belangrijk. Overprikkeling (door muziekjes, speelgoed ...) kan leiden tot nog meer huilen. Elke baby huilt af en toe na zijn natje en droogje. Troost hem dan door hem in uw armen te nemen en te knuffelen. Een baby kunt u niet verwennen ... Denk eraan dat je een baby nooit mag schudden. Dit kan leiden tot ernstige hersenbeschadiging.

Bij warm weer kan uw baby meer dorst hebben. Indien u borstvoeding geeft, kan de baby dan vaker drinken. Voormelk is een goede dorstlesser. Indien u kunstvoeding geeft, mag u uw baby tussendoor wat water geven. Dit water vervangt een voeding niet.

Bij diarree neemt u best contact op met uw kinderarts. We spreken van diarree wanneer de stoelgang enkel uit water bestaat, dus wanneer er geen vaste deeltjes in voorkomen of wanneer het veel platter en frequenter is dan normaal.

Indien uw baby moeilijk stoelgang kan maken, kunt u een buikmassage geven, om zo de stoelgang te bevorderen. Bij blijvende last neemt u best contact op met uw kinderarts.

Meer info over borstvoeding/flesvoeding

In de brochure 'borstvoeding' of 'flesvoeding' van Kind en Gezin en op hun website www.kindengezin.be vindt u meer informatie over flesvoeding.

Medicatie

Indien uw baby nog medicatie krijgt bij het ontslag, zal de kinderarts u hierover informeren.

De vroedvrouwen leren u hoe u de medicatie moet toedienen.

Indien de medicatie oraal gegeven moet worden, mag dit nooit aan de melk toegevoegd worden. Best geef je de medicatie rechtstreeks in het mondje of met een lepeltje.

Indien er voor de medicatie een voorschrift nodig is, zal de kinderarts u dit melden en het voorschrift meegeven.

Preventie van wiegendood

Onderstaande lijst geeft een overzicht van tips om uw baby veilig te laten slapen. Door dit op te volgen, doet u aan preventie van wiegendood

- Leg uw baby steeds op zijn rug te slapen. Als hij wakker is en u bent in de buurt mag hij wel even op de buik liggen.
- Kleding en bedbedekking pas je best aan aan de kamertemperatuur. De ideale kamertemperatuur is tussen 18 en 20 graden voor een kind onder de acht weken en 18 graden voor oudere zuigelingen.
- Gebruik geen donsdekens of dekbedden. Deze kunnen voor oververhitting zorgen. Bovendien glijden ze gemakkelijk over de neus en belemmeren ze zo de ademhaling. Geef de voorkeur aan dunne dekens, zodat u naar behoefte dekens kunt bijleggen of wegnemen.
- Vaak zal een slaap- of trappelzak uw baby al voldoende beschutten. Let wel dat uw baby er niet kan in wegglijden. Een combinatie van een slaapzak met dekens kan ook al te warm zijn.
- Gebruik geen hoofdbeschermer of kussen; ze kunnen de ademhaling belemmeren.
- De eerste maanden is het aan te raden om de baby 's nachts bij u op de kamer te laten slapen.
- Heeft uw baby koorts? Dek hem dan zo weinig mogelijk of zelfs niet toe.
- Rook nooit in de ruimte waar uw baby komt of slaapt.
- Zorg voor een goede verluchting van het kamertje van uw baby.
- Laat uw baby nooit alleen met huisdieren.
- Geef uw baby nooit medicatie zonder doktersvoorschrift. Pas op met hoestsiropen.
- Als uw baby huilend in slaap gevallen is, ga dan nog eens controleren of alles in orde is.

- Laat uw baby nooit alleen in de wagen. Als u een lange autorit maakt, of als het zeer warm is, laat u hem best tussendoor wat water drinken.
- Zorg voor een goede regelmaat. Verstoor de rust van uw kind niet.
- Als uw baby nog wat geel ziet, zet hem dan thuis af en toe voor het raam. Het daglicht breekt die gele kleur ook af.
- Indien u gaat wandelen, pas dan uw baby's kleren aan aan de buitentemperatuur. Opgepast met mistig weer.
- In de loop van de eerste week thuis zal de verpleegkundige van Kind & Gezin bij u thuis op bezoek komen. Ze komt langs om uw baby te wegen en om te informeren hoe het thuis gaat.

Raadpleeg meteen een arts als:

- Uw baby nog geen 6 maanden oud is en een temperatuur heeft hoger dan 38°C of lager dan 36°C, en dit zonder aanwijsbare reden.
- Uw baby van gedrag verandert: ongewoon kalm of opgewonden wordt.
- Uw baby kreunt.
- Uw baby overgeeft of niets wil eten.
- Uw baby ademlast heeft.
- Uw baby ongewoon bleek ziet, ongewoon veel zweet of luidruchtig ademt.

Ontslaggesprek met de kinderarts

Het ontslag wordt tijdig besproken met de kinderarts en omvat eventueel nog bijkomende onderzoeken, een afspraak met de kinderarts ter controle ...

Deze documenten kan u mogelijk verwachten

- Attest van verblijfsduur van de pasgeborene indien de baby langer dan 7 dagen verblijft op een N* afdeling (zodat dit bijgevoegd kan worden bij het bevallingsverlof).
- Papieren die getekend moeten worden voor de verzekering (door ouders mee te brengen).
- Ontslagformulier van de kinderarts (met informatie over lengte, gewicht, medicatie, ...).

Problemen – vragen?

Heeft u nog vragen of heeft u ergens problemen mee, aarzel dan niet om contact op te nemen met de kraamafdeling. Ook voor vragen over borstvoeding kunt u ons dag en nacht bereiken. U kunt zich ook steeds wenden tot de kinderarts of bellen naar de Kind & Gezin-lijn.

Belangrijke telefoonnummers

- secretariaat kinderartsen 011 69 96 30
- dr. B. Beullens 011 69 96 30 of 011 68 71 52
- dr. C. Meurice 011 69 96 30
- dr. K. Mertens 011 69 96 30 of 011 69 96 34
of 011 69 66 98
- dr. A. Verhoeven 011 69 96 30
- dr. L. Winters 011 69 96 30
- kraamafdeling 011 69 98 41
- kinderafdeling 011 69 97 90
- Kind & Gezin-lijn 078 15 01 00

Hebt u vragen over uw factuur aangaande uw verblijf, kunt u steeds terecht aan de balie van de facturatie, gelegen op de gelijkvloerse verdieping naast het onthaal. De medewerker van de balie is te bereiken van maandag tot en met vrijdag telkens van 8.30-12.00 uur en van 13.00 tot 15.30 uur.