



Ontslag neonatologie

H1

01 Inhoud

Voeding	4
Meer info over borstvoeding/ flesvoeding	11
Medicatie	11
Wiegendood voorkomen	12
Ontslaggesprek met de pediater	14

02 Welkom

Je baby mag binnenkort het ziekenhuis verlaten.

Deze brochure geeft je meer voorbereidende informatie om een zo vlot mogelijke thuiskomst te creëren voor je baby.

Indien je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, kan je altijd terecht op onze afdeling.

Materniteit (afdeling H1)

03 Voeding

Je baby drinkt

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

De voedingsuren die je baby momenteel volgt zijn:

07.30 uur	10.30 uur	13.30 uur	16.30 uur
19.30 uur	23.00 uur	04.00 uur	

Deze uren zijn niet beperkend en kunnen thuis verschuiven. Sommige baby's hebben nog nood aan 8 voedingen bij ontslag. Indien nodig, zal de pediater je hierover informeren.

Als je wenst over te schakelen naar een andere voeding, doe dit dan niet op eigen initiatief en geef zeker **géén gewone volle melk**. Indien je wenst te veranderen van voeding is de pediater de beste raadgever.

Borstvoeding

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 pediater of de vroedvrouw met jou hoe vaak kan aangelegd worden. Het gewicht en de 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 jouw baby en dat dit opgebouwd moet worden naarmate je kindje groeit. Een zelfstandige vroedvrouw/ lactatiekundige is de ideale persoon om je hierin te begeleiden.

Hoe bewaar ik moedermelk?

Verse afgekolde 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
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

Ontdooi ingevroren moedermelk bij voorkeur in de koelkast of onder stromend water.

Ontdooi ingevroren moedermelk niet in een microgolfoven of in een pan met kokend water (verbrandingsgevaar).

Rol het flesje of zakje zachtjes alvorens het te gebruiken, om zo eventueel gescheiden vet door de melk te mengen en de hitte gelijk te verdelen.

Gooi restjes weg. **Ontdooide melk mag je niet meer opnieuw invriezen.**

Flesvoeding

Bereidingswijze van de flesjes kunstvoeding

Verschillende stappen	Foto
Stap 1: was je handen met water en zeep en droog ze af met een propere handdoek. Hygiëne is zeer belangrijk.	
Stap 2: vul het flesje met 30ml water. Gebruik mineraalarm, niet-bruisend flessenwater met de vermelding 'Geschikt voor de bereiding van babyvoeding'. Geopende flessen bewaar je best in de koelkast (max. 24 uur).	
Stap 3: voeg een afgestreken maatje poeder toe. Gebruik altijd het maatschepje van de melkverpakking. • 1 afgestreken maatje poeder per 30 ml water • 2 afgestreken maatjes poeder per 60 ml water • 3 afgestreken maatjes poeder per 90 ml water De eerste flesvoeding (geboorte tot 6 maanden) kan je bij de apotheker kopen.	

Verschillende stappen	Foto
Stap 4: rol het flesje tussen beide handen om klonters te voorkomen.	
Stap 5: warm het flesje op. • In een warmwaterbad (au bain marie), in een elektrische flessenwarmer of in een microgolfoven. • Zoek bij een microgolfoven eerst de ideale opwarmtijd: deze is afhankelijk van het vermogen van de oven en van de hoeveelheid melk. • De microgolfoven warmt de melk ongelijkmatig op. • Rol het flesje goed tussen de handen om de warmte te verdelen. • Controleer steeds de temperatuur door enkele druppels op de binnenkant van je pols te doen.	

Mag ik een flesje opnieuw opwarmen?

- Neen, behalve tijdens dezelfde maaltijd.
- Drinkt je baby zijn/ haar fles zo langzaam leeg dat de melk koud wordt, warm dan het flesje kunstvoeding opnieuw op.
- Bewaar nooit restjes. Giet ze na de voeding weg.

Hoe bewaar ik melkpoeder?

- Een ongeopende doos melkpoeder is bruikbaar tot de houdbaarheidsdatum vermeld op de verpakking.
- Geopende verpakkingen worden best in een gesloten doos bewaard.
- Een geopende doos melkpoeder moet binnen de maand worden opgebruikt.
- Ongeopende doosjes kant-en-klare kunstvoeding moeten op een koele plaats worden bewaard. Houd uiteraard ook rekening met de houdbaarheidsdatum op de verpakking.

Hoe reinig en steriliseer ik de fles?

- Spoel de fles en de speen onmiddellijk na de voeding uit onder stromend water. Hoe langer je wacht, hoe moeilijker je de melkresten kan 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).
 - Je kan 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 ...

Baby's hebben behoefte aan rust en regelmaat. Als jouw 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/ haar dan door hem/ haar in je armen te nemen en te knuffelen. Een baby kan je niet verwennen ... Denk eraan dat je een baby nooit mag schudden. Dit kan leiden tot ernstige hersenbeschadiging.

Bij warm weer kan je baby meer dorst hebben. Indien je borstvoeding geeft, kan de baby dan vaker drinken. Indien je kunstvoeding geeft, mag je jouw baby tussendoor wat water geven. Dit water vervangt een voeding niet.

Bij diarree neem je best contact op met de pediater. 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 je baby moeilijk stoelgang kan maken, kan je een buikmassage geven, om zo de stoelgang te bevorderen. Bij blijvende last neem je best contact op met de pediater.



04

Meer info over borstvoeding/ flesvoeding

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

05

Medicatie

Indien je baby nog medicatie krijgt bij het ontslag, zal de pediater je hierover informeren.

Eén van onze vroedvrouwen zal je leren hoe je de medicatie correct toedient.

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 pediater je dit melden en je het nodige voorschrift bezorgen.

06 Wiegendood voorkomen

Hieronder vind je tips om je baby veilig te laten slapen. Door deze op te volgen doe je aan preventie van wiegendood.

- Leg je baby steeds op zijn **rug** te slapen. Als hij wakker is en je bent in de buurt mag hij wel even op de buik liggen.
- Kleding en bedbedekking pas je best aan de kamertemperatuur aan. 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 je naar behoefte dekens kan bijleggen of wegnemen.
- Vaak zal een **slaap- of trappelzak** je baby al voldoende beschutten. Let wel dat je 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 jou op de kamer** te laten slapen.
- Heeft je baby koorts? Dek hem dan zo weinig mogelijk of zelfs niet toe.
- Zorg voor een **rookvrije omgeving**. Roken in de buurt van je baby verhoogt de kans op verkoudheid, bronchitis, oorontsteking en astma.
- Zorg voor een **goede verluchting** van de babykamer.
- Laat je baby **nooit alleen met huisdieren**.
- Geef je baby nooit medicatie zonder doktersvoorschrift. Pas op met hoestsiropen.
- Als je baby huilend in slaap gevallen is, ga dan nog eens controleren of alles in orde is.
- Laat je baby **nooit alleen in de wagen**. Als je een lange autorit maakt, of als het zeer warm is, laat je hem best tussendoor wat water drinken.
- Zorg voor een **goede regelmaat**. Verstoor de rust van je kind niet.
- Als je baby nog wat geel ziet, zet hem dan thuis af en toe voor het raam. Het daglicht breekt die gele kleur ook af.
- Indien je gaat wandelen, pas dan je baby's kleren aan de buitentemperatuur aan. **Opgepast met mistig weer**.
- In de loop van de eerste week thuis zal de verpleegkundige van Kind & Gezin contact met je opnemen, eventueel bij jou langskomen en zorgen voor de verdere opvolging van je baby tot de leeftijd van 2.5 jaar.

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

Deze documenten kan je mogelijk verwachten:

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

Raadpleeg meteen een arts als:

- Je baby nog geen 6 maanden oud is en een temperatuur heeft $\geq 38^{\circ}\text{C}$ of $\leq 36^{\circ}\text{C}$, en dit zonder aanwijsbare reden.
- Je baby van gedrag verandert, d.w.z. ongewoon kalm of opgewonden is.
- Je baby diarree heeft (de stoelgang bestaat enkel uit water).
- Je baby kreunt.
- Je baby niets wil eten of overgeeft.
- Je baby ademlast heeft.
- Je baby ongewoon bleek ziet, ongewoon veel zweet of luidruchtig ademt.

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

secretariaat pediatrie
tel.: 011 69 96 30

pediatrie (afdeling D2)
tel.: 011 69 97 90

materniteit (afdeling H1)
tel.: 011 69 98 41

Kind & Gezin-lijn
tel.: 078 15 01 00

dienst facturatie
tel.: 011 69 92 22

<https://www.sint-trudo.be/nl/afdelingen/materniteit>

<https://www.sint-trudo.be/nl/afdelingen/kinderafdeling-pediatrie>



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
www.sint-trudo.be

Volg ons op   