

## Adviezen na ontslag couveuseafdeling

Uw zoon of dochter heeft een tijdje bij ons in het Moeder & Kind Centrum gelegen. Hij of zij mag binnenkort met ontslag. Deze adviezen zijn richtlijnen voor de eerste tijd thuis. U kunt ze naar eigen inzicht toepassen.

### Lichaamstemperatuur

Leg voordat u uw kindje komt ophalen in het ziekenhuis een **warme kruik** in het bedje, zodat het bedje warm is als u uw kindje erin legt. Draai de kruik ter bescherming in een stoffen luier. Leg de kruik tussen de dekens met de dop naar beneden.

Een **normale lichaamstemperatuur** voor uw kind is tussen de 36.8°C en 37.5°C zijn. De eerste 2 tot 3 dagen thuis meet u de temperatuur van uw kind ten minste 's morgens en 's avonds.

Wat kunt u doen wanneer de lichaamstemperatuur lager of hoger is dan normaal:

- Als de temperatuur 36.8°C is, kunt u bijvoorbeeld een omslagdoek over uw kind leggen en/of een muts opzetten.
- Bij temperatuur *lager dan 36.8°C* 1 kruik gebruiken.
- Bij temperatuur *lager dan 36.5°C* 2 kruiken gebruiken.
- Bij temperatuur *hoger dan 37.5°C* is, kunt u de kamertemperatuur aanpassen, minder warme kleren aandoen of een deken minder op het bedje leggen.
- Bij een temperatuur *lager dan 36.8°C of hoger dan 37.5°C* de volgende voeding opnieuw de temperatuur meten.  
Blijft de temperatuur ondanks de genomen *maatregelen hoger dan 37.5°C*, neem dan contact op met uw huisarts of huisartsenpost. Dit geldt voor kinderen jonger dan 3 maanden.

De **temperatuur van de kinderkamer** mag tussen de 18°C en 20°C zijn. Liever geen verwarming aan. Bij voorkeur een kruik gebruiken.

Ventileer dagelijks de kinderkamer, als uw kindje niet in de kinderkamer is.

Bij goed weer mag het raam open blijven. Let erop dat het niet tocht voor uw kindje en er geen insecten kunnen binnenkomen.

### Slapen

Het bedje maakt u kort op, zodat uw baby met de voetjes tegen de onderkant van het bedje komt te liggen. Leg uw kindje op de rug en dek het toe tot op schouderhoogte. Uitzondering hierop vormen kinderen die op advies van de fysiotherapeut in een andere houding moeten liggen.

- Gebruik dekentjes en lakentjes.
- Gebruik geen hoofdbeschermer.
- Geef wisselgigging van het hoofdje ter voorkoming van een afgeplat hoofdje. Bij een voorkeurshouding kunt u uw kindje het beste benaderen vanuit de andere zijde.
- Als uw kindje nog extra geborgenheid nodig heeft, kunt u hem of haar inbakeren in de daarvoor bestemde bakerdoeken. In het ziekenhuis gebruiken we de pacco-doeken. Let op dat uw kindje het niet te warm krijgt tijdens het inbakeren.

### **Inbakeren wordt onder andere afgeraden bij:**

- Koorts,
- Eerste 24 uur na vaccinatie,
- Ernstige luchtweginfecties en/ of benauwdheid,
- Zodra uw kind kan draaien.

Laat zo mogelijk uw kindje de eerste tijd bij u op de kamer slapen, maar niet bij u in bed. In uw bed kan uw baby het te warm krijgen of onder het dekbed terecht komen. Dit verhoogt de kans op wiegendood.

## **Leefregels**

### ***Geluiden in huis***

Doe uw huishoudelijke werkzaamheden zoals u gewend bent. Het hoeft niet extra stil te zijn in huis. Uw kind went aan de geluiden in huis.

### ***Rust en een vast ritme***

Streef naar een vast ritme in de eerste weken. Rust en regelmaat zijn belangrijk, ze geven uw baby structuur.

Geef uw kindje voldoende rust door hem of haar na de voeding nog even te knuffelen en hierna te slapen te leggen.

Jonge kinderen slapen vaak nog heel veel.

### ***Naar buiten***

Bij goed weer kunt u uw kindje mee naar buiten nemen in de kinderwagen. Als het buiten koud is, kunt u in de kinderwagen een warme kruik leggen. Bij nat en guur weer kunt u uw baby beter binnen laten.

### ***Voorkom infectie***

- Vermijd in het begin ruimtes waarin veel mensen bij elkaar zijn.
- Vermijd contact met zieke of verkouden kinderen en volwassenen.
- Rook niet in aanwezigheid van uw kindje.

### ***Veiligheid***

- Laat uw kindje nooit alleen liggen op de commode, bank of tafel als u even iets moet pakken. Neem uw baby mee op de arm of leg hem of haar terug in het bed of box.
- Leg uw kind regelmatig op de buik. Doe dit **alleen** onder toezicht.
- Laat uw kind niet te lang in de maxi cosi liggen. Dit is geen goede houding voor de rug voor uw kindje.

***Vertrouw op uw eigen gevoel*** en gezond verstand. U als ouder kent uw baby het beste.

- De JGZ-verpleegkundige van het consultatiebureau neemt contact met u op voor een intakegesprek. U krijgt dan ook een eerste afspraak voor het consultatiebureau. Duurt het u te lang of u wilt uw kindje laten wegen, neem dan zelf contact met hen op.
- Bij vragen of twijfel kunt u de JGZ-verpleegkundige bellen.
- Is uw kindje ziek en wilt u de huisarts of huisartsenpost bellen, neem dan eerst de lichaamstemperatuur op. De huisarts zal u hiernaar vragen.

## **Voeding**

### ***Borstvoeding***

Geeft u borstvoeding, dan mag u uw baby aanleggen op vraag. Als uw baby zich niet meldt, geeft dan toch minimaal 6 tot 7 keer per dag borstvoeding. Wilt u weten of uw kindje voldoende aankomt, dan kunt u een weegschaal huren (Medi-point).

### ***Flesvoeding***

U maakt de voeding klaar per voeding volgens voorschrift (zie voedingsbriefje). Na één week mag de hoeveelheid voeding met 5 ml per fles worden verhoogd. Bijvoorbeeld van 7x 50cc naar 7x 55cc.

Volg verder de adviezen van de kinderarts of de consultatiebureau-arts over de voeding.

Laat uw kind tussen het drinken door een boertje doen. Hij of zij drinkt hierna vaak beter en u voorkomt buikkrampjes.

Het is niet erg als uw baby een beetje voeding in de fles laat. Let erop dat het niet te vaak gebeurt. Zes keer een restje, kan samen veel zijn.

### ***Nachtvoeding***

Tot ongeveer 6 tot 8 weken na de uiterekende datum mag een baby nachtvoeding hebben, uw kind geeft dit meestal zelf aan. Het kan ook langer duren eer het kind de hele nacht doorslaapt.

### **Flessen en spenen**

- Spoel na de voeding de fles en speen goed schoon Bewaar ze in de koelkast.
- Kook de flessen, doppen, spenen en fopspeen één keer per dag uit.
- Na ongeveer 6 weken vervangt u de speen/fopspeen door een nieuwe.

Wij wensen u heel veel geluk en plezier samen.

### **Heeft u nog vragen? Bel gerust.**

Laurentius Ziekenhuis Roermond  
Moeder & Kind Centrum  
Telefoonnummer (0475) 38 24 50



Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34276770 - Kindergeneeskunde - maart 2023