

## Gezinssuites: Uw baby thuis, en dan?

### Uw baby thuis, en dan?

#### Inleiding

Uw baby is op afdeling Gezinssuites opgenomen en mag binnenkort naar huis. Om u een helpende hand te bieden in de nieuwe situatie thuis, willen wij u door middel van deze folder alvast wat informatie en adviezen meegeven.

#### Vraag nog niet zo veel....

Uw baby mag naar huis. Ook al is uw baby nu groot genoeg om mee naar huis te gaan, toch kan uw baby nog anders reageren dan baby's die niet te vroeg geboren zijn. Uw baby moet nog wennen aan alle nieuwe prikkels buiten het ziekenhuis en kan de eerste maanden nog snel overprikkeld raken. Ze kunnen ook schrikken zonder dat er aanleiding voor is.

Ook de spierbewegingen kunnen anders zijn, de eerste tijd. Sommige kinderen hebben heel weinig spierspanning; ze voelen 'slap' aan. Van andere kinderen zijn de spieren juist erg gespannen. Dat uit zich in spastisch lijkende bewegingen en in een starre lichaamshouding. Zulke kinderen maken een holle rug als ze op de arm worden genomen. Fysiotherapie kan hierin verbetering brengen.

Misschien duurt het lang voordat uw baby voor het eerst lacht. Uw baby is nog klein, slaapt veel en is weinig actief. Vaak is uw baby alleen wakker tijdens een deel van de voeding. Voor knuffelen en spelen heeft de baby daarna geen energie meer over. De oogjes zijn bijna de hele dag dicht. Het is nodig om geduldig te zijn zodat uw baby zich verder kan ontwikkelen en energiek genoeg wordt om te spelen. Sommige baby's huilen de eerste maanden veel. Vaak heeft de baby niet de kracht om hard te huilen, maar huilt de baby juist zacht, klaaglijk en langdurig. Dit komt vermoedelijk doordat allerlei lichaamsprocessen verder moeten rijpen. Voor ouders is het frustrerend dat ze hun baby moeilijk kunnen troosten. Een voeding, een schone broek, zelfs lekker tegen één van de ouders aanliggen, brengt hun baby niet tot rust. Als er weinig met een baby te beginnen is en alle inspanningen 'beloond' worden met huilen, kunt u geïrriteerd raken. Maar boos worden op dat kleintje helpt niet. Het is verstandiger uzelf en uw baby te 'beveiligen'. Een blokje om lopen zonder baby wil wel eens helpen. Af en toe vrijaf nemen is nog beter. Vraag aan anderen om ook eens op uw baby te passen. Bijvoorbeeld aan uw ouders of vriendinnen. Zo komt u deze moeilijke periode beter door. Al heeft uw baby weinig energie, contact is er wel degelijk. Uw baby herkent u aan uw lichaamsgeur en reageert op u.

#### Drie maanden

Aan veel baby's die te vroeg geboren zijn is dit na drie maanden nog duidelijk te merken. Uw baby is een stuk groter en steviger geworden, maar meestal slaapt de baby nog veel. Vaak is het nodig uw kindje wakker te maken voor een voeding. Na drie maanden is de kans groot dat uw baby nog klein is, weinig energie heeft en schrikachtig beweegt. Uw kindje glimlacht misschien nog niet veel en maakt nog maar weinig geluidjes. De gezichtsuitdrukking kan nogal vlak zijn. Als u uw baby langere tijd probeert aan te kijken, draait uw kindje waarschijnlijk zijn hoofdje weg. Aankijken is een hele inspanning voor uw baby. Baby's die te vroeg geboren zijn kunnen nog niet zo veel aan. Probeer uw baby nooit te dwingen, naarmate uw baby groeit en ontwikkelt en went aan de nieuwe situatie thuis, komt de interactie vanzelf. Als u uw kindje nadoet, bijvoorbeeld met geluidjes maken, zult u op den duur zien dat uw baby dit heel leuk vindt. Dit geldt voor de meeste (gezonde) te vroeg geboren baby's.

## Zes maanden

Uw baby voert nu al hele 'gesprekken' en geniet van het kijken naar u. Soms zult u merken dat lang aankijken nog steeds te veel voor uw baby is. Uw baby maakt u dit duidelijk door het lichaampje te strekken, het hoofdje weg te draaien en te prullen of te huilen.

Verschillen met op tijd geboren baby's, verdwijnen meestal in de loop van het eerste en tweede levensjaar. Te vroeg geboren baby's zijn de eerste tijd dus echt anders dan op tijd geboren baby's. Ze hebben nog te weinig energie om echt te kunnen reageren. Ze zijn daardoor voor veel ouders moeilijker, want ouders willen juist na de ziekenhuisperiode zo graag contact met hun baby. Het is een begrijpelijke reactie van veel ouders dat ze dat contact wel zouden willen forceren. Maar in de praktijk zult u merken, dat alleen koesteren en vasthouden de eerste tijd voldoende is. Eventueel kan een ergonomische draagzak of draagdoek ook fijn zijn.

Als u moeite heeft met de omgang met uw baby, praat er dan over met uw partner, arts, vrienden of kennissen. Bespreek ook of uw omgeving praktische hulp kan bieden. Neem de tijd om uw baby te leren kennen en geef uw baby de tijd om aan u te wennen.

## De verzorging van uw baby

### *Omgevingstemperatuur*

In verband met de hoge temperatuur in het ziekenhuis, vragen veel mensen zich af wat de temperatuur thuis moet zijn. In de woonkamer kunt u de temperatuur handhaven zoals u gewend bent. De adviestemperatuur voor de babykamer is 16 tot 18 °C. U kunt de ruimte extra verwarmen als u uw kindje in bad doet.

### *Uitscheiding*

Uw baby heeft 4 - 6 natte luiers per dag. U kunt een luier eventueel een keer wegen op een keuken weegschaal, 35 - 50 mg per keer de eerste weken is goed. De urine ruikt in principe niet en is gelig van kleur. Voorkom luieruitslag door regelmatig te verschonen en niet te veel luierdoekjes te gebruiken.

Het ontlastingspatroon van een baby is heel persoonlijk. Ook bestaat er een verschil tussen ontlasting bij borstvoeding en flesvoeding. Borstvoeding is makkelijker te verteren, waardoor er minder afvalstoffen overblijven. Baby's die borstvoeding krijgen zouden dus minder vaak ontlasting kunnen hebben dan baby's die flesvoeding krijgen. Als een baby borstvoeding krijgt, kunnen er zelfs een week tussen twee poepluiers zitten, maar het kan ook zo zijn dat ze elke voeding een poepluier hebben. Bij flesvoeding poept een baby meestal om de 1 tot 3 dagen. Zolang je baby geen klachten heeft, goed groeit en de ontlasting zonder pijn komt is er meestal niets aan de hand.

Baby's die borstvoeding krijgen hebben meestal een zachte, waterige ontlasting die geel tot bruinig van kleur is en die een typische geur heeft. Er kunnen klontjes of slijm in zitten. Soms lijkt het op mosterd met pitjes. Baby's die flesvoeding krijgen hebben meestal dikkere ontlasting dan kinderen die borstvoeding krijgen. De kleur varieert tussen geel en lichtbruin. Bepaalde soorten flesvoeding geven een groenige ontlasting. Zolang uw baby tevreden is en geen klachten heeft is dat allemaal normaal.

Let op dunne ontlasting. Wanneer u borstvoeding geeft, kan uw baby zogenaamde spuitluiers hebben (dit is veel dunne ontlasting). Dit is geen reden tot zorg, maar mocht uw baby bij die dunne ontlasting ook een verhoogde temperatuur hebben en uw baby voelt zich niet prettig (sloom, spugen etc.), waarschuw dan uw huisarts.

### *Luieruitslag*

Maak bij luieruitslag zo min mogelijk gebruik van luierdoekjes. Liever alleen verschonen met water. Maak gebruik van een zalf die geadviseerd wordt bij luieruitslag. Als de uitslag langer dan drie dagen aanwezig

is, neem dan contact op met de wijkverpleegkundige of huisarts. De kans op een schimmelinfectie is dan aanwezig.

### *Lichaamstemperatuur*

De normale lichaamstemperatuur van uw baby ligt tussen de 36.7 en 37.4 graden. Temperatuur uw baby de eerste dagen tweemaal per dag 's ochtends en 's avonds, vaker hoeft echt niet. Neem de temperatuur rectaal op. Wanneer de lichaamstemperatuur te laag is kunt u een kruikje gebruiken. Is de lichaamstemperatuur te hoog, kijk dan eerst of de baby misschien te warm is aangekleed. Bij een persisterende hoge temperatuur of koorts neem dan contact op met uw huisarts.

### *Het gebruik van kruiken*

Desgewenst kunt u het bedje voorverwarmen met een kruik. De kruik 'uit' bed als uw baby 'in' bed gaat! Wij raden u af om een kruik in het bedje te laten liggen in verband met het gevaar op brandwonden. Leg de kruik op de deken met de dop naar beneden.

### *In bad doen*

Het in bad doen van uw baby is een terugkerende activiteit. Uw baby hoeft niet elke dag in bad 2x per week is in het begin voldoende, echt vies worden ze nog niet. Houd wel de billetjes goed schoon en was elke dag de handjes en het gezichtje. Zodra uw baby ouder wordt en gaat kruipen en hapjes gaat eten, dan zal uw baby ook vaker in bad moeten.

Zorg ervoor dat alles klaar staat en dat de omgeving niet te koud is, ongeveer 22°C. Het badwater dient ongeveer 36 °C te zijn. Dit kunt u controleren met een badthermometer of u voelt met uw elleboog of het badwater lekker aanvoelt.

Het tijdstip van baden kunt u zelf bepalen, in de ochtend, middag of avond, wat voor u het beste uitkomt. Doe het wel vóór een voeding om spugen te voorkomen.

### *Kledingadvies*

U kleedt uw baby in principe zoals u zichzelf aankleedt. Als uw baby erg klein is, kleed het dan wat dikker. Wanneer het buiten koud is doe de baby dan ook een mutsje op, via het hoofdje verliest een baby snel veel warmte. Bij een wandelwagen functioneert de kap als een broeikas, doe deze omlaag en bescherm uw baby tegen de zon door middel van een parasol of zonnepetje.

### *Rookvrije omgeving*

Het is van belang dat er niet in het bijzijn van uw baby gerookt wordt. Ook niet als er kraamvisite komt. Roken verhoogt bijvoorbeeld de kans op wiegendood. Uiteraard is een rookvrije omgeving erg belangrijk voor kinderen die ademhalingsproblemen hebben gehad na de geboorte.

### *Veiligheid in de auto*

Over het algemeen wordt gebruik gemaakt van een Maxi-Cosi, die u met de autogordel vast maakt op de voor- of achterbank. Indien nodig kunt u de Maxi-Cosi kleiner maken met een speciale verkleiner. Tegenwoordig hebben ook heel veel auto's de mogelijkheid om een isofix-systeem te installeren, hiermee kun je de maxi-cosi in een klik, gemakkelijk in de auto vast zetten.

**Let op:** Wanneer de Maxi-Cosi op een zitting geplaatst wordt waar zich een air bag bevindt, dient deze uit gezet te worden. Zet de Maxi-Cosi tegen de rijrichting in!

### *Tips bij darmkrampjes*

Darmkrampjes kenmerken zich doordat uw baby opeens huilt, moeizaam te troosten is, beentjes optrekt en "pers" bewegingen maakt. Wat kunt u doen?

- Wrijf over het buikje eventueel met een warme doek.
- Verwarm een speciaal pittenzakje en houd deze tegen het buikje
- Geef uw baby een thermometer. Uw baby gaat op de thermometer persen en krijgt ontlasting of laat enkele winden, hierdoor raakt de baby de vastzittende lucht een beetje kwijt.
- Leg uw kind op de rug op het aankleedkussen, trek de knietjes op en laat deze op de buik rusten. Laat uw baby enkele minuten in deze houding liggen, of maak draaiende bewegingen in de richting van de klok.
- Laat uw kindje vaker tussendoor boeren.
- Voed in een rustige omgeving. Bij borstvoeding: bekijk of je als moeder iets vreemd gegeten hebt, laat dit dan enkele weken achterwege. In principe mag je als moeder gewoon eten wat je altijd gewend was te eten.
- Draagdoek/draagzak, buik tegen buik
- Fles met luchtfilter (bijv. Dr. Brown)

### *Huilen*

Elke baby huilt wel eens. Baby's zullen elk gevoel van ongenoegen laten merken door middel van huilen. Ze hebben hier nog geen andere manier voor.

Huilen is voor ouders vaak een moeilijk te begrijpen signaal; wil uw baby eten, slapen, knuffelen, een schone luier of gewoon even lekker huilen? Gun u zelf de tijd om uw baby te leren begrijpen. Als uw baby erg veel huilt, kunt u dit als falen ervaren en het kan u machteloos gevoel geven. Het enige wat u kunt doen is 'goed' zijn voor uw baby. U kunt bijvoorbeeld uw baby 's nachts bij u op de kamer laten slapen of zet overdag op de babykamer een radio zachtjes aan. Probeer daarnaast uitgerust te blijven door er af en toe eens uit te gaan, want als u zelf gespannen bent, kunt u dat overbrengen op uw baby.

Als u problemen ervaart, aarzel dan niet om advies te vragen aan de wijkverpleegkundige of uw huisarts. Blijf er niet te lang alleen mee rondlopen.

### *Leren genieten*

Alles rond de geboorte van uw baby is anders gegaan dan de bedoeling was. Het is dan niet vanzelfsprekend dat u onmiddellijk op een ontspannen en natuurlijke manier van uw baby kunt genieten. U zult dit moeten leren. Neem de tijd voor uw kind. Richt u op de momenten die 'fijn' en 'ontspannen' zijn. Misschien vindt uw baby het heerlijk om in bad te gaan of om in een draagzak op uw buik te worden gedragen. Zoek naar deze momenten en geniet ervan.

### *Medicijnen*

Gebruikt uw baby medicijnen of vitamines? Dan krijgt u hiervoor recepten mee en instructies hoe u deze thuis kunt geven. Misschien bent u in de ziekenhuissituatie ook al bekend met het geven van de medicijnen die uw baby nodig heeft. Medicijnen kunt u het beste vóór een voeding geven. Doe de medicijnen niet in een fles, want het kan de smaak beïnvloeden en wanneer uw baby de fles niet leeg drinkt, weet u niet wat uw baby van het medicijn heeft binnengekregen.

### *Nageltjes*

De nageltjes van uw baby mogen de eerste 6 weken niet geknipt worden, u kunt ze wel vijlen met een kartonnen vijltje, deze kunt u kopen bij een drogisterij. (geen metalen gebruiken).

### *Voeding*

Het is in het begin zeker aan te raden om alléén te gaan zitten voor de voeding, zonder bezoek. U kunt zo eerst wennen aan uw baby, zeker bij borstvoeding of bij een matige drinker. We adviseren u bij voedingsproblemen niet zelf te gaan experimenteren, maar contact op te nemen met uw huisarts, consultatiebureau of de couveuseafdeling van ons ziekenhuis.

### *Borstvoeding*

Wanneer u uw baby borstvoeding geeft, krijgt u adviezen van een verpleegkundige en/of lactatiekundige voor thuis. U kunt er voor kiezen om uw baby op vaste tijden te voeden. Beter is om uw baby te voeden op verzoek. Het moment dat uw baby aangeeft dat hij honger heeft is dan het uitgangspunt om te voeden.

### *Extra vitamines bij borstvoeding*

Wanneer uw baby borstvoeding krijgt is het noodzakelijk extra vitamine K en D te geven op voorschrift van de arts. Deze kunt u in het mondje druppelen of met een lepeltje geven. Het is beter ze niet in de fles te doen, omdat je nooit zeker weet of de baby de fles wel helemaal leeg zal drinken.

### *Hoe weet u of uw baby voldoende (borst)voeding krijgt?*

Uw baby meldt zichzelf voor elke voeding. Uw baby 'komt' de eerste weken minimaal 6 - 7 keer per 24 uur, maar 8 - 12 keer is ook nog normaal. De eerste weken is de slaaperiode tussen de voedingstijden niet langer dan 3½ - 4 uur. Uw baby drinkt rustig 15 - 30 minuten aan de borst en u hoort het doorslikken van de moedermelk. Is uw baby tevreden en heeft hij/zij voldoende natte luiers per dag, dan kunt u ervan uit gaan dat uw baby voldoende binnen krijgt. Bij twijfel over groei, kunt u terecht voor de weegmomenten bij het consultatiebureau.

Nachtvoedingen kunnen bij borstvoeding langer voorkomen dan bij flesvoeding, dat is heel normaal. Uw baby kan ook regeldagen hebben als het ongeveer 3-, 6- en 12 weken oud is. Dit valt op doordat uw kind ineens vaker en soms langer gaat drinken. Uw baby komt dan in fase van hogere voedingsbehoefte. Soms komt uw baby ook weer 's nachts, terwijl het juist misschien een tijdje doorsliep.

Uiteraard is het belangrijk dat u uw baby aanlegt aan de borst zoals u dit geleerd heeft op de afdeling. Bij bijzondere omstandigheden krijgt u altijd instructies voor thuis die op uw situatie van toepassing zijn. In principe hoeft uw baby niet bijgevoed te worden na het aanleggen, tenzij op de afdeling met u andere afspraken zijn gemaakt. Natuurlijk moet u zich dan aan deze afspraken houden. Bij twijfel kunt u altijd contact opnemen met de afdeling waar uw baby heeft gelegen. U kunt ook altijd de folder over borstvoeding op onze website nog eens doorlezen.

### *Bewaren*

Thuis mag u verse afgekolde moedermelk tot 8 uur bewaren op kamertemperatuur en tot 8 dagen in de koelkast. In het vriesvak van de koelkast is de moedermelk tot 2 weken houdbaar. In een vriezer die vaak open en dicht gaat is de moedermelk tot 4 maanden houdbaar en in een diepvries met een constante temperatuur van -18 graden is de moedermelk tot 12 maanden houdbaar. Het ontdooien doet u in de koelkast of onder lauw stromend water. Ontdooide moedermelk mag u maximaal 24 uur bewaren in de koelkast.

### *Verwarmen*

Het verwarmen van moedermelk kunt u het beste au bain marie of in de flessenverwarmer doen. (Of eventueel in de magnetron op de laagste stand met tussendoor zwenken. Let erop dat u hierbij wel mogelijk verlies van belangrijke bestanddelen van de voeding krijgt.) Controleer altijd de temperatuur op de binnenkant van uw pols. Bij het gebruik van een flessenwarmer dagelijks water verversen.

### *Nuttige adressen*

Met al uw vragen over borstvoeding kunt u terecht bij de volgende personen of verenigingen:

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN)

Telefoonnummer: 0343 57 66 26

[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl) (<https://www.borstvoedingnatuurlijk.nl>)

La Leche League

Telefoonnummer: 0111 413 189

[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)(<https://www.lalecheleague.nl>)

Lactatiekundigen van het Amphia kunt u bereiken via [borstvoeding@amphia.nl](mailto:borstvoeding@amphia.nl) (<mailto:borstvoeding@amphia.nl>).

U kunt ook kijken op ons infobord of op internet: [www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)(<https://www.nvlborstvoeding.nl>) (Nederlandse Vereniging van lactatiedeskundigen)

### *Flesvoeding*

Er zijn verschillende soorten flesvoeding in de winkel te koop. Er zijn verschillende merken, verschillen in leeftijd en verschillen in soort. Als uw baby gewone kunstvoeding krijgt, koopt u babyvoeding voor de eerste maanden. Krijgt uw baby speciale voeding, vraag dan naar deze specifieke voeding. U kunt natuurlijk zelf kiezen welk merk u gaat gebruiken. Wij raden u af om, zonder reden, vaak van merk te veranderen.

Bij het ontslag krijgt u richtlijnen over de hoeveelheid voeding die uw baby moet krijgen en hoe vaak. Bovendien wordt met u afgesproken wanneer u dit moet veranderen. Stem dit ook altijd af met het consultatiebureau, zij nemen het ophogen van de voeding van het ziekenhuis over. Uw baby krijgt voldoende voeding binnen als het 4 à 6 natte luiers heeft en 1 à 2 keer ontlasting per 24 uur.

### *Flesvoeding klaarmaken*

Op de verpakking van de poedermelk staat vaak nauwkeurig beschreven hoe dit moet worden gemaakt. Het klaarmaken van de fles moet precies en hygiënisch gebeuren. Er zijn twee manieren:

#### Flesvoeding voor één keer:

Gebruik bij voorkeur water uit de kraan (het water bevat hier weinig kalk).

Maak de hoeveelheid water in de fles handwarm (ca. 35 tot 40 graden) met de magnetron, au bain marie, flessenwarmer of neem (handwarm) water uit de kraan.

Verwarmde voeding binnen één uur gebruiken en restjes weggooien.

#### Flesvoeding voor meerdere keren:

Gebruik afgekoeld gekookt water voor de bereiding.

Klaargemaakte voeding achter in de koelkast (niet in de deur) en maximaal acht uur bewaren. Buiten de koelkast maximaal één uur.

Meer informatie over voeding vindt u op: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)(<http://www.voedingscentrum.nl>).

**Let op:** de voeding thuis is anders van kleur, witter dan u in het ziekenhuis gewend bent.

### *Gebruik van flessen en (fop)spenen*

Spoel direct na het drinken de fles en de speen om met koud water. Maak in heet sop, de fles en speen goed schoon met een flessenborstel na iedere voeding. Of was de fles met speen af in de vaatwasser op 55 graden of stoomsterilisator. Spoel daarna de fles en de speen goed af met schoon water.

Fopspeen kan ook als bovenstaande worden gereinigd.

Zet de fles droog weg in de koelkast om bacteriegroei te voorkomen.

### *Ritme*

Maximaal een half uur voeden om het ritme te bewaken. Houd uw kind wakker tijdens de voeding. Kijk naar drinkritme van uw baby. Laat uw baby pauzes nemen wanneer hij of zij te gulzig drinkt en stimuleer uw baby als het niet voldoende actief meer is. Geef de voeding op een rustige plek in een prettige houding.

Prematuur geboren worden veelal in zijligging gevoed, op het moment dat uw baby voldragen is, is de zijligging niet per definitie meer nodig en kan gevoed gaan worden in rugligging, gewoon op de arm.

Prematuur geboren hebben vaak tijdens de ziekenhuisopname leren drinken uit een Dr. Brown fles. Is dit zo dan is het zeer waarschijnlijk dat uw kind een prematurenspeen van de Dr. Brown fles gekregen, mocht dit zo zijn, dan kan rond de voldragen leeftijd de Level 1 speen van de Dr. Brown fles worden geprobeerd.

### *Boeren*

Laat uw baby boeren na de voeding en eventueel tijdens de voeding (tussendoor), kan krampjes helpen voorkomen.

### *Spugen*

Uw baby mag een mondje terug geven na de voeding. Is het meer en vaker, overleg dan met de huisarts of consultatiebureau.

### *Uitkoken*

Na elk gebruik moet u flessen, spenen (ook fopspenen), kolfmateriaal (kolfcups en bijbehorende membranen) onder stromend water afspoelen. Eerst met koud water, daarna met warm water (in verband met het stollen van de eiwitten).

Bij zichtbaar vuil in heet water met afwasmiddel schoonmaken (gebruik een speciale flessenborstel/rager). Daarna van binnen goed spoelen met water.

Eén keer per 24 uur flessen, spenen en kolfmateriaal 3 minuten uitkoken of in de vaatwasser op minimaal 55°C. Dit doet u dagelijks gedurende de eerste 6 maanden, daarna één keer per week.

Spullen op een schone doek (theedoek of hydrofiele luier) laten drogen aan de lucht, daarna droog en afgesloten wegzetten.

Fles afsluiten en rest in bakje of hydrofiele luier. Speen in een afgesloten bakje of boterhamzakje in de koelkast.

### **Controles op de polikliniek**

De kinderarts verwacht uw baby, 3 á 4 weken na het ontslag voor controle op de polikliniek. Mogelijk wil de kinderarts dat bepaalde bloedwaarden van uw baby worden bepaald voor het polikliniekbezoek. Als dit het geval is, meldt u zich bij de afdeling bloedafname, een uur voor het bezoek aan de kinderarts. U

krijgt dan de uitslag tijdens het gesprek met de arts.

Neemt u het groeiboekje, wat u gebruikt voor het consultatiebureau, mee?

De kinderarts kan zijn beleid of behandeling hierop afstemmen.

## **Slapen en rust**

### *Slaapnestje en samen slapen niet veilig*

Een slaapnestje lijkt misschien fijn, maar is niet veilig. Door de gevulde randen kan er re-breathing en warmtestuwing optreden (inademen van eigen adem waar minder zuurstof in zit). Hierdoor is er een verhoogd risico op wiegendood. Ook samen slapen wordt over het algemeen afgeraden, omdat er vaak kussens en dekbedden aanwezig zijn in het ouderlijk bed, dit levert hetzelfde risico op en bovendien kan de baby ook nog onder de dekens terecht komen.

### *Bed*

Maak het bedje laag op en gebruik dekentjes met katoenen lakens, in verband met grotere kans op wiegendood. Geen losse stoffen in het bedje. Wanneer je baby groter is kun je een slaapzak gebruiken.

### *Slaaphouding*

De veiligste slaaphouding is op de rug. Leg uw kind overdag regelmatig op de buik om de spierontwikkeling te bevorderen. Doe dit alleen in uw aanwezigheid. Leg uw kind niet op de buik te slapen.

## **Couveuse nazorg**

U kunt bij uw verzekering navragen of u recht heeft op couveuse nazorg.

## **Verlengd zwangerschapsverlof**

Wanneer uw baby te vroeg geboren is heeft u misschien wel recht op verlengd zwangerschapsverlof. U kunt dit navragen bij uw verzekering. Wij helpen u graag met het invullen van de benodigde formulieren.

Wilt u meer lezen over gezinssuites bij Amphia?

[Ga naar afdeling Gezinssuites bij Amphia. \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie-gezinssuites\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie-gezinssuites)