

MEER INFORMATIE



Een paar tips:

- Buk, als je iets zwaars wilt optillen, nooit voorover, maar zak eerst door je knieën. Kom dan met een rechte rug weer overeind. Zo til je met je beenspieren, en niet met je rug.
- Zet het draagstoeltje eerst hoog neer (bijvoorbeeld op tafel) voordat je de baby eruit haalt.
- Zorg dat de babycommode hoog genoeg is. Desnoods zet je er klossen onder.
- Neem een ledikantje met een zijkant die omlaag kan.
- Vraag anderen om hulp.



Op stap

Zodra de baby terug is op zijn geboortegewicht of het gewicht stabiel is en in staat zijn eigen temperatuur vast te houden kan hij/zij mee naar buiten. (Overleg bij twijfel met de verloskundige.) In de zomer gaat dat natuurlijk makkelijker dan op een gure herfst dag of in de winter. Zorg ervoor dat de baby het in de zomer niet te warm krijgt en bescherm vooral zijn hoofdje tegen de felle zon.

Leg de baby wel onder een katoenen lakentje. Dat je hem/haar in de winter warm aankleedt, spreekt natuurlijk vanzelf.

Dek de baby toe met een laken en een dekentje. Voor ritjes in de auto is het wettelijk verplicht een goedgekeurd kuipstoeltje te gebruiken. Zo langzamerhand is het algemeen bekend dat het niet veilig is de baby op schoot te nemen of in een reiswiegje los op de achterbank te zetten.

Als je voor de eerste keer samen op stap gaat, kun je nog zwak zijn. Zwakker dan je denkt. Neem dan ook niet teveel hooi op je vork en doe het rustig aan. Gebruik een degelijke kinderwagen of geschikte buggy en zorg dat deze goed is 'vastgeklemd'. Trek voldoende tijd uit en zorg dat je alles bij je hebt wat jij en de baby nodig kunnen hebben.

Let op:

- Laat de buggy of kinderwagen met de baby nooit zonder toezicht buiten een winkel staan, ook niet heel eventjes.
- Hang de boodschappen niet over de handvatten van de kinderwagen of buggy: door het gewicht kan deze omkieperen.
- Maak een lijstje van dingen die je altijd bij je wilt hebben als je op pad gaat.
- Neem altijd voeding mee voor een kind dat de fles krijgt.
- Laat de baby niet langer dan 2 uur in een kuipstoeltje zitten dit i.v.m. ontwikkeling van de heupjes.

De fopspeen

Hier volgen een aantal voor- en nadelen van fopspeen-gebruik. Als je borstvoeding geeft dan is de fopspeen om twee redenen af te raden. Zuigen op een fopspeen kan de zuigtechniek van de baby in de war maken waardoor de kans bestaat dat de baby niet goed aan de borst drinkt en daarnaast zal de baby minder vaak om de borst vragen, omdat de zuigbehoefte bevredigd is. Dit heeft als gevolg dat er minder melk wordt aangemaakt en de baby minder goed groeit. Een ander nadeel van de speen is dat het moeilijk is een kind het zuigen op de speen af te leren. Als kinderen veel en lang op fopspenen zuigen dan heeft dit een nadelige invloed op de stand van de tandjes en de spraakontwikkeling. Het risico bestaat natuurlijk dat een kind zonder fopspeen op zijn duimpje gaat zuigen en ook dat heeft geen gunstige invloed op de gebitsontwikkeling. Soms kan een speen uitkomst bieden als een baby huilerig is en grote zuigbehoefte heeft. Onrustige baby's worden vaak rustig en tevreden met een speentje. Door op een fopspeen te zuigen, ademt een baby door zijn neusje. Sommige deskundigen zijn van mening dat hierdoor het risico op wiegendood afneemt. Kortom, fopspenen hebben hun goede en slechte kanten. (zie ook www.veiligslapen.info)

Het ziekenhuis

Komt de baby door omstandigheden in de couveuse terecht, dan raden wij je aan vooral de baby te bezoeken. Let niet op de techniek, maar ga zodra het maar enigszins kan naar de baby toe. Mocht je niet in staat zijn te lopen dan kun je mogelijk in het bed of roelstoel naar je kindje gebracht worden. Geef ook je te vroeg geboren baby de kans om zich via je stem, aanraking en geur aan je te hechten. Geen enkele baby is zo ziek dat hij/zij niet aangeraakt en gestreeld kan worden. Vraag het verplegend personeel te helpen. Waarschijnlijk ben je behoorlijk van slag als de baby opgenomen wordt. Bedenk dan goed dat de opname in het belang is van de baby, en blijf rustig. De baby heeft veel baat bij de rust die er van je uitgaat. Onder de zes maanden is de baby nauwelijks van slag als hij/zij in een andere omgeving is en voor langere tijd van je is gescheiden. Zorg wel dat je zoveel mogelijk bij hem/haar bent en ga gewoon door met het geven van borstvoeding. De kans is klein dat een gezonde baby die thuis is geboren naar het ziekenhuis moet. Soms is het nodig als hij/zij heel erg geel ziet. Dan wordt de baby zo'n twaalf uur met goed afgedekte oogjes onder een ultraviolette lamp gelegd. In sommige gevallen kan geel zien thuis behandeld worden. Informeer of dat bij jou in de buurt mogelijk is.

Kraamvisite

Na de geboorte van de baby zijn familie en vrienden natuurlijk razend benieuwd. Je doet er verstandig aan

op het geboortekaartje te vermelden wanneer bezoek welkom is. Het bezoek wil de baby natuurlijk ook even vasthouden. Als je hem/haar te lang achter elkaar van hand tot hand laat gaan kan de baby gaan huilen van vermoeidheid. Volg je intuïtie en leg de baby dan gerust terug in de wieg. Kraamvisite die weet hoe het hoort, blijft thuis bij verkoudheid of als de kinderen waterpokken hebben en kust de baby niet met een koortslip. Als je het idee hebt dat het bezoek zich niet aan deze regels houdt, zeg er dan wat van. Meestal zijn ze zich er niet van bewust, en zullen ze begrip kunnen opbrengen voor je standpunt. Houd er bij de planning van de kraamvisite rekening mee dat je je de derde en vierde dag wat huilerig en zwak kunt voelen. Hoe gezellig het ook is, maak het 's avonds niet te laat. 's Nachts moet de baby gevoed worden en voldoende nachtrust is belangrijk voor het herstel.

Andere kinderen

Voor alle kinderen is de komst van een nieuw broertje of zusje een ingrijpende gebeurtenis. Alles in het gezin draait om de nieuwe baby. Sommige kinderen accepteren hun nieuwe broertje of zusje zonder problemen. Ze voelen zich niet bedreigd en huppelen zorgeloos door alle drukte heen. Andere kinderen hebben er meer moeite mee en zijn jaloers. Ze willen niet bij je op bed zitten en kijken niet naar de baby. Kinderen die eerst nergens moeite mee leken te hebben kunnen omslaan: de nieuwe baby leek zo leuk, maar na enige tijd gaat het tegenvallen en gaan ook zij jaloers gedrag vertonen. Daar komt bij dat ze door alle drukte uit hun gewone doen kunnen raken. Al deze reacties zijn normaal. Neem het kind niets kwalijk. Betrek hem/haar zoveel mogelijk bij de nieuwe baby zonder druk uit te oefenen. Trek, als de baby slaapt, tijd voor hem uit. Lees hem voor op bed of doe een spelletje. Zo merkt hij dat hij niet door de baby is verdrongen. Geef hem de ruimte aan de nieuwe situatie te wennen.

Afsluiten kraamzorg

De kraamperiode duurt in de regel acht dagen. Geniet van die tijd. En rust goed uit, want als de kraamverzorgende eenmaal weg is, breekt er een drukke periode aan. In een laatste gesprek bespreek je met de kraamverzorgende hoe je de dagelijkse verzorging van de baby het beste kunt organiseren. Zij geeft handige tips en raad je aan ook aan uzelf te denken en voldoende rust te nemen. Heb je nog vragen of ben je onzeker over de verzorging van de baby, dan is dit het moment om dat aan de kraamverzorgende te vertellen. Heeft de kraamverzorgende het idee dat je extra hulp nodig hebt, dan neemt zij contact op met de verloskundige of de huisarts. De verloskundige heeft tijdens haar bezoeken een afspraak gemaakt voor de nacontrole. Deze vindt meestal zo'n zes weken na de bevalling plaats.

