

## Arts Raadplegen?

- koorts (zie richtlijnen i.v.m. de temperatuur van je baby)
- sufheid of overagitatie
- gekreun of een andere vorm van ademhalingslast
- voeding weigeren of herhaaldelijk en veel braken
- uitgesproken bleekheid
- overvloedig zweten, zonder aanwijsbare reden
- als je baby erg geel is en niet meer goed drinkt

## Medicatie

Geef geen medicatie aan je baby zonder toestemming van de behandelende arts. (ook geen homeopatische middelen.)

Het kan gevaarlijk zijn om sommige hoestwerende middelen aan je baby toe te dienen, omdat ze slaapverwekkend zijn waardoor ze de verdedigingsreacties van je kindje kunnen verzwakken. Bij verkoudheid kan je de neus regelmatig spoelen met fysiologisch serum.

Als je borstvoeding geeft, neem dan zelf ook geen medicatie, tenzij met toestemming van je arts.

## Vervoer

Tot de leeftijd van 6 maanden kan je je baby met de auto vervoeren in een reiswieg. Een draagbaar autozitje voor pasgeborenen met goedgekeurd bevestigingssysteem, kan je gebruiken vanaf de geboorte tot de baby 13kg weegt of als het hoofdje boven de rugsteun van het zitje uitsteekt.

Let op met airbags!

## Waarom huilt mijn baby?

- Honger? Dorst?
- Vuile luier?
- Moe?
- Geknuffeld willen worden?
- Darmkrampen? Boertje laten?
- Niet lekker voelen? (koorts, verkoudheid...)
- Te warm of te koud?
- Verveling?
- Tandjes?
- Zonder reden.

## Schudden is schaden

Je kan in een situatie terecht komen waarin het gevaar bestaat dat je je baby gaat schudden. Dit kan gebeuren als je zenuwen op springen staan, of als je panikeert omdat je kind niet meer beweegt of reageert of als je kind zich ernstig verslikt.

Als je een baby schudt, gaat zijn hoofd heel snel en met grote kracht heen en weer. De fijne adertjes in de hersenen kunnen dan scheuren en bloedingen veroorzaken. Dit heeft vaak zware gevolgen.

**Dus geen paniek, nooit schudden!**



Big  
journeys  
begin with  
small  
steps

## Nog vragen?

Je mag ons altijd bellen!

**016/209.293**



## Naar huis

**Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart  
Leuven**

**Afdeling Neonatologie**

**Naamsestraat 105**

**3000 Leuven**

Tel.nr.: 016/209.293



Regionaal ziekenhuis  
Heilig Hart Leuven

## Veilig slapen

Leg je baby altijd op de rug te slapen, geen buik- of zijligging.

Kies een veilig bedje voor je baby: het bedje moet stabiel zijn, de ruimte tussen de bedspijlen mag maximum 6,5 cm bedragen en zorg voor een stevige matras die perfect past.

Gebruik geen dekbed en bedrandbeschermers tot de leeftijd van 1 jaar en geen hoofdkussens tot de leeftijd van 2 jaar.

Sluit alle risico's op verstikking uit: geen halskettinkjes, linten, knuffels enz.

Leg je baby te slapen in een slaapzak op maat van je baby of onder een laken en deken. Leg je baby dan met zijn voetjes tegen het voeteneind van het bed. Stop het laken en deken stevig onder de matras. Zo kan de baby niet onder het deken geraken.

Verlucht de kamer waarin je kind slaapt dagelijks.



## Nabijheid en toezicht

Leg je baby tot de leeftijd van 6 maanden te slapen in de ruimte waar jij bent: de woonkamer, slaapkamer...

Als je baby na een huilbui in slaap valt, ga dan altijd stilletjes even kijken hoe hij/zij in slaap gevallen is.

## Rust en regelmaat

Rust en regelmaat hebben een goede invloed op de slaap. Een plotse verandering, zoals de start van de kinderopvang, reizen, druk bezoek of een verhuis kan door de baby als stresserend worden ervaren. Dit kan het slaappatroon veranderen en verhoogt de kans op wiegendood.



Ook het ontslag uit het ziekenhuis is een aanpassing voor je baby. Dit kan de eerste weken gepaard gaan met ander gedrag dan in het ziekenhuis: meer huilen, meer slapen of onrustig zijn bijvoorbeeld.

Respecteer daarom zoveel mogelijk het slaap- en voedingspatroon van je kindje en maak je baby niet onnodig wakker. Vermijd overprikkeling. Zo leert je baby zich geborgen voelen.

## Omgevingstemperatuur

De ideale omgevingstemperatuur in de kamer waar de baby slaapt is laag: streef tot je kindje 3 kilo weegt naar 18 tot 20°C, nadien naar 16 tot 18°C.

De temperatuur van de leefruimte mag tussen de 20 en 22°C zijn. (<3 kilo eerder 22°C)

Lukt het op warme dagen niet om de kamertemperatuur laag te houden, probeer dan bij te sturen met aanpassen van kledij en beddengoed.

## Lichaamstemperatuur

Controleer de temperatuur van je kindje de eerste dagen na thuiskomst 1 tot 2 keer per dag. De lichaamstemperatuur moet tussen 36,5 en 37,5°C bedragen.

Door de lichaamstemperatuur van je baby te volgen leer je of je je kindje warm genoeg kleedt en toedekt, of juist te warm.

Bij een (slapende) baby kan je aan het nekje voelen of hij het behaaglijk heeft, maar bij twijfel geven de voetjes zekerheid. Voelen die prettig lauw aan dan is het in orde. Koude handjes zijn niet ongevoel.

Indien de temperatuur < 36,5° is: zet de baby een mutsje op, kleedt hij/zij extra aan of leg een extra dekentje op het bedje.

Indien de temperatuur > 37,5°C is: doe frissere kledij aan of dek je baby minder toe

### Koorts:

Indien de temperatuur >38,5°C is.

Indien de temperatuur van je baby >38°C is, maar <38,5°C: doe frissere kledij aan of dek je baby minder toe en controleer de temperatuur na 1 uur opnieuw. Indien nog steeds > 38°C.

**Raadpleeg dan steeds een arts!**

## Niet roken bij je baby!

Passief roken verhoogt het risico op wiegendood. Roken in de buurt van je baby geeft meer risico op verkoudheden, bronchitis en astma. Laat je kindje daarom nooit slapen op een plaats waar gerookt wordt, of werd.