

## Ontslagbrief prematuur geboren baby (<36 weken)

Beste ouders,

In deze ontslagbrief leest u informatie over het ontslag van uw prematuur geboren baby. Uw kind is een gezond kindje dat mee naar huis mag, maar wel te vroeg geboren is. Wij geven u graag adviezen rondom leefregels voor thuis, handige tips rondom de verzorging, voeding, medicatie en contact met de afdeling.

### Vorbereiding op het ontslag

Voordat uw kind naar huis kan, moeten zowel de afdeling als ook u een aantal dingen regelen. Dit is nodig om het ontslag zo goed mogelijk te laten verlopen en dat u bij thuiskomst in grote lijnen weet wat u te wachten staat.

De afdeling regelt voor u:

- een controleafspraak bij de kinderarts;
- eventueel een recept voor medicijnen thuis; deze kunnen opgehaald worden bij de Tjonger Apotheek in het ziekenhuis;
- een verpleegkundige overdracht voor het consultatiebureau; deze wordt digitaal verstuurd naar het consultatiebureau;
- een ontslaggesprek met verpleegkundige en arts;
- een ontslagbrief voor de kraamzorg indien u nog kraamzorg heeft na het ontslag.

Eventueel ook:

- een afspraak voor fysiotherapie aan huis (het TOP-programma);
- een machtiging voor de vergoeding van bepaalde voeding;
- overige afspraken voor een vervolgonderzoek (zoals een ROP-screening of echo).

Vorbereidingen die u zelf kunt treffen:

- de babykamer in orde maken;
- (uitgestelde) kraamzorg regelen;
- zorgen voor vitamine D en ook vitamine K als u borstvoeding geeft (te koop bij de drogist);
- zo veel mogelijk uw vragen op papier zetten en deze stellen aan de arts of verpleegkundige bij het ontslaggesprek.

Het is normaal dat uw kindje eerst moet wennen aan de nieuwe omgeving. De eerste dagen kan uw kindje daarom iets onrustiger zijn, moe zijn of iets minder drinken.

## **Temperatuur**

De temperatuur van uw kind is prima tussen de 36.5 en 37.5°C. **Let op!** De temperatuur kan in huis beduidend koeler zijn dan op de afdeling in het ziekenhuis. Daarom is het van belang de eerste paar dagen uw kind regelmatig te temperen (3x per dag). Op die manier komt u erachter wat uw kind nodig heeft, bijvoorbeeld een kruik of wel/geen muts. Een normale slaapkamertemperatuur ligt tussen de 16 en 18°C. Het is beter om een muts, extra deken of kruik te gebruiken, dan de verwarming hoger te zetten. De kruik omwikkelt u met een doek of hoes en legt u met de dop naar beneden. Het liefst aan het voeteneind in het bedje. Leg de kruik nooit direct tegen uw kind aan. Als de temperatuur een aantal dagen stabiel blijft, hoeft u alleen maar te temperen als u denkt dat uw kind te koud is of verhoging heeft.

## **Ventileren**

Ventileer regelmatig de babykamer.

## **Wandelen**

U mag direct met uw kind wandelen. Let wel op tocht, vochtige kou en felle zon. Kleedt uw kind warm genoeg aan, in principe één laag meer dan u zelf draagt.

## **Bezoek**

Het is fijn om thuis bezoek te ontvangen. Probeer het aantal bezoekers de eerste dagen te beperken. Daarnaast raden wij u aan om bezoekers die verkouden zijn, diarree hebben of een koortslip hebben, te vragen om pas te komen wanneer ze weer beter zijn. Ook kinderen met een kinderziekte (buiten uw eigen gezin) kunt u beter niet bij uw kind laten. Een goede hygiëne (frequent handen wassen) is ten allen tijden belangrijk.

## **Slapen en rust**

Rust, reinheid en regelmaat is belangrijk voor uw kind. Baby's die prematuur zijn geboren, zijn meer gevoelig voor prikkels en kunnen de eerste paar maanden meer huilen dan baby's die niet prematuur geboren zijn. Als uw kind overdag op zijn eigen kamer slaapt, krijgt het meer rust en kan het prikkels van de omgeving beter verdragen.

## **Bed**

Maak het bedje laag op en gebruik dekentjes met katoenen lakens, in verband met het voorkomen van wiegendood.

## **Slaaphouding**

U kunt uw kind het beste tot de uitgerekende datum in zijligging leggen, afwisselend rechts en links. Daarna kunt u uw kind het beste op de rug leggen, waarbij u het hoofd afwisselend op de rechter- en linkerkant legt.

## **Buikligging**

Leg uw kind bij wakker zijn ook regelmatig op de buik om de spierontwikkeling te bevorderen. Doe dit alleen in uw aanwezigheid. Leg uw kind niet op de buik te slapen.

## **Voeding**

Het is belangrijk dat uw kind goed groeit. U kunt zelf berekenen hoeveel voeding uw kind de eerste 1 tot 2 maanden nodig heeft door middel van de som: 150 ml x kg. Deze hoeveelheid deelt u door het aantal voedingen per dag. Hiermee weet u hoeveel ml voeding u per keer kunt aanbieden per fles.

Geef de voeding op een rustige plek, in een prettige houding. Premature baby's worden veelal in zijligging gevoed (early feedings skills). Op het moment dat uw kind voldragen is, is de zijligging niet per se meer nodig en kan gevoed worden in rugligging, gewoon op de arm. Probeer maximaal een half uur per keer te voeden om het ritme te bewaken. Probeer uw kind wakker te houden tijdens de voeding. Kijk naar het drinkritme van uw kind. Laat uw kind pauzes nemen wanneer hij of zij te gulzig drinkt en stimuleer uw kind als het niet voldoende actief meer is.

Prematuur geboren en hebben vaak tijdens de ziekenhuisopname leren drinken uit een Dr. Browns fles. Rond de voldragen leeftijd kunt u de Level 1 speen van Dr. Browns fles proberen. Thuis mag u natuurlijk overstappen op het gebruik van een andere fles en flesvoeding. De kinderartsen hebben geen voorkeur voor het merk wat u eventueel thuis gaat gebruiken voor de voeding van uw kind. Ditzelfde geldt voor de luiers die gebruikt worden.

Gaat uw kind naar huis met het PREVOS (Prematuren Vervroegd Ontslag met Sondevoeding) traject, dan kunt u verdere informatie over dit traject vinden in de folder voor PREVOS die u aangeboden krijgt tijdens de opname op de afdeling.

## **Vaccinaties**

Het advies is om uw kind te laten vaccineren volgens het aangepaste schema voor prematuren van het Rijksvaccinatieprogramma. Dit houdt in dat uw kind een extra vaccinatie krijgt op de leeftijd van 2 maanden na geboorte. Juist premature baby's hebben een verhoogd risico ernstig ziek te worden van de ziekten waartegen het vaccinatieprogramma werkt. Vandaar dat deze vaccinaties ook niet uitgesteld worden na de voldragen leeftijd. Deze vaccinaties worden gegeven op het consultatiebureau, tenzij er in overleg met de kinderarts anders besloten wordt. Dan wordt er een afspraak ingepland op de kinderafdeling voor de vaccinaties.

Mocht u in de zwangerschap de kinkhoest vaccinatie hebben gehad als moeder, wordt deze wél herhaald bij uw kindje bij 2 maanden na geboorte. Bij prematuur geboren kinderen onder de 37 weken beschermt de vaccinatie die u in de zwangerschap heeft gehad helaas nog niet voldoende.

## **Medicatie**

Tijdens de opname in het ziekenhuis is er op dag 8 gestart met vitamine D en als u borstvoeding geeft ook vitamine K.

### *Vitamine D*

Het advies in Nederland is dat alle kinderen van 0 tot 4 jaar 10 microgram vitamine D per dag krijgen, ongeacht de voeding. Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen. Calcium is belangrijk voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden.

### *Vitamine K*

Pas na 3 maanden maken baby's zelf vitamine K aan. Daarom is het belangrijk om uw kind vanaf dag 8 na de geboorte tot 12 weken nadat uw kindje 35 weken oud is, elke dag vitamine K druppels te geven. Wanneer uw kind meer dan een halve liter flesvoeding krijgt, mag er gestopt worden met het geven van vitamine K druppels. In flesvoeding zit namelijk al voldoende vitamine K.

### *Ferrofumaraat*

Ferrofumaraat is ijzer. IJzer heeft uw prematuur geboren kind nodig voor een goede ontwikkeling van de hersenen en om te groeien. De ferrofumaraat geeft u uw kind de eerste 6 maanden van het leven. De dosering is: 0,3 ml per kg. Het recept hiervoor krijgt u mee als jullie kind met ontslag gaat. Of uw kind Ferrofumaraat nodig heeft, wordt bepaald door de kinderarts.

## **Vragen en contact**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan gerust aan de verpleegkundige of arts. Tijdens de ziekenhuisopname heeft u de zorg en verantwoordelijkheid voor uw kind gedeeld met de verpleegkundigen en artsen, die voor uw kind zorgen. Wanneer u thuis bent met uw kind, mag u altijd overleggen met de verpleegkundige van de kinderafdeling. U mag de kinderafdeling bellen tot de eerste afspraak op de poli geweest is bij de kinderarts. De afdeling is 24/7 te bereiken op telefoonnummer: 0513 685 617. Hierna zal het consultatiebureau en de huisarts het aanspreekpunt zijn bij vragen.

## **MijnTjongerschans.nl**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ons ziekenhuis. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

Wilt u inzicht in het dossier van uw kind, dan kunt u hiervoor een toestemmingsformulier ondertekenen. Wanneer deze ook is ondertekend door de kinderarts kunt u hier gebruik van maken. Het toestemmingsformulier kunt u verkrijgen bij het secretariaat van de kinderafdeling of de kinderpoli. Het hebben van een Digi-D van uw kind is hiervoor noodzakelijk.

**DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*