Zorgen voor je baby op de couveuseafdeling

HANDBOEK VOOR OUDERS

Inga Warren en Cherry Bond
Illustraties: Wendy Bond

Zorgen voor je baby op de couveuseafdeling

Handboek voor ouders

Zorgen voor je baby op de couveuseafdeling

HANDBOEK VOOR OUDERS

Dit boek is voor alle ouders met (een) baby('s) op de couveuseafdeling en biedt informatie die je kan helpen om je baby te leren kennen en voor hem te zorgen gedurende de tijd dat hij in het ziekenhuis verblijft. Je kunt ervoor kiezen om het hele boek in één keer te lezen, maar je kunt ook beginnen met de praktische tips en korte overzichten, gemarkeerd met een ⭐.

Om het duidelijk te houden, noemen we in dit boek elke baby 'hij' en zijn verzorger 'zij'.

Inga Warren en Cherry Bond
Illustraties: Wendy Bond

© 2016, Inga Warren en Cherry Bond

Dit boek is bedoeld als aanvulling, niet als vervanging voor de informatie en adviezen van het medisch team dat voor je kind zorgt. Wij hebben ons tot het uiterste ingespannen om ons ervan te verzekeren dat de informatie in dit boek accuraat is. In de loop van de tijd kan het echter gebeuren dat een deel van de informatie achterhaald is doordat er bij onderzoeken nieuwe feiten aan het licht gekomen zijn. Het is daarom belangrijk dat je altijd eerst checkt bij de professionele verzorgers van je baby, elke keer dat je de begeleiding in dit boek wilt navolgen. Uitgever en auteurs kunnen niet aansprakelijk of verantwoordelijk gesteld worden voor verlies of schade waarvan iemand vindt dat die veroorzaakt wordt door enige informatie of door suggesties uit dit boek.

NUR 400
ISBN 978-90-819955-2-8

Eerder in het Engels verschenen als:
Caring for your Baby in the Neonatal Unit, a Parents' Handbook

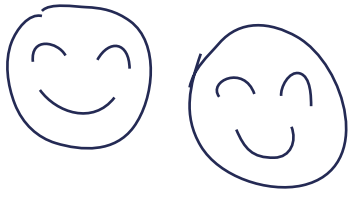
Auteurs: Inga Warren en Cherry Bond
Illustraties: Wendy Bond
Nederlandse vertaling: Bep de Wit en Hanneke de Wit
Uitgave: Tangram Studio
Vormgeving: Tangram Studio
Drukwerk: Platform P

Over de auteurs

Inga Warren en **Cherry Bond** hebben samen meer dan 50 jaar ervaring met familie- en ontwikkelingsgerichte zorg voor premature en zieke pasgeboren baby's. Zij zijn betrokken geweest bij onderzoeken, hebben boeken geschreven, artikelen gepubliceerd en geven les aan medewerkers op de afdeling neonatologie over heel de wereld. Inga is bezigheids-therapeut voor kinderen, NIDCAP-trainer en directeur van het NIDCAP Centrum in Groot Brittannië. Cherry is neonatologie verpleegkundige, en babymassage-instructeur verbonden aan IAIM.

NIDCAP (Newborn Individualised Development Care and Assessment Program) staat voor individuele ontwik-kelingsgerichte zorg voor pasgeborenen. Het gedrag van de baby wordt geobser-veerd en geïnterpreteerd, zodat de zorg zo goed mogelijk op het individuele kind aangepast kan worden. Het is belangrijk om te begrijpen hoe pasgeboren en prematuur geboren baby's communiceren en de manier waarop wij hen benaderen hierop aan te passen. Het NIDCAP Centrum biedt geavanceerde trainingen voor professionals die werkzaam zijn op de afdeling neonatologie. *www.nidcap.org*

IAIM (International Association for Infant Massage) is een hooggekwalificeerde en internationaal gereguleerde training. IAIM is een logisch vervolg op NIDCAP en beschouwt ouders als experts en baby's als onderwijzers. De instructeurs helpen de communicatie tussen ouders en babies te versterken door middel van liefdevolle aanraking. *www.iaim.net*



Inhoud

Praktische tips: Handen wassen 10
Praktische tips: Dingen die goed van pas kunnen komen 11
In het kort: Het verzorgen van je baby op de couveuseafdeling 12

Hoofdstuk 1: De reis van je baby in het ziekenhuis
Praktische tips: Wanneer je zelf nog niet bij je baby kan zijn 16
Fase 1: Wanneer je baby intensieve zorg nodig heeft 18
Fase 2: Als je baby stabieler wordt maar nog wel ademondersteuning nodig heeft 20
Fase 3: Als je baby in een (warmte)bedje ligt 22
Fase 4: Als je baby bijna klaar is om naar huis te gaan 24
Fase 5: Thuis met je premature baby 26
Fase 6: Wanneer je baby de uitgerekende datum bereikt 28
Praktische tips: Hoe bereken je de gecorrigeerde leeftijd 30

Hoofdstuk 2: Je baby leren kennen
De kunst van het observeren: waar je op moet letten 34
Ademhaling en kleur van de huid 34
Bewegingen 36
Slapen en wakker zijn 38
Pijn en ongemak 40
Het belang van een goed begrip van het gedrag van je baby 41
De taal van jouw baby 42

Hoofdstuk 3: Zorgen voor je baby op de couveuseafdeling

Bescherm je baby tegen infecties 46
'Lees' en begrijp je baby 47
Troost en comfort 48
Knuffelen en buidelen 49
Communiceren met je baby 51
Het maken van een nestje 52
Mondje schoonmaken 53
Wassen 54
Luiers verschonen 55
Wegen 56
In bad doen 57
Borstvoeding afkolven 58
Sondevoeding 58
Borstvoeding en de fles 60
Couveusedagboek, babyboek voor prematuren of een blog 62
Praktische tips: Begeleid de ontwikkeling van je baby 64

Hoofdstuk 4: De ontwikkeling van premature en pasgeboren baby's

Het uiterlijk van je baby 68
De zintuigen en bewegingen van je baby in ontwikkeling 72
In het kort: Ontwikkeling van de premature baby naar zwangerschapsduur 78

Hoofdstuk 5: Extra informatie

Nuttige bronnen 82
Hou de groei van je baby bij 84

Welkom

Het belang van jou als ouder op de babyafdeling mag niet worden onderschat. Je zult je baby al snel beter leren kennen dan wie dan ook. Van deze liefdevolle zorg, die alleen zijn jij hem kunt geven, zal je kind de rest van zijn leven profiteren.

De aanwezigheid van jou als ouder op de afdeling neonatologie is van vitaal belang. Door te leren hoe je baby met je communiceert, zal je zelfvertrouwen groeien en ben je steeds beter in staat om je kind te ondersteunen.

Hoewel elk ziekenhuis zijn eigen regels en gewoontes heeft, zijn er twee belangrijke principes die altijd opgaan. Het eerste is dat familie een centrale rol speelt in de ontwikkeling van je baby. Het laatste wat je als ouder had verwacht is om op deze afdeling terecht te komen, maar juist wanneer je baby deze specialistische medische zorg nodig heeft, is jouw aanwezigheid en betrokkenheid enorm belangrijk. Geef aan wat jij als ouder belangrijk vindt en waar je behoeftes liggen.
Het tweede principe is dat baby's communiceren. Ze vertellen ons op hun eigen manier hoe ze zich voelen en reageren op ons. Zelfs de kleinste

reactie vertelt je wat je baby nodig heeft. Veel ouders omschrijven de opname van hun kind op de couveuseafdeling als een rit in een achtbaan. Het is heel normaal om je gespannen, getraumatiseerd en uitgeput te voelen, tijdens maar ook na deze periode. Zorg daarom goed voor jezelf! Professionele begeleiding van een psycholoog of een maatschappelijk werker kan je helpen om te verwerken wat jullie overkomt en hoe anders het toekomstbeeld van je kind er misschien opeens uitziet. Dit geldt net zo goed voor vaders, broers en zussen als voor moeders; dit is een zware tijd voor het hele gezin.

Sommige ouders voelen direct een sterk gevoel van liefde en bescherming, maar het is heel normaal als dit bij jou wat langer duurt. Wanneer je na de geboorte gescheiden bent van je kind, bijvoorbeeld omdat jij en/of je baby medische zorg nodig hebben of omdat je een tweeling of meerling hebt gekregen, is het heel gewoon dat je iets meer tijd nodig hebt om je baby echt goed te leren kennen. Dit zal sneller gaan wanneer je zo veel mogelijk de kans krijgt om je kind te troosten en bij zijn zorg te helpen. Dat is de reden dat we dit boek voor je hebben geschreven.

Soms kan je als ouder niet direct bij je baby zijn. Op pagina 16 geven we een aantal tips om je te helpen je te hechten aan je kind wanneer je in deze situatie zit.

De eerste keer dat je op de afdeling komt, zal het team je alles laten zien en uitleggen hoe je je handen grondig wast om je kind zo veel mogelijk te beschermen tegen infecties (zie pagina 10). Jassen kan je achterlaten aan de kapstok, of vraag waar de kluisjes zijn om waardevolle spullen in op te bergen.

Sommige dingen in dit boek worden regelmatig herhaald omdat ze zo belangrijk zijn.

PRAKTISCHE TIPS

Handen wassen

Door goed je handen te wassen, bescherm je je baby tegen infecties. In het ziekenhuis hangen instructies hoe je dit moet doen en anders kan je onderstaand stappenplan volgen.

Besteed ongeveer 40-60 seconden aan het wassen van je handen. Dit is ongeveer zo lang als het duurt om *'happy birthday to you'* te zingen. Aanvullend kan je nog antibacteriële gel gebruiken. Wrijf deze grondig uit in je handen.

PRAKTISCHE TIPS

Dingen die goed van pas kunnen komen

Suggesties voor familie of vrienden die je graag een kado willen geven.

- Een schrift/notitieboek en een pen.
- Het Babyboek voor Prematuren om herinneringen en mijlpalen in vast te leggen.
- Een wegwerpcamera achterlaten bij het bedje van je baby is leuk, hiermee kunnen verpleegkundigen speciale momenten vastleggen.
- Een sjaal, een zachte doek of een klein wasbaar knuffeltje (vraag even na of dit mag, het beleid hierover verschilt per situatie en per ziekenhuis) dat je een tijdje bij je kan dragen en daarna achterlaat in het bedje bij je baby.
- Je baby's eigen dekentje of een sjaal om hem warm te houden tijdens het buidelen.
- Een klein mutsje en sokjes om je baby warm te houden tijdens het buidelen.
- Losse kleding, liefst aan de voorkant te openen, is handig bij het buidelen. Er bestaat speciale buidelkleding. Een (niet te) strakke elastische (buik)band kan ook goed werken. Het voordeel is dat je hiermee je handen vrij houdt.
- Een kleine handspiegel om naar het gezichtje van je baby te kijken tijdens het buidelen.
- Foto's van broertjes en zusjes om bij je baby achter te laten, zodat het ziekenhuis-personeel een beeld krijgt van jullie gezin.
- Een tasje of een doosje om kleine spulletjes in te bewaren, zoals bijvoorbeeld het naambandje, het klemmetje van de navelstreng en wat plakkers en snoertjes.
- Een borstkolf om thuis melk af te kolven en benodigdheden om alle onderdelen van de kolf en de flesjes te steriliseren.
- Een koeltasje om thuis afgekolfde melk mee naar het ziekenhuis te nemen.
- Een luiertas om spullen in te vervoeren naar het ziekenhuis. Deze kan je blijven gebruiken wanneer je kind straks thuis is.
- Een klein kaartje met de roepnaam van je kind en jullie eigen namen, voor het ziekenhuispersoneel. Hang dit bij het bedje van je baby.

IN HET KORT

Het verzorgen van je baby op de couveuse-afdeling

Plannen
Het kan prettig zijn om een planning te maken voor het verzorgen van je baby. Probeer zoveel mogelijk af te stemmen met het ziekenhuispersoneel, maar kijk ook naar wat fijn is voor jou en je kind. Zorg ervoor dat alles wat je nodig hebt klaarstaat voordat je begint met de verzorging, zodat je al je aandacht op je baby kunt richten.

Vraag hulp en informatie
Wees niet bang om om hulp en informatie te vragen. Wanneer je moe en bezorgd bent, is het lastig om alles in je op te nemen. Waarschijnlijk zal je sommige dingen vaker moeten vragen. Al je zorgen zijn belangrijk! Het kan helpen om je vragen op te schrijven zodra ze je te binnen schieten.

Een helpende hand
Elke activiteit met een kleine, gevoelige baby is een delicate zaak en vraagt om concentratie. Het is prettig als je dingen met z'n tweeën kan doen. De één kan zich concentreren op de verzorging, terwijl de ander ondersteunt en de baby kan troosten.

Timing
Het is misschien verleidelijk om alles tegelijk te doen, maar dit kan teveel zijn voor een kleine baby. Sommige dingen, zoals verschonen en medische handelingen, zijn extra vermoeiend. Geef je baby tussen deze activiteiten door zo veel mogelijk de gelegenheid om even bij te komen.

Zorg voor een rustige omgeving

Een rustige omgeving met gedempt licht is prettig voor je baby. Als er toch even fel licht nodig is, scherm zijn oogjes hier dan zo veel mogelijk tegen af. Is het druk op de afdeling? Kijk dan of het mogelijk is om bepaalde activiteiten uit te stellen tot een rustiger moment.

Zachtjes benaderen

Praat zachtjes tegen je kind voordat je het aanraakt om het te gaan verzorgen, zodat het eerst rustig wakker kan worden. Leg daarna je hand stil op zijn lijfje. Zo kan het zich aanpassen en voorbereiden op de verandering in de situatie zonder te schrikken.

Pas je tempo aan

Let op je baby en pas je tempo aan op zijn signalen. Stop en troost hem wanneer je ziet dat hij zich oncomfortabel of moe voelt. Zo geef je hem de kans om zichzelf te reguleren en om nieuwe energie op te doen. De verzorging duurt zo misschien iets langer, maar je baby zal zich beter voelen. Geef je kind alle tijd om te reageren wanneer je ziet dat hij klaar is om naar je te kijken en naar je te luisteren.

Je baby verplaatsen

Prematuur geboren baby's zijn erg gevoelig voor beweging, dus beweeg zachtjes en langzaam. Rol hem zo veel mogelijk om in plaats van hem op te tillen. Hou zijn armpjes en beentjes stevig tegen zijn lijfje wanneer je hem oppakt om te knuffelen. Let er op welke positie het meest comfortabel voor hem is bij het verzorgen. Misschien ligt hij graag op zijn zij met zijn nestje om zich heen. Blijf na de verzorging nog even bij je baby om hem te troosten als dat nodig is, zodat hij lekker in slaap kan vallen.

HOOFDSTUK 1

De reis van je baby in het ziekenhuis

Wat je per fase kunt verwachten

Praktische tips: Wanneer je zelf nog niet bij je baby kan zijn ★ 16

Fase 1: Wanneer je baby intensieve zorg nodig heeft 18

Fase 2: Als je baby stabieler wordt maar nog wel ademondersteuning nodig heeft 20

Fase 3: Als je baby in een (warmte)bedje ligt 22

Fase 4: Als je baby bijna klaar is om naar huis te gaan 24

Fase 5: Thuis met je premature baby 26

Fase 6: Wanneer je baby de uitgerekende datum bereikt 28

Praktische tips: Hoe bereken je de gecorrigeerde leeftijd ★ 30