

Zorgen voor je baby op de couveuseafdeling

EEN HANDBOEK
VOOR OUDERS

Inga Warren
en Cherry Bond

Eerste druk: augustus 2016
Tweede druk: augustus 2017
Derde druk: juli 2019
Vierde, herziene druk: april 2021

© 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 raakt 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 851
ISBN 978-90-819955-7-3

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
Vertaling: Hanneke de Wit
Opmaak: Tangram Studio
Uitgave: Tangram Studio
Drukwerk: Grafistar

Over de auteurs

Inga Warren en Cherry Bond hebben samen meer dan 50 jaar ervaring in de familie- en ontwikkelingsgerichte zorg. Ze waren betrokken bij onderzoeken, hebben boeken geschreven en artikelen gepubliceerd, en geven les medewerkers op neonatologieafdelingen over heel de wereld.

Inga is ergotherapeut voor kinderen, senior NIDCAP-trainer en voormalig directeur van het UK NIDCAP center. Cherry is neonatologieverpleegkundige en als baby massage-instructeur verbonden aan IAIM.

NIDCAP (Newborn Individualised Development Care and Assessment Program) staat voor individuele ontwikkelingsgerichte zorg voor pasgeborenen. Het gedrag van baby's wordt geobserveerd en geïnterpreteerd, zodat de zorg zo goed mogelijk op het individuele kind aangepast kan worden. 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 baby's te versterken door middel van liefdevolle aanraking.

www.iaim.net

Welkom

Het belang van jou als ouder op de babyafdeling mag niet worden onderschat. Al snel zal je je baby 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.

Jouw aanwezigheid als ouder op de afdeling neonatologie is van vitaal belang, meteen vanaf het begin. Wanneer je leert hoe je baby met je communiceert, groeit je zelfvertrouwen en ben je steeds beter in staat om je kind te ondersteunen in zijn ontwikkeling.

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 verzorging en ontwikkeling van een baby.** Het laatste wat je als ouder had verwacht was om op deze afdeling terecht te komen, maar juist wanneer je baby het hoogste niveau van specialistische medische zorg nodig heeft, is jouw aanwezigheid en betrokkenheid van groot belang.

Het tweede principe is dat baby's kunnen communiceren. Ze vertellen ons op hun eigen manier hoe ze zich voelen en reageren op ons. Zelfs de kleinste reactie van je baby kan je helpen begrijpen wat hij nodig heeft.


Veel ouders omschrijven de opname van hun kind op de couveuseafdeling als een emotionele rit in een achtbaan. Het is heel normaal als je je gespannen, getraumatiseerd en uitgeput voelt, tijdens maar ook na deze periode. Zorg daarom goed voor jezelf! Professionele begeleiding, bijvoorbeeld van een psycholoog of een maatschappelijk werker, kan je helpen om te verwerken wat jullie is overkomen en hoe anders het toekomstbeeld van je kind er opeens uitziet. Dat 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 dat bij jou wat langer duurt. Bijvoorbeeld doordat je na de geboorte gescheiden bent van je kind, omdat jij en/of je baby medische zorg nodig hebben, of doordat je een tweeling of meerling hebt gekregen en meer tijd nodig hebt om elk kind te leren kennen. Het helpt als je zo veel mogelijk de kans krijgt om je kind te troosten en betrokken te zijn bij zijn zorg, en daarom hebben we dit boek voor je geschreven.

Soms kan je na de bevalling niet direct bij je baby zijn. Daarom geven we op bladzijde 16 een aantal suggesties 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 bladzijde 10). Jassen kan je achterlaten aan de kapstok, of vraag waar de kluisjes zijn om waardevolle spullen in op te bergen.

Vanwege de leesbaarheid noemen we in dit boek elke baby 'hij' en elke verzorger 'zij'. Sommige dingen worden door het boek heen zo nu en dan herhaald, dat is omdat ze zo belangrijk zijn.

Je kunt ervoor kiezen om het hele boek in een keer te lezen, maar je kunt ook beginnen met de praktische tips en overzichten die zijn gemarkeerd met .

Inhoud

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

Hoofdstuk 1: De reis van je baby in het ziekenhuis **14**

★ Praktische tips: Als je nog niet bij je baby kan zijn	16
Fase 1: Als je baby intensieve zorg nodig heeft	18
Fase 2: Als je baby stabiel is maar nog wel ademondersteuning nodig heeft	22
Fase 3: Als je baby in een (warmte)bedje of wieg ligt	26
Fase 4: Als je baby bijna klaar is om naar huis te gaan	30
Fase 5: Naar huis met je premature baby	34
Fase 6: Als je baby de uitgerekende datum bereikt	38
★ Praktische tips: De gecorrigeerde leeftijd van je baby berekenen	42

Hoofdstuk 2: Je baby leren kennen **44**

De kunst van het observeren: waar je op moet letten	46
Ademhaling en de kleur van de huid	47
Bewegingen	48
Slapen en wakker zijn	52
Pijn en ongemak	55
Waarom het belangrijk is om het gedrag van je baby te leren begrijpen	56
De signalen van jouw baby	58

Hoofdstuk 3: Zorgen voor je baby op de couveuseafdeling	62
Je baby beschermen tegen infecties	64
Je baby observeren en begrijpen	65
Troost en comfort bieden	66
Knuffelen en buidelen	67
Communiceren met je baby	71
Een nestje maken	72
Mondje schoonmaken	74
Je baby wassen	77
Luier verschonen	78
Je baby wegen	79
Je baby in bad doen	80
Kolven	81
Sondevoeding geven	82
Borst- of flesvoeding geven	84
Een dagboek bijhouden	88
★ Praktische tips: De ontwikkeling van je baby ondersteunen	92
Hoofdstuk 4: De ontwikkeling van premature baby's	94
Het uiterlijk van je baby	96
De ontwikkeling van de zintuigen en bewegingen van je baby	100
★ In het kort: De ontwikkeling van te vroeg geboren baby's	108
Hoofdstuk 5: Extra's	110
Organisaties	112
Boeken	114
De groei van jouw baby	116
Dankwoord	118
Nawoord	119

★ PRAKTISCHE TIPS

Handen wassen

Door je handen goed 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, 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 graag een kado willen geven.

- Een schrift/notitieboek en een pen, om herinneringen en mijlpalen vast te leggen.
- Een wegwerpcamera om achter te laten bij het bedje van je baby. 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, maar 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 gezicht van je baby te kijken tijdens het buidelen.
- Foto's van broertjes en zusjes om bij je baby achter te laten, zodat de verpleegkundigen die voor je baby zorgen een beeld krijgen van jullie gezin.
- Een tasje of een doosje om kleine spulletjes in te bewaren, zoals 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 naam van je kind en jullie eigen namen, voor de verpleegkundigen die voor je baby zorgen. Hang dit bij het bedje van je baby.

★ IN HET KORT

Je baby verzorgen op de couveuseafdeling

Plannen

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

Hulp en informatie

Wees niet bang om om hulp en informatie te vragen. Wanneer je moe en bezorgd bent, is het lastig om alle details in je op te nemen, en 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 daarom prettig als je dingen met z'n tweeën kan doen. De één kan zich concentreren op de verzorging, terwijl de ander ondersteuning geeft en de baby kan troosten.

Timing

Het is misschien verleidelijk om alles tegelijk te doen, maar dit kan te veel 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.



Rustige omgeving

Een rustige omgeving met gedempt licht is prettig voor je baby. Als er toch even fel licht nodig is, scherm zijn ogen 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.

Zachte benadering

Praat zacht tegen je baby voordat je hem aanraakt om hem te verzorgen, zodat hij eerst rustig wakker kan worden. Daarna kun je je hand even stil op zijn lichaam leggen voordat je verder gaat, zodat hij de kans krijgt om zich aan te passen en zich voor te bereiden op de verandering in de situatie.

Aangepast tempo

Let goed 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, zodat hij even tot zichzelf kan komen en nieuwe energie op kan doen. De verzorging duurt zo misschien iets langer, maar je baby zal zich beter voelen. Merk je dat je baby er klaar voor is om naar je te kijken en naar je te luisteren, geef hem dan alle tijd om te reageren.

Positioneren en verplaatsen

Prematuur geboren baby's zijn erg gevoelig voor beweging, dus beweeg zachtjes en langzaam. Rol je baby zo veel mogelijk om in plaats van hem op te tillen. Hou zijn armen en benen stevig tegen zijn lichaam wanneer je hem oppakt om te knuffelen. Overweeg welke positie het meest comfortabel voor hem is bij het verzorgen, misschien vindt hij het fijn om op zijn zij te liggen met zijn nestje om zich heen. Blijf ook na de verzorging nog even bij je baby, zodat je hem kan troosten als dat nodig is, en hij lekker in slaap kan vallen.



1

HOOFDSTUK

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: als je baby intensieve zorg nodig heeft	18
Fase 2: als je baby stabiel is maar nog wel ademondersteuning nodig heeft	22
Fase 3: als je baby in een (warmte)bedje of wieg ligt	26
Fase 4: als je baby bijna klaar is om naar huis te gaan	30
Fase 5: naar huis met je premature baby	34
Fase 6: als je baby de uitgerekende datum bereikt	38
★ Praktische tips: De gecorrigeerde leeftijd van je baby berekenen	42



Elk kind is uniek. Alle baby's ontwikkelen zich in hun eigen tempo, afhankelijk van de mate van ontwikkeling bij hun geboorte, van hoe ze groeien, van wie ze zijn als individu, en van de medische uitdagingen die ze moeten overwinnen.

In dit hoofdstuk beschrijven we alle kenmerkende fases in de reis die je baby aflegt in het ziekenhuis. Hoelang elke fase duurt varieert van de ene baby tot de andere. In elke fase zal je steeds meer verantwoordelijkheid krijgen voor de zorg voor je kind, en je zelfvertrouwen zal in de loop van het proces groeien.

Omdat we weten dat ouders en baby's soms noodgedwongen een tijd van elkaar gescheiden zijn, beginnen we met een paar ideeën om je te helpen als je nog niet in staat bent om naar je kind te gaan.

★ PRAKTISCHE TIPS

Als je nog niet bij je baby kan zijn

Een schrift of dagboek

Vraag verpleegkundigen om in een schrift of dagboek te schrijven over de gebeurtenissen van de dag en al de kleine dingen die baby's doen. Vuile luiers, slapen enzovoort.

Foto's en filmpjes

Vraag iemand om iedere dag foto's of korte filmpjes van je baby te maken. Het makkelijkste is om foto's te maken met je telefoon, maar als je die niet mee mag nemen op de afdeling, kun je ook een digitale camera gebruiken.

Vraag hoe het met je baby gaat

Als je in de gelegenheid bent om te bellen om te vragen hoe het met je baby gaat, probeer dan duidelijk te maken wat je precies wilt weten. Verpleegkundigen hebben de neiging om als je baby stabiel is te zeggen dat het 'prima' gaat om je gerust te stellen, maar natuurlijk gaat het niet 'prima'. Als dat zo was, dan zou hij al thuis zijn! Vraag naar de dingen waar je zorgen over hebt. Slaapt hij goed? Kan hij zijn eten goed verteren? Heeft hij een poepluier gehad? Is hij medisch onderzocht of heeft hij een behandeling ondergaan? Enzovoort.