Behandeling

Als uw kindje naar huis toe mag

Uw kindje mag naar huis, fijn!

We kunnen ons voorstellen dat u nog vragen heeft over de verzorging van uw kind thuis. Graag geven we u informatie over de voeding en andere adviezen voor thuis.

(073) 553 22 60

Wat zijn de adviezen voor thuis?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over de adviezen thuis.

Voeding

Welke voeding geeft u uw kind?

Borstvoeding

Hoeveel voeding?

Bij borstvoeding mag uw kind meestal zelf bepalen wanneer en hoeveel hij of zij drinkt. In sommige gevallen raden we u aan om op vaste tijden te voeden. Dit overlegt de lactatiekundige of verpleegkundige met u. Aan de tevredenheid van uw kind merkt u snel genoeg of hij of zij voldoende voeding krijgt. Het is belangrijk dat uw kind regelmatig natte luiers heeft. De ontlasting kan vaak komen, zo'n 6 tot 8 keer per dag, of soms juist een paar dagen wegblijven. Om te controleren of uw kindje goed groeit, kunt u 1 keer per week bij het consultatiebureau uw kind laten wegen. Dit kan tijdens de inloopuurtjes.

Vitamine K

Zolang u borstvoeding geeft, moet uw kind elke dag 150 microgram vitamine K binnenkrijgen. Het aantal druppels hangt af van het merk. Lees daarom goed de gebruiksaanwijzing op het flesje. Vitamine K zit niet voldoende in de borstvoeding en is nodig voor de bloedstolling. Uw kind krijgt dit vanaf dag 8 na de geboorte tot de leeftijd van 3 maanden.

De eerste vier jaar heeft uw kind ook elke dag vitamine D druppels nodig. Het aantal druppels hangt net zoals bij vitamine K af van het merk. Uw kind krijgt de vitamine druppels vanaf dag 8 na de geboorte.

Flesvoeding

Van de kinderarts, de assistent of het consultatiebureau hoort u hoeveel voedingen uw kindje thuis moet krijgen.

Bereiding flesvoeding

Op de verpakking van de flesvoeding leest u hoe u de voeding moet klaarmaken. Hier staat op hoeveel schepjes poeder u per flesje moet gebruiken en hoeveel water. We adviseren u om het kraanwater te koken of op te warmen in de magnetron. Gebruik geen warm water uit de kraan. Laat het gekookte water afkoelen en voeg dan de benodigde schepjes poeder toe. Schudt daarna tot het poeder is opgelost. Kijk voor meer informatie op de website van het Voedingscentrum 'Hoe maak ik de fles klaar?' (https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/borstvoeding-en-flesvoeding/flesvoeding-geven/hoe-maak-ik-de-fles-klaar-.aspx#wanneer_kun_je_geen_kraanwater_gebruiken).

Controleer de temperatuur altijd op de binnenkant van uw pols voordat u uw kind het flesje geeft. Na gebruik spoelt u het flesje en de speen eerst af met koud water. Zet het flesje daarna in de vaatwasser of was het af met heet water en een sopje (afwasmiddel). Spoel het hierna af om de zeepresten te verwijderen. U maakt per keer 1 flesje klaar.

De flesjes en fopspeentjes kunt u in de vaatwasser wassen met een wasprogramma van minimaal 55°C. Het liefst 65°C! Tijdens het wassen kunt u de flesjes, speen en eventueel het tepelhoedje samen in een BH waszakje doen.

Geeft u genoeg voeding?

Als alles goed gaat, ziet u uw kindje groeien. U kunt uw kind om de 2 tot 4 weken laten wegen bij de controle op het consultatiebureau of bij de kinderarts. Denkt u dat uw kind te weinig voeding krijgt of vertrouwt u de situatie niet? Dan kunt u altijd contact opnemen met het consultatiebureau om uw kind vaker te wegen.

Vitamine D

Of u nu borstvoeding of flesvoeding geeft, alle kinderen krijgen vitamine D. Uw kind krijgt 10 microgram (400IE) per dag vanaf de leeftijd van 8 dagen tot 4 jaar. Het aantal druppels hangt af van het merk. Lees daarom goed de gebruiksaanwijzing door op het flesje. Vitamine D is vooral belangrijk voor de ontwikkeling van de botten.

Voedingstijden

U kunt hiervoor de tijden van het ziekenhuis aanhouden of de tijden die het beste bij u of uw kind passen.

Voedingstijden aanpassen

Waarschijnlijk wordt uw kindje de eerste tijd vroeger wakker en slaapt niet altijd door. In het ziekenhuis krijgen meerdere kinderen op hetzelfde moment voeding. Hierdoor kan het zijn dat uw kind de laatste voeding later kreeg en de eerste voeding eerder. Waarschijnlijk is uw kindje kortgeleden overgegaan van 8 naar 7 voedingen. Hierdoor moet uw kindje wennen aan een langere pauze tussen 2 voedingen. Houdt u hier de eerste dagen rekening mee: geef de laatste voeding iets later en de eerste voeding iets eerder. Verschuif daarna de voedingstijden langzaam naar de tijden die het beste bij u en uw kind passen.

Verschonen

Hoe verschoont u uw kind?

We adviseren u om de luier van uw kind te verschonen vóór de voeding. Uw kind kan namelijk misselijk worden als u dit vlak na de voeding doet. Kijk of uw kind geplast of gepoept heeft.

Natte luiers

Uw kind heeft ongeveer 6 natte luiers per dag. Bij borstvoeding is dit in het begin minder. Komt de borstvoeding goed op gang? Dan heeft uw kind ook ongeveer 6 natte luiers per dag.

Wat is normaal?

- Poep die groenachtig en zwart van kleur is. Deze poep noemen we meconium. Dit zit voor de geboorte in de darmen. Uw kind poept dit de eerste dagen na de geboorte uit.
- De overgangspoep ziet er bruin, groen of helder groen uit met witte puntjes van de melk.
- Bij moedermelk is de kleur van de poep oranje of geel. Dit is ook afhankelijk van wat u eet.
- Bij flesvoeding is de kleur lichtbruin en de poep stevig.
- Wanneer uw kind poept, kan erg wisselen. Het kan zijn dat uw kind maar 1 keer per dag poept. Ook kan het zijn dat uw kind bij iedere verschoning heeft gepoept. Sommigen poepen zelfs maar 1 keer per 2 dagen. Geeft u borstvoeding? Dan is zelfs 1 keer per week normaal.

Wat is niet normaal?

- Het is niet normaal als uw kind moeite heeft om te poepen. Ook harde poep is niet goed. Twijfelt u? Bel dan uw (huis)arts.
- Krijgt uw kind flesvoeding en heeft hij of zij diarree? Braakt uw kind en drinkt hij of zij meerdere voedingen niet? Bel dan uw (huis)arts.

Adviezen voor thuis

Wat zijn de adviezen voor thuis?

Het is voor uw kind en u een hele omschakeling naar de thuissituatie. Uw kind zal bijvoorbeeld moeten wennen aan nieuwe geluiden. Het is mogelijk dat uw kind meer huilt dan in het ziekenhuis. Door goed naar uw kind te kijken, kunt u meestal wel zien wat uw kind wil.

Taal en communicatie

Huilen

Huilen is de enige manier om aandacht te vragen. Dit is dus niet altijd een uiting van pijn of verdriet. Uw kind kan huilen, omdat hij of zij honger heeft, maar ook door darmkrampjes, pijn, ongemak of onrust. Maar ook als uw kind behoefte heeft aan contact. Het is niet nodig uw kind lang te laten huilen. Wacht heel even of het huilen vanzelf stopt. Zo niet, probeer dan uw kind in bedje te troosten met uw stem of door het aanbieden van een speentje. Zo weet uw kind dat u er bent.

Lichaamstaal

De ‘taal’ van uw kind is al vanaf het begin gericht op lichaamstaal. Uw kind merkt bepaalde stemmingen. Met de handjes kan uw kind zelf veel duidelijk maken, bijvoorbeeld:

- een duimpje in gespannen vuist betekent dat uw kind zich gespannen voelt en zich wil afsluiten voor nog meer indrukken;
- een ontspannen vuistje betekent dat uw kind rust;
- een open handje met ontspannen vingers betekent dat uw kind zich lekker voelt;
- gestrekte vingers betekent dat uw kind geschrokken is.

Uw vertrouwde stem is voor uw kind een geruststelling. Ook het buidelen zorgt voor een veilig gevoel. Hierbij ligt uw kind bloot op uw blote buik of die van uw partner. Dit lichaamscontact zorgt voor een stabiele temperatuur en slaap bij uw kind. Ook stimuleert buidelen de borstvoeding en leren u en uw kind elkaar op een prettige manier kennen.

Rust

Het is belangrijk dat uw kind overdag voldoende rustmomenten heeft. Zo kan uw kind uitrusten van alle nieuwe indrukken. Laat uw kind rond de voedingstijden niet langer wakker zijn dan 30 tot 45 minuten.

Kinderveiligheid en slapen

Uw kind slaapt veel. ‘s Nachts, maar ook overdag. Thuis, maar ook ergens anders en onderweg. Leg uw kind altijd op de rug om te slapen. Uw kind rolt na een paar weken gemakkelijk vanuit de zijligging op de buik.

Laat uw kind **nooit** op de buik slapen. Ook niet om te troosten. Dit vanwege de kans op wiegendood. Soms is er een reden om van dit advies af te wijken. Doe dit alléén in overleg met uw arts. Lees meer over veilig slapen op de website van Kinderveiligheid.nl (https://www.kinderveiligheid.nl/adviezen/tips-en-advies/de-4-van-veilig-slapen)

Een veilig babybedje

- Zorg ervoor dat je baby niet te warm wordt.
- Maak het bedje kort op, met de voetjes bij het voeteneind.
- Leg geen kussenachtige producten in het bedje, zoals een babynestje, zijligkussentje, hoofdbeschermers of grote knuffels. Dat is het veiligst. Als je baby draait, kan het gebeuren dat het gezichtje tegen deze voorwerpen aanligt. Daardoor kan je baby niet goed ademen.

Lees meer op Kinderveiligheid.nl. over het opmaken van een babybedje (https://www.kinderveiligheid.nl/adviezen/blog/een-veilig-babybedje-opmaken?_gl=1%2A11mgwga%2A_up%2AMQ..&amp%3Bgclid=EAIaIQobChMIoITlr_WPiQMVCa2DBx2x1QC7EAAYASAAEgIcPfD_BwE&amp%3Bgclsrc=aw.ds)

Niet bij jou in bed

Je baby slaapt het veiligst in een eigen bedje of wiegje. We weten dat dat soms moeilijk is. Bijvoorbeeld als je baby blijft huilen en pas rustig wordt bij jou in bed. Of als je baby tijdens het voeden bij jou in bed in slaap valt. Maar ook dan is jouw bed geen veilige plek voor je baby om te slapen. Probeer dit dus te voorkomen, zeker als je baby jonger is dan 4 maanden.

Het is gevaarlijk voor je baby om bij jou in bed te slapen, want

- je baby kan het te warm krijgen door je dekbed;
- je baby kan bekneld raken tussen de matrassen;
- je baby kan uit bed vallen;
- je baby kan met het gezicht tegen een kussen aan komen te liggen, waardoor de baby niet goed kan ademen;
- je kunt in je slaap op je baby rollen, vooral als je vermoeid of gestrest bent.

Lichaamstemperatuur

Het is belangrijk de temperatuur van uw kind de eerste paar dagen in de gaten te houden. Meet de temperatuur van uw kind 2 x per dag. De temperatuur is goed tussen de 36,8 °C en 37,4 °C. Of u de omgevingstemperatuur moet aanpassen, hangt af van deze temperatuur. Hiervoor gebruikt u een kruik of een extra molton. U kunt uw kindje ook minder warm aankleden.

Het advies is:

- boven de 37 °C geen kruik;
- tussen de 36.5 °C en de 37 °C 1 kruik;
- beneden de 36.5 °C 2 kruiken.

Gebruikt u 2 kruiken? Vervang dan steeds 1 kruik.

Slaapt u altijd met een open raam? Laat uw kind dan na een paar dagen daar ook aan wennen.

Het gebruik van een kruik

Met de huidige kwaliteit van woningen en babybedjes, is het gebruik van een kruik minder vaak nodig. Vraag advies aan uw kraamhulp of het consultatiebureau. Een heetwaterkruik wordt het meest gebruikt. Die moet helemaal in orde zijn en in een kruikenzak worden gedaan. Het is beter om de kruik niet samen met uw kind in bed te leggen. Wanneer dit toch nodig is, doe dit dan met de onderstaande aandachtspunten en werkwijze. Kijk voor meer informatie over het veilig gebruik van alle soorten kruiken op Kinderveiligheid.nl (https://www.kinderveiligheid.nl/adviezen/blog/zo-gebruik-je-veilig-een-kruik-voor-je-baby)

Aandachtspunten

- Leg uw kind in een voorverwarmd bedje, dit heeft een positieve invloed op de temperatuur van uw kind.
- Leg de kruik tussen het deken
- Controleer de kruik(en) van tevoren op lekken, versleten onderdelen, scheurtjes of andere beschadigingen
- Zorg dat de temperatuur van de kamer van uw kind ± 18°C is.
- Leg geen kruik in de maxi-cosi of kinderwagen bij uw kind. Als het nodig is deze voor te verwarmen dan haalt u de kruik weg voordat u uw kind meeneemt in de maxi-cosi of kinderwagen.

Gebruiksadviezen voor alle soorten kruiken

- Gebruik een kruik alleen om het babybedje voor te verwarmen.
  Haal de kruik uit bed voordat je je baby erin legt. Dit voorkomt dat je baby verbrandt als de kruik lekt of tegen je baby aanrolt.
- Gebruik altijd een kruikenzak om de kruik.
  De zak biedt een extra laag bescherming en voorkomt direct contact met de hete kruik.
- Als je een kruik in bed moet leggen, doe deze dan in een hydrofiele luier of molton en maak vast met een dubbele knoop. Leg de knoop naar je baby toe om te voorkomen dat de kruik naar je baby toe rolt. Dit zorgt ervoor dat de kruik niet tegen je baby aan kan komen.
- Gebruik geen kruikhoes in de vorm van een speelgoedbeest.
  Dit kan je baby aanmoedigen om met de kruik te spelen, wat gevaarlijk kan zijn.
- Controleer bij elk gebruik of de kruik niet lekt.
  Een lekkende kruik kan brandwonden veroorzaken.
- Onderhoud de kruik goed en bewaar deze volgens de gebruiksaanwijzing.
  Goed onderhoud zorgt ervoor dat de kruik veilig blijft in gebruik.

Werkwijze heetwaterkruik

- Een heetwaterkruik vul je met heet water. Vul de kruik niet met kokend water, maar met heet water uit de kraan. Kokend water kan de kruik beschadigen en het risico op brandwonden vergroten.
- Verwarm een gevulde kruik nooit opnieuw;
- Maak het bedje op;
- Maak een diepe plooi in het deken in de lengterichting naast de billen en het been van uw kind;
- Leg de kruik op de deken;
- Wikkel de kruik in een hydrofiel luier over de kruikenzak en knoop dit vast. De knoop van de luier ligt tussen de kruik en uw kind. Zo blijft de kruik op de plaats liggen.
- Leg de kruik op ongeveer een handbreedte afstand van uw kind ter hoogte van de billetjes;
- Richt de dop van de kruik naar het voeteneinde;
- Controleer de afstand tussen de kruik en uw kind;
- Gebruikt u 2 kruiken? Leg dan beide kruiken in een L-vorm neer (ook in hydrofiel luiers).

Naar buiten toe

Na 2 à 3 dagen kunt u bij een normale buitentemperatuur met uw kind buiten gaan wandelen. In de zomer met warme dagen kan dat al eerder. Uw kind mag natuurlijk al eerder naar buiten, bijvoorbeeld in een veilig kinderzitje met de auto bij iemand op bezoek.

Als het in de winter vriest, kunt u ook met uw kindje wandelen. Leg dan een kruik in de wandelwagen om voor te verwarmen en controleer regelmatig of uw kindje warm genoeg is. Dit kunt u voelen aan de buik of hals. De handjes en voetjes zijn namelijk sneller koud dan de rest van het lichaam.

Houdt u er rekening mee dat uw kind snel verkouden kan worden. Vooral als u naar plaatsen gaat waar veel mensen komen, zoals winkelcentra. Dit geldt zeker wanneer uw kind te vroeg geboren is.

Controle

Wanneer komen u en uw kind op controle?

Wanneer uw kindje naar huis gaat, komt u meestal na 2 of 4 weken op controle bij de kinderarts of assistent. Hiervoor krijgt u een afspraak mee.

De verpleegkundige van de afdeling zorgt voor een overdracht. Deze geeft u af aan de wijkverpleegkundige van het consultatiebureau bij u in de buurt.

Maakt u gebruik van couveuse nazorg? Dan zorgt de kraamverzorgende van de couveusenazorg voor de overdracht naar de wijkverpleegkundige van het consultatiebureau.

Soms is het ontslag uit het ziekenhuis plotseling. Dan sturen we de overdracht naar het consultatiebureau. De kinderarts schrijft een ontslagbrief voor de huisarts. Is de ontslagdatum bekend? Dan kunt u het beste contact opnemen met het consultatiebureau voor een eerste afspraak. Meestal komt er iemand van het consultatiebureau bij u thuis.

Geldig identiteitsbewijs voor uw kind

Voor alle patiënten die zorg nodig hebben in het ziekenhuis, geldt een wettelijke identificatieplicht. Deze plicht geldt ook voor kinderen onder de 14 jaar; al vanaf de geboorte. Dit betekent dat u bij het eerstvolgende (controle)bezoek in het ziekenhuis een identiteitsbewijs van uw kind nodig heeft én deze ook meeneemt.

Lees hier meer informatie over het identificeren (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/uw-polikliniekbezoek/identificatieplicht-in-het-ziekenhuis).

Zorgverzekering

Binnen 4 maanden na de geboorte moet een kind ingeschreven zijn bij een zorgverzekeraar. Doet u dit te laat, dan moet u de gemaakte zorgkosten zelf betalen. Na aanmelding gaat de verzekering in vanaf de geboortedatum.

Kinderen worden altijd bij één van de ouders bijgeschreven. U mag zelf bepalen of u uw kind bijschrijft bij uw eigen zorgverzekering of die van uw partner.

De basisverzekering dekt de standaardzorg voor uw baby. Zo wordt een bezoek aan de huisarts vergoed, net als de hielprik (https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zwangerschap-en-geboorte/vraag-en-antwoord/wat-is-de-hielprik) en de bezoeken aan het consultatiebureau (https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zwangerschap-en-geboorte/vraag-en-antwoord/bij-wie-kan-ik-terecht-met-vragen-over-de-gezondheid-en-opvoeding-van-mijn-kind). Voor kinderen jonger dan 18 jaar hoeft geen premie betaald te worden, omdat de overheid hun zorgverzekering betaalt. Ook hebben kinderen onder de 18 jaar geen eigen risico.

Als u (telefonisch) contact opneemt met uw zorgverzekering, is het goed om de volgende informatie bij de hand te hebben:

- De volledige naam en geboortedatum van uw kind;
- Het burgerservicenummer (BSN) van uw kind;
- Uw polisnummer of relatienummer, of die van uw partner. Dit vindt u terug op uw (digitale) zorgverzekeringspas of polis.

Vragen

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u deze stellen aan uw kinderarts.

- Polikliniek Kindergeneeskunde, telefoonnummer: (073) 553 23 04.

Praktische tips

MijnJBZ voor kinderen

Kinderen onder de 12 jaar en hun ouders kunnen niet inloggen in het dossier van het kind in MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wie-kan-mijnjbz-gebruiken). Wilt u informatie in het dossier inzien? Dan kunt u mogelijk een machtiging voor uw kind aanvragen. Kijk voor de actuele informatie op www.mijnjbz.nl/machtiging (https://www.mijnjbz.nl/machtiging).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Kindergeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/kindergeneeskunde)

Code KIN-018

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis