


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

Opmaak: 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 ontwikkelingsgerichte 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 stabiel 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 verschonon | 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.

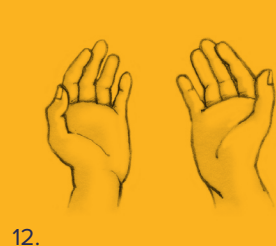
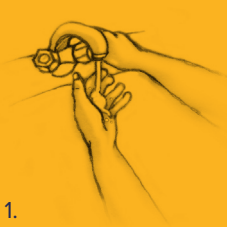
Sommige dingen in dit boek worden regelmatig herhaald omdat ze zo belangrijk zijn.

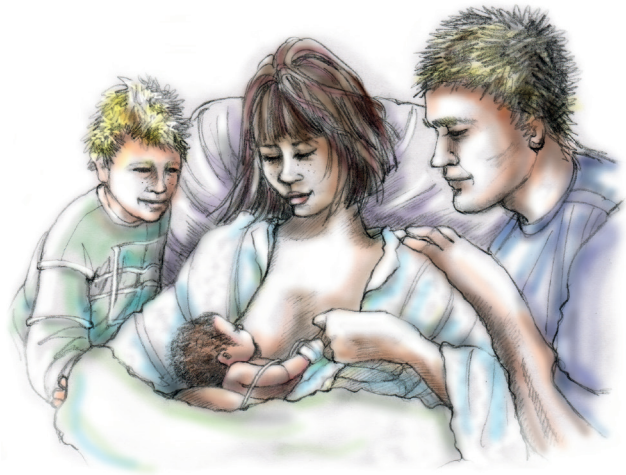
PRAKTISCHE TIPS

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.





Elk kind is uniek. Alle baby's boeken vooruitgang in hun eigen tempo, afhankelijk van het niveau 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 de kenmerkende fases in de reis die je baby aflegt in het ziekenhuis. Hoe lang elke fase duurt varieert van de ene baby tot de andere. In elke fase zul je steeds meer verantwoordelijkheid krijgen voor de zorg voor je kind, waarbij je zelfvertrouwen in de loop van het proces vanzelf zal 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

Wanneer je zelf nog niet bij je baby kan zijn

Een schrift of couveusedagboek

Vraag verpleegkundigen om in een schrift of couveusedagboek te schrijven over 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 is handig om foto's te maken en te versturen met een mobiele telefoon, maar je kunt ook een digitale camera gebruiken.

Vraag naar je baby

Als je in de gelegenheid bent om te bellen om naar je baby te vragen, probeer dan duidelijk te maken wat je precies wilt weten. Medewerkers van de couveuseafdeling hebben de neiging om te zeggen dat het 'prima' gaat om je gerust te stellen als hij stabiel is, 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. Sliep hij goed? Kon hij zijn eten goed verteren? Heeft hij een poepluier gehad? Is hij medisch onderzocht? Heeft hij een behandeling ondergaan? Enzovoort.

Iets persoonlijks

Als er geen risico op infectie is, mag je misschien een klein stukje stof sturen, zoals een zakdoekje, een zijden of katoenen sjaaltje of een knuffeldoekje, dat je op je lichaam hebt gedragen zodat het jouw speciale geur heeft aangenomen. Dit kan dan vlakbij je baby gelegd worden, waardoor hij jouw vertrouwde geur ruikt en zich gerust en getroost voelt.

Vraag een speciaal persoon

Misschien heb je iemand die speciaal voor je is, die je kunt vragen om tijd met je baby door te brengen, hem troost en comfort te geven, hem te knuffelen en te kijken hoe het met hem gaat.

FASE 1

Wanneer je baby intensieve zorg nodig heeft

Als je baby erg klein, erg vroeg geboren en/of erg ziek is, dan zal hij specialistische technische medische en verpleegkundige zorg nodig hebben om in leven te blijven en gezond te worden. Zelfs in deze eerste fase zijn er dingen die je kunt doen om je baby te helpen. Naarmate hij stabiel wordt, zul je steeds meer betrokken worden bij zijn verzorging.

Voor de meeste mensen is de afdeling Intensive Care Neonatologie een vreemde wereld waarin ze niet verwacht hadden ooit te komen en waar ze niet op zijn voorbereid. Het kan overweldigend en beangstigend zijn. De medewerkers zullen hun best doen om je door deze moeilijke tijd heen te helpen. Wees niet bang om dingen te vragen. Soms moet je dezelfde vraag meermalen stellen. Zoek uit hoe dingen op de afdeling werken en wat voor diensten en faciliteiten er voor je zijn.

De eerste stappen in de zorg voor je baby

- Het stabiliseren van de ademhaling, hartslag, bloedsomloop, temperatuur en spijsvertering.
- Zorgen voor comfort. Dat houdt ook in dat zijn bedje zo wordt ingericht dat je baby ondersteund wordt in een comfortabele positie die hem helpt om te rusten.

Wat je voor je baby kunt doen

Kijk naar je kind

Zelfs in dit vroege stadium kan het al zijn dat je speciale kenmerken aan je baby opmerkt. Het is belangrijk voor je om

daarbij comfortabel te zitten, vraag gerust om een stoel als er geen bij de hand is. Sommige couveuses zijn in hoogte verstelbaar zodat je een beter overzicht hebt. Als je tweelingen of meerlingen hebt, vraag dan of hun bedjes dicht bij elkaar mogen staan om het gemakkelijker voor je te maken.

De eerste aanraking

Misschien vind je het eng om je baby aan te raken. Zorg dat je handen schoon zijn en wrijf ze tegen elkaar aan om ze warm te maken. Geef je baby een vinger om vast te pakken, of omvat met beide handen zijn voetjes, lijfje of zijn hoofdje.