



Naar huis met je baby

De eerste dagen alleen met je baby zijn leuk maar ook spannend. Hoe zorg je nu voor dat kleine mensje in je armen? We helpen je graag op weg.

Op deze pagina

[We helpen je op weg →](#)

[Hulp nodig? →](#)

[Zie ook →](#)

[Nuttige links →](#)

We helpen je op weg

Het eerste badje, de eerste luier verversen: in het begin voelt het verzorgen van je baby nog wat onwennig. Gelukkig hoef je dat allemaal niet alleen te doen. Tijdens je verblijf op de Materniteit komen we regelmatig kijken hoe het met jullie gesteld is. We leggen je alles uit, zodat je thuis met zelfvertrouwen voor je baby kan zorgen. Heb je nog vragen?

[Neem gerust contact op →](#)

 Een badje geven 

Je baby hoeft niet elke dag in bad. Je mag gerust meerdere dagen overslaan. De temperatuur van het **badwater** moet de eerste weken ongeveer **37 °C** zijn.

Zorg ervoor dat de temperatuur van de **badkamer** ongeveer **22°C** is. Leg je spullen op voorhand klaar, zodat je je baby niet alleen moet laten.

De luierverversen ^

Je baby **plast** ongeveer vijf keer per dag. Controleer de luierverversen **na elke voeding**. De **ontlasting** is minder goed te voorspellen. Die frequentie kan variëren van acht keer per dag tot één keer om de vier dagen. Schrik niet van de **kleur**: die kan in het begin zwart en kleverig of geel en lopend zijn. Gebruik je **vochtige doekjes**? Maak de billetjes nadien dan goed droog.

Eten geven ^

Reageer op de vroege **hongersignalen** van je baby, zoals smakkende geluidjes maken of zuigen op de hand. Je baby is dan nog geduldig en zal makkelijker aan de borst of fles gaan. Een huilende baby doen eten lukt niet. Is je kindje onrustig of hard aan het huilen? Dan kan je het beter eerst troosten door wat te knuffelen. Breng het daarna geleidelijk naar de borst of fles.

De temperatuur meten ^

Een lichaamstemperatuur **tussen de 36,5 en 37,5°C** is normaal voor een pasgeborene. Als je baby koude handjes of voetjes heeft, zegt dat weinig over de lichaamstemperatuur. Voel dan even aan het nekje. Voelt je baby te koud of te warm aan? Pas eerst de omgeving aan: de dekentjes, de kleding, de kamer. Controleer na een uurtje nog eens.

Vitamines ^

Heeft je arts **vitamine D** of **vitamine K** voorgeschreven? Vergeet die dosis dan niet aan je baby te geven. Het is mogelijk dat de arts de vitamine K al in het ziekenhuis via een spuitje heeft toegediend. Dan heeft je baby achteraf geen extra vitamine K meer nodig en krijg je dus ook geen voorschrift.

De navel verzorgen



Wanneer de navelstreng eraf valt, wisselt van baby tot baby. Dat kan na enkele dagen zijn, of enkele weken. Daarna kan er nog wat geel of bloederig vocht uitkomen. Je hoeft daar niets aan te doen. Houd de navel gewoon goed droog. Kleef de luier dicht onder de navelstomp. **Reinig enkel met water en droog** de navel nadien **goed af**. Bij een slecht ruikende of rode navelstomp contacteer je best de vroedvrouw, huisarts of kinderarts.

Veilig slapen



Houd je baby de eerste zes maanden in jouw onmiddellijke omgeving. Leg je kind op de rug of op de zij, **nooit zondr toezicht op de buik**. Zorg ervoor dat je baby steeds **vrij kan ademen**, dus leg geen knuffels in het bedje. Gebruik geen stoffen bekleding rond de spijlen zodat er voldoende zuurstof kan circuleren. Leg je baby op een stevige matras en gebruik nooit een hoofdkussen. De ideale **kamertemperatuur** is tussen 18 °C en 20 °C. Lees ook [de slaapinformatie](#)  op de website van Opgroeien (het vroegere Kind en Gezin).

Op controle



Is je baby een maand oud? Dan is het tijd voor een eerste controle door een arts. Dat mag je huisarts zijn, de dokter van Kind en Gezin of een kinderarts. Sommige ZAS campussen voorzien al sneller - bijvoorbeeld na een week - een controle door een kinderarts.

[Maak een afspraak](#) →

In de auto



Maak je baby goed vast in een **reiswieg** (bv MaxiCosi). Zet die bij voorkeur **tegen de rijrichting in**. Zorg dat de temperatuur in de auto niet te warm of te

koud is. Geef je baby extra drinken tijdens lange reizen. **Laat je kind nooit alleen achter** in de auto, ook niet voor heel eventjes.

 Veiligheid in huis



Laat je baby **niet alleen** achter op het bed of op het verzorgingskussen. Neem je baby enkel op wanneer je zelf stabiel staat. **Rook niet** in huis. **Schud je baby nooit**. Dat kan zware letsels veroorzaken.



Wanneer moet je de kinderarts contacteren?

- Bij koorts: vanaf 38°C of meer
- Je baby is abnormaal stil of prikkelbaar.
- Als je baby veel overgeeft of niet wil eten.
- Je baby kreunt of kan niet goed ademen.
- Wanneer je baby veel hoest of permanent een verstopte neus heeft.
- Je baby wordt bleek of blauw.
- Je baby verliest het bewustzijn bij het wenen.
- Als je baby gevallen is.
- Als je baby er loom, suf of geel uitziet.

[Alle kinderartsen](#) →

Hulp nodig?

Kan je wel wat hulp gebruiken? Informeer dan naar een **vroedvrouw aan huis**, een **kraamverzorgende**, een **borstvoedingsdeskundige** (ook wel lactatiedeskundige genoemd) of een **huishoudhulp**. Of misschien wil je graag

praten met een **psycholoog**? Onze sociale dienst maakt je graag wegwijs in de mogelijkheden.

[Laat je ondersteunen](#) →

Zie ook

- [Je wil zwanger worden](#)
- [Je zwangerschap](#)
- [Je bevalling](#)
- [Je verblijf op de Materniteit](#)
- [Mentale gezondheid](#)
- [Praktische checklist](#)
- [Je lichaam na de bevalling](#)

Nuttige links

[vroedvrouwen.be](#) →

Website van de Belgische Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen.

[Opgroeien: voorbereiden op de geboorte](#) →

De website Opgroeien is de opvolger van Kind & Gezin.

Info ombudsdienst

Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit. Vivamus sagittis lacus vel augue laoreet rutrum faucibus dolor auctor. Integer posuere erat a ante venenatis dapibus posuere velit aliquet.

Verantwoordelijke uitgever

Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit. Vivamus sagittis lacus vel augue laoreet rutrum faucibus dolor auctor. Integer posuere erat a ante venenatis dapibus posuere velit aliquet.

Source: <https://www.zas.be/diensten/materniteit/naar-huis-met-je-baby>



Naar huis met je baby