



REAL CARE BABY

Hoe draag ik goed zorg voor mijn baby

INHOUD

1. KENNISMAKING MET DE REAL CARE BABY

1.1 HANDLEIDING: HOE DRAAG IK GOED ZORG VOOR MIJN BABY?

1.2 CHECKLIST 'ALS MIJN BABY HUILT...'

1.3 VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

1.4 BEN JE ER KLAAR VOOR?

1.5 DEELNEMERSCONTRACT

1.6 VERZORGINGSTIPS

2. EXTRA'S

2.1 BABYBENODIGDHEDEN & BUDGET

2.2 DAGBOEK

2.3 DEELNAME ATTEST



1. KENNISMAKING

1.1 HANDLEIDING: HOE DRAAG IK GOED ZORG VOOR MIJN BABY?

Goede zorg draag je door **tijdige, juist afgestemde en respectvolle** zorg te bieden.

Die zorg wordt pas geregistreerd als je jezelf eerst aanmeldt als 'verzorgende ouder'. Dat doe je zo:

**Hou je polsbandje even stil op de sensorplek bovenaan het rompje en wacht op de het melodietje.
Dan ben je geregistreerd als 'verzorgende ouder'.**

Dit doe je telkens opnieuw voor elke zorg die je geeft!!!



1. TIJDIGE ZORG

Als je baby huilt, pak hem dan binnen de 2 min. op.

Als je dit niet doet, wordt dit geregistreerd als gemiste zorg.

2. JUIST AFGESTEMDE ZORG

Als je baby huilt, zoek je uit wat hij nodig heeft.

Dat kan zijn:

- een schone luier
- voeding (flesje of borstvoeding)
- een boertje laten of
- liefde, troost

Als je dit doet, wordt dit geregistreerd als goede zorg.

a) Een schone luier

Verwissel de luier (van geel naar groen of omgekeerd van groen naar geel). Zorg ervoor dat de chip juist onder de billetjes ligt en dat de luier goed is toegeplakt.

Als dit de juist afgestemde zorg is, geeft je baby een tevreden geluidje.

b) Voeding

Geef je baby te eten door zijn mondje tot bij je opgespeld borstvoedingsplaatje te brengen (= borstvoedinggeven) of geef hem een flesje te drinken. Als je baby inderdaad honger had, dan hoor je hem gulzige drinkgeluidjes maken.



Dit kan vrij lang (tot 10 min.) nodig zijn en het is van belang dat je je baby goed vasthoudt en een beetje wiegt, anders gaat hij alsnog huilen. Als hij genoeg te eten kreeg, dan geeft hij een tevreden geluidje.

c) Een boertje laten

Hou je baby rechtop tegen je aan en geef lichte tikjes tussen zijn schoudertjes. Als dit de juist afgestemde zorg is, dan laat je baby - na een paar kreuntjes - een duidelijk hoorbaar boertje.



d) Troost

Je troost je baby door hem rustig te wiegen in je armen. Als je baby inderdaad troost nodig had geeft hij een tevreden geluidje.



Je baby kan extra troost nodig hebben bij een huilbui. Dan voelt je baby zich niet goed in zijn vel en gedraagt zich lastig. Hij huilt dan langer dan normaal (max. 3 min.).

3. RESPECTVOLLE ZORG

Behandel je baby zoals je met een echte baby zou omgaan. Als je dit niet doet, wordt dit geregistreerd als 'mishandle' of verkeerde handeling. Uiteraard mag je fouten maken die je ook weer goed kan maken, daaruit leer je ook!

a) Hou je baby niet ondersteboven

Dat vindt hij absoluut niet leuk nu hij nog zo jong is. Als peuter en kleuter vindt hij dat doorgaans wel leuk als spelletje.

b) Leg hem op zijn rug tijdens het slapen

Als je baby zacht ademt, slaapt hij.



Er dreigt gevaar voor wiegendood bij slapen op de buik, vandaar dat je baby begint te huilen als je hem langer dan 5 sec. op zijn buikje legt.

c) Ondersteun zijn hoofdje

Zorg ervoor dat het hoofdje van je baby niet naar achteren of naar voren valt. Ondersteun steeds het hoofdje wanneer je je baby oppakt.

d) Schud niet met je baby



Schudden is schaden!

Er dreigt gevaar voor 'shaken infant syndrome' bij schudden van zijn hoofdje, dan loopt je baby hersenschade op met mentale achterstand, blindheid, doofheid en zelfs sterven als mogelijke gevolgen. Vandaar dat je baby huilt wanneer hij door elkaar geschud wordt. Blijf je schudden, dan valt hij stil (= 'dood').



1.2. CHECKLIST 'ALS MIJN BABY HUILT...'

STAP 1 Identificeer jezelf als verzorger

Pak je baby op en hou je polsbandje een paar seconden stil op een sensorplek.

Je hoort een melodietje. Je baby 'herkent' je.

STAP 2 Wat te doen als je baby huilt? Wat heeft hij nodig?

- ✓ *Een schone luier?*
- ✓ *Voeding?*
- ✓ *Een boertje laten?*
- ✓ *Troost?*

STAP 3 Wat te doen als je baby blijft huilen?

- ✓ Is zijn hoofdje goed ondersteund? Leg je hand onder het hoofdje.
- ✓ Pak je hem niet te ruw of verkeerd vast?
Dit kan soms per ongeluk gebeuren terwijl je bezig bent met de verzorging (luier, flesje, boertje, ...).
- ✓ Wieg je hem nogal fel waardoor het op schudden lijkt? Behandel je baby zachtjes, daar houden baby's van.
- ✓ Heeft hij misschien een huilbui? Blijf je baby wiegen, hij zal pas getroost zijn na 3 min. wiegen.
- ✓ Ligt je baby op zijn rug tijdens het slapen? Leg hem dan op de rug om het risico op wiegendood te verminderen.

1.3 VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Fysieke voorschriften

- Maak je baby niet vuil. Inkt van kranten, balpen, stiften of andere kleurstoffen zijn bijvoorbeeld niet te verwijderen van zijn huid. Is hij toch vuil, geef hem dan **geen badje**! Daar kan zijn ingebouwde techniek niet tegen. Je mag hem desnoods wel afwassen met een vochtig babydoekje.
- Zelf mag je wel in de douche met je polsbandje.
- De baby mag nooit in direct zonlicht of in een heel warme ruimte geplaatst worden.
- Draag ook **zorg** voor de toebehoren (kleding, flesje, borstvoedingsplaatje, luier, polsbandje,...). Stop alles in het bijhorend verzorgingstasje zodat je je baby en toebehoren ook volledig terug kan inleveren.
- Gebruik de bijgeleverde Maxi-Cosi om je baby te verplaatsen, zeker in de auto. Je kan ook je eigen draagdoek/draagzak of kinderwagen gebruiken om met de baby op stap te gaan.

Interactie met anderen

- Laat geen kinderen met je baby spelen, tenzij onder jouw ouderlijk toezicht, alsof het je eigen kind was. **Je baby is geen speelgoed!**
- Laat de baby nooit alleen bij iemand achter zonder dit duidelijk te hebben afgesproken.
- Hou je baby uit de buurt van huisdieren of andere dieren. Door het gehuil kunnen deze dieren gestresseerd of agressief reageren.

Rijden

- Klik je baby vast in de wagen in zijn Maxi-Cosi. Als hij niet klikvast zit, dan wordt hij een projectiel als je plots moet stoppen.
- Zorg nooit voor de baby terwijl je met de auto rijdt of een machine bedient.



Locatie

- Laat je baby nooit onbewaakt achterop een openbare plaats of in de wagen. Voorbijgangers zouden kunnen denken dat het een echte baby is.
- Plaats je baby niet in de buurt van water.
- Plaats je baby niet in de buurt van een fornuis, verwarming of kachel.
- Je baby slaapt best in jouw buurt, net zoals een echte baby dat best zijn eerste zes levensmaanden doet. Bijvoorbeeld in je kamer, maar niet in hetzelfde bed als jij. Je baby kan immers uit het bed vallen of je zou op hem kunnen gaan liggen. Dan dreigt verstikkingsgevaar.

1.4 BEN JE ER KLAAR VOOR?

- Welk soort zorg zal je NIET geven aan de baby?:
 - a. Voeding geven
 - b. Boeren
 - c. Wiegen
 - d. Pamper ververset
 - e. Badje geven



- Welke geluiden maakt de baby, buiten huilen?

1. _____
2. _____
3. _____

- Vooraleer je met de zorg voor de Baby kan beginnen, moet je de _____ horen dat wil zeggen dat de Baby je herkent.

- De Baby zal registreren dat je hem verwaarloost als het je langer dan _____ minuten kost om voor de Baby te zorgen.

- Noteer 2 dingen die gebeuren als je de Baby ruw behandelt, verwaarloost of als zijn hoofdje niet ondersteund wordt.

1. _____
2. _____

- Er zijn een aantal dingen die je kan doen om ruwe handelingen en het niet genoeg ondersteunen van het hoofdje te voorkomen. Geef er 3:

1. _____
2. _____
3. _____

- Geef 3 dingen die permanente vlekken veroorzaken op de huid van de Baby.

1. _____

2. _____

3. _____

- Wat kan je doen om te voorkomen dat de Baby vlekken op de huid krijgt?

- Hoe kan je doen alsof je de baby een bad geeft?



VERBETERFORMULIER

- Welk soort zorg zal je NIET geven aan de baby?:

Badje geven

- Welke geluiden maakt de baby, buiten huilen?
 - Kirren**
 - Hoesten**
 - Ademen**
- Vooraleer je met de zorg voor de Baby kan beginnen, moet je de **BIEP** horen, dat wil zeggendat de Baby je herkent.
- De Baby zal registreren dat je hem verwaarloost als het je langer dan **2** minuten kost omvoor de Baby te zorgen.
- Noteer 2 dingen die gebeuren als je de Baby ruw behandelt, verwaarloost of als zijn hoofdje niet ondersteund wordt.
 - Baby huilt harder**
 - De mishandeling wordt geregistreerd in het rapport**
- Er zijn een aantal dingen die je kan doen om ruwe handelingen en het niet genoeg ondersteunen van het hoofdje te voorkomen.
 - Baby niet in de lucht gooien**
 - Geen anderen de baby laten vasthouden**
 - De baby steeds bij jou in de buurt houden**
 - Niet schudden**
 - Hoofdje steeds voorzichtig ondersteunen**
 - Niet te wild met de armen en benen bewegen**
 - Baby niet met het gezicht naar beneden leggen**
- Geef 3 dingen die permanente vlekken veroorzaken op de huid van de Baby.
 - Tijdschrift/krant**
 - Balpen/vulpen/fluostift**
 - Kleurstof**
- Wat kan je doen om te voorkomen dat de Baby vlekken op de huid krijgt?
Altijd kleertjes aanhouden en/of dekentje erover
- Hoe kan je doen alsof je de baby een bad geeft?

Met een vochtig washandje of vochtig doekje de baby schoonmaken

1.5 Engagementsverklaring

Ik begrijp dat ik verantwoordelijk ben voor de zorg van de Baby wanneer ik de Baby mee naar huis neem. Bij verlies van en/of schade aan het materiaal, neem ik de volledige kosten voor mijn rekening.

Een overzicht van de kostprijs van het materiaal is terug te vinden in onderstaande tabel. Alle prijzen zijn inclusief BTW (21%). De betaling van het betreffende materiaal en een forfaitaire administratiekost van €25 wordt per factuur aangerekend.

Inventaris Materiaal

Materiaal	Kostprijs 2023	Aantal
Pakje 2-delig (roze of blauw) met chip	€ 45	
ID chip (grijs)	€ 20	
Oplader	€ 55	
Outdoor Fleecepakje groen met chip	€ 60	
Pyjama turquoise/geel met chip	€ 30	
Body Mintgroen met chip	€ 25	
Borstvoedingssimulator	€ 35	
Flesje	€ 25	
Luiers groen/geel 1 paar	€ 45	
Real Care Baby	€ 2000	
Zwangerschapsbuik	€ 500	
Maxi Cosi	€ 50	

Ik verklaar:

- De veiligheidsvoorschriften te respecteren.
- De volledige verantwoordelijkheid voor de baby te aanvaarden.
- Zorg te dragen voor de Baby alsof het een echte, levende baby is.
- De Baby en accessoires overal mee te nemen waar ik naartoe ga.
- De Baby nooit verkeerd te gebruiken of te verwaarlozen, maar de Baby wel vriendelijk en geduldig te behandelen.

handtekening deelnemer 1

datum

handtekening deelnemer 2

datum

1.6 VERZORGINGSTIPS

1. Probeer om minstens 1 keer naar **buiten** te gaan met de Real Care Baby. Dit geeft een beeld van hoe anders het kan verlopen als je met een kind op pad gaat. Ga ook eens op bezoek bij je mama, papa, tante, een vriendin,...
2. Probeer enkele **huishoudelijke taken** uit te voeren zoals bijvoorbeeld eten klaar te maken, terwijl je zorgt voor de Real Care Baby. Zo wordt de simulatie extra realistisch.
3. Werk een maandelijks **babybudget** uit (zie ook 2.1). Hou rekening met luiers, vochtige doekjes, verzorgingsproducten, vervoer, eten (vb. melkpoeder, verse groentjes en fruit, kinderopvang, apotheek...). Zo sta je stil bij de mogelijke kosten die een kind met zich meebrengt.
 - Ga naar een supermarkt en zoek alle prijzen voor deze **maandelijkse kosten** op. Vergelijk met andere winkels en zoek de goedkoopste uit.
 - Stel een **lijst samen met wat je nodig hebt** voor je pasgeboren baby (zie ook 2.1). Waar zou je spulletjes kunnen vinden? Kan je iets lenen van een zus, tante, vriendin? Kan je leuke tweedehandspulletjes vinden? Kan je zelf iets maken? Wat kan je eventueel krijgen van organisaties zoals bv:

- Tweedehandsbeurzen van bv. de Gezinsbond
- Baby-Nest (Gent)
- Ruilboetiek Huis van het Kind (Antwerpen)
- Kirikou (Leuven)
- Nasqi (Brussel)
- Freecycle (via facebook)
-



4. Breng een bezoekje aan een **Huis van het Kind**. Je vindt er eentje in je buurt via deze website: <https://www.huizenvanhetkind.be/>
5. Maak een afspraak maken met **een vroedvrouw**

(<https://www.vroedvrouwen.be/zoek-een-vroedvrouw>) en met **Kind & Gezin** (<https://www.kindengezin.be/nl>) . Zo krijg je een duidelijk beeld van wat zij voor jou zouden kunnen betekenen.

6. Hou een **dagboek** bij (wees creatief: foto's, video's, ...) over hoe je je voelde tijdens het zorgen voor de baby: wat was leuk? Wat liep moeilijker dan verwacht? Wat was lastig? Wanneer had je het écht gehad? Hoe reageerden vrienden en familie?
7. Schrijf ook een **boodschap aan jezelf** als toekomstige ouder. Schrijf **een tip** voor een volgende verzorgen van de Real Care baby. Het kan erg waardevol zijn om dit achteraf nog eens te bekijken.



2. Extra's

2.1 BABYBENODIGDHEDEN EN BUDGET

MIJN BUDGET – MAANDELIJKS

Bekijk onderstaande lijst kritisch. Wat denk je écht nodig te hebben voor je pasgeboren baby, en wat zou er wel leuk zijn maar is niet echt nodig? Vraag dit even na, als het kan, bij een jonge moeder of vader uit je omgeving.

Voor in de verzorgingstas:

- Luiers (wegwerp of herbruikbare)
- Verschoonmatje of handdoek
- Papieren zakdoekjes en/of vochtige of wasbare doekjes
- Slabbetje(s)
- Reserve-setje kleding
- Eventueel fopspeen
- Mini-EHBO kit (fysiologisch water, kompressen, ontsmettingsmiddel, pleisters)

Bij borstvoeding:

- Borstkompressen
- Eventueel kolfmachine

Bij flesvoeding:

- Melkpoeder
- Water voor bereiding flesvoeding
- Fles met speen + eventueel reservefles met speen

Als je borstvoeding geeft:

- katoenen borstvoedingsbeha's
- borstkompressen

Als je flesvoeding geeft:

- flessen: glas of plastic
- spenen
- flessenborstel

Voor het dagelijkse leven:

- relax
- box of (speel)park/speeltapijt
- speelgoed, aangepast aan de leeftijd

De klerkast:

- hemdjes of body's (tip koop er niet te veel in de allerkleinste maat, baby'tjes groeien daar snel uit)
- pyjama's
- kleertjes (ruime halsopening: handig!)
- muts/petje
- jas
- sokken
- handschoenen

Het dutje:

- wieg (tot 6 maanden) en matrasbeschermer
- hoeslakens
- slaapzak met armsgaten (meest veilige keuze)
- dekentje
- eventueel babyfoon

De verzorging:

- babybadje
- verzorgingskussen met opstaande zijrand
- badthermometer
- reinigende wasgel/lotion geschikt voor de babyhuid
- handdoek
- washandjes
- nagelschaartje met stompe punten
- haarborstel met zachte haren
- fysiologisch serum om neus en ogen te reinigen
- digitale koortsthermometer

<u>INKOMSTEN</u>	Bedrag	Totaal
Loon/vervangings-inkomen van mezelf en eventueel mijn partner		
Groeipakket		
Zakgeld		
...		
<u>UITGAVEN</u>		
Huur		
Internet/TV/GSM		
Gas/elektriciteit		
Luiers		
Verzorgingsproducten zoals vochtige doekjes, wasgel...		
Flesvoeding indien nodig		
Apotheek/dokter		
...		

2.2 DAGBOEK

Real Care Baby

fara
luistert, informeert
en begeleidt bij
zwangerschapskeuzes



Dag 1 - 2 - 3 - 4

Wat gaat goed of vond je leuk?

Hoe voel je je vandaag?



Wat gaat minder goed?

Wat heb je gedaan vandaag?

Hoe reageert je omgeving

Hoe was je nacht?



Mijn vragen:

Attest van deelname aan het Real Care Baby project



droeg zorg voor de RealCare Baby

Datum

ECK Kraamvogel vzw



fora
luistert, informeert
en begeleidt bij
zwangerschapskeuzes



2.3 DEELNAME ATTEST

