

HOE KLEED IK MIJN BABY

Als kersverse ouder is alles nieuw voor je. Logisch dat je dan allerlei vragen hebt over de verzorging van je pasgeboren kindje. Zoals: wat trek ik mijn baby aan bij welke temperatuur?

Heeft je baby het te warm of te koud of net goed? Zo check je dat

Jonge baby's hebben altijd frisse handjes en voetjes. Heeft alles te maken met de bloedsomloop. Het bloedsomloopstelsel is nog niet volgroeid (het duurt nog een paar maanden voordat het helemaal volgroeid is) en het bloed bereikt pas laatst de handjes en voetjes en daarom voelen die het koudst aan.

Koude handjes of voetjes willen dus niet zeggen dat je baby het te koud heeft. De beste manier om te checken of je baby zich comfortabel voelt: je hand in zijn nekje leggen. Voelt het daar wat klam en zweterig, dan heeft ie een laagje te veel aan. Wat fris: trek hem een extra laag aan. Is het gewoon lekker warm: perfect.

Pasgeboren

Een jonge baby is nog niet in staat zichzelf warm te houden, zelfs niet in de zomer. Je helpt je baby dus zijn lichaamstemperatuur op peil te houden door hem goed aan te kleden. Handig om te weten: elke baby leert op z'n eigen tijd zijn temperatuur te regelen. De ene kan dat al na vierentwintig uur, de andere doet er langer over. Doe dus regelmatig de 'hand-in-het-nekje-test'.

Overdag

- De 1ste week na de geboorte doe je je baby een mutsje op. Een mutsje zorgt ervoor dat er niet te veel warmte via zijn hoofdje ontsnapt en dat je kindje niet afkoelt.
- Trek je kindje – ook bij warm weer – een katoenen rompertje met lange mouwen en een broekje met pijpen aan. Zo help je hem zijn lichaamstemperatuur op peil te houden.
- Huid-op-huidcontact kan heel zweterig zijn bij warm weer. Leg een heel dunne doek tussen jou en je kindje. Jij kan je kindje nog steeds warm houden met je lichaam.
- Sokjes zijn niet nodig op een warme dag.
- Ga je naar buiten? Zet je baby een petje of zonnehoed op.

In de nacht

Ook 's nachts help je je kindje zijn lichaamstemperatuur goed te houden. Algemeen geldt: zorg dat armpjes en beentjes goed bedekt zijn en let op de signalen van je baby: voel met je hand in de nek! Als het te warm en zweterig is doe je een laagje minder.



Dus: een rompertje met lange mouwen en een dunne slaapzak. Een extra lakentje of dekentje is niet nodig. Zorg er wel voor dat er geen muggen bij je baby kunnen.

Na de kraamtijd- babytijd

Overdag

Over het algemeen kan je kindje na de kraamtijd na de geboorte zijn temperatuur zelf goed regelen. Baby's dragen meestal één laagje meer dan jij zelf op dat moment comfortabel vindt. Zou jij vandaag graag helemaal géén kleren aantrekken omdat het zo warm is? Dan is je baby superblij met een katoenen rompertje. Buiten draagt hij ook een **zonnehoed of petje**.

In de nacht

Hou rekening met de kamertemperatuur tijdens de nacht, niet met de buitentemperatuur. Ook hier weer het advies voor één laagje meer dan je zelf fijn vindt. En op de signalen van je kindje blijven letten.

Hoe kleed ik mijn baby aan in de zomer?

Dit bepaal je best aan de hand van de buitentemperatuur

Temperatuur	Advies
+27*	T-shirt en luier of een body zonder mouwen
26*	Body of jumpsuit met korte mouw
24-25*	Body met shortje of rokje
22-23*	Body, shortje / rokje & t-shirt korte mouwen
20-21*	Body, broekje & t-shirt met lange mouwen

MOTEL Mama
WWW.MOTELMAMA.BE

Hoe leg ik mijn baby te slapen in de zomer?

Dit bepaal je best aan de hand van de kamertemperatuur

Temperatuur	Advies
+27*	Enkel een luier
26*	Body met of zonder mouwen
24-25*	Body met mouwen & lichte slaapzak
22-23*	Pyjama met mouwen & lichte slaapzak
20-21*	Pyjama met mouwen, body met korte mouwen & lichte slaapzak

MOTEL Mama
WWW.MOTELMAMA.BE