

Wij vinden hygiëne van groot belang en hebben hierom dit protocol opgesteld. De hygiëne wordt ook jaarlijks met de gastouder doorgenomen in de vorm van de Risico Inventarisatie.

Lees dit protocol aandachtig door, zodat je op de hoogte bent van de hygiëne eisen en zodat je volgens dit protocol kunt werken.

Handhygiëne

Een goede handhygiëne is een van de meest effectieve manieren om besmetting te minimaliseren. Onderstaande punten gelden zowel voor de gastouder, als voor de kinderen:

Handen moeten gewassen worden (met zeep) voor:

- het aanraken en bereiden van voedsel
- het eten/drinken of het helpen met eten/drinken
- het verschonen van een kind

Handen moeten gewassen worden (met zeep) na:

- schoonmaakwerkzaamheden
- buiten spelen, spelen in de zandbak
- toiletbezoek/kind helpen bij het toiletbezoek op het potje
- het verschonen van een kind
- hoesten en/of niezen
- snuiten en/of neuzen schoonmaken
- contact met lichaamsvocht zoals: bloed, urine, ontlasting, braaksel, snot, speeksel en traanvocht

Persoonlijke verzorging

Zeker de persoonlijke verzorging van de gastouder is erg belangrijk. Als gastouder heb je lichamelijk contact met alle kinderen en ben je een doorgeefluik van micro-organismen. Als gastouder let je dus extra op bij:

- Wondjes: zorg ervoor dat wondjes altijd afgedekt zijn met een pleister
- Sieraden: het is verstandig om geen hand- en armsieraden te dragen. Dit bemoeilijkt het handen wassen (niet veilig) en er kan vuil blijven zitten (onhygiënisch)
- Haarverzorging: lang haar kan het beste opgestoken worden of in een staart worden gedragen
- Kleding: zorg te allen tijde voor schone kleding

Persoonlijke verzorging van de kinderen

Om besmetting met ziektekiemen zoveel mogelijk te minimaliseren hoort ook kinderen het volgende aangeleerd te worden:

- De kinderen na het eten wassen met een voor ieder kind apart, schoon washandje of nat doekje
- Bij voorkeur papieren zakdoekjes gebruiken voor het snuiten van de neus en die direct weggoien in een afsluitbare afvalbak
- kinderen leren speelgoed niet mee te nemen naar het toilet vanwege de verspreiding van ziektekiemen
- Kinderen leren handen te wassen na toiletbezoek of gebruik van het potje

Protocol Hygiëne

- Kinderen leren handen te wassen voor het eten
- Handdoeken, theedoeken en vaatdoekjes dagelijks verschoonen. Zo nodig vaker als de doek al erg vuil of nat is
- Ieder kind gebruikt zijn/haar eigen tandenborstel. Deze worden apart bewaard en goed schoongemaakt
- Ieder kind gebruikt een eigen, aparte beker, bord en bestek
- Ieder kind die slaapt bij de gastouder heeft zijn/haar eigen beddengoed
- Het aankleedkussen/ commode waar een baby wordt verschoond, wordt na elke verschooning goed schoongemaakt

Hoesten, niezen en snuiten

Bij hoesten en niezen ontstaan kleine vochtdruppeltjes, die in de lucht blijven hangen. In deze druppeltjes kunnen micro-organismen zitten. Als deze druppeltjes door een ander worden ingeademd, nestelen de micro-organismen zich bij deze persoon in de neus, mond, of keel met mogelijk ziekte tot gevolg.

Besmetting via hoesten, niezen en snuiten minimaliseren:

- Niet in de richting van een ander hoesten of niezen. Leer de kinderen te hoesten en te niezen in de binnenkant van de arm
- Na hoesten en niezen handen wassen met zeep
- Zet zakdoekjes altijd binnen bereik
- Zakdoekjes na gebruik altijd direct weggooien in een afsluitbare afvalbak
- De opvangruimte voldoende ventileren en luchten

Voeding en hygiëne

Hygiëne bij het bereiden van voedsel is van belang om voedselinfectie of voedselvergiftiging zo veel mogelijk te voorkomen. Voordat er eten of drinken aangeraakt wordt moeten de handen zorgvuldig gewassen worden, met zeep.

Verder is het van belang om te letten op:

- Koelkast één keer in de week schoonmaken
- De temperatuur van de koelkast mag niet hoger worden dan 4 graden
- Alles goed afsluiten als je iets terugzet in de koelkast
- Melkproducten niet te lang buiten de koelkast laten staan
- Vriezer moet een temperatuur hebben tussen de -18 graden tot -20 graden
- Datum vermelden bij het invriezen van producten
- Bij ijsvorming vriezer ontdooien en schoonmaken of na uiterlijk drie maanden
- Groente en vlees niet op dezelfde snijplank snijden
- Maak gebruik van een afsluitbare afvalbak, liefst met voetpedaal

Flesvoeding en hygiëne

Volgens de landelijke richtlijnen van KCKZ (Kenniscentrum Kraamzorg)

Ieder kind heeft een eigen fles en zo nodig een speen, waar zijn/haar naam op staat om verwarring te voorkomen. Restjes flesvoeding mogen niet bewaard en/of opnieuw verwarmd worden. Dit geldt ook voor borstvoeding.

Verder is het van belang te letten op:

- Was je handen
- Altijd de gebruiksaanwijzing aanhouden voor het mengen van de hoeveelheid melkpoeder en water/ of de wijzigingen van de ouder.
- 1. Vul de fles met de juiste hoeveelheid koud kraanwater of water uit pak/fles (bij uitzondering afgekoeld gekookt kraanwater).
 - Verwarm het water tot 30°C-35°C, au bain-marie, of in een flessenwarmer of in de magnetron bij meer dan 50 ml.
 - Verwarm het flesje water in de Magnetron op maximaal 600 Watt vanaf minimaal 50 ml. **Zwenk of schud** de fles rustig tussendoor een keer en na het verwarmen zachtjes om de warmte goed te verdelen. Voorbeeld: Fles 100 milliliter -> 30 seconden op 600 Watt
- 2. Water koken of uit de kookkraan af laten koelen (let op verbranding) of mengen met koud water tot 30°C-35°C
- Doe het juiste aantal afgestreken (met een mes) maatschepjes (van het pak of blik) voeding in de fles
- Meng de voeding door draaiende bewegingen te maken, of rustig te schudden
- Was het maatschepje af
- Bewaar het maatschepje in de voedingsbus of apart in een afsluitbaar bakje/plastic zakje
- Het belangrijkste is dat flessen en spenen niet meer uitgekookt worden, uitkoken zorgt ervoor dat er scheurtjes in het plastic komt en daar gaan juist bacteriën in zitten.
Ze moeten nu dagelijks goed schoongemaakt worden met een sopje (met afwasmiddel) en na iedere voeding goed omgespoeld worden met koud water.

Gebruik van water:

Geef advies over de verschillende manieren van gebruik van water bij het maken van kunstvoeding:

- Het gebruik van koud kraanwater voor het maken van kunstvoeding en daarna de voeding opwarmen
- Het gebruik kokend water en daarna de voeding laten afkoelen
- Het gebruik flessenwater (met logo geschikt voor babyvoeding erop) en de voeding daarna opwarmen

Warmwaterkraan: Adviseer om geen kunstvoeding klaar te maken met water uit de warmwaterkraan. Het warm/heet water zorgt er voor dat er metalen uit de leidingen vrijkomen. Daarom raden wij (op advies van het Voedingscentrum) het gebruik van warm of heet water uit de kraan af.

Een kookkraan: Bij een kookkraan wordt het kokend water opgeslagen in een kokend water reservoir, vlakbij de kraan, gemaakt van drinkwater gekeurde materialen (roestvaststaal reservoir) waardoor de waterkwaliteit niet verslechterd. Fabrikanten en sommige drinkwater bedrijven geven aan dat het water dezelfde drinkkwaliteit heeft als koud water. KCKZ kan echter geen garanties geven over de kwaliteit van het water bij alle merken kookkranen. Adviseer de ouder(s):

- Het water alleen te gebruiken bij stoomvorming, dan weet je dat het water gekookt heeft
- De voeding goed te laten afkoelen en pas te geven als de voeding op de juiste temperatuur is

Instructies op verpakkingen van kunstvoeding:

Geef aan dat het Nederlands drinkwater schoon genoeg is om meteen te drinken. Als er op de verpakking staat dat het kraanwater gekookt moet worden, is dat voor Nederland niet van toepassing.

Adviseer over de uitzondering voor het niet gebruiken van koud kraanwater!

Als er een NL-alert is uitgegaan van een drinkwaterbedrijf die aangeeft dat het water besmet en vervuild is geraakt, dan geen koud water gebruiken. Gebruik dan flessenwater (met het logo geschikt voor babyvoeding) of kook het water minimaal 3 minuten voor het klaarmaken van kunstvoeding en het schoonmaken van de babyfles.

Borstvoeding en hygiëne

Volgens de landelijke richtlijnen van KCKZ (Kenniscentrum Kraamzorg)

Afgekolfde moedermelk is een waardevolle vloeistof; een combinatie van antistoffen, levende cellen en andere bestanddelen die de baby beschermen tegen infecties en hem helpen zijn optimale groei en ontwikkeling te bereiken. De manier waarop omgegaan wordt met afgekolfde melk is bepalend voor het behoud van de voedingswaarde en de ziektebestrijdende eigenschappen.

Ontdooien en verwarmen

Moedermelk kan zich tijdens het bewaren scheiden in een melklaag en een roomlaag. Dit is normaal. Zwenk de melk rustig om room en melk weer te mengen, voordat de melk aan het kind wordt gegeven.

Wat controleer je:

Hoe en wanneer de bevroren moedermelk uit de vriezer gehaald wordt:

- Binnen 6 maanden uit een 3(***)/4(****) sterren vriezer (-18°C)
- Binnen 2 weken uit een vriesvak in een huishoudkoelkast (Vaak 1(*) of 2(**) sterren en een stuk minder koud dan een aparte diepvries)
- De oudste voeding het eerste gebruiken; ingevroren moedermelk van een etiket met datum en tijdstip voorzien

Hoe de ontdooide moedermelk verwarmt wordt:

- Au-bain marie verwarmen of met een flessenwarmer opwarmen tot max 35°C
- In uitzonderlijke gevallen in de magnetron

Wanneer opgewarmde moedermelk gedronken wordt:

- Meteen aanbieden aan de pasgeborene om te drinken

Hoe de ontdooide moedermelk bewaard is/wordt:

- Niet langer dan 24 uur in de koelkast
- Achterin de koelkast bij temperatuur lager dan 4°C
- Dat de moedermelk die het oudst is, het eerst opgemaakt wordt

Hoe lang de opgewarmde moedermelk bewaard wordt:

- Tot 1 uur na het begin van de voeding kun je opgewarmde melk aan de pasgeborene geven
- Na 1 uur na het begin van de voeding de opgewarmde melk gooi je de voeding weg
- Na de voeding restjes moedermelk opgewarmd in de magnetron meteen weggooien (Deze voeding bederft sneller)

Over ontdooien:

- Laat de moedermelk langzaam ontdooien in de koelkast
- Als je de moedermelk snel nodig hebt kan je deze ook ontdooien onder een stromende kraan met lauw water (lager dan 37°C)
- Bewaar ontdooide moedermelk in de koelkast en gebruik deze binnen 24 uur
- Vries ontdooide moedermelk niet opnieuw in

Over verwarmen:

- Moedermelk van verschillende kolfsessies mag na het ontdooien worden samengevoegd
- Ontdooide moedermelk mag gemengd worden met verse moedermelk of moedermelk uit de koelkast.
- Verwarm kleine hoeveelheden en gooi teveel opgewarmde melk weg

Wat is je werkwijze?

- Controleer voor het verwarmen dat de ontdooide moedermelk niet langer dan 24 uur in de koelkast heeft gestaan
- Voeg eventueel andere ontdooide moedermelk, moedermelk uit de koelkast of verse moedermelk toe aan de ontdooide moedermelk om een complete voeding te krijgen
- Als je niet weet hoeveel de pasgeborene gaat drinken, warm dan eerst een klein beetje moedermelk op, bijvoorbeeld 50 cc of een halve voeding. Zo voorkom je dat je moedermelk moet weggooien
- Verwarm de moedermelk au-bain-marie in een pannetje of flessenwarmer:
 1. Doe je zoveel water dat alle moedermelk in de fles onder water staat
 2. Neem elke keer schoon water om besmetting te vermijden
 3. Verwarm het water geleidelijk tot maximaal 35°C voor het behoud van beschermende stoffen
- Bij groter hoeveelheden > 50 ml. kan je de moedermelk opwarmen in de magnetron (max 650 watt) mits de baby **niet** dysmatuur, prematuur of ziek is en de magnetron schoon is:
 1. Verwijder de speen van de fles voordat je gaat opwarmen
 2. Tijdens het opwarmen elke 10-20 sec. voorzichtig de moedermelk ronddraaien voor een gelijkmatige verwarming
 3. Bij het opwarmen in de magnetron is er een grotere kans op verlies van antistoffen, witte bloedlichaampjes, vitamine C en andere veranderingen in de samenstelling, doordat de melk op sommige plaatsen onverhoopt toch te heet kan worden.

- Na het verwarmen controleer je of de moedermelk niet warmer is dan 35°C, door enkele druppels op de binnenkant van je pols te laten vallen
 1. Veel pasgeborene lusten de moedermelk ook op kamertemperatuur
 2. Moedermelk van 30°C is voor bijna alle kinderen warm genoeg
- Bewaar geen opgewarmde moedermelk in warm water en gooi overgebleven opgewarmde moedermelk na 1 uur weg. In de magnetron opgewarmde moedermelk gooi je direct na het voeden weg omdat deze veel bederfelijker is

Bij het opwarmen van moedermelk gaat de voorkeur uit naar de methode **au-bain- marie**, d.w.z. dat je de melk in een bakje warm water of flessenwarmer tot max. 35°C verwarmt.

Toilet hygiëne voor peuters

Leer kinderen aan om op het toilet te gaan zitten zonder met de handen de toiletpot aan te raken. Zorg daarom voor een opstapje bij het toilet of help het kind hierbij. Na toiletgebruik moeten de kinderen hun handen wassen met zeep. Als er een potje wordt gebruikt, moet het potje na ieder gebruik schoongemaakt worden.

Verschoenen van aankleedkussen, bedjes en textiel

Gebruik bij iedere verschoonbeurt een schone handdoek/luierdoek of kies ervoor om het aankleedkussen na ieder gebruik te desinfecteren. Gooi de vieze luiers direct weg na het verschoenen en was de handen met zeep.

De kinderen slapen zoveel als mogelijk in een eigen bedje met eigen beddengoed. Als het bedje gedeeld wordt is het raadzaam na elke wisseling het matrasje te draaien. Het beddengoed wordt wekelijks, of vaker indien nodig, gewassen. Ook knuffels, ander stoffen speelgoed, verkleedkleden regelmatig wassen.

Schoonmaakwerkzaamheden

Wat is belangrijk in de hygiëne op de opvanglocatie:

- Toilet dagelijks schoonmaken en zo nodig extra
- Speelgoed regelmatig en bij zichtbare vervuiling schoonmaken. Vloer en meubilair dagelijks schoonmaken, liefst als er geen kinderen aanwezig zijn
- De hoger gelegen oppervlakken wekelijks schoonmaken
- Kies planten en bloemen die allergeenarm zijn
- Houd de woning te allen tijde 24 uur per dag rookvrij

Ventilatie

Een slechte luchtcirculatie kan ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken.

Wat kun je doen:

- Dagelijks even luchten vlak voordat de kinderen komen
- Een ventilatierooster of klapaampje 24 uur per dag open laten staan
- Zorg ervoor dat de temperatuur en de luchtvochtigheid niet te hoog worden

Vocht komt onder andere in de woning door koken, douchen, uitademen en transpiratie van ons lichaam, maar er kan ook vocht optrekken vanuit de kruipruimte of de woning is een nieuwbouwwoning die in de beginjaren nog veel bouwvocht verliest.

Vochtoverlast ruik en zie je. Er is sprake van vochtoverlast:

- Als de ruiten lang beslagen blijven
- Als er een bedompte lucht in huis hangt
- Er schimmelplekken op de muren zitten
- Het behang los laat
- Verf afbladdert