

Naar huis met een baby; hoe verder…?

HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Uw kindje mag binnenkort naar huis. Dat is natuurlijk groot feest, maar ook een hele verandering. Om u een helpende hand te bieden in de nieuwe situatie thuis, willen wij u middels deze folder een aantal tips geven. Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u altijd terecht bij een verpleegkundige van de afdeling.

Onderstaande onderwerpen staan beschreven in de folder. U kunt in onderstaand schema aanvinken als het onderwerp met u besproken is vanuit de kinderverpleegkundigen. Ook voor de kinderverpleegkundigen is het een houvast om te controleren of de informatie met u als ouders besproken is.

✓	Onderwerpen
	Uitgestelde kraamzorg
	Borstvoeding
	Flesvoeding
	Vitamine D en K
	Spugen
	Neusverkoudheid
	Ontlasting
	Temperatuur
	Veilig slapen
	Badje
	Buidelen
	Dagboek
	Naar buiten
	Roken
	Troosten
	Slaapcyclus
	Geluid en licht
	Leren genieten
	Controle/Startpoli
	BeterDichtbij

DigiD

Wilt u na ontslag uit het ziekenhuis een DigiD voor uw kindje aanvragen? Dit kan via www.digid.nl. Met de DigiD kunt u online poliafspraken maken.

Uitgestelde kraamzorg

U kunt behoorlijk onthand zijn als uw kindje uit het ziekenhuis komt. In het ziekenhuis kon u altijd een beroep doen op de verpleegkundige, en thuis staat u er toch alleen voor. Vooral de praktische dingen kunnen wel eens tegen vallen. U kunt informeren of u in aanmerking komt voor uitgestelde kraamzorg. De meeste kraamcentra bieden het wel aan, maar nog lang niet alle ziektekosten verzekeraars vergoeden het.

Voeding

Borstvoeding

Wanneer uw kindje bijna naar huis mag, wordt er samen met de lactatiekundige een plan voor thuis gemaakt. Sommige kindjes kunnen alle voedingen aan de borst drinken, maar voor sommige kindjes is dit nog te vermoeiend. Door het kolven is de melkproductie meestal groter dan de baby nodig heeft. Daarom is acuut stoppen met kolven niet aan te raden. Ook dit wordt besproken samen met de lactatiekundige. Zij houdt ook telefonisch contact met u zolang het nodig is. Er zijn dagen waarop een kind dat borstvoeding krijgt plotseling meer behoefte heeft aan melk. Dit worden ook wel "regeldagen" genoemd. Leg op zulke dagen uw kindje wat vaker aan, waardoor het vanzelf zoveel borstvoeding krijgt als uw kindje nodig heeft. Hierna keert de gewone rust weer terug. De regeldagen zijn meestal rond 10 tot 14 dagen, 6 weken en rond de 3 maanden.

Flesvoeding

Of uw kindje borstvoeding of flesvoeding krijgt, uw kindje heeft evenveel voeding nodig. Het enige verschil is dat u bij flesvoeding precies ziet hoeveel hij of zij krijgt. Hoe vaak uw kindje wil drinken, hangt niet af van borst- of flesvoeding, maar van zijn of haar behoeftes. In de folder “Flesvoeding” staat alles beschreven rondom de flesvoeding. Als u flesvoeding geeft, kunt u uit verschillende soorten zuigelingenvoeding kiezen. De bereiding van de voeding staat op het pak vermeld. Na elke voeding moet u de fles schoonmaken en droog in de koelkast weg zetten. Eén keer per dag moet de fles en de speen uitgekookt worden, de fles gedurende 10 minuten en de laatste 3 minuten kookt u de speen mee. Om kalkaanslag aan de flesjes te voorkomen kunt u een beetje azijn bij het water doen.

Vitamine D en K

Vitamine D en K geeft u vanaf de eerste week na de geboorte. Beide vitaminen zijn in druppelvorm te verkrijgen. Vitamine D is nodig voor sterke botten en tanden. Vitamine K helpt bij de bloedstolling. Vitamine D geeft u tot en met het derde levensjaar ongeacht welke voeding uw kindje krijgt. Vitamine K geeft u tot aan de veertiende week bij borstvoeding of wanneer uw kindje minder dan 500 ml

kunstvoeding per dag krijgt. Kijk voor verdere informatie op de site van het voedingscentrum.

Spugen

Af en toe een mondje melk overgeven na het geven van borst- of flesvoeding is heel gewoon bij baby's. Sommige baby's spugen zelfs na iedere voeding, zonder dat ze daar een probleem mee hebben.

Bij baby's is de sluitspier tussen de maag en de slokdarm nog niet volledig ontwikkeld. Daardoor kan er voedsel terugstromen in de slokdarm en soms zelfs in de mond. Het kan wel een jaar duren voordat de slokdarm volledig is ontwikkeld en de sluitspier goed werkt.

Als uw kindje veel spuugt, maar wel vrolijk is en goed groeit probeer dan eens de volgende tips:

- Geef eens wat minder in de fles, maar wat vaker per dag.
- Geef een fopspeen of pink na de voeding, zodat uw kindje even lekker na kan sabbelen.
- Houd uw kindje iets langer rechtop na de voeding.

Wanneer u volgende symptomen herkend, kan er iets mis zijn. Neem dan contact op met de huisarts of het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG).

- De baby spuugt vaak zo krachtig dat de melk met een straal uit het mondje komt. Dit heet ook wel projectielbraken.
- De baby groeit niet goed, of komt juist heel erg veel aan.
- De baby huilt heel hard bij het spugen.
- De baby wil de fles steeds minder graag drinken of gaat de fles zelfs weigeren.
- Als u zich zorgen maakt over het spugen.

Tanden/kwijlen

Gemiddeld krijgen baby's zijn of haar eerste tandjes wanneer ze tussen de 5 en 9 maanden oud zijn.
Er zijn baby's die weinig hinder ondervinden van de doorkomende tandjes, maar ze kunnen er ook een beetje van uit hun doen raken. Ze huilen meer dan normaal, zijn prikkelbaar, meer aanhankelijk, slapen moeilijker in en willen soms niet eten. Baby's bij wie tandjes doorkomen, kauwen vaak op speeltjes, vingers, of wat ze maar te pakken kunnen krijgen en wrijven veel over hun gezicht. Vooral het doorkomen van de kiezen kan pijnlijk zijn en de wangen kunnen er warm en rood van worden. Door het krijgen van nieuwe tandjes gaan ze meer speeksel produceren, waardoor ze meer gaan kwijlen.

Neusverkoudheid

Voor pasgeboren baby's is verkouden zijn extra vervelend, aangezien zij nog niet goed door hun mond kunnen ademen. Ze zijn dus aangewezen op hun neus, ook als die verstopt zit. Daarbij zijn de neusgaten van een pasgeboren baby heel erg klein, waardoor ze sneller verstopt raken.
Om uw kindje te helpen kunt u het neusje voor elke voeding spoelen met een Nacl oplossing. Deze oplossing kunt u bij de drogist kopen in de vorm van een neusspray. Daarnaast kunt u het neusje leeg halen met een neus reinigingspompje.
Contact opnemen met de huisarts is nodig wanneer uw kindje niet meer voldoende drinkt, suf is, hoge koorts heeft of wanneer u het niet vertrouwt.

Ontlasting

Het is normaal dat een baby vier tot zes natte luiers op een dag heeft. Voornamelijk wanneer de baby borstvoeding krijgt, is dit een belangrijke graadmeter om te controleren of de baby voldoende drinkt. De ontlasting kan met name bij borstvoeding erg wisselend zijn: soms na elke voeding of zelfs tien dagen niet. De ontlasting van borst gevoede baby's is vaak ook erg dun. Baby's die flesvoeding krijgen hebben normaliter elke dag ontlasting. Deze ontlasting is vaak wat korrelig.

Temperatuur

De normale lichaamstemperatuur van een baby ligt tussen de 36,8°C en de 37,2°C. Bij een lichaamstemperatuur beneden de 36,8°C kunt u de baby een kruikje geven. Bij een lichaamstemperatuur beneden de 36,5°C geeft u 2 kruikjes. Vul de kruiken volgens de richtlijnen van de fabrikant, wanneer deze niet aanwezig is, vul het kruikje dan met kokend water. Zet het kruikje, voor het vullen, in een pan in de gootsteen zodat deze stevig staat. Vul de kruikjes totdat ze overlopen. Draai de dop stevig vast, maak het kruikje droog met een schone theedoek en schud het kruikje om te controleren of de dop goed vast zit en er geen water lekt. Doe het kruikje in de kruikenzak, waarbij de dop ook in de kruikenzak zit. Om brandwonden te voorkomen, moet het kruikje tussen twee dekentjes liggen en een handbreedte van de baby. De dop van het kruikje wijst naar beneden. Leg een kruikje dus nooit direct tegen de baby aan.
Wenselijk is om de baby bij deze lage temperatuur een mutsje op te doen. De kamertemperatuur dient tussen de 19°C en 20°C te zijn.
Het is belangrijker om het bedje warm te maken dan de omgevingstemperatuur.

Veilig slapen

Laat de baby nooit op zijn buik slapen. Pas ook op voor te veel warmte. Zeker als een baby koorts heeft, is het belangrijk om de baby minder warm te kleden. Gebruik de eerste twee jaar geen dekbed of deken in dekbedhoes en ook geen kussen. Dit kan veel te warm zijn voor uw kindje. Uw kindje kan zich gemakkelijk

onder of in het losliggend beddengoed wurmen. Dit kan de ademhaling belemmeren. Gebruik een deken met laken en maak het bed stevig en kort op. Of gebruik een goed passende slaapzak. Zet ook geen knuffels bij het hoofdje van uw kindje in bed.

Badje

Het baden van de baby kan het beste vóór de voeding, dit voorkomt spugen. De temperatuur van het water moet ongeveer tussen de 37°C en 38°C zijn. Dit kan gemeten worden met een badthermometer, maar ook door met de elleboog of pols te voelen of het water aangenaam aanvoelt. Zorg dat alle benodigde spullen van tevoren klaar liggen, laat uw kindje nooit alleen op de commode liggen! Elke dag in bad is niet altijd nodig, zeker bij kindjes die te vroeg zijn geboren of kindjes die slecht groeien kan elke dag in bad gaan te vermoeiend zijn.

Buidelen

Het buidelen, waarbij er huid-op-huid contact is tussen ouder en baby, heeft voor zowel u als uw kindje een positieve uitwerking. Het verhoogt de interactie tussen beiden en het bevordert het gevoel van zelfvertrouwen. Ook vermindert het angst en de kans op een postnatale depressie bij moeders.
Het is goed voor de lichamelijke conditie van de baby, geeft een beter slaap-waakpatroon, minder huilen en het heeft een positief effect op de borstvoeding. Eén van de belangrijkste gevolgen van buidelen is het positieve effect op de binding tussen u en de baby.

Dagboek

Voor u kan het helpen om een dagboek bij te houden. Tijdens de ziekenhuisopname komt er veel op u af, zoals informatie, gebeurtenissen rondom uw kindje en uw eigen gevoelens en emoties. Vaak krijgt u als ouders pas na het ontslag uit het ziekenhuis de kans om alles te verwerken. In het dagboek kan zowel medische informatie als persoonlijke informatie geschreven worden. Daarnaast kan het dagboek gebruikt worden om op latere leeftijd aan uw kind uit te leggen wat er gebeurd is.

Naar buiten

Na het ontslag uit het ziekenhuis is het verstandig om de baby nog een dag of twee niet mee naar buiten te nemen. Zo kan de baby wennen aan het temperatuurverschil tussen het ziekenhuis en thuis.
Kleed uw kindje aan zoals u zichzelf zou aankleden wanneer u naar buiten gaat.

- In de zomer: let op dat de baby geen zon op zijn hoofdje krijgt, gebruik eventueel een parasol of hoedje. Bij zeer warm weer is het wenselijk om de baby in de schaduw te zetten of binnen te houden.
- In de winter: bij koude temperaturen de kinderwagen voorverwarmen met een kruikje. Tijdens het lopen met de wagen geen kruikje in de wagen in verband met grotere kans op lekken van de kruik. Kleed de baby warm aan, inclusief

een mutsje. Pas op met te warm aankleden wanneer de baby in de Maxi-Cosi gaat. Deze houdt namelijk snel warmte vast waardoor de baby het te warm kan krijgen.

Roken

Als ouder wilt u natuurlijk het beste voor uw kindje, net zoals u warmte, aandacht en verantwoorde voeding geeft, hoort daarbij ook schone lucht.
De baby heeft dit nodig om gezond op te kunnen groeien. Niet alleen roken is ongezond, ook het meeroken heeft schadelijke gevolgen. Baby's en jonge kinderen lopen extra risico wanneer zij meeroken. Hun lichaam is namelijk veel gevoeliger voor schadelijke stoffen die in sigaretten of sigaren zitten. In een rokerige omgeving beginnen baby's en kinderen al vroeg met meeroken, op de korte, maar ook op langere termijn heeft dit schadelijke gevolgen. Kinderen die noodgedwongen meeroken zijn dan ook vaker ziek. Rook irriteert de ogen en de slijmvliezen van mond, neus en keel en die van de lagere luchtwegen.

Troosten

Na ongeveer twee weken komt er vaak meer onrust bij de baby en kan het zijn dat het meer gaat huilen. De baby moet wennen aan alles om hem heen en mist de vertrouwdheid van de baarmoeder. Als er verder geen lichamelijke oorzaken van het huilen zijn, is het belangrijk om als ouders de baby op een goede wijze te kunnen troosten. Daarom ontwikkelde kinderarts Harvey Karp (USA) een methode om de situatie in de baarmoeder zo goed mogelijk na te bootsen zodat de baby tot rust kan komen: de troostreflex.

De troostreflex kan ingeschakeld worden via 'de magische vijf', waardoor de baby rustig zal worden.

1. *Inbakeren*: met het inbakeren wordt de geborgenheid van de baarmoeder nagebootst.
2. *Zijwaarts op uw eigen arm leggen*: op de zij houden voelt fijn voor de baby, het bootst de foetushouding na.
3. *Sussen door hard ssshhh te zeggen:* met het sussen wordt het geluid in de baarmoeder nagebootst, dit mag best hard (zelfs zo hard als een stofzuiger). Het mag het geluid van de baby overstemmen, pas het geluid aan, aan het huilvolume van de baby.
4. *Wiegen:* wiegen is niet hetzelfde als schudden. Wieg de baby in een ritmische beweging, waarbij de baby op zijn zij ligt, op uw eigen onderarm. Het hoofd van de baby wordt ondersteund door uw hand. Met zachte wiebelbewegingen wiegt u met name het hoofd.
5. *Laten zuigen:* zuigen op een speentje stilt de zuigbehoefte en biedt troost.

Slaapcyclus

Een baby slaapt net als volwassenen in slaapcyclussen. Voor volwassenen zijn deze cyclussen ongeveer anderhalf uur, men wordt dan even wakker, draait zich om en kan het zich de volgende ochtend niet herinneren. De slaapcyclus van een baby is ongeveer 45 minuten. Veel baby's hebben moeite om na deze 45 minuten verder te slapen. Baby's slapen veel lichter dan volwassenen. Zeker na tien en twintig minuten slaap is er een punt waarop baby's heel licht slapen en dus ook gemakkelijk wakker worden. Hoe meer een baby in een ritme zit, hoe minder onrustig/kwetsbaar de slaap lijkt te worden. Kinderen die te weinig slapen worden hyperactief. Anders dan volwassenen gaat een baby die te moe is niet gapen, in de ogen wrijven etc. Een baby wordt actief, heeft grote ogen, lijkt totaal geen slaap te hebben en wil door de ouders gedragen en vermaakt worden. Hoe minder een kind slaapt op de dag, hoe meer slaapschuld hij heeft en hoe hoger de drempel wordt om te kunnen gaan slapen. Tot aan ongeveer vijf maanden slapen baby's, die overdag veel wakker zijn, 's nachts vaak goed. Na de vijf maanden wordt ook het slapen 's nachts vaak een probleem. Het streven is om voor die tijd een ritme te creëren. Onderstaande tabel biedt een goede richtlijn voor het slaapritme van de baby.

Leeftijd	**Totale slaap**	**Slaapjes overdag**	**Slaap 's nachts**	**Wakkertijd (minuten)**
0-2 weken	14-18 uur	Aan en af	Ca. 10 uur	45
2-6 weken	14-16 uur	4-8 slaapjes	Ca. 10 uur	60
6-12 weken	14-16 uur	4-6 slaapjes	Ca. 10 uur	60-90
3-6 maanden	14-15 uur	3-4 slaapjes	Ca. 10 uur	90
6-8 maanden	14-15 uur	2-3 slaapjes	Ca. 11 uur	90-150
8-12 maanden	14-15 uur	2 slaapjes	Ca. 9,5 -11 uur	120-180
12 maanden	11-14 uur	1-2 slaapjes	Ca. 9,5-11,5 uur	120-180

Als u bezoek krijgt, adviseren wij u rekening te houden met de rust van uw kindje. Haal het er niet speciaal voor uit bed, maar laat het lekker slapen. U schiet er niks mee op als het bezoek weg is en u blijft achter met een onrustige baby. Verder is het ook verstandig bezoekers die verkouden of koortsig zijn, uit de buurt te houden.

Geluid en licht

Een gewenst omgevingsgeluid ligt beneden de grens van 45 dB (decibel), geluidsniveau, is vergelijkbaar met een rustige huiskamer. Te veel geluid kan voor de baby het slaappatroon verstoren. Daarnaast is het lastig voor de baby om zich af te kunnen sluiten voor achtergrondgeluiden. Wanneer kinderen geboren worden zijn ze alleen gewend aan de geluiden in de baarmoeder. In de baarmoeder leert de baby de stem van de moeder herkennen, maar door het vruchtwater worden de geluiden getemperd.

Gedimd licht is gewenst voor de baby, het vermijden van rechtstreeks licht in de oogjes kan ertoe leiden dat de baby rustiger wordt, een rustigere hartslag, ademhaling en bloeddruk heeft, en er minder apneus (ademstilstand) zijn. Als de baby in een couveuse ligt, kan deze afgedekt worden met een doek, zodat er overdag niet te veel licht binnenkomt en ’s nachts mag het zo goed als verduisterd worden, om een dag- en nachtritme te creëren.

Leren genieten

Er zullen momenten zijn dat u nauwelijks kunt beseffen dat alles nu goed gaat met uw kindje en dat u zich toch nog zorgen maakt. Of dat u erg twijfelt of u het allemaal wel goed doet. Misschien vraagt u zich af waarom het u overkomen is of voelt u zich zelf schuldig. Aarzel niet om professionele hulp in te roepen: uw huisarts kan u doorverwijzen. Soms zijn één of twee gesprekken al weer voldoende om verder te kunnen. Bespreek ook uw zorgen over uw kindje met de kinderarts, wellicht kan hij u geruststellen. Of misschien deelt hij uw zorgen en kan er gezocht worden naar de juiste specialist.

Doordat alles rond de geboorte van uw kindje anders is gegaan dan de bedoeling was; is het niet zo vanzelfsprekend dat u onmiddellijk op een ontspannen en natuurlijke manier kunt genieten. Richt u op momenten die fijn en ontspannen zijn en neem de tijd voor uw kindje. Door aan te voelen wat het nodig heeft en daarop te reageren, ontwikkelt het vertrouwen in u en dat is het basisgevoel voor veiligheid.

Poli Controle/Startpoli

Een aantal weken na ontslag worden u en uw kindje verwacht op de polikliniek. Wanneer uw kindje voor de 35 weken is geboren of te klein is voor de zwangerschapsduur komt uw kindje terecht op de startpoli. Op de startpoli is er nauwe samenwerking met het CJG en de kinderarts. De ene keer komt uw kindje bij de jeugdarts en de verpleegkundige en de andere keer bij de kinderarts. Ook de vaccinaties worden op deze poli verzorgd.

BeterDichtbij

Wij bieden de BeterDichtbij app aan op de afdeling. Na aanmelding is het mogelijk om met de verpleegkundigen te appen wanneer u niet zelf op de afdeling aanwezig bent. Hierdoor kunt u op uw eigen plek en op uw moment contact opnemen. U kunt bijvoorbeeld vragen hoe de voeding gegaan is, of uw kindje goed heeft geslapen etc. De verpleegkundige kijkt minimaal 1 keer per dienst op deze app. Omdat er geen vaste momenten zijn waarop de verpleegkundige kan kijken in verband met patiëntenzorg en spoedoproepen kan het zijn dat u even op uw antwoord moet wachten. Bij dringende vragen, of later aanwezig dan afgesproken adviseren wij u dan ook altijd contact op te nemen met de afdeling. Meer informatie vindt u via onze website onder tabblad ‘ik kom voor een behandeling/beterdichtbij’.

Vragen

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met de verpleegkundige van de kinderafdeling.
T 0187 60 74 21

Tot slot

We hopen dat u iets aan deze folder heeft, maar bedenk dat de informatie bedoeld is als richtlijn. Het is belangrijk dat u ook op uw eigen intuïtie afgaat. We wensen u een fijne thuiskomst met uw kind(eren) en veel geluk voor de toekomst.

Vergoeding ziekenhuiszorg

Niet alle ziekenhuiszorg wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Ook betaalt u altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar na of uw bezoek en/of behandeling in het ziekenhuis wordt vergoed. Meer informatie vindt u op onze website onder ‘kosten en vergoedingen’ en op www.dezorgnota.nl.

Altijd handig om te weten

Regionale informatie/verhuur kolven

Organisatie	Website	T
Careyn Kraamzorg	www.careyn.nl/index.php/home.html	088 123 99 99
Careyn Jeugd, Gezin en ondersteuning	www.careyn.nl/index.php/home.html	088 123 99 88
Kraamzorg De Waarden	www.kraamzorgdewaarden.nl	0186 61 20 55
Kraamcentrum DAT	www.kraamcentrumdat.nl	0181 64 51 00
Centrum Jeugd en Gezin Schouwen Duiveland	www.cjg-sd.nl	0111 45 71 67

Lactatiekundige (IBCLC)

Werkzaam in Zeeland en Zuid-Holland	Borstvoeding Zeeland	06 12 78 96 96

Borstvoedingsvragen/ cursussen

Regio	Naam	T
Dirksland	Heleen de Geus	0187 60 51 37 06 36 24 74 15
Melissant	Vanessa Holleman	0187 60 09 98
Zierikzee	Lydia de Raad (LLL)	0111 41 29 27

Landelijke informatie

Vereniging Ouders van Couveusekinderen (VOC)	www.couveuseouders.nl
Samenwerkende Borstvoeding Organisaties (SBO)	www.borstvoeding.nl
La Leche Leaque (LLL)	www.lalecheleague.nl
Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN)	www.borstvoedingnatuurlijk.nl
Nutricia Kindervoeding Service	www.nutriciakindervoeding.nl T 0800 022 26 26 (24 uur per dag)
Nederlandse Vereniging Lactatiedeskundige (NVL)	www.nvlborstvoeding.nl
Medela: verkoop van borstvoedings-producten en informatie	www.medela.nl
Forum Samenwerkende Borstvoedings Organisaties	www.borstvoedingsforum.nl
Kenniscentrum borstvoeding	www.borstvoeding.com

Boekentip

‘Eindelijk thuis, jij en je couveusebaby na ontslag uit het ziekenhuis’ door Zita v/d Heyden.
Te bestellen bij Vereniging Ouders van Couveusekinderen (VOC).

‘Regelmaat brengt rust’ (2010) door Ria Blom. www.debakermat.nl

HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

www.vanweelbethesda.nl

Telefoon algemeen	0187 60 73 00
Telefoon afsprakenbureau	0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen	0187 60 74 99

Polikliniek Dirksland
Ingang Secretarieweg

Telefoon afsprakenbureau	0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen	0187 60 74 99

Polikliniek Hellevoetsluis
Vliet 4
3224 HE Hellevoetsluis

Telefoon afsprakenbureau	0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen	0187 60 74 99

Polikliniek Brielle
Amer 21
3232 HA Brielle

Telefoon afsprakenbureau	0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen	0187 60 74 99



www.kindinziekenhuisdirksland.nl