

Kindergeneeskunde
040 286 4853

Soms heeft een baby de neiging tot overstrekken, wat kan leiden tot huilen. Door de baby op een bepaalde manier vast te houden, kun je het overstrekken voorkomen en/of beperken. Hier geven we hier meer informatie over.

Ontwikkelingsgerichte zorg

Het doel van ontwikkelingsgerichte zorg is het verminderen of voorkomen van stress bij pasgeborenen. Hierbij richten we ons samen met jou als ouder of verzorger op:

- Het bevorderen van de ontwikkeling van je baby.
- Aandacht voor interactie tussen jou en je baby.
- Het bevorderen van het zelfregulerend gedrag* van je baby.

Voor het bereiken van deze doelen richten we ons op verschillende aandachtsgebieden. We kijken bijvoorbeeld naar lichaamstaal, de reactie van je baby op de omgeving en op de voeding. Door samen de signalen te observeren leer je je baby beter kennen en kan de verzorging daarop afgestemd worden.

Ouders/verzorgers

Als ouder of verzorger heb je een centrale rol in de verzorging van je baby. Ontwikkelingsgerichte zorg is een methode om je baby beter te leren kennen en het gedrag te begrijpen. Wanneer je baby zich prettig voelt en alert is, is het beter in staat om contact met je te maken. Dit komt de ontwikkeling ten goede. Het spaart ook energie doordat er geen energie in minder prettige ervaringen gaat zitten. Je leert welke signalen je baby geeft als het zich (on)prettig voelt.

* zelfregulerend gedrag: het vermogen van de baby om zichzelf tot rust te brengen bij stress of spanning.

Prikkels

Prikkels en ervaringen waaraan een baby wordt blootgesteld hebben mede invloed op de ontwikkeling. Door de zorg en de omgeving af te stemmen op je baby, wordt de baby niet teveel belast.

Je baby vindt het fijn om in een rustige kamer te slapen en zo min mogelijk omgevingsprikkels te krijgen. Omgevingsprikkels kunnen zijn:

- Harde geluiden van radio/tv of luid pratende mensen (bezoek, bellen).
- Fel licht.
- Verzorging.
- Behandelingen.
- Veel speelgoed in bed en/of box.
- Snel en te vaak oppakken en weer neerleggen.
- Snelle en veel veranderingen, bijvoorbeeld bij al het bezoek op schoot.

Verzorging

Je baby vindt het prettig dat de dag op zijn ritme en behoefte afgestemd wordt. Dat betekent dat niet alle handelingen altijd geclusterd hoeven te worden. Als een baby te veel handelingen krijgt zie je bijvoorbeeld veranderingen in de hartactie, ademhaling, saturatie of in het gedrag, zoals gapen of wegdraaien.

- Leg alle spullen die je nodig hebt klaar voordat je de baby optilt en op de commode legt. Bij baby's in de couveuse de spullen niet op de couveuse zelf leggen i.v.m. het geluid (de couveuse werkt als een klankkast).
- Stoor je baby niet in zijn diepe slaap maar laat hem zelf wakker worden. Indien dit niet kan, maak dan je baby rustig wakker door je volle en warme hand op de romp of rug te leggen. Of door de dekens open te slaan. De deurtjes van de couveuse rustig open maken. Het licht kan indien nodig langzaam worden opengedraaid. Ook vind je baby het fijn als je zachtjes tegen hem praat.
- Plaats je baby met de voeten naar je toe op het aankleedkussen.
- Houd de handen van je baby, met je eigen hand erover, op de borst vast. Dit geeft begrenzing en rust waardoor je baby prikkels makkelijker kan verwerken en oogcontact kan maken. Doe dit wanneer je ziet dat je baby onrustig wordt van de verzorging. Als je je handen weghaalt, geef dan bijvoorbeeld een knuffel of deken terug.
- Raak je baby niet te zacht aan maar geef hem houvast.
- Laat het hoofdje tijdens de verzorging zoveel mogelijk op het aankleedkussen liggen, zorg dat alles tijdens de verzorging draaiend en rollend gebeurt. Rol je baby via het bekken op de zij om de rug af te drogen, kleertjes aan te doen etc..
- Verzorging is intensief. Geef je baby regelmatig de tijd om even bij te komen van de verzorging, door pauzes in te lassen.
- Bij het verschonen van de luier of het temperatuur brengen je de benen in de kikkerstand. Vanuit deze positie komen de billen los van de onderlaag. Niet aan de beentjes omhoog trekken.



Positionering

- Om overstrekken te voorkomen vindt je baby het fijn om een gebogen houding te hebben.
- Probeer bij het veranderen van de houding je baby zoveel mogelijk contact te laten houden met de onderlaag.
- Veel handelingen, zoals verschonen van een luier en temperatuur brengen, kunnen ook in zijligging gedaan worden, waardoor je baby zijn armen en benen bij elkaar kan houden. Of je kunt ter bevordering van een gebogen houding je baby dwars op het aankleedkussen neerleggen.

- Als je baby in bed ligt, zorg er dan voor dat je baby bij het strekken van de benen en armen begrenzing voelt en terug kan komen naar een gebogen houding. Tijdens de ziekenhuisopname kun je gebruik maken van bijv. een rolletje gemaakt van een doek of andere ondersteuningsmaterialen. Deze materialen mogen alleen gebruikt worden als je baby aan de monitor ligt, in verband met het veilig slapen advies.
- Een baby die vaak grijpbewegingen maakt kun je iets in de hand laten vasthouden (doek, knuffel, etc.).
- Wissel de houding van het hoofd van je baby regelmatig af, naar links en rechts.
- Laat je baby op de rug slapen (advies landelijke richtlijn veilig slapen). Op de afdeling kan het voorkomen dat je baby om (medische) redenen niet op de rug slaapt, je baby zal dan aan de monitor liggen om het veilig slapen te waarborgen.



Tillen

Ook bij het tillen en dragen van je baby kun je aan bepaalde zaken denken. Het is erg belangrijk dat je baby steeds een natuurlijke, ronde houding heeft. Bij het optillen uit het bedje draai je je baby eerst naar de zijligging. Dat gaat als volgt:

- Je pakt je baby tussen de benen bij het bekken vast, met je duim aan de buikzijde en je vingers bij de bil.
- Je gebruikt je rechterhand voor een draai naar rechts en je linkerhand voor een draai naar links.
- Je draait langzaam het bekken naar de gekozen richting en wacht tot je baby zelf zijn hoofd en schouders meedraait.
- Daarna leg je een hand onder de schouders en het hoofd en til je je baby naar voren op.
- Je kunt het baby nu onder de billen steunen met de hand waarmee je hem in het begin opzij draaide. Zo heb je je baby zowel bij schouders/hoofd als bij de billen (zwaartepunt) in een ronde houding opgetild.
- Breng je eigen bovenlichaam naar voor zodat je dicht bij de baby bent.
- Til de baby op en plaats tegen je borst.
- Leg het hoofdje in je elleboogplooi en de hand van dezelfde arm onder het bekken.
- Zorg ervoor dat de arm van je baby aan de zijde die tegen je borst ligt, aan de bovenzijde ligt.
- De baby ligt nu veilig en goed ondersteund terwijl de andere hand vrij is om iets te pakken.



1.



2.



3.



4.



5.



6.

Dragen

Bij het dragen stimuleer je dezelfde ronde houding als je baby in baarmoeder had. Houd je baby stevig vast. Als je je baby draagt, houd het dan in de holte van je arm met de heupjes en beentjes gebogen en de armpjes naar voren:

- Het hoofd ligt op je onderarm
- Eén arm steunt de borst
- De andere arm tussen de benen door
- Steun de buik

Wanneer je je baby wil neerleggen in bed of op de commode is het belangrijk om goed te blijven ondersteunen. Dit doe je door een arm tot onder de elleboog onder het hoofd en schouders te houden en de andere hand los te laten om onder de billen te schuiven en steun te geven tot de billen de onderlaag raken.

Baby frontaal op schoot / Schwester Liselotte houding

Een fijne houding voor interactie met je baby is de Liselotte houding. Leg je baby op de rug recht voor je op je benen. Zet je voeten op een kleine verhoging zodat het bekken van je baby goed gekanteld ligt tegen je buik.

De schouders en het hoofd van je baby worden op deze manier goed ondersteund. Het geven van flesvoeding is ook op deze manier mogelijk.

Bij buikkrampen kun je in deze houding ook rustig wiegen met het bekken van je baby.



Tips

Hoe klein je baby ook is, hij wil vanaf het begin contact met je. Zoals jij ook contact met je baby wil hebben.

- Behalve warmte, liefde, knuffelen en veiligheid vindt je baby het fijn als je voldoende tijd voor hem neemt. Zo kun je de signalen van je baby ontvangen en elkaar leren kennen.
- Je baby vindt het fijn als je oogcontact met hem maakt en zegt wat je doet tijdens de verzorging/het contact. Als je baby in zijn ontwikkeling meer aandacht krijgt voor zijn omgeving, kun je zijn blik volgen en vertellen wat hij ziet.
- Behalve de behoefte aan interactie, vindt je baby het fijn dat de babykamer rust uitstraalt. Een paar kleurige speeltjes die op dezelfde plaats blijven staan is vaak al voldoende.
- Zorg voor een aangename temperatuur en voldoende frisse lucht bij het slapen.
- Bij tekenen van vermoeidheid zoals gapen, wegstaren en bleker worden, je baby weer in bed leggen.
- Een baby van 0-2 weken heeft een wakker-tijd van ongeveer 30-45 minuten. Een baby van 3-6 weken heeft een wakker-tijd van ongeveer 45-60 minuten.
- Het geven van voeding duurt ongeveer 20 minuten. Geef voeding niet langer dan 30 minuten en dring voeding niet op.
- Een mobiel in de box kan het beste boven het middel van de baby gehangen worden, zodat hij zich niet hoeft te overrekken om het goed te kunnen zien.
- In de box, op het speelkleed, de commode of bij je op de borst kun je de buikligging van je baby stimuleren, maar wel onder jouw toezicht. Buikligging is een belangrijke houding voor de motorische ontwikkeling van je baby.
- Rust, Reinheid, Regelmaat, Rollen en Rond houden. De vijf R's die we belangrijk vinden voor je baby.

Tot slot

In deze folder heb je veel informatie gekregen over het omgaan met je baby. Er zijn ook nog folders met adviezen over:

- Veilig slapen
- Shaken baby

Voor vragen, aanvullende folder(s) of verdere uitleg kun je terecht bij de verpleegkundige van de kinder/jeugafdeling of de kinderfysiotherapeute.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/kin082-
hantering-en-positionering-zuigeling/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/kin082-hantering-en-positionering-zuigeling/)
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



KIN082
03-05-2022