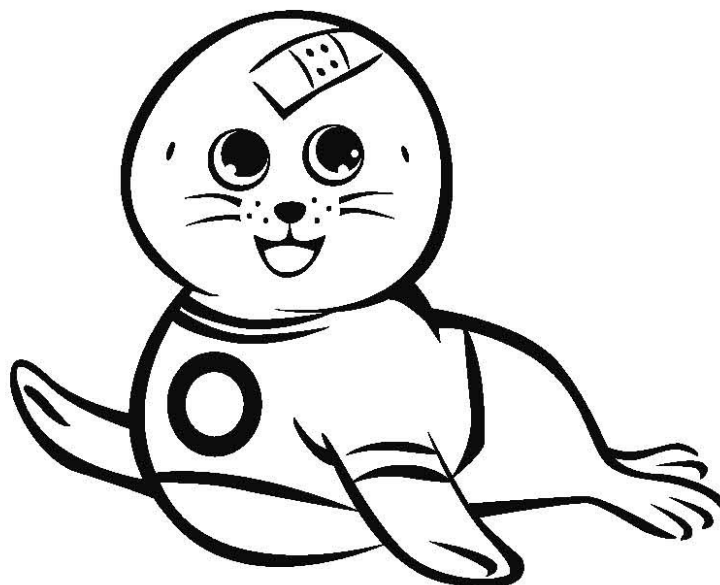




OMMELANDER ZIEKENHUIS GROEP



Ontwikkelingsgerichte zorg



PATIËNTENINFORMATIE

Een woord vooraf

In deze brochure kunt u informatie lezen over een groot aantal onderwerpen die te maken hebben met de ontwikkeling van jonge baby's. De brochure is bedoeld om nog eens na te lezen wat de verpleegkundige Ontwikkelingsgerichte zorg u heeft verteld en uitgelegd over de zorg voor uw (aanstaande) baby.

Mocht de informatie vragen bij u oproepen, neemt u dan gerust contact met ons op. U kunt ons bereiken via het centrale nummer van het ziekenhuis. Wij zijn aanwezig op dinsdag en donderdag.

Lisanne Wesselink en Elles Dijkman
verpleegkundigen Ontwikkelingsgerichte zorg



Veiligheid en geborgenheid

Voor kinderen is het belangrijk dat een ouder zelfvertrouwen uitstraalt, want dit geeft hen een gevoel van veiligheid. Een kind is ook sneller te troosten als het zich veilig voelt bij zijn ouders. Het is belangrijk dat u als ouder vertrouwt of leert te vertrouwen op uw **intuïtie**, want dit sterkt uw zelfvertrouwen.

Ook **regelmaat** en **voorspelbaar** gedrag van de ouder geeft kinderen een gevoel van veiligheid. Terugkerende handelingen geeft herkenning en voelt veilig: je doet elke keer, elke dag hetzelfde op dezelfde manier. Het toepassen van **rituelen** kan deze regelmaat versterken.

Een voorbeeld van regelmaat:

Hongersignalen -> voeden -> verschonen -> knuffelen
-> (baby's ouder dan 6 weken even in de box) -> bij moeheid naar bed -> instoppen -> muziekdoosje aanzetten
-> gordijnen dicht -> kus -> weggaan.

Door vanaf het begin de baby te laten wennen aan zijn eigen bed wordt het zijn eigen veilige plekje.

De slaapplek moet duidelijk zijn. Goede slaapplekken zijn de wieg, het ledikantje of de kinderwagenbak. Een box of een wipstoel is een speelplek en geen slaapplek.

Wij adviseren om een te vroeg geboren baby gedurende het eerste halfjaar op de ouderslaapkamer te laten slapen, maar wel in zijn eigen bed.

Voor uw baby zal zijn bedje extra snel een veilige plek worden als deze geborgenheid geeft. Dit kunt u bereiken door uw baby **strak in te stoppen**, dat wil zeggen met een lakentje tot aan de kin waardoor de armpjes grotendeels onder het laken komen te liggen: uw baby moet zich wel kunnen bewegen, dus zorgt u wel dat zijn armen niet straks langs het lichaam liggen. Stopt u het lakentje zo ver mogelijk onder het matras, dan blijft het beter zitten. Op deze manier instoppen geeft uw baby veel geborgenheid en begrenzing¹. Voor extra warmte kunt u nog

¹ Begrenzing = u begrenst voor uw baby, net als in de baarmoeder het geval was, zijn omgeving. Dit geeft uw baby een veilige gevoel.

eventueel nog dekentjes op het lakentje leggen: deze moet u niet onder het matras stoppen.

Wij raden u aan om gedurende de eerste 6 levensweken uw baby tijdens de periodes dat hij wakker is, in een **omslagdoek** te wikkelen. Dit geeft warmte en geborgenheid en de doek schermt de baby een beetje af van omgevingsinvloeden.

Als u uw baby optilt en draagt (zie volgende pagina), verzorgt of in bad doet, kunt u het ook veel veiligheid en geborgenheid geven. Ondersteun uw baby hierbij zo veel mogelijk en geef begrenzing.

Tillen en dragen

Hieronder leggen wij uit hoe u uw baby het beste kunt optillen en dragen.

Optillen als uw baby op zijn ruggetje ligt:

- Schuif een arm onder de schouder en pak met de andere hand tussen de benen door de billen vast. Op deze manier brengt u een draaiing in het lichaampje, waardoor u voorkomt dat uw baby zich overstrekt. Bovendien geeft u door de steun onder de billen de basisbevestiging²



- Leg een hand op de borstkas en draai met de andere hand uw baby naar de buik. Als het op zijn buikje ligt, schuift u uw arm onder de borstkas en geeft u met uw hand tussen de benen door steun onder de billen.



Het dragen van uw baby: *ondersteun altijd de billen!*

- Het ruggetje van uw baby steunt tegen uw buik. Uw arm ligt schuin over de buik van uw baby en u houdt de billen vast met uw hand tussen de benen.



- Uw baby ligt met zijn buik op uw arm. Uw hand houdt tussen de benen de billetjes vast.



- U steunt uw baby met een hand, tussen de benen door, onder de billen. Uw duim zit aan de achterkant van de billetjes en uw vingers aan de voorkant. Uw andere hand ligt aan de voorkant tegen de borst van uw baby.



Uw baby aan een ander overgeven:

² Vanaf de 4^e of 5^e maand van de zwangerschap zijn de bewegingen van de baby voelbaar. Een teder en affectief contact van de ouders op deze bewegingen wordt door de baby uit zichzelf beantwoord. Zo ontstaat al voor de geboorte bij de baby een gevoel dat het zich welkom voelt. Dit noemen we de basisbevestiging

- U steunt uw baby onder de billen en borst zodat hij kan zien waar hij naar toegaat. Leg de baby in de armen van de ander. Zo heeft deze persoon niet de neiging uw baby onder de armen aan te pakken.



- **Dus niet zo!**



Slapen

Het slaappatroon van baby's is anders dan dat van grotere kinderen en volwassenen. Baby's hebben als ze slapen veel periodes van ondiepe slaap en korte periodes van diepe slaap. Juist deze diepe slaap hebben ze nodig om **prikkels te verwerken**. Dit afwijkend slaappatroon verklaart waarom baby's veel meer uren slaap nodig hebben om toch voldoende diepe slaap te krijgen.

Omdat baby's vaak periodes hebben van ondiep slapen, kunnen ze gemakkelijk wakker worden door omgevingsfactoren. U kunt hiermee rekening houden door een rustige slaapomgeving te kiezen maar ook door uw baby op **eigen kracht** in slaap te laten vallen. Baby's hebben in de ondiepe slaap een korte periode van licht bewustzijn waarin ze 'door hebben' dat ze op een andere plaats zijn, de speen kwijt zijn of het wiegen is gestopt. Hierdoor kunnen ze wakker schrikken³: ze slapen niet door en missen zo slaap die ze wel nodig hebben.

De eerste 5-6 levensweken is het totale slaappatroon nog redelijk diep en slapen kinderen vaak wel door als ze al slapend weg gelegd worden. Daarna wordt de ondiepe slaap heel ondiep en hebben kinderen het bijvoorbeeld door als ze 'stiekem' in bed worden gelegd. Tijdens de nachten blijft de slaap vaak wat dieper.

Door verschil in dag en nacht te maken ontwikkelt de baby een goed ritme van zijn slaap: overdag bent u als ouder vrolijk aanwezig en onderneemt u dingen samen met uw baby (bijvoorbeeld baden, wandelen, boodschappen doen, in de box) en in de avond en nacht legt u hem na het voeden meteen terug in zijn bedje.

Te vroeg geboren baby's hebben nog minder momenten van diepe slaap en hebben dus nog meer slaapuren nodig om alle prikkels te verwerken.

³ Slaap kan verstoord worden door het hormoon **adrenaline**. Dit hormoon komt onder andere vrij bij schrikken, pijn en overstuur huilen. De adrenaline zorgt ervoor dat de baby klaar wakker is (lijkt) en dus niet gaat slapen terwijl het lichaam daar wel behoefte aan heeft.

Huilen/troosten

Als een baby huilt, is dat vervelend maar het is belangrijk om te weten dat huilen best mag en soms ook even moet!

Bij honger, slaap, vieze luier mogen ze natuurlijk huilen. Bij pijn (bijvoorbeeld door buikkrampen) zullen ze het soms zelfs op een krijsen zetten.

Maar een andere meer onbekende reden dat baby's huilen, is dat ze even moeten **uithuilen**. Soms krijgen kinderen zoveel nieuwe prikkels⁴ dat hun hersenen het niet kunnen verwerken: het 'overschot van prikkels' wordt uitgeuild. De baby **troosten** bij uithuilen is zeker goed, hij voelt zich bij u veilig en kan even lekker huilen. Is de baby rustig dan legt u hem weer terug in zijn bedje want na het uithuilen gaat hij vaak lekker slapen. Dit uithuilen moet u niet willen stoppen met een fopspeen. Het is belangrijk dat u het leert herkennen en dat u het toestaat. U kunt het herkennen door goed naar uw baby te kijken want meestal zijn de handjes ontspannen en open⁵. Maar soms weet u dat het een "drukke dag" is geweest.

Hoeveel een baby uithuilt, verschilt per kind. Naarmate kinderen ouder worden zal het uithuilen zeker afnemen, omdat hij de omgeving(-sprikkels) kent en herkent.

Te vroeg geboren baby's huilen meer omdat ze door de onrijpheid van hun hersenen minder prikkels kunnen verwerken (+ minder momenten van diepe slaap per dag hebben). Ze hebben dus sneller een overschot aan onverwerkte prikkels en dat leidt tot meer uithuilen.

Ook baby's met een laag geboortegewicht en pasgeborenen die ziek zijn geweest, zijn snel overprikkeld waardoor ook deze kinderen vaak meer huilen.

In de praktijk kan huilen als lastig worden ervaren, maar het is goed voor de baby getroost te worden. Hierdoor worden ze

⁴ Prikkels = alle informatie uit de omgeving zoals lawaai, geur, kleur, gevoel/ tast, smaak die een mens via zijn zintuigen binnenkrijgt.

⁵ Door te huilen laten baby's merken dat er iets aan de hand is. Maar er zijn nog andere manieren waarop ze hun wensen te kennen geven en dat doen baby's al direct na hun geboorte met 'lichaamstaal'. Dit wil zeggen dat het via bepaalde houdingen en bewegingen aangeeft aan of het iets prettig of onprettig vindt. Kleine kinderen begrijpen lichaamstaal goed. (zie ook pagina 11)

sneller weer rustig en zal er minder **adrenaline** worden aangemaakt. Zo voorkomt u ook dat uw kindje diepe slaap gaat missen en niet alle prikkels kan verwerken.

Bij huilen gaat u naar uw baby om het te troosten: wacht niet tot uw kindje helemaal overstuur is, maar u hoeft ook niet gelijk naar hem toe als hij jengelt. Probeer in te schatten of u hem nog in zijn bedje kan troosten⁶ of dat u uw baby even moet oppakken om te troosten.

Als uw baby weer rustig is, leg hem dan (wakker) terug in bed en stop hem weer lekker in. Daarna gaat u de kamer weer uit. Dit herhaalt u zo nodig als uw baby opnieuw huilt. Wanneer u dit **consequent** toepast, weet uw kindje al snel dat hij bij verdriet getroost wordt (voelt zich veilig) maar altijd weer terug gaat naar zijn eigen bed waardoor ook zijn bed een fijne plek blijft waar hij uiteindelijk in slaap valt.

Laat u uw baby te vaak bij u slapen dan zal het snel niet meer anders willen.

Kortom: u kunt uw baby niet verwennen, maar wel gewennen aan goede en slechte dingen. Het afwennen van een ontstane gewoonte kost veel meer moeite.

⁶ De baby blijft in bed liggen, zo nodig opnieuw even instoppen. U legt uw ene hand stevig op het hoofdje en de andere legt u op de borst of buik. Als uw baby rustig wordt, laat u de spanning/kracht van uw handen los. Blijft uw baby rustig dan kunt u hem voorzichtig helemaal loslaten. Dus niet van rustig troosten ineens loslaten, daar schrikt uw baby van.

Lichaamstaal van de baby: handjes die 'spreken'

Al vanaf het begin richten baby's zich op lichaamstaal. Zo merken ze bepaalde stemmingen en kunnen daar sterk op reageren. Dat is geen probleem, zolang die stemmingen maar niet te vaak negatief zijn.

Positieve indrukken zijn natuurlijk het beste voor een jonge baby, maar het is niet erg als uw kindje merkt dat u verdrietig bent. Voelt u zich vervelend, maar doet u opgewekt tegen uw kind, dan is dat heel verwarrend: uw lichaamstaal verraadt u! Ga in zo'n geval iets leuks doen of bel iemand op bij wie u stoom kunt afblazen en ga daarna pas weer naar uw kind toe. Want hoe klein uw baby ook nog is, hij reageert op uw gedrag en emoties en kopieert deze ook.

Vanaf de geboorte kunnen baby's met hun handjes al veel duidelijk maken over hoe ze zich voelen.

Voorbeelden zijn:

- . ontspannen handje, vingers liggen los om het duimpje of helemaal open



De baby rust of slaapt.
De baby is ontspannen.
(verhuil-**handje**)

- . gestrekte en gespreide vingers



De baby schrok, het ging misschien te snel.

- . vingers ontspannen gespreid



Grijphandje (na ontdekken eigen handjes).

- . ontspannen handje met duim en wijsvinger open



Oriënterend handje: wat gebeurt er; wat is er aan de hand? De baby wacht af wat er komen gaat.

- . duimpje in een gespannen vuistje



De baby sluit zich af, is gespannen of heeft ergens pijn of spant zich ergens voor in.

- . vuistje tegen afgewend hoofd:
 - krom vingertje: angstig/onzeker
 - pinkje omhoog bij drinken of dorst



De baby is duidelijk vermoeid.

Buikkrampen

Na de geboorte van een baby zijn de darmen nog niet vol-groeid. Dit is ook bij voldragen baby's zo.

Het doorgroeien van de darmen geeft wat pijn=krampen.

Darmkrampen zijn dus helemaal normaal en iedere baby zal er in meer of mindere mate last van hebben.

Huilen, onrust, onregelmatig/verkeerd drinken en/of te weinig slaap verergert de krampen enorm.

Als uw kindje huilt van pijn, kan **troosten** en **zuigen** direct verlichting geven. Het geven van voeding, een slecht slaaprit-me en voedingsproblemen zoals onregelmatig drinken, kunnen de krampen verergeren. Geef dus geen borst/fles, maar laat uw baby zuigen op bijvoorbeeld een fopspeen (hierdoor vormt het lichaam het **hormoon endorfine**, dat de pijn verlicht).

Een buikmassage kan preventief krampen verminderen. De kinderverpleegkundigen kunnen hier uitleg over geven en het eventueel voordoen.

Slaaphouding, voorkeurhouding en buikligging

Voor alle baby's geldt dat ze *op de rug te slapen* worden gelegd. Het is belangrijk dat u als ouder alert bent op het ontstaan van een voorkeurhouding van uw baby als hij slaapt, want dit belemmert een goede schedelontwikkeling.

Zorgt u daarom dat na iedere voeding het hoofdje in een andere richting ligt: naar links of rechts of op achterhoofd.

Om bij te houden hoe uw baby moet liggen kunt u een geheugensteuntje bedenken. In het ziekenhuis maken we gebruik van bedkaartjes.

Buikligging is belangrijk voor een normale ontwikkeling. Vanaf de eerste dag na de geboorte is het belangrijk om uw kindje regelmatig op de buik te leggen. Let wel: buikligging is geen slaaphouding!

Door de baby in het begin erg kort op de buik te leggen kan hij rustig wennen: drie tot vier keer per dag na de luierverschoning even doorrollen naar de buik en al snel weer terugrollen, is in het begin voldoende.

Als ze wat ouder worden kunt u de duur van het op de buik liggen langzaam uitbreiden. Op deze manier worden ze steeds sterker in hun nekje en kunnen ze zich goed doorontwikkelen.

Lichamelijke verzorging

De lichamelijke verzorging van een baby is erg belangrijk. Tijdens deze verzorging kunt u de baby ook even goed bekijken. Inspecteer en reinig tijdens de momenten van verzorging en verschoning alle plooien en de huid even goed: let u daarbij vooral goed op nek, hals, liezen, billen, achter de oortjes, elleboog, oksels en knieholtes.

Uitdrogen van de huid kan betekenen dat de baby te vaak in bad gaat. Elke dag in bad is niet nodig: voldragen kinderen kunnen prima om de dag of bijvoorbeeld twee keer per week in bad.

Bij te vroeg geboren baby's, te lichte baby's of zieke baby's is dit anders. De verpleging in het ziekenhuis houdt de lichamelijke conditie van uw baby goed in de gaten en geeft u dan gerichte adviezen over onder andere de lichamelijke verzorging van uw baby.

Gewenste watertemperatuur bij een bad is 37 graden Celsius. Controleert u altijd of de temperatuur goed is met de binnenkant van uw onderarm. Vertrouw liever niet alleen op een badthermometer.

Ruimte voor het opschrijven van vragen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ommelander Ziekenhuis Groep

locatie Delfzicht

Jachtlaan 50, Delfzijl
Postbus 30.000
9930 RA Delfzijl
Telefoon 0596 - 644 444

E-mail: info@ozg.eu
Web: www.ozg.eu

locatie Lucas

Gassingel 18, Winschoten
Postbus 30.000
9670 RA Winschoten
Telefoon 0597 - 459 111

(06.12-259) OZG