

Adviezen bij de dagelijkse verzorging van uw baby

Kinderfysiotherapie



Beter voor elkaar

Inhoudsopgave

Adviezen bij de dagelijkse verzorging van uw baby	4
Wat is een voorkeurshouding	5
Slapen	5
Spelen	6
Voeden	7
Verzorgen	8
Dragen	9
Kinderfysiotherapie	10
Contact	11

Positionering, houding en hantering van uw baby

Voorkomen van een voorkeurshouding

Adviezen bij de dagelijkse verzorging van uw baby



In dit informatieboekje worden adviezen gegeven bij de dagelijkse verzorging om een voorkeurshouding te voorkomen en te bestrijden. De adviezen zijn gemakkelijk toepasbaar en kosten geen extra tijd. Het is opgesteld op basis van de best beschikbare wetenschappelijke bewijzen door de kinderfysiotherapeuten van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam, in samenspraak met de geldende landelijke regels van het consultatiebureau.

Wat is een voorkeurshouding?

De schedel van uw baby is tijdens de eerste levensmaanden van nature zacht. Slaap- en speelhoudingen kunnen invloed uitoefenen op de vorm van het hoofdje. Het is daarom wenselijk dat uw baby in afwisselende houdingen slaapt en speelt. Daarmee voorkomt u dat uw baby een 'voorkeurshouding' ontwikkelt.

Met een voorkeurshouding wordt bedoeld dat de baby het hoofd bijna altijd naar één kant gedraaid houdt, meestal naar rechts. Niet alleen als de baby slaapt, maar vaak ook als hij wakker is. Een sterke voorkeurshouding kan ertoe leiden dat het hoofdje aan één kant een afplatting krijgt en daardoor scheef groeit. Als gevolg van zo'n afplatting kan het hele lichaam te veel in dezelfde houding gaan liggen.

Dit kan de ontwikkeling van uw kind nadelig beïnvloeden.

Slapen

Voor het slapen geldt het landelijke advies van de consultatiebureaus: direct na de geboorte slaapt uw kind op de rug. Uw kind mag niet op de zij of buik slapen omdat dit de kans op wiegendood verhoogt. Leg uw baby ook nooit te slapen met u samen in bed.

Het is belangrijk dat het hoofdje afwisselend naar links en rechts gedraaid ligt. Draait uw kind steeds naar één kant met het hoofd, probeer dan tijdens de slaap het hoofdje naar de andere kant te draaien. Sommige kinderen zijn sterk op het licht van het raam of op geluid van de deur gericht en draaien daardoor steeds naar één kant. Wanneer u dit merkt, leg uw kind dan andersom in bed of zet het bedje anders neer.

Het rugligadvies van het consultatiebureau geldt alleen wanneer uw kind slaapt, wanneer het wakker is en u hebt goed toezicht op uw kind, is het belangrijk om uw kind zo veel mogelijk op de zij of buik te positioneren.

Spelen

Het is belangrijk voor de ontwikkeling van uw kind dat u direct de eerste week na de geboorte start met uw kind te laten wennen op de buik te liggen ('tummy time'). Tijdens het spelen of liggen op de buik moet uw kind het hoofdje oprichten, zorg daarbij dan voor een goede houding met de armen naar voren gericht. Zo kan uw kind goed naar beide kanten kijken en oefent het de buikspieren. Uw kind heeft de buikspieren hard nodig om zelfstandig te kunnen omrollen en te gaan kruipen.



Tip: een opgerold handdoekje onder de borst van uw kind maakt het optillen van het hoofd gemakkelijker.

Probeer de tijd die uw kind op de buik ligt, op te bouwen. Begin met drie maal per dag vijf minuten en bouw dit geleidelijk op naar drie maal per dag dertig minuten als uw kind drie maanden is.

- Box: de box is een ideale speelplek. Stimuleer uw kind in de box naar beide kanten te bewegen en te kijken. Vermijdt te strakke kleding zoals spijkerbroeken zodat uw kind soepel kan bewegen. Een speelgoedmobiel kunt u het beste ophangen iets voor en boven uw kind, ongeveer boven de navel. Uw kind hoeft dan niet achterover of schuin te kijken. Kies een aantal keren per dag voor korte speelmomenten.

- Wandelen: liggend in een kinderwagen met goede vering is het beste. Eventueel kan ook daarbij uw kind op de buik of op de zij worden gelegd. Breng de kap van de kinderwagen eens naar beneden en leg uw kind op de buik zodat het wat over de rand kan kijken.

Voeden

Wanneer u borstvoeding geeft, wisselt u al automatisch de houding van uw kind. Indien u flesvoeding geeft, wen u zelf dan aan om uw kind afwisselend op de linker- of rechterarm te voeden. Verder kunt u uw kind eens op uw bovenbenen leggen. Wanneer u dat doet, kunt u goed contact maken met uw kind. Het ligt dan, eventueel op een voedingskussen, comfortabel en kan gemakkelijker de lippen om de speen van de fles houden waardoor het drinken beter gaat. Dit is ook een ideale speelhouding waarin uw kind gemakkelijk contact met u kan maken.



Tip: leg uw kind eens op uw bovenbenen

Verzorgen

Op de commode kunt u afwisselen in houding bij het verschonen en aankleden. Uw kind kunt u dwars op het aankleedkussen leggen of, als de commode hiervoor geschikt is, recht voor u. Wanneer uw kind recht voor u kan liggen, kan uw kind ook nu weer gemakkelijk contact met u maken. Ook nu kunt u uw kind na iedere verschoning een paar minuten op de buik leggen. In die houding kan het oefenen om het hoofd op te tillen.



Tip: wissel af in houding bij het verschonen en aankleden

Dragen

Het beste kunt u uw kind de eerste tijd optillen door het eerst op de zij van u af te draaien, vervolgens uw hand tussen de benen op de buik te leggen en uw andere arm om de schouders en de nek te positioneren. Zo komt uw kind direct goed op uw arm te liggen.

Het is belangrijk dat u de manier van dragen afwisselt. U kunt uw kind op de linker- of rechterarm dragen of met de rug tegen uw borst, of met de buik van uw kind op uw onderarm. Als u uw kind in een buikdrager draagt, adviseren wij een afwisselende houding van het hoofdje. Steun het hoofdje van uw kind als u voorover bukt.



Tip: wissel de draaghouding van uw kind af door het bijvoorbeeld met de buik op uw onderarm te dragen

Kinderfysiotherapie

Wanneer u merkt dat uw kind toch een voorkeurshouding heeft ontwikkeld of u ziet dat na consequent toepassen van bovenstaande adviezen gedurende twee weken geen verbetering in de voorkeurshouding optreden, kunt u het beste contact op nemen met een kinderfysiotherapeut.

De kinderfysiotherapeut onderzoekt de motorische ontwikkeling van uw kind en eventueel belemmerende factoren waardoor een voorkeurshouding in stand wordt gehouden. Vervolgens gaat de kinderfysiotherapeut samen met u aan het werk om de voorkeurshouding te bestrijden.

De kinderfysiotherapeut van het Ikazia Ziekenhuis beschikt over een betrouwbare meetmethode om de schedelomtrek van uw kind te onderzoeken. Deze methode is net zo betrouwbaar als een CT-scan van het hoofd van uw kind, maar veel minder intensief.

Vaak zien we bij een voorkeurshouding van het kind ook een afplatting van het achterhoofd. Om deze afplatting op te meten en de vooruitgang van de therapie meetbaar te maken, gebruikt de kinderfysiotherapeut zachte thermoplastbandjes. Het bandje wordt rondom de schedel van uw kind aangebracht en hardt in vijf minuten uit. Aan de hand van deze 'mal' van de schedel kan de kinderfysiotherapeut de behandeling evalueren.

Contact

U vindt de afdeling fysiotherapie op de begane grond routenummer 23

Het directe telefoonnummer van de afdeling fysiotherapie van het Ikazia Ziekenhuis is **T** 010 297 54 80

Ook zijn wij per e-mail te bereiken op:
fysiotherapie@ikazia.nl

www.ikazia.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.