

Kinderfysiotherapie op de couveuse-afdeling

De kinderfysiotherapeuten maken onderdeel uit van de zorg van St. Antonius Geboortezorg. Zij komen langs bij alle vroeggeboren kindjes met een zwangerschapsduur van minder dan 34 weken en/of een geboortegewicht van minder dan 1500 gram.

De kinderarts of verpleegkundige kan de hulp van een kinderfysiotherapeut ook invoeren bij baby'tjes die een moeilijke start hadden, onrustig zijn of bij specifieke hulpvraag.

Deze webpagina geeft meer informatie over de begeleiding van de kinderfysiotherapeut in de verzorging van en de omgang met uw baby.

Meer over de kinderfysiotherapeut

Kinderfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het beoordelen en begeleiden van de vroege ontwikkeling van de baby. Zij ondersteunen u als ouder of verzorger bij de praktische verzorging van uw kindje met informatie over vroeggeboorte, ontwikkeling en gedrag (lichaamstaal).

Daarnaast kijken zij samen met u hoe de verzorgingsmomenten voor uw baby zo prettig en ontspannen mogelijk kunnen verlopen. Het doel van deze begeleiding is dat u met plezier en zelfvertrouwen kunt aansluiten bij de mogelijkheden en behoeften van uw kindje.

Ontwikkelingsgerichte zorg

St. Antonius Geboortezorg (Neonatologie) werkt volgens de aanbevelingen van de ontwikkelingsgerichte zorg. Hieronder leest u meer over deze manier van zorgen.

Ontwikkelingsgerichte zorg houdt in dat we zoveel mogelijk rekening houden met de mogelijkheden en behoeften van de vroeggeboren baby.

Daarom krijgt uw kindje bijvoorbeeld een nestje in de couveuse, waardoor zijn of haar houding wordt gesteund en de bewegingen worden begrensd. In de baarmoeder is dit ook zo, en dat geeft uw kindje een veilig gevoel.

De verpleegkundige legt een hoes over de couveuse, om uw kindje te beschermen tegen veel licht en geluid. Het houdt ook in dat we rekening houden met het ritme van de baby, om zijn of haar rust zo veel mogelijk te ondersteunen.

Ontwikkelingsgerichte zorg houdt ook in dat we stress en overprikkeling zo veel mogelijk willen verminderen en comfort en ontspanning willen bevorderen. Dit komt de groei en ontwikkeling van de hersenen van uw kindje ten goede. Wanneer u de lichaamstaal van uw baby herkent ziet u wanneer uw kindje extra steun, begrenzing of een pauze nodig heeft. Zo helpt u uw kindje in balans te blijven.

Wilt u meer lezen over hoe u kunt aansluiten bij de behoeften van uw te vroeg geboren kindje? Op www.nidcap.org (<http://www.nidcap.org>) vindt u hier veel informatie over.

Hechting tussen ouder en kind

Als ouder(s) of verzorger bent u de belangrijkste persoon in het leven van uw kind. Daarom stimuleren onze collega's van Geboortezorg al vroeg de band tussen u en uw baby. Hieronder leest u meer over de hechting met uw kindje.

Lijfelijk contact en het begrijpen van lichaamstaal van uw kind spelen een belangrijke rol in de hechting met uw zontje of dochttertje. Door huid op huid contact kan uw baby zich op een ontspannen manier hechten aan uw geur, hartritme, stem en bewegingen.

Een vroeggeborene kan ook door zijn gedrag laten weten wat hij of zij prettig vindt en hoe hij of zij het liefst gesteund of getroost wil worden. Het begrijpen van dit gedrag van uw kindje geeft (voor beiden) veel voldoening en plezier.

Controle over het eigen lichaam

Uw kindje doet zelf ook allerlei pogingen om grip te krijgen op het eigen lichaam en op de omgeving. Dit kan hij of zij bijvoorbeeld doen door te zuigen, iets vast te pakken of door steun te zoeken met de voetjes. Hieronder leest u meer over wat u kunt doen om de controle van uw kindje over zijn of haar lichaam te bevorderen.

Door hem of haar te helpen bij de pogingen om grip te krijgen op het eigen lichaam kan uw baby zich gemakkelijker ontspannen en leert hij of zij dit steeds zelfstandiger te doen. Zo kan uw kindje steeds beter het eigen lichaam in balans houden.

De omgeving en de dagelijkse verzorging kunnen de vroeggeborene baby soms meer informatie of prikkels geven dan hij of zij aankan. Hierdoor kan uw kindje soms schrikachtig, onrustig of moeilijker troostbaar zijn. Hij of zij sluit zich soms ook even af voor contact. Ook met subtielere signalen, zoals wijde bewegingen maken, even de adem inhouden of gespannen handjes laat uw kindje zien dat hij of zij even uit balans is. U kunt als ouder/verzorger uw kind dan helpen door de omgeving zo aan te passen dat uw kindje wel ontspannen kan blijven meedoen. Dit kan bijvoorbeeld door uw tempo van bewegen te verlagen, steun te geven met een doek of hem of haar om te kleden in zijligging. De kinderfysiotherapeut kan u hier meer over vertellen, en samen met u uitproberen welke aanpassingen uw kindje fijn vindt.

Naarmate uw kindje ouder wordt zal hij of zij steeds meer energie overhouden om de omgeving te gaan verkennen. Uw kindje kan steeds beter en langduriger contact met u maken en wil, spelenderwijs, de wereld om hem of haar heen ontdekken. De kinderfysiotherapeutische begeleiding in een latere fase is er dan ook op gericht om samen met u te kijken waar uw kind aan toe is en hoe u uw kind kunt helpen het volgende ontwikkelingsstapje te bereiken.

Overstrekken

Bij de mens zijn de rugspieren van nature sterker dan de buikspieren. Daardoor kan uw kindje de neiging hebben om zich wat te overstrekken. Hieronder leest u meer over het overstrekken van baby's.

Overstrekken houdt in dat het kind de rug strekt, met de schouders en het hoofd naar achteren. Het kan zijn dat hij of zij zich even lekker uitstrekt bij het wakker worden. Het kan echter ook voorkomen dat uw kind zich overstrekt omdat hij of zij zich oncomfortabel voelt. Dan kunt u uw kindje helpen om weer terug te komen naar

de natuurlijke gebogen houding met de armen en handjes voor de borst en de beentjes samen.



Voorkeurshouding

De eerste maanden van het leven ligt een baby met het hoofdje opzij. Uw kindje ligt op beide kanten en wisselt deze af. Het komt regelmatig voor dat een kindje in deze fase een voorkeurshouding ontwikkelt.

Hieronder leest u meer over voorkeurshouding van (pasgeboren) baby's. Een voorkeurshouding betekent dat uw kindje veel meer naar de ene kant ligt, dan naar de andere kant. Uw kindje draait zelf steeds naar de voorkeurskant toe met het hoofd. Omdat de schedel van de baby nog zacht is, wordt deze platter op de plek waar het kindje het meeste op ligt.

Op de webpagina 'Voorkeurshouding bij baby's' vindt u tips om een voorkeurshouding bij uw kindje te voorkomen. Als uw kindje al een voorkeurshouding heeft, kunt u contact opnemen met de kinderfysiotherapeut voor een beoordeling van de motoriek van uw kind en van de vorm van de schedel. U krijgt dan ook tips om deze voorkeurshouding bij uw kindje te verminderen.

Praktische tips bij de dagelijkse verzorging van uw baby

Hieronder vindt u een aantal aanbevelingen voor de verzorging die uw kindje helpen zo ontspannen mogelijk te blijven tijdens de verzorging. Daarbij helpt het om overmatig overstrekken en een voorkeurshouding te voorkomen.

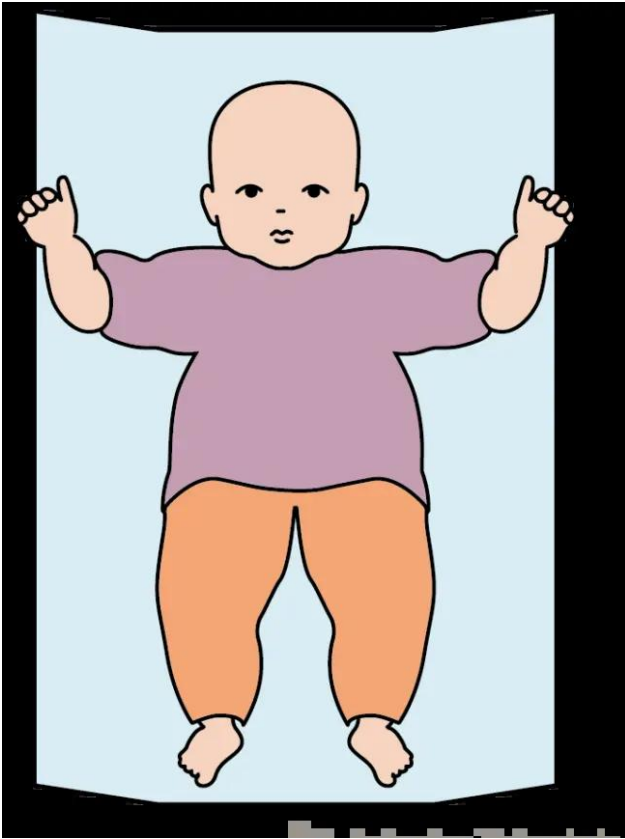
Middellijnverzorging

Draaien in plaats van tillen

Buikligging

Middellijnverzorging

Bij middellijnverzorging legt u het aankleedkussen recht voor u, waarbij de voetjes van uw baby naar uw buik wijzen. Uw gezicht en uw stem nodigen uw kindje uit om zich naar u toe te draaien, dus naar zijn of haar eigen middellijn. Hierdoor stimuleert u de motorische ontwikkeling, en vermindert u de kans op een voorkeurshouding.



Bij flesvoeding of om te spelen kunt u uw kindje op uw benen voor u neerleggen.



© St. Antonius Ziekenh

Draaien in plaats van tillen

Bij het verzorgen op het aankleedkussen wordt uw baby vaak even opgetild. In plaats daarvan kunt u uw kindje ook draaien. Het draaien is een mooie, leerzame beweging, waarbij uw baby volledig contact houdt met de onderlaag. Dit geeft een veilig gevoel. Omdat hij of zij zelf actief kan meehelpen bij het draaien, helpt dit ook om een voorkeurshouding te voorkomen. Draaibewegingen kunnen daarbij ontspannend werken bij kinderen die zich overstrekken.

Het draaien gaat als volgt:

- Uw kindje ligt recht voor u.
- U pakt uw baby tussen de beentjes bij het bekken vast, met uw vingers aan de buikzijde en uw duim op de bil.
- U gebruikt uw rechterhand voor een draai naar rechts en uw linkerhand voor een draai naar links.
- U draait langzaam het bekken van uw kindje naar de gekozen richting en wacht tot uw kindje zelf zijn of haar hoofd en schouders meedraait. Baby's in de couveuse hebben nog wat meer steun nodig, zij worden ook bij de schouder en het hoofdje geholpen om een rustige draai te maken naar de zijde.
- Als uw kindje zich gaat strekken zorg dan bij uw handvatting dat de heupjes gebogen blijven. Zo nodig kunt u nog helpen om het schouderdje naar voren te brengen

In het ziekenhuis zal de kinderfysiotherapeut dit met u oefenen. Heeft u nog vragen of wilt u het graag nog eens samen doen, neem dan gerust contact met ons op.

Buikligging

Uit onderzoek van het [Nederlands Centrum voor Jeugdgezondheid \(https://www.opvoeden.nl/\)](https://www.opvoeden.nl/) is gebleken dat rugligging de veiligste slaaphouding is. In het St. Antonius Ziekenhuis slapen kinderen die vanaf 36 weken zijn geboren en kinderen die niet meer aan de monitor liggen daarom op hun rug. Ook in de thuissituatie wordt ouders aangeraden om hun baby op de rug te laten slapen.

Om te leren het hoofdje op te tillen in buikligging, en te leren steunen op de armen heeft uw baby ook ervaring in buikligging nodig. Om deze ervaring op te doen kunt u uw kindje regelmatig even op de buik leggen. Zo kan uw kindje dit voelen en uitproberen. Voor een baby is het zwaar om zich tegen de zwaartekracht op te duwen. Daarom is het prettig om een manier te zoeken waarin uw kindje zich ook goed kan ontspannen.

U kunt bijvoorbeeld eens kijken of hij of zij het fijn vindt om even op de buik te liggen terwijl:

- u hem of haar na het badje op het aankleedkussen afdroogt en insmeert.
- u op uw rug ligt met uw baby op uw borst. Naarmate uw kindje ouder wordt kijkt u samen met de kinderfysiotherapeut hoe u uw kindje in kleine stapjes kunt helpen te leren spelen in buikligging. Zo is het leerzaam en blijft het leuk.

Tillen en dragen

Ook bij het tillen en dragen kunt u uw kindje helpen om ontspannen te blijven.

Tillen

Bij het optillen kunt u uw kindje eerst naar de zijligging draaien. Vanuit zijligging opgetild worden geeft minder

prikkels op het evenwichtsorgaan van uw kindje. Ook kan uw baby zijn of haar handjes gebruiken om zich in balans te houden.

Dat gaat als volgt:

- U pakt uw baby bij het bekken of bij bekken en schouders vast.
- U draait uw kindje langzaam naar de gekozen richting.
- Daarna legt u een hand onder de schouders en het hoofd, en tilt u uw kindje hiermee iets op.
- U kunt uw kind nu met de andere hand onder de billetjes optillen.



©St. Antonius Ziekenhuis

Dragen

Ook bij het dragen is een ronde houding meestal comfortabel voor uw kindje. U kunt uw kindje op verschillende manieren dragen, afhankelijk van de leeftijd en de voorkeur van u én uw baby.



Contact met de kinderfysiotherapeut

Op deze webpagina heeft u een aantal adviezen gelezen voor de verzorging van uw pasgeboren kindje. De

kinderfysiotherapeuten van St. Antonius Geboortezorg (Neonatologie) zijn bijna dagelijks aanwezig op de afdeling en lopen spontaan bij u en uw kindje langs om deze adviezen met u te oefenen. Heeft u in de tussentijd toch vragen, twijfels of wilt u een afspraak maken? Neem dan gerust contact met ons op.

Tot slot wensen wij u veel plezier met uw kindje. Want het allerbelangrijkste is: samen genieten.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie>)
- Geboortezorg (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg>)

Contact Fysiotherapie

T 088 320 77 50