

Omgang met uw baby

Tips en adviezen

Uw baby mag met u mee naar huis. Dit is een vreugdevolle en ook spannende gebeurtenis. Spannend omdat u nu zelf de zorg voor uw kindje op u gaat nemen. Het is heel normaal dat u zich af en toe onzeker voelt over deze zorg. In deze folder helpen wij u op weg met adviezen over de dagelijkse omgang met uw kindje.

Slapen

Slaap is voor een baby essentieel. Naast een ritme is een veilige slaapomgeving belangrijk. Een wiegje of een bedje is de veiligste plek voor een baby om te slapen. De veiligste slaaphouding voor uw baby is slapen op de rug. Wij raden slapen op de zij en buik zonder toezicht af, zolang hij/zij nog niet snel en vlot kan omrollen van rug naar buik en buik naar rug. Om een voorkeurshouding en een mogelijke afplatting te voorkomen, is het goed om uw baby de ene keer met het hoofdje naar links en de andere keer met het hoofdje naar rechts te laten slapen. Voor uitgebreide informatie over veilig slapen en een voorkeurshouding verwijzen wij u naar folders op de site van [het NCJ](#): veilig slapen-slaap lekker en een voorkeurshouding wat nu.

Omdraaien

Draaien van de rechter- naar de linkerkant doet u via het bekken. Met uw duim aan de voorkant en uw vingers op de billetjes, draait u de baby langzaam naar de andere kant. U zult zien dat het hoofdje vanzelf meedraait. De beweging tijdens het draaien bereidt de baby voor op het rollen, wat hij straks zelf gaat doen.

Een andere techniek voor het draaien is beide handen met de vingers op het bekken en de duimen tegen de billen. Dan het bekken iets kantelen en het kindje langzaam naar de zij draaien.

Luier wisselen

Bij het wisselen van de luier is het belangrijk dat u de baby niet steeds aan de beentjes of voetjes omhoogtrekt. Het is beter voor de heupjes om hem bij de billetjes omhoog te brengen.

Aan- en uitkleden

Probeer uw kindje steeds aan en uit te kleden middels draaien.

Het omdraaien is de eerste ontwikkelingsstap in de grote motoriek en het is belangrijk dat uw kindje dit regelmatig ervaart.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Oppakken

Het is belangrijk om het hoofdje van uw kindje goed te ondersteunen bij het opnemen. Zeker bij het oppakken in rugligging is het van belang om een hand onder het hoofdje te houden. De andere hand houdt u dan onder de billetjes. Zo wordt de baby in een 'ronde' houding opgetild, wat ontspannend werkt. Nog meer ontspanning geeft u aan het kindje door eerst het bekken te kantelen en naar zij-lig te draaien. Dan kunt u 1 hand onder de billen en 1 hand onder het hoofdje plaatsen en het kindje zo in een prachtig ronde houding optillen.

Probeer uw baby niet met twee handen onder de oksels op te pakken, hierbij kan het kind makkelijk overstrekken. U kunt het kindje beter oppakken door één hand op de buik van de baby te leggen en het kindje op die hand te draaien. Doe dit niet te snel, zodat het kindje niet wordt overvallen. In buikligging kan uw kindje ook gedragen worden.

Dragen

Wissel de manier van dragen regelmatig af. Op de linker- of de rechterarm, met de rug tegen uw borst of met de buik op uw onderarm. Wanneer u een buikdrager gebruikt, zorg dan dat het hoofdje afwisselend naar links en naar rechts kijkt. Let erop dat u het hoofdje goed steunt wanneer u vooroverbuigt. Een draagdoek kan u hierbij het beste gebruiken.

Spelen

Omdat uw kindje op de rug slaapt, is het belangrijk voor de motorische ontwikkeling om regelmatig buikligging aan te bieden. Laat uw kindje minstens drie keer per dag even op de buik spelen. In de eerste weken beginnen met een paar minuten en geleidelijk opbouwen naar een half uur op de leeftijd van drie maanden. Zorg dat de armpjes naar voren gericht zijn, dan kan hij beter het hoofd optillen en naar beide kanten kijken. Als uw kindje dat moeilijk vindt, kun u ondersteunen door met uw hand licht op de billetjes te drukken.

Zorg wel voor voldoende toezicht

Het is belangrijk dat het liggen op de buik door de baby als leuk ervaren wordt. U draait de baby weer terug vóórdat hij begint te huilen. Vindt hij het liggen op de buik niet prettig, begin dan met de baby tegen u aan te houden, zodat hij went aan wat druk op de buik.

Spelen op papa's of mama's buik is ook vaak plezierig en geeft goed contact.

Ook tijdens het wandelen in de kinderwagen kan uw baby op de buik liggen.

Spraak- en taalontwikkeling

Door te spelen met uw baby ontstaat er een wisselwerking met het kind. Je praat tegen de baby en gebruikt mimiek. Hierdoor wordt hij alert op geluid en kan reageren door te lachen en/of geluidjes te maken. In het begin zijn dit gilletjes en kirkeluidjes, later wordt het meer brabbelen. Zo kun je al hele gesprekjes voeren met de baby.

De box

De box is een prima en veilige speelplaats voor uw baby, tot hij gaat omrollen. Stimuleer uw kindje naar beide kanten te bewegen. Bij het ontstaan van een voorkeurshouding, kunt u één kant aantrekkelijker maken. Kinderen tot drie maanden hebben graag iets boven zich om naar te kijken.

Dit speelgoed moet zich tussen hoofd en navel bevinden, zodat het hoofdje recht gehouden wordt als hij ernaar kijkt. In de box kunt u rug-, zij- en buikligging afwisselen.

Vanaf een maand of drie wordt het speelgoed wat rondom de baby in de box ligt interessant. De baby leert dat hij iets kan pakken en brengt alles graag naar de mond.

Wanneer een baby gaat omrollen, wordt de box al snel te klein. Een stevig kleed of de vloerbedekking is dan ideaal om de wereld te gaan verkennen. De box kan dan nog wel uit veiligheidsoogpunt gebruikt worden.

Eten

De eerste maanden krijgt de baby borst- en/of flesvoeding, hierbij is rust en regelmaat belangrijk. Zorg voor een fijne houding, zowel voor ouder als kind. Denk daarbij aan een wat rondere houding, waarbij schouders en halsje in één lijn zijn. De mondspieren worden sterker en de bewegingen gevarieerder. Dit is meestal het moment om te starten met lepelvoeding. Als er een duidelijke afhapbeweging mogelijk is, kan er gestart worden met drinken uit een open beker. Door het verwerken van grover voedsel of stukjes in de voeding, moet de tong van links naar rechts kunnen en gaan malen. Dit stimuleer je door stukjes brood in de wangzak aan te bieden. Zo voorkom je het sabbelen en daardoor doorslikken van te grote brokken.

Eten moet gezellig, lekker en leuk zijn, dus forceer niet.

Maxi-Cosi

Een Maxi-Cosi of een soortgelijk stoeltje is het meest veilige middel om uw kindje te vervoeren in de auto. Wanneer uw kindje erg klein is, gebruik dan een stoelverkleiner zodat het hoofdje gesteund wordt. Langdurig in een autostoeltje zitten raden wij af; deze stoeltjes geven weinig bewegingsvrijheid en belasten de wervelkolom en heupen.

Voorkeurshouding

Wanneer uw kindje onverhoopt toch een voorkeurshouding ontwikkelt, ga dan naar een deskundige (kinder)fysiotherapeut.

Belangrijk

Voer alle bewegingen rustig uit, zodat de baby de kans krijgt zich aan de situatie aan te passen. Het evenwichtsorgaan van jonge kinderen is nog niet zo goed ontwikkeld, zij hebben meer tijd nodig om zich aan te passen.

Heeft u vragen?

Heeft u vragen over de adviezen, die in deze folder gegeven worden? Dan kunt u bellen met de afdeling fysiotherapie. Telefoonnummer (040) 888 90 40.