

Baby- en kinderverzorging voor mensen met reuma

Voor ouders met reuma is het waardevol om tijdens de zwangerschap al na te denken over de verzorging van uw kind en de eventuele uitdagingen die zich kunnen voordoen als gevolg van uw aandoening. In deze folder geven we u graag wat tips en aandachtspunten die u hierbij kunnen helpen.

De inhoud van deze folder is opgedeeld in vier fasen:

- Fase 1: Zwangerschap
- Fase 2: 0 - 1 jaar
- Fase 3: 1 - 4 jaar
- Fase 4: 4 - 8 jaar

Fase 1: Zwangerschap

Bij een actieve ontstekingsreuma kan het zijn dat u verminderd vruchtbaar bent. Ook medicijnen kunnen effect hebben op uw vruchtbaarheid en mogen soms niet gebruikt worden bij een kinderwens. Bespreek een kinderwens altijd met uw reumatoloog!

Reuma hoeft het krijgen van een baby niet in de weg te staan.

Reuma heeft vooral invloed op de periode ná de zwangerschap, als uw kind er eenmaal is. Een reumatische aandoening kan het verzorgen van een kind soms zwaar maken. Met slimme aanpassingen, wellicht wat extra hulp van uw omgeving, staat niet u in de weg uw kinderwens te vervullen.

Regel op tijd de juiste ondersteuning

Bent u in verwachting? Regel dan op tijd hulp voor als uw kind er straks is.

Omdat reuma nogal grillig kan verlopen, kunnen er periodes zijn waarin u zich minder goed voelt. Spreek tijdens uw zwangerschap alvast af wie straks na de geboorte bepaalde taken kan overnemen.

Vertel uw verloskundige en het consultatiebureau dat u reuma heeft. Schakel op tijd kraamzorg in, want er kan een wachtlijst zijn. Uw kraamhulp kan ook huishoudelijke taken voor u doen.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

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.

Mogelijk kunt u met een medische indicatie een hogere vergoeding krijgen voor kinderopvang. Informeer van tevoren ook wat de consequenties zijn als de medische indicatie afloopt.

Tijdens uw zwangerschap kunt u een afspraak maken met een ergotherapeut. Hij kan u tips geven over de aanschaf van bepaalde spullen. Ook kan hij bijvoorbeeld meedenken de babykamer handig in te delen.

Handige spullen

Door de juiste spullen of hulpmiddelen tijdig aan te schaffen of te huren, kunt u uw kind goed en veilig te kunnen verzorgen. Uw ergotherapeut kan u ook adviseren wat voor uw situatie het beste is. Hieronder volgen verschillende suggesties.

Bedje, box en commode

- Zorg voor een bedje en box met een verstelbare bodem, op hoge poten of klossen. Zo hoeft u niet diep te bukken om uw baby uit bed te tillen.
- Koop een bedje en box met verstelbare zijanten. Zo kunt u uw kind er gemakkelijker uithalen. Let erop dat u het mechanisme gemakkelijk kunt bedienen.
- Een box op wielen is gemakkelijk verplaatsbaar. U kunt uw kind dan in de buurt zetten.
- Koop een commode met een groot werkblad op een werkhoogte die voor u prettig is. Dit voorkomt veel bukken en tillen.
- Gebruik eventueel een tafel met een stoel in plaats van een commode.
- Neem een badje met een waterafvoer (slang of aansluiting op leidingen).

Kinderwagen en buggy

- Kies een lichte kinderkwagen/buggy en test deze in de winkel. Let erop dat u de kinderkwagen gemakkelijk kunt in- en uitklappen.
- Kies een kinderkwagen met een duwbeugel.
- Let erop dat de reiswieg van de kinderkwagen hoog genoeg is, zodat u niet te ver voorover hoeft te bukken.
- Wandelt u graag over onverharde paden, kies dan een kinderkwagen met drie grote wielen. Gebruikt u de wagen voornamelijk op verharde wegen, dan is een wagen met kleinere wielen handiger.
- Neem een kinderkwagen met een goede vering en een rem die voor u gemakkelijk te bedienen is.
- Bekijk of de wagen ingeklapt goed hanteerbaar is en dat hij niet te zwaar of te groot is om te tillen.
- Kies een kinderkwagen met een rekje voor bijvoorbeeld uw boodschappen of een tas.

Voeden

- Kies een lichte zuigfles. Test in de winkel of de fles gemakkelijk in uw hand ligt. Vaak zijn brede flessen prettiger dan smalle. Flessen zijn tegenwoordig in verschillende vormen te verkrijgen, test uit wat voor u het prettigst is.
- Een hoefijzervormig kussen kunt u gebruiken om de baby op te leggen tijdens het voeden, of ondersteuning bieden zodat u comfortabel zit als u uw kindje vastheeft.
- Het is soms aan te raden om kant-en-klare babyvoeding te gebruiken. Kiest u voor borstvoeding? Het kan soms lastig zijn een voedingsbeha open en dicht te maken, test dit vooraf uit. Een goed alternatief is het kiezen voor elastische topjes of zelf een andere sluiting aan de beha (laten) zetten. Er zijn ook BH's om te gebruiken tijdens het kolven.
- Let er bij de aanschaf van de drinkbeker op dat u hem zelf goed kunt sluiten en openmaken. Anti-lekbekers zijn handig, maar zorgen er ook voor dat het kind pas later zelf leert drinken. Het is raadzaam om zo vroeg mogelijk over te stappen op een open beker. Schenk eventueel telkens een bodempje in.

Kleding

- Koop kinderkleding die u niet hoeft te strijken.
- Ruim zittende kleding kunt u gemakkelijker aan- en uittrekken.
- Zorg voor kledingstukken met grote openingen of zijnaden die open kunnen.
- Vermijd knoopjes, haakjes en drukkers.
- Koop rompertjes of broekjes met voetjes. U hoeft dan uw kind geen sokjes aan te trekken.
- Schoentjes met klittenband zijn handiger dan met veters.

Draagzak

- Koop een draagzak die steunt op uw heupen. Zo kunt u uw baby vervoeren en heeft u toch uw handen vrij. Test de draagzak in de winkel, met uw baby erin. Alleen zo kunt u testen of de draagzak aan uw wensen voldoet.
- Kies een draagzak met een gemakkelijke sluiting.
- Kies een draagzak waarbij u eerst de banden kunt omdoen en daarna met één hand de rest van de zak (met uw baby erin) kunt bevestigen.

Autostoeltje

- Koop een stoeltje waar u uw kind gemakkelijk in en uit kunt tillen. Let erop dat de zijkanten van het stoeltje niet te hoog zijn, zodat u niet hoog hoeft te tillen.
- Kies een stoeltje met een handig sluitmechanisme.
- Kies een autostoeltje dat veilig is volgens de actuele keurmerken.

Kinderstoel

- Zorg voor een kinderstoel met wielen en remmen.
- Koop een stoeltje waarbij u het blad gemakkelijk naar voren of opzij kunt klappen.
- Met een kinderstoel die in hoogte verstelbaar is hoeft u minder te bukken.
- Er zijn kinderstoelen waar iets oudere kinderen gemakkelijk op kunnen klimmen.

Tips voor uw welzijn

- Plan uw agenda niet vol en plan niet alleen de activiteiten maar ook uw rust.
- Luister goed naar uw lijf, reageer op de signalen.
- Als u werkt, probeer dan je werk rond de zesde maand van de zwangerschap klaar te hebben voor een overdracht.
- Een zorgeloze zwangerschap? Geniet van je zwangerschap.
- De laatste maanden samen, nog even samen weg?
- Een netwerk met andere ouders met reuma kan steun bieden zoals jong-en-reuma.nl

Praktische tips

- Tijdige aanmelding voor kraamzorg is belangrijk. Ga daarbij na of het mogelijk is om kraamzorg voor een langere periode te krijgen.
- Regel tijdig kinderopvang in het geval beide ouders buitenshuis werken. Ook kunt u structurele opvang overwegen als de ouder met reuma thuisblijft. Het kan u ruimte bieden om belangrijke zaken als aan de conditie werken, controlebezoeken aan arts en paramedici, door te kunnen laten gaan.
- Een ergotherapeut kan ondersteuning bieden onder andere voor adviezen over tillen, dragen, verzorging, aanschaf van babypullen, kinderkamer en inrichting, plekken voor de verzorging van het kind (bijvoorbeeld ook beneden een bedje, luiers etc. zodat je niet steeds naar boven hoeft).
- Overweeg vooraf of u borstvoeding wilt geven. De invloed van de hormonen bij borstvoeding kan positief zijn op uw aandoening. Als u borstvoeding wilt gaan geven, bespreek dit dan met uw reumatoloog in verband met de medicatie.
- Een ergonomisch gevormd kussen (u-vormig) kan een prettig hulpmiddel zijn bij het voeden (zowel voor borstvoeding als flesvoeding) van uw kind.
- U kunt uw voorraadkast goed aanvullen zodat u daar in de eerste tijd na de bevalling niet aan hoeft te denken.

Fase 2: Periode 0 tot 1 jaar

Voeding

Reuma hoeft geen invloed te hebben op uw beslissing om wel of geen borstvoeding te geven. Wel kan uw aandoening indirect een rol spelen. De invloed van de hormonen bij borstvoeding kan positief zijn op uw aandoening. Als u borstvoeding wilt gaan geven, bespreek dit dan met uw reumatoloog in verband met de medicatie, via borstvoeding kunnen medicijnen in uw baby terechtkomen. U kunt door reuma erg vermoeid zijn. Flesvoeding is in lichamelijk opzicht minder belastend. Ook kan uw partner of iemand anders dan het voeden van u overnemen, zodat u bijvoorbeeld een keer een nacht kunt doorslapen.

Welke vorm van voeden u ook kiest, zorg ervoor dat u uw gewrichten tijdens het voeden niet te veel belast. Kies een houding waarin u zich prettig voelt. Ondersteun uw arm of baby eventueel met een kussen. Er zijn u-vormige kussens te verkrijgen die hiervoor goed te gebruiken zijn. Of voed uw kind op de bank of in bed, zodat u uw kind kunt neerleggen tijdens of na het voeden.

Flesje geven

- Onderzoek wat voor u een prettige houding is bij het geven van een flesje. Denk hierbij aan een voedingskussen, of een wipstoeltje, of uw kindje op uw schoot.
- Voor polsklachten is er een flessenhandvat verkrijgbaar waar door de pols in neutrale stand blijft.
- Leg opgerolde handdoeken langs de schoudertjes van de baby om de fles op te laten steunen.

Flesje schoonmaken

- Gebruik een flessenrager om de fles schoon te maken. U kunt deze met zuignappen bevestigen in de gootsteen.

Eten geven

- Let bij het geven van hapjes op een goede werkhoogte. Kies een kinderstoel waarvan de zithoogte verstelbaar is (geen meegroeistoel), ga er recht voor zitten en zorg dat je onderarm kan steunen.
- Wissel uw rechter- en linkerhand af.
- Leer het kind al vroeg zelf eten. Snijd brood bijvoorbeeld niet, maar klap het dubbel en laat het kind het zelf eten.
- Gebruik potjesvoeding. Krijgt u die niet open, vraag of de partner dat doet of gebruik een potopener. Bij het zelf maken van verse hapjes kunt u ervoor kiezen meerdere porties tegelijk klaar te maken en in te vriezen. Om een potje voeding open te maken, kunt u een Jarkey (voor deksels), een J-popper (voor blikjes met een trekhaakje) of een stukje antislip gebruiken.

- Gebruik een foodprocessor in plaats van een hand(staaf)mixer.
- Zet het bordje op een antislipmatje. Dit voorkomt wegschuiven.
- Gebruik een warmwaterbordje om het eten van uw kind in te doen. Zo blijft het eten warm en hoeft u niet telkens op te staan om het opnieuw op te warmen.
- Gebruik slabbetjes met elastiek of een klittenbandsluiting.

Troosten

- Een schommelstoel is een prima manier om de baby in te wiegen (en voeden!) zonder te hoeven tillen. Andere wiegmogelijkheden zijn: Hangmatje, schommelbootje, wipstoeltje, babyswing. Leen, huur of koop dit soort spullen als het een belasting wordt om zelf rond te lopen met de baby.
- Een 'bundler'-draagdoek die ook op de heupen steunt is de beste tilhulp.
- NB: deze adviezen gelden om te troosten, niet om te slapen

Spelen

- Box met een in hoogte verstelbare bodem en uitneembare spijlen of een deurtje voor de tijd dat het kind kan kruipen. Er zijn extra hoge boxen verkrijgbaar.
- Door het kind op uw bovenbenen te leggen, terwijl u met uw voeten op een krukje rust, kunt u heel goed contact maken en spelen met uw baby zonder dat u het hoeft te tillen.
- Het is leuk om speelgoed cadeau te krijgen, maar kijk goed wat er bestaat: Goed speelgoed doet goed spelen. Als een kind zich vermaakt, vraagt het minder 'tilmomenten'. Er is ontwikkelingsspeelgoed voor de leeftijdscategorieën 0-4 maanden (wiegen en schommelen, kijken en horen), 3 – 8 maanden (voelen, bewegen, luisteren en herkennen) 6 – 12 maanden (verplaatsen en ontdekken). Denk bij de eerste maanden ook aan een schapenvacht, hangmatje en een babyswing als hulpmiddelen wanneer de baby gespannen is.
- Geen speelgoed aanbieden waar u uw kind zelf op moet tillen of in moet zetten. Het kind moet het allemaal zelf kunnen, anders kunt u het beter nog een tijdje wegzetten.

Tillen of verplaatsen

Het kan een grote belasting zijn voor uw lichaam als u uw kind moet tillen. Let er op dat u uw baby goed vasthoudt. Gebruik een draagzak als u geen schouder- of nekklachten heeft.

Moet u uw kind tillen, let dan hierop:

- Linkerhand onder rug/oksels, rechterhand onder beentjes of andersom. Til zo min mogelijk, kies eerst voor rollen, schuiven of op een laag plateau op wieltjes verrijden (gemaakt van een plank met kleine wieltjes eronder).
- Til met rechte rug, buig door de knieën en houdt het kind meteen dicht tegen uw

lichaam.

- Schuif bij polsproblemen uw onderarm onder de billetjes, tot aan uw elleboog.
- Til uw kind zoveel mogelijk met uw onderarmen. Dit doet u door het kind op de buik te draaien en uw armen onder het kind te houden. Draag eventueel een brace om uw polsen te ondersteunen. Ondersteun met de andere arm het ruggetje. Het kind zit nu op uw onderarm.
- Wilt u uw kind vanaf een laag punt optillen? Buig dan zoveel mogelijk door uw knieën en houd het kind dicht tegen u aan als u weer omhoog komt. Gebruik een stoel of tafel als steun.
- Als u niet kunt hurken, ga dan op een stoel zitten en til uw kind vanaf de stoel op.
- Heeft u een bedje waarbij de zijkant omhoog en omlaag kan, ga dan op een stoel bij het bedje zitten en haal zo uw kind eruit.
- Til uw baby niet terwijl het in een autostoeltje zit. Dit is erg zwaar. Vraag een ander uw kind te tillen. Bent u alleen? Laat het stoeltje dan in de auto en til alleen uw kind.
- Gebruik een draagzak waarin u het kindje in de box kunt laten liggen.
- Ga zittend de trap op en af met de baby op schoot, knoop het kind met een sjaal of lange doek om uw taille vast tegen het wegglijden.
- Zodra het kind een beetje kruipt, kunt u het kind leren de trap op te kruipen door steeds een speeltje een trede hoger te leggen. Overigens geldt dat voor alles binnenshuis: Laat het kind zoveel mogelijk zelf doen, eventueel met behulp van opstapjes of kleine keukentrapjes.
- Als het tillen binnenshuis een probleem is, kunt u het beste op een trippelstoel of verrijdbare bureaustoel gaan zitten met de baby op schoot, kunt u uzelf door het huis 'trappelen'. Door het kind in een doek of band aan de taille vast te maken kan het niet van de schoot glijden en heeft u toch uw handen vrij. Er zijn speciale schootdragers voor ontworpen.
- Er bestaat een kindertillift als het echt noodzakelijk is. Houd rekening met een hoge Kost- of huuprijs en eventuele levertijd.

Til zo efficiënt mogelijk, dit betekent zo min mogelijk en zo kort mogelijk. Let hierbij op de logistiek binnen uw huis:

- Hoe staan de meubeltjes in de babykamer?
- Hoe staat de box in de woonkamer ten opzichte van de stoel of bank waar u voedt?
- Heeft u ook verschoonspulletjes in de woonkamer?

Erop uit

- Kinderwagen: de duwstang moet van een goede hoogte zijn zwenkwiel(en) aan de voorkant zijn handig. Let verder op de soplesse waarmee de wagen rijdt en stuurt en op het gewicht van de wagen, als u hem zelf moet kunnen tillen, bijvoorbeeld om in de auto te zetten. En let tenslotte op de hoogte van de wieg. Twijfelt u? Leen of huur dan eerst, zodat u goed kunt ontdekken wat bij uw behoefte past.
- Is het opduwen bij stoepen een probleem, til de kinderwagen dan op door uw

onderarmen onder de duwbeugel te haken en omhoog te halen. Nu kun u de wagen achterstevoren de stoep op trekken.

- Is het duwen voor de polsen een belasting is, kunt u uw hand recht houden (neutrale polsstand) en laten rusten op de duwstang. Door nu alleen de pink eronder te haken kunt u met volledig ontspannen handen duwen. Door de fietsenmaker verticale handvatten aan laten zetten is ook een oplossing. Duwen met de buik is ook een veelgenoemde mogelijkheid ter afwisseling.
- Autostoeltje voor de eerste negen maanden: er zijn merken die een in de lengte lopende draagbeugel hebben, wat zorgt voor een betere stand van de pols. Let bovendien op het gewicht en de breedte (hoe smaller, hoe dichter het gewicht van de baby tegen uw lichaam komt bij het tillen). Er zijn stoeltjes waarbij de gordel zo loopt dat u het kindje er uit kan halen zonder de autogordel los te halen. In dat geval laat u bij voorkeur het stoeltje staan en pak u alleen de baby. Doet u dat niet, dan is een buggy-onderstel of bevestigingsset op de kinderwagen aan te raden. Er bestaan ook systemen om de autostoel in te klikken zodat u de autostoel niet hoeft vast te maken met de veiligheidsriem.
- Autostoeltje vanaf 9 kg: let op het bedieningsmechanisme om het kind in de slaapstand te zetten. Kunt u dat bedienen, ook als het kind erin zit? Test ook de sluiting van de gordels. Verder is het raadzaam het kind zo snel mogelijk te leren zelf in de auto te klimmen, eventueel m.b.v. een opstapje dat u bij de auto zet. Er zijn draaibare autostoeltjes verkrijgbaar.
- Logeren: er zijn campingbedjes waar een rits in de stof zit, zodat uw kind zelf door de opening er in en uit kan. Ook bestaan er campingbedjes met een verhoogde wieginzet. Test in de winkel altijd of u het inklapmechanisme kunt bedienen. Handig is het als er wieltjes aan een kant zitten, zodat u het bedje achter u aan kunt rijden en niet hoeft te tillen. Er zijn overigens slaapwikkels die u op een volwassen bed kunt bevestigen waar uw kindje veilig in kan slapen. Zo hoeft u bij bezoek aan vrienden of familie geen campingbedje mee te nemen en kunt u uw kind toch veilig laten slapen.
- Verzorgingstas: Er zijn modellen die u volledig uit kunt klappen om uw spullen te kunnen pakken, zo hoeft u niet te zoeken terwijl u met uw andere hand de baby tegenhoudt.

Luiers verschonen

Luiers verschonen is iets wat u de eerste maanden veel zult doen. Met deze tips wordt het verschonen van uw baby gemakkelijker.

- Leg spullen om te verschonen op meerdere plekken in huis neer. Dit scheelt (trap)lopen.
- Zorg dat de commode waarop u uw kind verschoont op een goede werkhoogte staat (7-10 cm onder uw elleboog opgemeten als de schouders laag zijn en de arm in een hoek van 90 °). Op het blad komt nog een waskussen en een groeiende baby. De

eerste tijd kunt u een stuk schuimrubber onder het kussen leggen om op te hogen en dit weghalen als het kind groter wordt. Zo hoeft u niet te bukken.

- Er zijn in hoogte verstelbare commodes en commodebladen die op eigen hoogte aan de muur gemaakt kan worden, eventueel met ingebouwd badje met waterafvoer.
- Houd hierbij rekening met de dikte van het aankleedkussen.
- Zorg voor voldoende ruimte onder de commode voor uw voeten zodat u dichtbij kunt staan.
- Zorg ervoor dat u met uw bovenlichaam zo dicht mogelijk bij uw kind bent, dan kost het de minste inspanning. Een goede houding is bijvoorbeeld knieën buigen, bekken kantelen (navel intrekken) en met de bovenbenen tegen de commode aan gaan staan. De rug is nu correct recht en de afstand tot uw kind is minimaal.
- Gebruik eventueel een hoge stoel of kruk om bij de commode te zitten terwijl u verschoont.
- Verschonen met uw kind dwars voor u (zoals gebruikelijk) is het beste, omdat u op deze manier niet ver hoeft te reiken. Let er wel op dat u met het optillen van de beentjes niet met uw rug draait. Soms wordt om die reden het advies gegeven het kind recht voor u te leggen, maar het nadeel van die houding is dat u de beentjes van u af omhoog moet houden.
- Gebruik wegwerpluiers.
- Schaf goede babysokjes aan met een goed elastiek. Zo voorkomt u dat uw ze uit trappelt. U kunt sokjes ook gebruiken om over de handjes te trekken als wantjes voor u moeilijker zijn om bij uw baby aan te trekken.
- Een goed slaapzakje en u hoeft uw baby niet in een jasje te wurmen om naar buiten te gaan.
- Verschonen van een kind dat omdraait kan lastig zijn; u kunt uw kind voor u op de grond leggen, zelf gaan zitten en een been over het kind heen leggen, met de knieholte ter hoogte van het buikje. Dan kunt u verschonen zonder dat het kind kan draaien en dat spaart 'armkracht'.
- Bij handkrachtproblemen kunt u de beentjes in een 'sling' klemmen (dit is een gewatteerde reep die je bij de apotheek kunt krijgen bij armblessures) i.p.v. de voetjes met de vingers bijeen te houden.
- Leer het kind zo snel mogelijk zelf de voetjes vast te houden, dan heeft u uw handen vrij.
- Als het moeilijk is de lipjes van de wegwerpluier te pakken kunt u bijvoorbeeld ook schilderstape gebruiken.
- Gebruik washandjes met water of babyolie i.p.v. billendoekjes als u er geen goed grip op hebt.
- Bij problemen met het tillen kunt u de baby van de vieze naar de schone luier rollen ipv tillen. Een royaal blad kan dan handig zijn en u kunt dan het aankleedkussen niet gebruiken.

Bad

Baby's vinden het vaak heerlijk om in bad te gaan. Voor u is het ook een waardevol contactmoment.

- Kies een goed moment om uw kind in bad te doen, bijvoorbeeld wanneer uw partner ook thuis is.
- Leg alle spullen die u nodig heeft binnen handbereik en zorg ervoor dat het badje en de commode dicht bij elkaar staan.
- Zorg ervoor dat het badje voor u op een goede hoogte staat. Zet het bijvoorbeeld op een standaard. Een goede hoogte van het badje: bodem badje 10 – 15 cm onder de elleboog.
- Loop niet met een vol badje. Zet het leeg neer en vul het met een douche- of tuinslang.
- Gebruik een badsteuntje waarop uw kind ligt of leg het kind in een bodempje water (pas op voor het opzij draaien van het hoofdje).
- Als uw aanrecht voor u de goede hoogte heeft, kunt u het badje ook in of naast de gootsteen zetten. Vullen en leeg laten lopen is dan gemakkelijker.
- Koop eventueel een speciaal aanrecht met een bad en commode erin
- Leg een antislipmatje of badstoeltje in het badje zodat uw baby niet wegglijdt.
- Zodra uw kind zelfstandig kan zitten, kunt u het wassen in het grote bad. U kunt dan een stoeltje voor in bad gebruiken dat u met zuignappen op de bodem van uw bad bevestigt.
- Kan het kind zitten, dan kunt u een kunststof kinderstoel als douchestoel gebruiken, zo werkt u op hoogte en kan uw kind nooit wegglijden. De douchebak als badje gebruiken is ook een oplossing om niet over de rand van het grote bad te hoeven leunen
- Ga zelf zittend douchen met de baby op schoot. Laat eventueel partner assisteren of gebruik een aankleedkussen op de grond zodat het kind direct in een badcape gewikkeld kan worden en u uzelf kunt afdrogen alvorens verder te gaan.

Aankleden

- Gebruik iets te grote rompertjes zonder mouwen.
- In plaats van een rompertje kunt u ook een gewoon hemdje of overslaghemdje gebruiken. Een overslaghemdje kunt u dichtmaken met zacht verbandtape (bijvoorbeeld leukopor).
- Sokjes trekt u het gemakkelijkst aan door ze eerst binnenstebuiten te trekken. Ga vervolgens met uw hand in de sok en trek de sok over het voetje. Voor baby's zijn er broekjes met sokjes er aan vast

Slapen

- Blijft u zelf veel op bed, kies dan voor een laag model op wieltjes, voor naast het bed, of een hangende wieg of hoog model naast de commode.
- Er zijn veilige magnetronkruiken en elektrisch verwarmbare kruiken verkrijgbaar, zodat u niet met kokend water en lastige schroefdoppen hoeft te werken.
- Zorg (zeker de eerste tijd) dat u de baby steeds kan laten slapen waar het op dat moment is, dat scheelt extra tillen. Dus bijvoorbeeld de kinderwagen in de woonkamer, een wipstoeltje die helemaal plat kan, maar ook slapen in de box kan de eerste tijd prima.

Tips voor uw welzijn

- Zorg voor een lege agenda, neem tijd om op gang te komen en te ontdekken wat voor kindje het is, wat voor ouder u bent, hoe uw aandoening reageert.
- Vraag op tijd om hulp, bespreek met uw omgeving wat u nodig heeft.
- Denk alvast eens aan mogelijkheden voor zandbak, schommel, klimtoestel in de tuin. Schommel, klimmogelijkheden, zandbak in de tuin: uw kind leert er veel van, heeft er plezier in, u hoeft daarvoor niet op stap.

Fase 3: Periode 1 tot 4 jaar

Als uw kind groter wordt, komen er voor u als ouder zorgtaken bij. Tandepoetsen bijvoorbeeld en helpen bij het naar de wc gaan. U kunt het uzelf gemakkelijker maken met de volgende tips.

Naar de wc

- Zet een opstapje voor de wc zodat uw kind zelf op de wc kan klimmen.
- Ga eventueel zelf op een krukje zitten om uw kind te helpen.
- Gebruik een brilverkleiner bovenop de toiletbril.
- Als uw kind klaar is op het toilet, laat het dan op het opstapje staan zodat u de billetjes kunt afvegen. Dit scheelt bukken.

Tanden poetsen

- Gebruik een tandenborstel met een dik handvat, of een elektrische tandenborstel.
- Leer uw kind zo snel mogelijk zelf zijn of haar tanden te poetsen, u hoeft dan alleen na te poetsen, dat wordt geadviseerd tot kinderen 10 jaar zijn.

Uw kind aan- en uitkleden

- Leer uw kind zo snel mogelijk zichzelf aan te kleden.
- Bevestig voor het gemak een grote ring aan de ritssluiting.
- Aan- en uittrekken van jasjes, schoentjes, wanten, mutsen kan een uitdagende klus zijn. Zorg voor een plek in gang of bijkeuken waar alles bij elkaar staat en waar en werkplek op hoogte is waarop uw kind kan zitten.

Schoenen

- Koop schoenen met klittenband in plaats van veters.
- Hebben schoenen toch veters, gebruik dan elastische veters.
- Klompjes of laarsjes met wijde opening voor in de tuin; deze kunnen ze al heel snel zelf aan-en uittrekken.

Tillen en dragen

Hoe groter uw kind wordt, hoe zwaarder hij of zij wordt. Maak daarom gebruik van de mogelijkheden die het kind zelf heeft. Laat het bijvoorbeeld zelf op banken, stoelen en opstapjes klimmen.

- Vraag uw kind zoveel mogelijk zelf uit bed te kruipen.
- Neemt u uw kind op schoot, kruis dan uw ene been over het andere en vraag uw kind om op uw voet te gaan zitten. Uw kind kan dan zelf op uw schoot schuiven.
- Als u uw kind tilt, laat het dan zijn of haar armen om uw nek doen. Leg uw armen rond uw kind en houd het vast met uw onderarmen.

In en uit een kinderstoeltje tillen

- Ga achter uw kind staan tijdens het tillen.
- Zorg dat de kinderstoel op de juiste hoogte staat, zodat u zo min mogelijk hoeft te bukken.
- Er zijn kinderstoelen waar iets oudere kinderen gemakkelijk zelf op kunnen klimmen.

In en uit een fietsstoeltje tillen

- Kies voor een fietsstoeltje waar u uw kind gemakkelijk in en uit kunt tillen.
- Zorg voor een stabiele standaard op uw fiets.
- Zet uw kind achterop de fiets zodra het oud genoeg is. Dat stuurt gemakkelijker.
- Laat uw kind zelf op de fiets klimmen via het voetensteuntje. Wel heeft uw kind daarbij misschien wat ondersteuning nodig.
- Een (lichte) bakfiets of fietskar die u achter uw fiets bevestigt kan gemakkelijk zijn.

Tips voor uw welzijn

- Blijf met uw partner de taakverdeling en behoeftes evalueren; zaken worden al snel een routine, terwijl soms een andere aanpak beter past bij uw behoefte.
- Meelopen op straat: is het geven van een handje pijnlijk dan kunt u het kind aan de pink laten lopen, als dat lukt.
- Buggy's zijn vaak meer belastend dan u op het eerste gezicht zou zeggen. Ze zijn licht van gewicht, maar hebben vaak kleine wieltjes die al gauw zwaar gaan lopen. Bovendien kosten kleine wieltjes meer krachtsinspanning om ze over hobbeltjes te duwen. Laat u goed voorlichten en kijk goed naar de hoogte van de duwers en de stand van de handvatten.

Fase 4: Periode 4 tot 8 jaar

Tips voor uw welzijn

- Blijf creatief in het zoeken naar vervangende activiteiten die u met een kind in deze leeftijdsperiode wel kan doen, als tegenwicht voor zaken die u misschien niet zelf kan doen, zoals helpen bij leren fietsen, schaatsen etc. Samen voorlezen, zingen, spelletjes doen zijn van even groot belang.
- Er zullen veel breng- en haalactiviteiten zijn in deze periode. Zoek naar structurele oplossingen, zodat het u niet iedere keer weer energie kost om zaken te regelen. Kinderen zijn gemiddeld vanaf 10 jaar in staat zelfstandig aan het verkeer deel te nemen.
- Soms hebben ouders met reuma het gevoel dat ze te veel van hun kind vragen, veroorzaakt door de beperkingen van de aandoening. Het is goed u te realiseren dat het in het algemeen vanaf deze leeftijd goed is kinderen te betrekken bij het reilen en zeilen van de huishouding door haar/hem eigen taken te geven.

Ten slotte

Accepteer dat u hulp nodig heeft. Mensen uit de omgeving zijn vaak blij als ze iets voor u kunnen doen.

Zorg goed voor uzelf En vergeet niet te genieten van deze mooie periode.