

# **Adviezen bij te vroeg geboren kinderen en/of te laag geboortegewicht**



## Inhoudsopgave

Inleiding .....	1
Ouders .....	1
Ontspanning/stress .....	2
Troosttechnieken .....	2
Verzorging .....	3
Houding tijdens het drinken .....	4
<i>Bij flesvoeding</i> .....	4
<i>Bij borstvoeding</i> .....	4
Dragen in draagdoek .....	4

## **Inleiding**

Op het einde van de zwangerschap vanaf 36<sup>e</sup> - 37<sup>e</sup> week groeit uw baby het meest, waardoor er minder ruimte in de baarmoeder komt. Het kindje ligt in een ronde houding met de armpjes en beentjes een beetje gebogen. Wanneer uw kind te vroeg wordt geboren, wordt hij eerder blootgesteld aan de zwaartekracht.

We spreken van te vroeg (prematuur) geboren kinderen als je baby geboren wordt bij een zwangerschapsduur van korter dan 37 weken.. Baby's met een te laag geboortegewicht (dysmaturen) hebben bij de geboorte een te laag gewicht voor de zwangerschapsduur. Te vroeg geboren baby's of baby's met een te laag geboorte gewicht, reageren anders op aanrakingen en prikkels dan een voldragen kindje. Het is belangrijk dat u, als ouders, leert hoe u uw kindje goed kunt vasthouden en verzorgen.

Bij te vroeg geboren kinderen of met een te laag geboortegewicht zie je vaak dat de baby overstrekt. Dit houdt in dat uw baby de rug strekt, met de schouders en het hoofd naar achter. Dit kan komen door:

- De inwerking van de zwaartekracht;
- Overprikkeling doordat het zenuwstelsel van het kindje nog minder ontwikkeld is dan bij een voldragen kindje;
- Problemen bij het vinden van dag-nacht ritme;
- Overprikkeling door een overdaad aan licht-, geluid- en pijnprikkels.

Hoe uw baby zich ontwikkelt hangt onder andere af van de ervaringen en prikkels waaraan hij wordt blootgesteld, zoals:

- Licht;
- Geluid;
- Verzorging.

## **Ouders**

Als ouder heeft u een centrale rol in de verzorging van uw kindje. Ontwikkelingsgerichte zorg is een methode om uw baby beter te leren kennen en zijn gedrag te leren begrijpen. Het doel van ontwikkelingsgerichte zorg van uw baby is het:

- Verminderen van stress;
- Bevorderen van de ontwikkeling;
- Bevorderen van de relatie;
- Bevorderen zelfregulerend gedrag.

## **Ontspanning/stress**

Voor het bereiken van deze ontwikkelingsgerichte zorg is het belangrijk om de signalen/tekenen van ontspanning en stress te herkennen bij uw baby. Let altijd op de reactie van uw baby en probeer daarop te reageren.

Tekenen van ontspanning zijn onder andere:

- Regelmatige ademhaling
- Roze kleur
- Gebogen houding van de romp, armen en benen
- Soepele bewegingen
- Brengen van de handen naar mond of gezicht
- Grijpen van een vinger of doekje
- Open ogen en gericht kijken

Tekenen van stress zijn onder andere:

- Lage of hoge hartactie
- Kleur: bleek of gemarmerd
- Overstrekken
- Hikken of boeren
- Spreiden van de handen
- Wegduwen in de lucht van handen of voeten
- Veelvuldig niezen, hoesten of zuchten
- Fronsens of grimassen
- Huilen

## **Troosttechnieken**

Door deze signalen te observeren en te interpreteren kan de verzorging daar waar nodig worden aangepast. Als je merkt dat je baby onrustig wordt, is het belangrijk een rustpauze in te lassen en je kindje te troosten. Dit kunt u doen door troosttechnieken te gebruiken, dit geeft uw baby het gevoel van geborgenheid en bescherming waardoor hij beter tot rust kan komen.

Overprikkeling kun je verminderen door langzamer de handelingen uit te voeren en probeer zoveel mogelijk contact te houden met je baby (roterend handelen). Let ook op het licht en het geluid, probeer bijvoorbeeld zachtjes te praten en de gordijnen dicht te houden. Hierdoor heeft het kind de kans om te leren en zich te ontwikkelen.

Troosttechnieken:

- Steun geven
- Handjes bij elkaar
- Voetjes steunen
- Hand op hoofdje
- Speentje in de mond
- Containment hold (hand op het hoofd en heup in zijligging)
- Prikfels verminderen b.v. licht of geluid, teveel beweging, kou
- Bij teveel beweging inbakeren of stevig vasthouden in flexiehouding
- Langzaam en rustig bewegen bij het verschonen en aan/uitkleden
- Bij kou goed afdekken



## Verzorging

### *Roterend handelen*

Belangrijk is om roterend te handelen, zodat je baby lang contact houdt met de onderlaag (aankleedkussen/bedje/etc.). Dit houdt in om bij het verschonen en temperen de beentjes niet in de lucht te heffen, maar rotatie te gebruiken en in zijligging te temperen.

Hetzelfde geldt bij het optillen en weer neerleggen op de onderlaag. Bij het optillen draai je je baby tot zijligging, via zijligging optillen of doordraaien naar de buik en dan optillen. Voor het terugleggen geldt hetzelfde. Eerst op de zij terugleggen en dan terug draaien naar de rug.



De eerste keer bij het in bad doen of bij onrustige kinderen, kun je je baby in een luier wikkelen en met luier en al in het badje doen. De doek kun je eventueel in het badje eraf halen. Dit zorgt ervoor dat de baby begrensd wordt.

Let er tijdens het tillen en dragen op dat de beentjes gebogen zijn of in een 'kikkerhouding'.

## Houding tijdens het drinken

### *Bij flesvoeding*

Bij prematuren en kinderen die niet goed kunnen drinken is zijligging een handige lig. Dit omdat de melk eerst in de wangzak komt en niet gelijk in de keelholte. Het beste is je baby zo te positioneren dat het de billetjes en been-tjes tegen je aan heeft. Als het kind beter drinkt kun je het in de Liselotte Schwester houding leggen of de flesvoeding kan op de arm gegeven worden. Proberen dat de baby steeds meer in verticale houding komt.



### *Liselotte Schwester houding*

### *Bij borstvoeding*

Leg je baby op een (voedings)kussen tegen je aan. Als je baby groter is en hij kan het aan dan kun je hem in een verticale houding brengen. Dit is beter voor het slikken en de boertjes. Zorg wel dat de heupen gebogen zijn.

## Dragen in draagdoek

Het dragen van uw kind in een draagdoek heeft veel positieve effecten zoals:

- Het huidcontact bevordert rustgevende hormonen bij baby en moeder;
- Sneller herkennen van signalen bij de baby;
- Het kindje kan wegkruipen tegen de moeder als het nodig is en het kindje kan de omgeving ontdekken als het wil;
- Bij veel huilen en onrust en/of krampjes voelt de baby zich vaak prettiger dicht bij de ouder;
- Bij reflux is rechtop dragen goed na de voeding. Bij voorkeur dus niet uw baby gelijk weer neerleggen.

1401529/09-03-2018

