



Patiënteninformatie

Ondersteuning van de motorische ontwikkeling bij baby's

Inhoud

Inhoud	2
Inleiding.....	3
Basisprincipes.....	3
Houding en positionering	4
Buiklig.....	4
Dragen.....	6
Bij eten en drinken.....	8
Slapen in ruglig.....	9
Zijlig	9
Neerleggen en oppakken	10
Rollen	11
Middellijnpositie	13
Omgevingsaanpassingen.....	14
Contactgegevens	15

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inleiding

Via deze brochure willen we u als ouder tips en advies geven om beweging via spel en dagelijkse zorg op een leuke manier toe te passen vanaf de geboorte. Deze instructies zullen uw baby helpen om belangrijke stappen in zijn motorische ontwikkeling te zetten.

Deze adviezen gelden voor alle baby's; à-term geboren, prematuren, met of zonder een voorkeurshouding.

Basisprincipes

- Het is heel belangrijk om regelmatig te wisselen van houding.
 - ruglig
 - buiklig
 - zijlig
 - op de borst
 - in een draagdoek
 - zit op schoot
- We trachten het containergebruik of alles waarin u de baby vastzet zoals een maxi-cosi, wipper, bumble seat,... te verminderen en leggen de baby zo veel mogelijk op de **speelmat of op een vlakke onderlaag** zoals een box, bedje, aankleedkussen. Als het medisch mogelijk is en u mag naar huis met de baby kan u hiermee starten.
- Let op: een maxi-cosi, een relax en een wipper zijn geen slaappleats.

Houding en positionering

Buiklig

- Leg de baby zo snel mogelijk op de buik op de speelmat (in het platte vlak) of op een schuin vlak (als platte vlak niet lukt). U kan de baby ook op de arm dragen in buiklig of over uw benen, op de bal of in de kinderwagen op zijn buik leggen.



- Buidelen (kangoeroeën) is een prima oefening voor buiklig.



- Geef eventueel steun aan het bekken of plaats de baby op een schuin vlak. U kan gebruik maken van een rolletje of een opgerolde handdoek om de armen naar voor te plaatsen om de baby wat te helpen in die buiklig. Een spiegeltje is ook een handig hulpmiddel.





- Bouw de buiklig op in duur. Start hiermee tijdens de verzorging en later ook tijdens de wakkere speelmomenten.
- Op 4-5 maanden zou de baby in totaal 60min per dag op de buik moeten kunnen liggen.
- Op 6 maanden zou de baby het grootste deel van de wakkere momenten op zijn buik moeten doorbrengen.
- De baby mag NIET slapen in buiklig !!

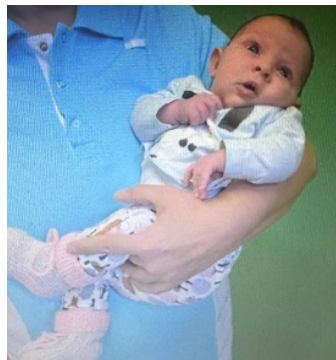
Dragen

- **Dragen in draagzak/draagdoek**
 - Let erop dat u het hoofdje afwisselend naar links en rechts draait.
 - In geval van een voorkeurshouding draait u best het hoofdje naar de niet-voorkeurszijde



- **Andere draaghoudingen**

Zorg ervoor dat de armpjes naar voor zijn en de heupjes gebogen.



- **In maxi-cosi**

- Breng het hoofd en het ganse lichaam in de juiste rechte positie. We raden aan het verkleinkussen niet te snel te verwijderen.
- In geval van een voorkeurshouding van het hoofdje : ondersteun het hoofdje aan de voorkeurszijde met een opgerold handdoekje. U kan dit best plaatsen achter het verkleinkussen .



Bij eten en drinken

De houding moet comfortabel zijn voor de baby. Het hoofdje moet in de middellijn zijn en in een rechte lijn met de rest van het lichaam (geen gedraaid hoofd tov de romp).



Slapen in ruglig

- De baby moet slapen op de rug en vanaf een à-terme leeftijd kan u best niet meer inbakeren.
- Zorg ervoor dat het hoofdje afwisselend naar links en rechts gedraaid ligt.
- Bij een voorkeurshouding draait u het hoofdje naar de niet-voorkeurskant. U doet dit best zo veel mogelijk.

Zijlig

- Een zijligkussen moet u **ALTIJD** onder toezicht gebruiken!
Gebruik geen zijligkussen 's nachts (wiegendood)!
Het is slechts de eerste drie maanden nuttig. Nadien gaat de baby al willen rollen en wordt hij er te groot voor.
Voor heel kleine baby's / prematuren is een zijligkussen vaak te groot.
Gebruik best ook geen zijligkussen bij baby's met long- en ademhalingsproblemen want de zuurstofsaturatie is lager in zijlig en buiklig.
- Een zeer goed alternatief voor het zijligkussen is een opgerolde handdoek of uw been om tegenaan te liggen.
Deze positie is niet om te slapen, enkel om te spelen en onder toezicht.



Enkele tips bij specifieke problemen

- **Torticollis**

Torticollis is scheefstand van de nek ten gevolge van verkorting van een bepaalde spier.

Leg de baby op de aangedane / verkorte zijde. In deze houding krijgen we rek aan de verkorte kant.

- **Voorkeurshouding**

Leg de baby op de niet-voorkeurskant. Zo helpt u het hoofdje in het midden te houden.

- **Bij afplatting van het hoofdje aan één kant**

Leg de baby op de kant van de bossing. Dit is de niet afgevlakte zijde van het hoofdje.

Neerleggen en oppakken

- Als u de baby vanuit ruglig gaat oppakken en weer neerleggen, trekt de zwaartekracht zijn hoofd en armen naar achteren. Hierdoor gaat de baby schrikken, zich opspannen en huilen. Opspannen naar achteren kan daarbij een voorkeurshouding uitlokken en/of versterken.



- Probeer de baby op te tillen en neer te leggen via zijlig om zo buiging, symmetrie, comfort ... te stimuleren.



Zorg dat de baby tijdens het oppakken en neerleggen altijd in zijlig blijft!

Rollen

- Bewegen via rollen stimuleert de baby om zijn hoofd, romp en ledematen naar het midden van het lichaam te brengen, wat belangrijk is voor zijn verdere motorische ontwikkeling.
- Rollen stimuleert de buig- en strekspieren. De baby heeft het evenwicht tussen deze spiergroepen nodig voor alle latere motorische mijlpalen (rollen, zitten, kruipen,...)
- U vermijdt op deze manier het ontwikkelen van een voorkeurshouding en stimuleert symmetrie.

- Zijlig creëert een veilig gevoel voor de baby: armen en benen komen mooi naar het midden toe en er wordt op die manier een symmetrische gebogen houding gestimuleerd. Dit biedt meer comfort.
- Probeer de baby te rollen door zijn bekken te draaien. Die beweging zal de baby helpen om zijn hoofd te draaien naar beide kanten. Probeer het rollen te gebruiken om de baby aan en uit te kleden en hem op zijn buik te leggen. Trek hierbij niet aan het hoofd of de armen en zorg dat de baby altijd contact blijft houden met de ondergrond.



Middellijnpositie

- **0-3 maanden**

- We kunnen de middellijnpositie stimuleren door de baby te positioneren in bijvoorbeeld het borstvoedingskussen of het nestje.
- Doe dit liever niet de hele tijd want het is belangrijk voor een baby om afwisselend met het hoofdje links en rechts te liggen en om afvlakking van het hoofdje achteraan te voorkomen.
- Doe dit eerder als korte oefening dan echt als positionering .



- **Vanaf 3 maanden**

- Start met actieve middellijnstimulatie in het platte vlak (ruglig op de mat, aankleedkussen,...) met behulp van een speelgoedje
- Wissel dit af met andere houdingen.
- Dit doen we zeker bij kinderen met reflux en overstrekkers alsook bij scaphocephalie (hoofdje achteraan in serieuze punt).

Omgevingsaanpassingen

- **Park**

In geval van een voorkeurshouding kan u best de baby langs de niet-voorkeurskant benaderen. U past de positie van de baby in het park aan door hem bv eens omgekeerd in het park te leggen.

Bij een baby met een voorkeurskant legt u het speelgoed best aan de niet-voorkeurskant. Speelgoed dat geluid maakt is prima. Ook een spiegeltje is goed. Speel samen met de baby!
Hang een mobiel aan de niet-voorkeurskant.

- **Goede speelmat**

Groot, niet te dik, antislip, beetje harder

- **Verzorgingskussen**

Plaats de baby recht voor u op het kussen; liever niet langs de zijkant.



Contactgegevens

Secretariaat revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

☎ 014 44 44 80 (campus Sint-Jozef)
Fysio.revalidatie@azturnhout.be

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout