



Zelfregulatie en ontwikkelingsgerichte zorg



Ontwikkelingsgerichte zorg is erop gericht uw baby te beschermen tegen overprikkeling. Deze zorg bevordert de ontwikkeling van de baby en de band tussen ouder en kind.

Over ontwikkelingsgerichte zorg en zelfregulatie

De omstandigheden in het ziekenhuis zijn niet altijd comfortabel voor uw baby. Denk aan de aanwezigheid van medische apparatuur. Het soms felle licht. De controles die we bij uw baby moeten uitvoeren. En de drukte op de afdeling van het verplegend personeel, artsen en andere ouders en patiënten. Dit kan niet altijd worden vermeden.

Ook kan uw baby pijn hebben. Door krampjes of bijvoorbeeld na een operatie. Wijzigingen in medicatie kan ervoor zorgen dat uw baby niet comfortabel is. U als ouders kan ongerust zijn over de onrust van uw baby en over de medische problematiek. Baby's voelen deze onrust vaak feilloos aan en reageren hier ook weer op.

Uw baby kan hierdoor overprikkeld raken. Om weer rustig te worden moet hij of zij zichzelf kunnen troosten. Dit noemen we zelfregulatie. Een goede zelfregulatie zorgt ervoor dat de onrust en overprikkeling wordt verminderd of voorkomen.

Als uw baby toch overprikkeld raakt, is het lastig voor uw baby om zichzelf te troosten. Daarom is het belangrijk dat u vroege signalen van overprikkeling weet te herkennen, zodat u omgevingsprikkels kunt aanpassen. Zo kunt u uw baby steunen en troosten en hem of haar helpen zichzelf te reguleren.



Inspelen op overprikkeling

Bij het verzorgen en benaderen van uw baby is het belangrijk om steeds te kijken naar wat hij of zij aangeeft. U kunt de signalen (gedrag en lichaamstaal) lezen en herkennen om er vervolgens op in te spelen. Om comfort en interne stabiliteit van de baby te bereiken, is het belangrijk om uw baby te observeren.

Vanuit een veilige en comfortabele situatie kan uw baby een goede hechtingsrelatie en met u als ouder opbouwen en zich optimaal ontwikkelen. Ook kan hij of zij zichzelf beter tot rust brengen bij situaties waar veel prikkels zijn.



Lichaamstaal

Als uw baby wakker wordt, kunt u zien of hij of zij rustig is en voldoende energie heeft om belangstelling te hebben voor de omgeving. U ziet dan een ontspannen gezichtsuitdrukking. Ook zullen de armen en benen in gebogen en ontspannen houding liggen, net als het lijfje. De huid heeft een mooie egale en gezonde kleur en de ademhaling is rustig.

Als een baby zich niet prettig voelt, kan hij of zij dit op verschillende manieren aangeven. Een aantal kenmerkende signalen zijn:

- Wegkijken/oogcontact vermijden
- Gespannen houding, overstrekken en vuistjes maken
- Onrustig bewegen
- Verkleuring van de huid (vlekkerig, wit of juist rood worden)
- Fronsens of grimassen
- Windjes laten
- Boertjes laten of mondjes voeding teruggeven
- Geeuwen
- Hikken
- Niezen
- Hoesten
- Trillen
- Huilen
- Onregelmatige ademhaling
- Onregelmatig kleine beetjes drinken



Afbeelding: deze baby uit overprikkeling door het sluiten van de ogen, huilen, gespannen armen en grimassen

Een baby laat hiermee zien dat hij of zij moeite heeft met het verwerken van prikkels. U kunt eruit opmaken dat uw baby behoefte heeft aan hulp, een pauze of aan een andere benadering. U kunt uw baby helpen om weer tot rust te komen door:

- Hem of haar in een ronde houding te brengen, zodat uw kind niet kan overstrekken en zo de handen gemakkelijker naar elkaar of naar het gezicht kan brengen.
- Een fopspeen te geven om op te zuigen
- Iets te geven dat uw baby gemakkelijk vast kan houden. Uw vinger, een doekje of een knuffeltje bijvoorbeeld.



- Het geven van begrenzing, bijvoorbeeld door een nestje, een doek of een dekentje.
- De omgeving af te stellen op de gevoeligheid van uw baby: zorg dat het warm en rustig is.
- Een omslagdoek te gebruiken voor uw baby als hij of zij niet in bed ligt. Dit zorgt ook voor begrenzing en warmte.
- De tijd te nemen voor het contact met uw baby.

Licht

In de baarmoeder is het donker. Na de geboorte is er ineens veel licht waarmee uw baby moet omgaan. Als het licht gedempt is, zal hij of zij alerter zijn en de oogjes meer openen, meer kijken en meer oogcontact maken.

Veel fel licht kan bijdragen aan overprikkeling van uw baby en een negatief effect hebben op het waak-slaap-ritme. Denk hierbij ook aan het flikkerende licht van een TV of het licht van een telefoon of tablet.

Tips:

- Dim het licht en gebruik geen felle lampen.
- Als er feller licht nodig is, scherm dan de oogjes af, zodat invallend licht geen schrikreactie geeft.
- Laat uw baby geleidelijk wennen aan het licht.
- Gebruik de TV, telefoon en tablet beperkt in het bijzijn van uw baby.

Geluid

Een baby kan zich nog niet afsluiten voor bepaalde geluiden zoals volwassenen dat kunnen. Hierdoor dringen achtergrondgeluiden sterk door. Dit maakt dat uw baby in het ziekenhuis snel overladen kan worden met prikkels. Denk hierbij aan alarmen die afgaan, stoelen die schuiven, telefoons die rinkelen en mensen die praten.

Tips:

- Pas uw stemgeluid aan, praat zacht en vraag ook bezoek om zacht te praten.
- Wees voorzichtig met stoelen. Verplaats deze zachtjes of til ze op.
- Wees terughoudend met het gebruik van muziekdoosjes. Kijk ook goed naar de reacties van uw baby om te zien of hij of zij dit prettig vindt of dat dit juist te veel is.

Rust

Rust is belangrijk voor een baby. Slapen en rust zijn als een medicijn om te groeien, goed te drinken en te ontwikkelen. Een pasgeboren baby slaapt gemiddeld 16 tot 17 uur per dag, verdeeld over een aantal slaapmomenten.

Tips:

- Maak uw baby niet onnodig wakker.
- Geef uw baby de tijd om wakker te worden. Haal bijvoorbeeld eerst het dekentje weg en laat hem of haar rustig ontwaken uit de slaap. Contact houden door middel van een hand op het hoofd of de romp geeft een veilig gevoel.
- Voorkom dat u uw baby te veel 'kriebelt'. Een warme, stevige aanraking is vaak prettiger dan



een zachte, kriebelige aanraking.

- Buidelen kan uw baby helpen in een rustige, diepe slaap te komen. De aanbevolen minimale duur van het buidelen is 2 uur.



Afbeelding: buidelen

Drinken

Ook om te beoordelen of uw baby toe is aan drinken en om de drinkmomenten te evalueren, is het belangrijk om uw baby goed te observeren. Hierbij kijkt u onder andere of de baby klaar is om gevoed te worden. De baby die hier klaar voor is:

- laat voedingssignalen zien, zoals smakkende bewegingen of sabbelen op de handen.
- is alert.
- is ontspannen aanwezig.

Pas als deze signalen zichtbaar zijn, kunt u starten met het aanbieden van voeding per borst of fles. Zorg ook dat omgevingssignalen – zoals monitoralarmen - de rust van uw baby niet kunnen verstoren. Als uw baby tijdens het drinken in slaap valt, de tepel of speen uit de mond drukt, of signalen van overprikkeling laat zien, is dit een teken om het voeden (tijdelijk) te stoppen.

Verzorging

Er zijn veel verzorgingsmomenten op een dag. Luier verschonen, aan- en uitkleden, in bad gaan. Deze handelingen moeten gebeuren, maar kunnen wel vermoeiend zijn voor uw baby.

Tips:

- Plan niet te veel handelingen achter elkaar en geef uw baby de tijd om tussendoor bij te komen. Wacht met een nieuwe handeling tot uw baby aangeeft hier klaar voor te zijn. Geef hem of haar bijvoorbeeld even de tijd na het in bad gaan, voordat u gaat aankleden.
- Ondersteun uw baby zo goed mogelijk.
- Eventueel kan het gebruik van een tummy tub uw baby helpen om meer te worden begrensd en gemakkelijker in de gebogen positie te blijven. U kunt uw baby ook omwikkeld in een hydrofiele doek in bad doen.

Medische of verpleegkundige handelingen



Vaak ontkomt uw baby niet aan vervelende handelingen. Belangrijk is om hem of haar hier zo goed mogelijk bij te steunen.

Tips:

- Plan deze momenten zoveel mogelijk als uw baby wakker is, zodat de slaap hier niet voor onderbroken hoeft te worden.
- Ondersteun uw baby altijd door contact te houden met uw baby. Bijvoorbeeld door een hand op het hoofd of de romp te houden.

Heeft u nog vragen?

Vragen kunt u altijd stellen aan de kinderfysiotherapeut die bij uw baby betrokken is. U kunt ook telefonisch of per e-mail contact opnemen met de afdeling kinderfysiotherapie.

Contact

Afdeling kinderfysiotherapie
(010) 7036764
fysiotherapie@erasmusmc.nl





