



HOE KAN IK MIJN KINDJE HELPEN?

BUIDELEN

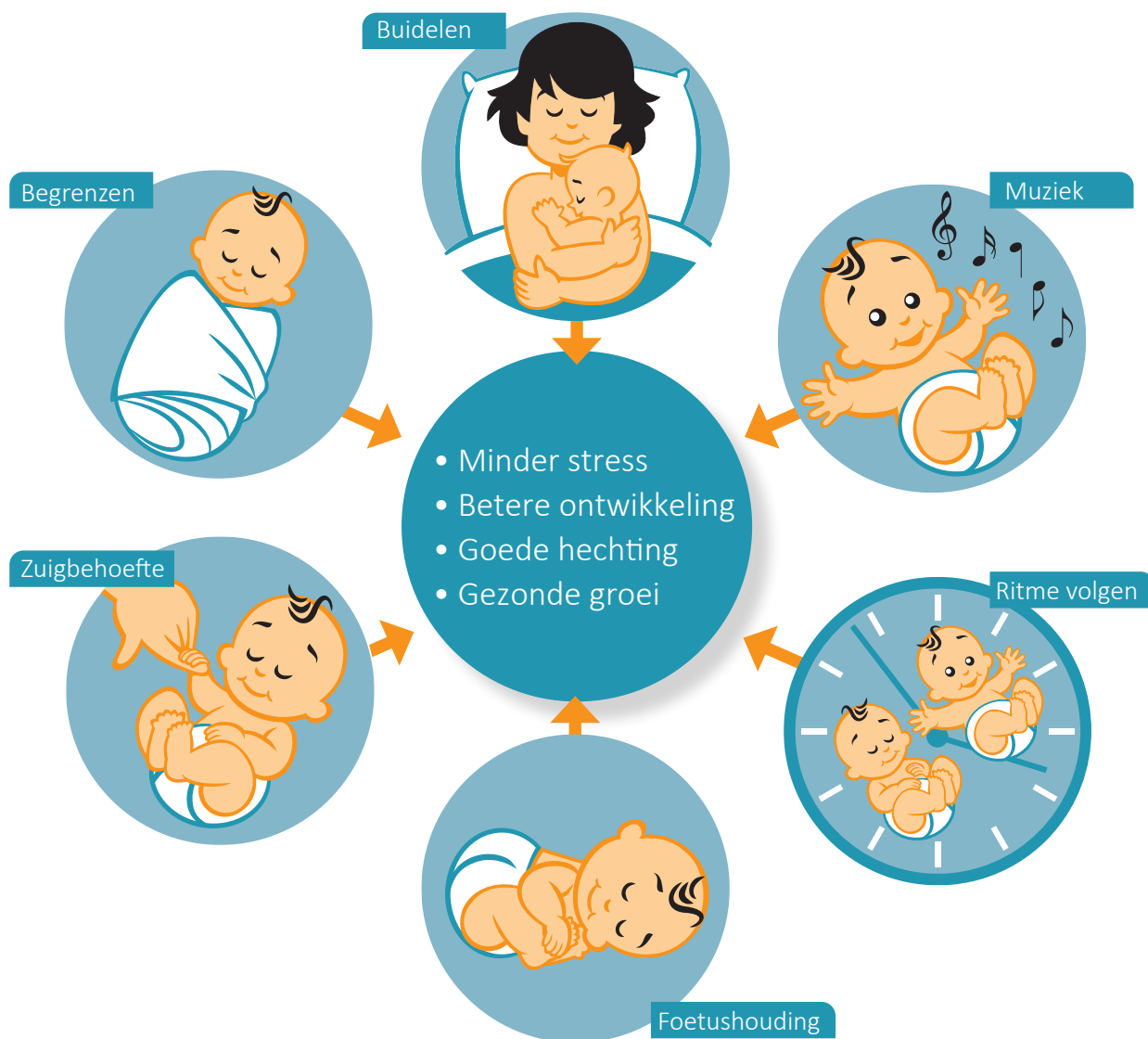
Bij kangaroeën, ook wel buidelen genoemd, vindt er huidcontact plaats tussen u en uw kindje. Het heeft veel positieve gevolgen: het verbetert de hechting tussen moeder en kind, zorgt voor een betere ontwikkeling bij het kind en vermindert de stress bij zowel ouder als kind. Het is aan te raden om dit minimaal één uur per dag te doen.

FOETUSHOUDING

Uw kindje was de foetushouding in de baarmoeder gewend. Na de geboorte heeft het ineens te maken met de zwaartekracht. Dit kan veel energie kosten en ook stress geven. U kunt uw kindje helpen om weer in de foetushouding te komen, door bijvoorbeeld:

- De knietjes naar de buik te brengen.
- De handjes op de buik te houden.
- Het hoofdje richting de borst te buigen.

Deze houding zal uw kindje rust geven, zodat het alle rust heeft om te groeien en te ontwikkelen.



RITME VOLGEN

Het is belangrijk om goed te kijken waar uw kindje behoefte aan heeft en hierop in te spelen. De verpleegkundige kan u helpen om het gedrag van uw kindje te leren begrijpen. Het is bijvoorbeeld belangrijk om het kindje te laten slapen, wanneer het slaapt. Dat betekent soms dat het dagschema aangepast moet worden of dat uw kindje sondevoeding krijgt in plaats van borstvoeding of flesvoeding. Dit is belangrijk voor de gezondheid van uw kindje.

MUZIEK

Uit onderzoek blijkt dat bepaalde muziek een positieve invloed heeft op de ontwikkeling en groei van uw kindje. Ook zorgt het bijvoorbeeld voor een beter zuurstofgehalte in het bloed, stabiele hartactie en ademhaling, vermindering van stress, verbetering van diepe slaap, afname van huilen en tenslotte een verbetering van de hechting tussen u en uw kindje. De volgende soorten muziek kunnen toegepast worden:

- Oceaangeluiden (makkelijk te vinden via Youtube).
- Zelfgemaakt liedje van vader/moeder of een liedje waar u vaak naar luisterde of zong tijdens de zwangerschap.
- Zachtjes praten en zingen tijdens het buidelen.
- Klassieke muziek, zoals Brahms' Lullaby.

ZUIGBEHOEFTE

Ook premature kindjes hebben al zuigbehoefte. Zuigbehoefte laat zien dat uw kindje gaat leren drinken. U helpt uw kindje te leren drinken, wanneer u ingaat op de zuigbehoefte op de momenten dat er energie voor is. Wanneer uw kindje onrustig is, kunt u uw kindje helpen door hem/haar aan de borst te leggen of een fopspeentje te geven.

BEGRENZEN

Uw kindje was in de buik gewend aan begrenzing. Het is goed om uw kindje wat grenzen te geven. Dit zal zorgen voor minder stress en onrust. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door:

- Gebruik te maken van de zogenaamde "snuggles" van onze afdeling. Dat zijn kant en klare nestjes die in het bedje gelegd kunnen worden.
- Een "nestje" te maken van hydrofiel luiers, handdoeken of moltons in het bedje.
- Uw hand stil op het hoofdje te leggen.

Kijk voor meer informatie op www.couveuseouders.nl of stel uw vragen aan de verpleegkundige. Wij helpen u graag!

