



Kijken, luisteren en zorgen voor je baby

— ontwikkelingsgerichte zorg

Welkom in het Vrouw Kind Centrum van het Spaarne Gasthuis. Van harte gefeliciteerd met de geboorte van je zoon of dochter. In deze folder kun je lezen hoe je het best om kunt gaan met je pasgeboren baby. Zodat je baby zich prettig voelt.

Ontwikkelingsgerichte Zorg

Ontwikkelingsgerichte zorg is een manier van verzorgen, met als doel het verminderen van stress en prikkels. En het bieden van comfort en stabiliteit aan de pasgeboren baby. Het bevordert daarbij ook de hechting tussen ouder en kind.

In de omgeving waar je baby nu is, wordt het blootgesteld aan (te) veel prikkels zoals licht, geluid en aanrakingen. Allemaal prikkels die stress kunnen geven. Om aan al deze prikkels te wennen, heeft je baby hulp nodig. Daarom bieden wij je baby 'Ontwikkelingsgerichte Zorg' aan. Dit betekent dat we de omgeving daar waar mogelijk aanpassen aan wat je baby aankan. Daarbij wordt er bij deze manier van verzorgen op een andere manier naar je baby gekeken. Je baby heeft namelijk al heel wat te vertellen met zijn lichaamstaal.

Pasgeborenen die Ontwikkelingsgerichte Zorg krijgen, blijken minder lang aan de beademing te liggen, korter opgenomen te blijven, sneller te groeien en zich beter te ontwikkelen. Vooral te vroeggeborenen zijn gevoelig voor overprikkeling. Overprikkeling ontstaat als er meer informatie (in de vorm van prikkels) wordt ontvangen dan de hersens kunnen verwerken. Het gevolg hiervan is dat de baby sneller stress ervaart.

Stress heeft een negatieve invloed op verschillende onderdelen van de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel. Het beïnvloedt onder andere de groei, het reguleren van de

ademhaling, het zuurstofgehalte in het bloed, hartslag, het drinken, de weerstand, het slapen en het verbruik van calorieën.

Door goed te kijken naar je baby, leer je de behoeften van je baby herkennen. En kun je rekening houden met wat hij aankan. Hierdoor kun jij je baby verzorgen op de manier die bij jouw baby past.

Stress

Een baby kan stress krijgen van te veel licht, geluid en handelingen. Stress is niet altijd te voorkomen, maar we streven ernaar om het zoveel mogelijk te beperken.

Het minimaliseren van stress vraagt een aantal aanpassingen. Hieronder volgen een aantal tips hoe je deze stress kunt beperken.

Op de kraamsuite

Hoe kun je omgaan met licht?

- Maak zo min mogelijk gebruik van kunstlicht.
- Gebruik dimlicht in de avond en nachturen.
- Zet alleen bij lichamelijk onderzoek de lamp boven het aankleedkussen aan.
- Vermijd zoveel mogelijk flitsen bij het maken van foto's.
- Houd gordijnen voor een deel gesloten om scherp licht van buiten te verminderen.

Hoe kun je omgaan met geluid?

Te harde geluiden verstoren de slaap. Je baby kan hierop reageren met wakker schrikken en huilen. Vooral diepe slaap is een periode om te herstellen en te groeien. Probeer je baby niet te wekken tijdens een diepe slaap.

Wat kun je doen om je baby te beschermen tegen geluid?

- Praat op de kamer zachtjes.
- Deuren en kastdeuren voorzichtig open en dicht doen.
- Til of verplaats stoelen zachtjes.
- Zet uw mobiele telefoons op stil.
- Maak gebruik van een koptelefoon bij tablet/ laptop/tv.
- Ontvang niet te veel visite tegelijk.
- Praat niet over de baby heen.

Ligt je baby in een couveuse

- Dek de couveuse goed af ter vermindering van licht en geluid.
- Open en sluit de deurtjes zachtjes.
- Leg geen spullen op de couveuse.
- Praat zachtjes in de nabijheid van de couveuse.
- Geef uitleg aan uw bezoek en houd gezellige gesprekjes op een andere plek.

Beste houding voor je baby

De baarmoeder was de ideale omgeving voor de ontwikkeling en groei van je baby.

In de baarmoeder lag je baby in de foetushouding met een gebogen rug, waarbij ook de armpjes en beentjes gebogen zijn. Als je baby geboren is, mist hij de begrenzing van de baarmoeder.

Een te vroeggeboren baby heeft hulp nodig om in de gebogen houding te blijven liggen.

In de couveuse bootsen wij de baarmoeder na door een soort nestje (snuggle) te maken voor je baby. Met behulp van zachte en steunende materialen. Als wij je baby comfortabel

neerleggen, letten we erop dat je baby ook de handen naar de mond kan brengen. Dit geeft geborgenheid en troost.



Leer de lichaamstaal van je baby kennen

Met lichaamstaal laat je baby regelmatig zien wanneer hij zich prettig voelt en wanneer niet. Ga gerust eens naast de couveuse of het bedje van je baby zitten om gewoon naar je baby te kijken. Hierdoor leer je te zien hoe je baby zich voelt en wat hij te vertellen heeft.

Signalen dat je baby zich niet fijn kan voelen

Dit kun je herkennen aan:

- Verandering van ademhaling en hartritme.
- Kleurveranderingen van de huid (grauw/bleek zien).
- Hikken, overmatig spugen, kokhalzen of niezen.
- Afsluiten voor contact: gespreide handen met gestrekte vingers (Ho, Stop!), ogen dichtknijpen, fronzen, wegstaren, ontwijkende blik, afwenden van het gezicht, geeuwen.
- Overstrekken: dat houdt in dat de baby zijn of haar benen stijf trekt en daarbij drukken ze hun hoofd in hun nek.
- Trillen met de armen en benen.
- Zoeken van steun/begrenzing met de benen of armen.

Hoe kun je je baby ondersteunen bij het troosten?

Als je baby onrustig is, kan je troost bieden door het zacht maar ook stevig aan te raken. Houd je handen hierbij wel stil. Je legt bijvoorbeeld een hand op het hoofdje en de andere hand op de billetjes. Zo geef je geborgenheid. Je baby kan zichzelf ook troosten als het met de handjes bij de mond kan, zodat hij op de vingers kan sabbelen. Ook kan je baby behoefte hebben om iets vast te houden, bijvoorbeeld een vinger, geurdoekje of een knuffeltje. Bij het afnemen van bloed of andere onderzoeken of handelingen wordt je baby ondersteund en getroost. Zo nodig krijgt je baby sucrose met een pipet als pijnstilling. Je kunt hierbij helpen. Je stem zal snel herkend worden en is rustgevend. Maak troostende geluiden, zoals praten met zachte stem.

Signalen dat je baby zich fijn voelt

Dit kun je herkennen aan:

- Roze kleur.
- De baby houdt de handjes dicht bij mond/gezichtje.
- Ontspannen houding (armen en benen zijn gebogen).
- Ontspannen gezichtje.
- Alert (met aandacht) kijken of juist rustige slaap.
- Glimlachen.
- Een rustige ademhaling en hartactie.

Wakker worden

We storen je baby zo min mogelijk als hij diep slaapt. We wachten als het mogelijk is op het moment dat we zien, dat hij wakker wordt of in lichte slaap is.

De voedingstijd hoeft in het begin (als het nog niet zelf kan drinken) niet te bepalen dat je baby dan ook meteen verzorgt moet worden. Als je baby toch verzorgd moet worden en hij slaapt, maak het dan eerst rustig wakker. Praat tegen je baby en zeg wat je gaat doen, doe dit voordat je je baby aanraakt. Pas wanneer hij wakker begint te worden slaat u voorzichtig de doek of dekens een stukje terug. Leg uw (warme) hand op je baby zodat de begrenzing van de dekens niet opeens wegvalt. Het is handig als je alles klaar legt voordat je gaat verzorgen. Laat je baby langzaam wennen aan licht, sla als je baby in de couveuse ligt niet de hoes die bovenop de couveuse ligt geheel weg.

Als je baby iets ouder wordt, kan hij meer prikkels verwerken. De zorg kan langzaam overgaan naar de zorg zoals je deze bij een op tijd geboren baby zou geven. De verpleegkundige kijkt samen met jou naar het moment waarop je baby hieraan toe is.

Til je baby op met 1 hand onder schouder / nek / hoofd en de andere hand onder de billen. Het tillen en neerleggen gebeurt langzaam. Tijdens het dragen houd je je baby zo dicht mogelijk tegen je lichaam aan. Zo behoudt je baby de warmte en het is een veilige manier om je baby verplaatsen.

Verschonen, baden en temperaturen

Je kunt een belangrijke rol als ouder vervullen door je baby te troosten tijdens vervelende handelingen. En het zelf leren verzorgen van je baby. Hier word je door ons in begeleid. Tijdens de verzorging voelt je baby zich veilig wanneer je begrenzing geeft en vertelt wat je gaat doen. Begrenzing kun je geven door je kindje zo neer te leggen, dat het zich met de voetjes kan afzetten tegen je buik. Ook bij het baden kan je je baby zo neerleggen dat hij zich met de voetjes kan afzetten tegen de badrand. Soms helpt het om je baby in te wikkelen in een hydrofiel luier als het in bad gaat. De verpleegkundige of fysiotherapeut zal dit met je bespreken. Blijf tijdens de verzorging kijken naar de reactie van je baby.

Vooraf te vroeggeboren kinderen hebben rust nodig na de verzorging. Je kunt je baby helpen tot rust te komen. Dit kun je doen door te troosten en begrenzing te geven door één hand op het hoofdje en een hand tegen de billen te leggen of de handjes bij het gezichtje te houden. Probeer een rustmoment in te lassen als het je baby te veel wordt. Dit zie je door de hiervoor genoemde signalen die laten zien dat je baby zich niet prettig voelt.

Trek bij het verschonen je baby niet aan zijn beentjes omhoog. Til de billen van je baby op. Dit doe je door je baby vast te houden bij de bovenbeentjes en hem "op te rollen". De luier kun je er zo goed onder schuiven. Voor baby's is het prettig om op hun zij te liggen als ze getemperatuurde moeten worden. Op deze manier kunnen ze zichzelf het makkelijkst rustig houden. Houd hierbij de beentjes van de baby in gebogen houding. Op deze manier kun je ook makkelijk de billetjes afvegen wanneer dit nodig is. Vind je baby het niet fijn om bloot te liggen? Dan kan wegen en baden gewikkeld in een doek een manier zijn om geborgenheid te geven. Probeer samen met de verpleegkundige te ontdekken in welke houding je baby zich het prettigst voelt. Juist een bepaalde houding die fijn is, geeft rust, steun en zekerheid, ook op dat moment als je baby zich even minder prettig voelt. Loop tijdens de verzorging nooit bij je baby weg. Houd ook altijd met je handen contact tijdens de zorg. Elke nieuwe aanraking is een extra prikkel.

Voeding

Je baby voor de eerste keer voeden is erg spannend. In ieder geval is het belangrijk dat wanneer je de borst of de fles geeft je goed kijkt naar wat je baby prettig vindt. Alle baby's

vinden het fijn om tijdens het eerste uur na de bevalling op de borst bij de moeder te liggen. Het is fijn als je half rechtop zit in dit eerste uur. Zodat je goed naar je baby kunt kijken en kennismaken. Na enige tijd gaat je baby interesse tonen in eten. Met het hoofdje draaien, zoeken met het mondje, kleine kreetjes slaken en de handjes naar de mond bewegen zijn de eerste tekenen dat je baby toe is aan voeding.

Geef je borstvoeding? Dan is het beste moment om aan te leggen als je baby sterk zoekgedrag laat zien en daarbij kruipbewegingen maakt. Waardoor hij als het ware zelf de borst vindt, zichzelf aanlegt en begint te drinken. Sommige baby's hebben meer ondersteuning nodig bij deze eerste voeding(en). De verpleegkundige helpt je graag bij het aanleggen en vertelt wat hierbij belangrijk is en waar je op moet letten.

Geef je kunstvoeding? Dan is het zoekgedrag van je baby ook het eerste moment om een flesje te geven. Er zal nog niet heel veel melk inzitten (paar ml), maar dat is ook nog niet nodig. De maag van de baby is nog niet veel groter dan een kers/druifje. Omdat je baby zelf het initiatief om te drinken aangeeft, zal het flesje geven meestal heel makkelijk gaan. Je tikt zachtjes met een gevulde speen met melk tegen het bovenlipje en de baby zal graag naar de speen happen en beginnen te zuigen. Let erop dat je baby in een half/rechte positie is. Zodat de voeding niet te snel stroomt en de baby goed controle heeft over hoe snel de voeding binnenkomt. Het flesje hoeft niet persé leeg. Een paar slokjes in de eerste dagen kan al genoeg zijn. Ook met het geven van de eerste flesjes informeert en helpt de verpleegkundige je graag.

Voor te vroeggeboren en of zieke pasgeborenen is zelf drinken niet altijd even vanzelfsprekend. Soms hebben zij een sonde nodig of vraagt hun situatie een andere manier van voeden. De verpleegkundige zal je hierin begeleiden. Meer informatie hierover vind je in de folder: leren drinken.

Buidelen

Een belangrijk onderdeel van 'Ontwikkelingsgerichte Zorg' is het bevorderen van de hechting tussen jou en je kindje. Hierbij is buidelen heel belangrijk. Als de gezondheid het toelaat, leggen we je baby knus en warm met zijn/haar buikje tegen jouw blote borst aan. Buidelen heeft een goede invloed op de band tussen jou en je baby. En het is ook positief voor je baby. Buidelen met zowel de moeder als ook de vader is even belangrijk voor je baby.

Omdat te vroeggeboren baby's erg vatbaar zijn voor infecties, is hygiëne erg belangrijk. Trek bij het buidelen schone kleding aan, die je aan de voorkant kunt open maken. Bovendien zijn baby's bijzonder gevoelig voor indringende geuren zoals parfum, sterk ruikende zeep of sigarettenlucht. Gebruik deze dan ook niet en stop met roken.

Vragen

Graag helpen wij jou om zo goed mogelijk voor je baby te zorgen. Heb je vragen? Vraag het aan de verpleegkundigen.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl