



Mijn baby huilt veel

kinesithérapie

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste ouder,

Deze brochure geeft u meer informatie over een baby die veel huilt en tracht op een aantal veel gestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen.

Uw behandelende geneesheer en de verpleegkundigen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden. De kinesitherapeuten kan u bereiken op T 089/32 73 53.

INHOUDSTAFEL

1. Inleiding	3
2. Tips	3
2.1 Alertheid	
2.2 Nabijheid	
2.3 Reflux	
3. Babymassage	11
3.1 Krampjes	
3.2 Gymnastiek (zie filmpje)	
3.3 Babymassage	
4. Contact	19

01 INLEIDING

Baby's die worden opgenomen op de dienst pediatrie o.w.v. excessief huilen zijn vaak zeer alerte baby's waarbij er vaak sprake is van (verborg) reflux.

Baby's nemen veel prikkels op. Alerten kinderen hebben moeite om deze te filteren en te verwerken. Ze raken hierdoor moeilijker in slaap en hebben vaker hazen-slaapjes overdag. Ook hebben ze een felle schrikreflex en maaien ze zichzelf met hun armpjes regelmatig wakker. Ze willen het liefst van al de hele tijd gedragen worden en het is vaak moeilijk om ze in het park of hun bedje te leggen.

Omdat ze altijd alles willen zien (en mede door de reflux), liggen ze ook vaak minder graag plat en willen ze liefst zo snel mogelijk en zo veel mogelijk rechtop kunnen zitten.

02 TIPS

2.1 Alertheid

Deze baby's willen liefst de hele dag gedragen worden en ze protesteren vaak hevig als je ze wil neerleggen voor hun dutjes. Omdat dit na een tijdje niet meer haalbaar is, kunnen jullie gebruik maken van een draagdoek of draagzak. In het filmpje zien jullie een manier om een draagdoek te gebruiken.



Plat liggen is iets wat ze niet graag doen. Ze willen het liefst alles kunnen meevolgen. Daarom kan je ze wat vaker in een wipstoel zetten en/of wat sneller in de buggy leggen. Waar je wel op moet letten is dat ze recht blijven liggen en niet naar links of rechts omvallen. Dan is het aan te raden om de rugleuning van de buggy wat platter te leggen.

Je kan de kindjes beter niet te lang in de maxi cosi laten liggen. Deze is enkel bedoeld om te gebruiken in de auto of bij korte verplaatsingen. Het is aangeraden om de baby maximum 2 uur per dag hierin te vervoeren.



De kindjes vinden het vaak leuk om vastgenomen te worden in een houding waarin ze alles kunnen zien. Vanaf 3 maanden neem je een kindje niet meer vast zoals een pasgeboren baby. Beter is om ze met de rug tegen jullie aan te houden met het gezicht naar voor en onder de billen te ondersteunen (zie foto). Zo zitten ze ook in gebogen houding en kunnen ze goed meevolgen wat er gebeurt.

Hieronder zijn ook nog enkele houdingen die jullie kunnen toepassen en waarbij de kindjes zich meestal beter voelen:





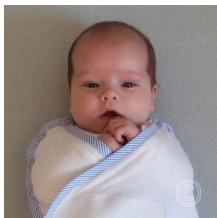
Het is belangrijk dat kindjes jonger dan één jaar niet naar een scherm kijken. Heel af en toe kan geen kwaad, maar ze gaan er al snel een gewoonte van maken. De snelle beelden die ze zien, zelfs op speciale zenders voor baby's, geven vaak meer prikkels. Hierdoor worden ze nog onrustiger en slapen ze minder goed omdat ze extra prikkels moeten verwerken.

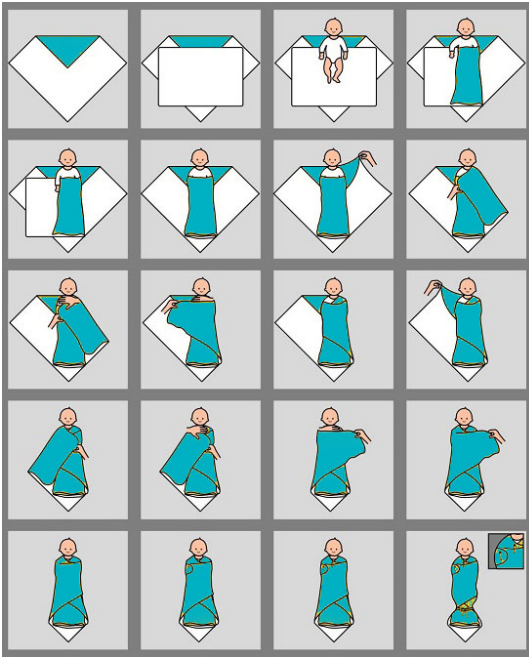
Heel vaak doet een alert kindje hazenslaapjes, hebben ze fellere schrikreacties en maaïen ze zichzelf wakker met hun armpjes. Schrikreacties zijn normale reacties maar kunnen soms tot onrust en minder goede slaapkwaliteit leiden. Een hulpmiddel is om het kindje bij het opnemen en neerleggen op bijvoorbeeld het verzorgingskussen, het bedje,... eerst op de zij te draaien en dan rustig om te rollen naar de rug.

Ook uit de maxi cosi kan je ze bij hun stuit vastnemen met één hand, aan het hoofd met de andere hand, draaien op hun zij en dan opnemen. Het terug neerleggen gebeurt dan in omgekeerde richting. Indien jullie kindje echt niet goed kan slapen, kunnen jullie de draagdoek gebruiken om de slaapjes wat te verlengen. Heel vaak worden ze, nadat ze enkele

keren geprotesteerd hebben, hierin rustig en slapen ze langer aan één stuk door.

's Nachts kunnen jullie proberen om jullie kindje in te bakeren. Overdag is dit ook een optie indien hij/zij daardoor beter slaapt. Het beste is om één of twee handjes naar het mondje te brengen en dan in te bakeren, zodat de baby zijn/haar handjes beter kan ontdekken.





wij adviseren om steeds eerst de handjes naar het mondje te brengen alvorens hem/haar in te bakeren.

Inbakeren is aangewezen bij alle kindjes, maar in het bijzonder bij kindjes de:

- Onregelmatig slapen en drinken
- Niet op eigen kracht inslapen
- Darmkrampjes
- Onrustig drinkgedrag bij pasgeborenen
- Inslaapproblemen bij kindjes die rechtop gaan staan in bed
- Reflux
- Droge eczeem

Enkele contra-indicaties waarbij het absoluut niet toegelaten is om de kindjes in te bakeren:

- Heupluxatie
- Koorts

- Na vaccinatie omdat er dan een verhoogde kans is op het ontwikkelen van koorts
- Ernstige infectie van de luchtwegen
- Natte eczeem

Omdat dit goed is voor de motorische ontwikkeling, is het belangrijk om het kruipen te stimuleren. Het is de bedoeling dat jullie kindje zo vaak mogelijk op de buik ligt tijdens de wakkere momenten, ook al doet hij/zij dit niet graag. Wat helpt is om met het kindje bezig te zijn als hij/zij op de buik ligt om zoveel mogelijk hun gedachten van dat liggen zelf af te leiden. Slapen doet het kindje wel nog steeds op de rug.

Ook is het heel belangrijk om jullie kindje niet te veel en te snel te laten zitten. Als hij/zij dit graag doet, is het helemaal geen probleem om dit te doen. Belangrijk is wel om regelmatig af te wisselen van houding. Als jullie het kindje te snel en te lang laten zitten voordat het kan kruipen, bestaat het risico dat hij/zij zich op het zitvlak gaat voortbewegen en dat is niet aangewezen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat een kindje dat niet gekropen heeft een grotere kans heeft op het ontwikkelen van leer- en/of ontwikkelingsproblemen op latere leeftijd.

Er wordt nog altijd veel reclame voor gemaakt, maar een loopkarretje om in te zitten is echt afgeraden. Het is zeer slecht voor de heupjes en er is een groot risico dat de kindjes gaan leren lopen op hun teentjes.



2.2 Nabijheid

Jullie kindje heeft vaak veel nood aan nabijheid. Veel knuffelen en stoeien is de boodschap.



2.3 Reflux

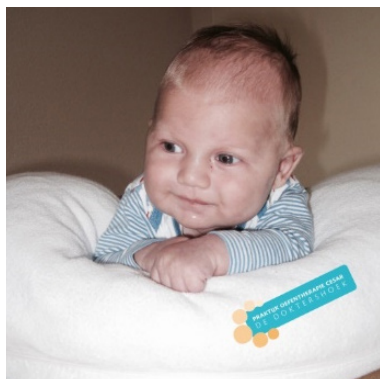
Heel vaak is er ook een component (verborgen) reflux in het spel. Het is belangrijk om jullie kindje zowel tijdens het eten als na het eten zo recht mogelijk te houden. Tijdens het voeden, kunnen jullie het hoofdje van het kindje naar voren buigen en de knietjes optrekken, waardoor het kindje minder lucht gaat happen. Om het buikje te ontspannen kunnen jullie met één hand het buikje masseren tijdens het voeden. Meer info vinden jullie in het filmpje.

Het is ook van groot belang om jullie kindje zoveel mogelijk naar een gebogen houding te stimuleren. Het kindje heeft door de reflux geleerd dat overstrekken minder pijn doet en dat dit daarom een veilige houding is. Het is zeer belangrijk om dit zo snel mogelijk af te leren.

Jullie mogen de handjes en voetjes van jullie kindje zoveel mogelijk naar het mondje brengen. Babbelen in deze houding vinden ze leuk. Ze houden van oogcontact en ze hebben graag veel aandacht.



Als jullie kindje niet graag op de buik ligt, is een zwangerschapskussen onder de oksels leggen een mogelijke oplossing. Zo ligt hij/zij minder plat wat aangenamer is voor het kind.



03 BABYMASSAGE

3.1 Krampjes

Als jullie kindje veel last heeft van krampjes, zijn er een aantal dingen die jullie kunnen uitproberen.

Het buigen van de beentjes heeft vaak een positief effect. Veel met de beentjes spelen en 'fietsen' in de lucht vinden ze fijn. Ook de knietjes naar elkaar toe brengen, tegen het buikje duwen en loslaten helpt vaak goed. Een andere manier is beide knietjes tegen elkaar brengen en cirkeltjes maken met beide knietjes in wijzerzin.

Volgende houding op de arm helpt om de krampjes te verminderen. Met de handpalm druk uitoefenen op het buikje of een kersenpitkussentje tussen de handpalm en het buikje klemmen verzacht de pijn.



Bij het gebruiken van een kersenpitkussentje is het belangrijk dat het kindje op het kersenpitkussentje ligt en niet andersom. De warmte gaat dieper als het kindje op het kussentje ligt.

Massage van de buik helpt vaak ook goed om krampjes te voorkomen. Belangrijk is dat de massage gebeurt vóórdat jullie kindje krampjes heeft. Als de krampjes al bezig zijn, gaat het kindje het buikje te hevig opspannen en is massage niet meer mogelijk.

Massage tegen kampjes (filmpje)

- Het zachte deel van de buik masseren. Met een volle hand dwars op de buik. Van de onderste ribbenboog, net boven de navel naar beneden drukken. Afwisselend met de linker en de rechter hand, van links over het midden naar rechts en terug.
- Met 2x4 vingers op elkaar ga je cirkeltjes maken (in de diepte en ter plaatse) van de linker lies over een boogje, net boven de navel, naar de rechter lies. 5 cirkeltjes ter plaatse en dan de vingers verplaatsen. Aan de rechter lies, spring je over de blaas en herhaal je dit ongeveer 3x na elkaar.
- Drukken met de achterkant van de vingers over de boog van de linker lies naar de rechter lies. Terug 3x na elkaar.
- Cirkeltjes maken met de handen rond de navel in de richting van de wijzers van de klok.
- Voetjes vastnemen, knietjes plooiën en deze tegen het buikje aandrukken, enkele seconden vasthouden.
- De voetjes blijven vasthouden en in de heupjes draaien met de knietjes in de richting van de wijzers van de klok.

3.2 Gymnastiek (zie filmpje)

Er zijn ook wat extra oefeningen voor stretching van de wervelzuil. We delen deze onder in 3:

Wervelzuil boven wordt vooral gebruikt bij het zitten.

- Baby ligt op de rug, armpjes moeten helemaal open gespreid worden.
- Armpjes moeten vervolgens gekruist worden over de borstkas.

Wervelzuil midden wordt vooral gebruikt bij het kruipen.

- Baby ligt op de rug, het armpje wordt uitgestrekt naar boven en het tegenovergestelde beentje wordt uitgestrekt naar beneden.
- Het voetje wordt naar het mondje gebracht en het tegenovergesteld handje naar het zitvlak.

Wervelzuil onder wordt vooral gebruikt bij het stappen.

- Baby ligt op de rug, de beentjes worden gekruist.
- Beentjes moeten dan opengespreid worden.

Bij het kruisen blaast de therapeut uit en baby's imiteren dit vaak.

3.3 Babymassage

Heel belangrijk om te onthouden: wiegen, dragen en aanraken is NIET hetzelfde als verwennen.

Zeker de eerste maanden kan een baby niet verwend worden. Als je kindje het nodig heeft om getroost te worden en aangeraakt te worden kunnen jullie dit gewoon doen. Lichaamscontact tussen het kind en de moeder/vader is essentieel in de ontwikkeling van het kind.

In de eerste 6 maanden gebeuren de grootste veranderingen in de hersenen. Indien niet aan de behoefte van lichaamscontact voldaan wordt, kunnen er op latere leeftijd psychische problemen ontstaan.

Men zegt altijd: 9 maanden draagtijd in de baarmoeder, 9 maanden draagtijd uit de baarmoeder.

Door intensieve betrokkenheid en regelmatig lichamelijk contact kunnen ouders op een positieve wijze bijdragen aan de ontwikkeling van het kind. Met behulp van bijvoorbeeld massage ontstaat er een kans om iets extra te doen voor prematuur geboren baby's, kinderen met groeistoornissen, kinderen met slaapproblemen,...

De positieve effecten zijn groter wanneer jullie gedurende langere tijd en op regelmatige basis toepast. Het is belangrijk hiervoor tijd te nemen.

Enkele positieve effecten

Lichamelijk

- Betere doorbloeding
- Betere ademhaling
- Betere spijsvertering (vb. bij krampjes)
- Betere slaap

- Betere immuniteit

Emotioneel

- Kalmerende invloed, ontspannen gevoel
- Verhoging energie-level
- Minder risico op depressies
- Minder gevoelens van eenzaamheid
- Minder agressiviteit
- Minder stressgevoeligheid

Kinderen waarbij massage zeker nuttig is:

- prematuren
- kindjes geboren met keizersnede (minder stimulatie van de huid door het wegblijven van baarmoedercontracties)
- kindjes met darmkrampjes
- kindjes die vaak verkouden zijn en moeilijkheden hebben met de luchtwegen
- kindjes die niet goed groeien
- kindjes die niet goed slapen
- kindjes die veel huilen
- hyperactieve kindjes
- lusteloze kindjes

Het beste is als jullie de babymassage in het dagelijks slaapritueel van jullie kindje kunnen introduceren. Eerst de massage (20 min.) en daarna het badje. Vervolgens de pyjama en slaapzak (eventueel inbakeren) aan, het flesje of de borst geven en dan slapen. Voor jullie kindje wordt het avondritueel op deze manier voorspelbaar.

Bij de voorbereiding van de babymassage zijn een aantal dingen essentieel. Het beste gebruiken jullie een plantaardige olie (perzikpitolie of abrikozenpitolie) om jullie kindje te masseren. Deze oliën zijn vettigere en verstoppert de fijnste poriën niet. Jullie kunnen eventueel ook aman-

delolie gebruiken. Best warmen jullie de olie op in een flessenwarmer en doen dan een beetje in een schaaltje. Bij het nemen van warme olie is het belangrijk om één hand op het kindje houden.

Innerlijke rust is ook essentieel tijdens de massage. De baby moet de rust voelen. De ruimte mag niet te veel belicht zijn en moet warm genoeg zijn. Er moet ook een zachte handdoek gebruikt worden en jullie kunnen eventueel zachte muziek opzetten of zingen voor je kindje. Alle handelingen moeten steeds op een zachte, tedere en liefdevolle manier gebeuren. Zowel het uitkleden als de massage wordt traag uitgevoerd. Jullie kunnen best op voorhand alles klaarleggen zodat jullie de massage niet hoeven te onderbreken en vervolgens rustig verder kunnen gaan met jullie ritueel.

Handgrepen moeten langzaam en ritmisch gebeuren en de bewegingen moeten vloeiend verlopen. Het is aangeraden om ringen en uurwerken te verwijderen en nagels kort te knippen. Als afsluiter kunnen jullie het kindje in een Tummy Tub zetten ofwel in een gewoon badje.



Het beste is dat u in langzit zitten en het kindje op uw schoot de massage geeft. Als dit te moeilijk is dan kan het ook gewoon op het verzorgingskussen.

De massage zelf ziet er uit als volgt:

1. RUGLIG

De borstkas

- Met beide handen vertrekken vanuit het midden van het borstkastje, uitstrijken naar buiten toe en dit met een volle hand en zachtjes terug naar het midden.
- Met de vingertoppen naast het borstbeen tussen de ribben in de tussenribruimte uitglijden naar buiten toe. Beginnen bovenaan en eindigen aan de laatste rib.
- Diagonaal werken van de onderste ribbenboog rechts met een volle hand over de linker schouder. Vóór u eindigt met de ene hand begint de andere hand reeds aan de tegenovergestelde zijde.

Het armpje

- Van de schouder gaat u over naar een armpje. U kan uw kindje op de zijde brengen maar als het dit niet prettig vindt laat u het gewoon liggen. Met één hand neemt u het handje vast en met de andere hand gaat u het armpje in armbandvorm masseren van de schouder naar het handje toe. Voor- en achterkant.
- Met twee handen boven elkaar aan de schouder gaat u schroefbewegingen doen van schouder naar handje toe.

Het handje

- Het handje vastnemen met beide handen en met de duim wrijven in de handpalm van het polsje naar de vingers toe.
- Idem andere arm en hand.

Het buikje

- Met een volle hand dwars over het buikje van de onderste ribbenboog naar beneden en dit van links over midden naar rechts en terug.
- Met de vingertoppen cirkelen rond de navel volgens de wijzers van de klok. Van kleine naar grote cirkel.
- Met de onderarm rollen in de liezen en overgaan met de hand. Heupjes zijn gebogen, voetjes vasthouden

Het beentje

- Met één hand het voetje vasthouden en in armbandvorm het beentje masseren van het heupje tot aan de enkel en wisselen van hand.
- Beide handen op elkaar aan de heup en de schroefbeweging tot aan de enkel.

Het voetje

- Voetzooltje masseren met de duimen van de hiel naar de teentjes.
- In het voetzooltje met de duimen drukken, op 3 lijntjes van de hiel naar de grote teen, middelste teen en kleine teen.
- Handpalm dwars over de voetzool en afstrijken van de hiel over de teentjes.

Het gezichtje

- Cirkeltjes maken over het kruintje.
- Met beide handen van het midden van het voorhoofd masseren en steeds wat verder tot aan het kinnetje.
- Over het neusje naar boven toe met de duimen en zo verder tot over de wenkbrauwen naar de slapen toe.
- Van de neusvleugeltjes met de duimen over de lachplooitjes.
- Van het kinnetje naar de oortjes. De oortjes masseren tussen duim en vingers.
- De ganse voorkant afstrijken.

2. BUIKLIG

- Hand over hand het rugje masseren van het hoofdje tot over het stuitje.
- Met beide handen dwars strijken van boven naar onder en terug. Dit met een volle hand en goed het rugje omgrijpen.
- één hand duwt op het stuitje, de andere hand drukt de huid van boven naar onder samen.
- Met één hand de voetjes vasthouden en de andere hand glijdt van het achterhoofdje over de ganse achterkant van de voetjes.

04 CONTACT

Uw kinesitherapeut is steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.
U kan ze bereiken op T 089/32 41 54.

Filmpjes kan u terugvinden op:
<https://www.zol.be/kinderen/voor-de-ouders/video>
of scan deze QR code.



[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be