



De Friese Wouden

THUISZORG | JEUGDGEZONDHEIDSZORG | KRAAMZORG

JEUGDGEZONDHEIDSZORG

Overstrekken



Zeker als u ons nodig heeft



Overstrekken

Soms heeft een baby de neiging tot overstrekken en dat kan leiden tot onbedaarlijk huilen. In deze folder staan een aantal adviezen om het overstrekken van uw kind te voorkomen en/of te verbeteren.

> Algemeen

In het algemeen geldt dat kinderen die neiging tot overstrekken hebben van rust en regelmaat houden. Rust kunt u bij uw kind creëren met de onderstaande adviezen:

> Vasthouden

- Leg uw kind recht voor u op uw benen. Zet uw voeten op een kleine verhoging, zodat het bekken van uw kind goed gekanteld ligt tegen uw buik (foto).



- Kijk uw baby steeds aan en vertel wat u gaat doen.
- Leg uw kind in buikligging op schoot (foto).



- Houd uw kind stevig vast. Als u uw kind draagt, houd het dan in de holte van uw arm met de heupjes en beentjes gebogen en de armpjes naar voren. Uw kind heeft dan dezelfde houding als het in de baarmoeder had (foto).



> In bad

- Doe uw baby in de tummy tub in bad in de hierboven omschreven houding. Dus met het kontje naar beneden en de beentjes omhoog.



De Friese Wouden

THUISZORG | JEUGDGEZONDHEIDSZORG | KRAAMZORG

Zeker als u ons nodig heeft

Zeker als u ons nodig heeft

- Doe uw kind in buikligging in bad. Uw ene arm en hand ondersteunen de schouders en houden de armpjes vast. Met uw andere hand kunt u zachtjes water over het ruggetje laten lopen (foto).



- Wickel uw kind na het bad in een grote warme zachte handdoek en droog hem zo af.

> In de box

- Leg uw baby (onder toezicht) in de box op een zachte onderlaag, bijvoorbeeld op een dekentje of zachte handdoek.
- Oefen de buikligging alleen in overleg met een deskundige.

> Slapen

- Laat uw kind slapen op een rustige kamer.

> Kinderen worden onrustig van:

- Te veel prikkels. Bijvoorbeeld: geluid van radio, televisie of luid pratende mensen, te fel licht, te koude of te warme temperatuur.
- Te veel speelgoed.
- Te veel en te snel oppakken en weer neerleggen.
- Te veel en te snelle veranderingen. Bijvoorbeeld: wanneer een kind als er bezoek is, door verschillende mensen vastgehouden wordt en van schoot naar schoot gaat. Of wanneer u uw kind steeds in een andere houding op de arm houdt of –om het te troosten– heen en weer schommelt.

Dit alles kunt u het beste zo veel mogelijk vermijden.

> Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw consultatiebureauteam of kunt u telefonisch contact opnemen met de verpleegkundige Jeugdgezondheidszorg via 0900 8801 (€ 0,10 pm).

De Jeugdgezondheidszorg van Thuiszorg De Friese Wouden biedt gezondheidszorg gericht op het bevorderen en beveiligen van gezondheid, groei en ontwikkeling van alle jonge kinderen in de leeftijd van 0-4 jaar en hun ouders in een gemeente.



De Friese Wouden

THUISZORG | JEUGDGEZONDHEIDSZORG | KRAAMZORG

Zonnedauw 7, 9202 PE Drachten

T 0900 8801 (€ 0,10 pm)

www.tfw.nl

