



st. jans **gasthuis** weert

Fysiotherapie bij te vroeg geboren baby's

Afdeling Fysiotherapie
Route 59

Wanneer spreekt men van prematuur?

Prematuur betekent te vroeg geboren. Kinderen die eerder geboren worden dan 37 zwangerschapsweken, worden prematuren genoemd. Dat zijn ongeveer 7 van de 100 pasgeboren baby's.



Wat kan de kinderfysiotherapeut voor u betekenen?

Het is gebruikelijk dat een kinderfysiotherapeut bij de zorg voor te vroeg geboren kinderen betrokken wordt, zowel op afdeling Vrouw-Moeder-Kind als na ontslag. Bij prematuren met een zwangerschapsduur korter dan 32 weken of een geboortegewicht van minder dan 1500 gram is dit de gebruikelijke procedure. Bij de overige prematuren gebeurt dit alleen op verzoek van de kinderarts.

De fysiotherapeut vormt zich een beeld van de ontwikkeling en de mogelijkheden van uw baby en geeft adviezen over positionering (hoe kan ik mijn kind het best neerleggen) en hantering (hoe kan ik mijn kind goed vasthouden, ondersteunen en stimuleren). De bedoeling is steeds om uw kind in zijn ontwikkelingsfase te volgen en optimaal te ondersteunen. Het doel is afwijkingen in de normale ontwikkeling bijtijds te signaleren en zoveel mogelijk te voorkomen door goede ondersteuning.

Onderzoek

De kinderfysiotherapeut zal uw kind eerst observeren en onderzoeken. Hierbij wordt gekeken welke bewegingsmogelijkheden uw kindje spontaan laat zien en of er eventuele stoornissen in het bewegen of het bewegingsapparaat (spieren en gewrichten) zijn. Daarnaast kan met behulp van testen of aanvullend onderzoek bepaald worden of de motoriek (lichaamsbewegingen) en het ontwikkelingsniveau past bij de gecorrigeerde leeftijd van uw kind. De gecorrigeerde leeftijd wordt berekend vanaf de uitgerekende datum van de zwangerschap, dit wordt toegepast tot een leeftijd van 2 jaar. Door het onderzoeken ontstaat een beeld van de mogelijkheden en eventuele beperkingen van uw kind.

Begeleiding

Op verschillende leeftijden wordt de motorische ontwikkeling van de baby opnieuw in kaart gebracht en krijgt u als ouders en verzorgers adviezen en/of oefeningen mee.

Het voordeel van een kinderfysiotherapeut in het ziekenhuis.

Als het nodig is kan de fysiotherapeut, in overleg met de ouders/verzorgers, snel en gemakkelijk vragen stellen aan andere hulpverleners over diagnose, verloop, behandeling, bijzonderheden e.d.

Hierbij kunt u denken aan een logopedist, ergotherapeut, kinderpsycholoog, orthopedagoog, kinderarts, kinderneuroloog, orthopeed, enz. Regelmatig gezamenlijk overleg van de hulpverleners maakt het beeld compleet en dit komt u en uw kind ten goede.

Adviezen voor thuis

Wennen

Uw kind zal moeten wennen aan de andere geluiden of juist aan de stilte van zijn nieuwe omgeving. Het ene kind zal het prettig vinden om een muziekje of geluid te horen, terwijl het andere kind zich juist prettig zal voelen bij rust en stilte. Het kan daardoor best een tijd duren voordat uw kindje thuis echt rustig doorslaapt.

Slapen

Te vroeg geboren en missen de natuurlijke prikkels die kinderen in de baarmoeder hebben en de perioden van rust, die het normale dag-nacht ritme van de moeder met zich meebrengt. Bovendien komt het kind in een couveuse terecht in een omgeving vol prikkels van licht en geluid zoals couveusemotor, stemmen, alarmen van apparatuur, enz. Daarnaast wordt het kind gestoord voor diverse handelingen zoals verzorgen, temperatuur, bloed prikken enz. Om uw kind zo min mogelijk te belasten zal de verpleegkundige dit zoveel mogelijk in één handeling doen. Het is raadzaam dit thuis ook te doen, bijvoorbeeld temperaturen en verzorgen in één handeling.

Hechting

Met hechting wordt de wederzijdse band tussen een kind en zijn ouders/verzorgers bedoeld. De eerste jaren in het leven van een mens zijn de meest gevoelige periode om een veilige hechting op te bouwen. De hechting begint al tijdens de zwangerschap. Tijdens de zwangerschap zal het kind de stemmen van beide ouders al leren kennen en na de geboorte ook herkennen. Voor de hechting is het belangrijk dat er tenminste één vaste verzorger is van het kind. Lichaamscontact is daarbij belangrijk, daarom stimuleren de verpleegkundigen in het ziekenhuis lichaamscontact tussen ouders en kind (b.v. door buidelen) en laten de ouders zoveel mogelijk de verzorging van hun kindje op zich nemen.

Het krijgen van een prematuur kind heeft vaak een enorme impact. Dit kan er voor zorgen dat u twijfels of vragen heeft over de verzorging of opvoeding van uw kind. U kunt als ouders contact opnemen met de kinderarts om te kijken of aanvullende ondersteuning wenselijk is.

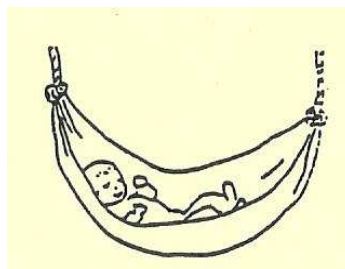
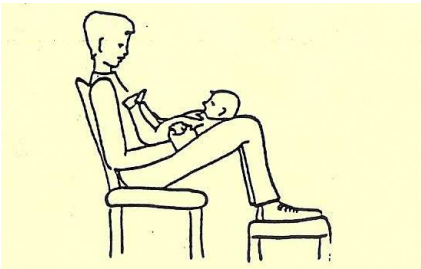
Strekken

Ook bij gezonde prematuren verloopt de motorische ontwikkeling in het begin anders. Hun rugspieren zijn relatief sterk ontwikkeld door het recht liggen in een ruime couveuse in plaats van opgerold in een nauwe buik. Hierdoor hebben zij de neiging hun rug en schouders te strekken, waardoor hun armen en benen wat naar achteren buigen. Dingen die in de maanden daarna worden aangeleerd zoals kijken naar de handen, of de handen naar het midden brengen, komen daardoor betrekkelijk traag op gang.

Alle kinderen overstrekken zich wel eens, dat is normaal, maar bij overstrekken wordt bedoeld 'teveel strekken'. Een overstrekte baby voelt krampachtig aan. Baby's die lang in de couveuse hebben doorgebracht hebben daar vaak last van. De strekspieren zijn veel meer ontwikkeld dan de buigspieren in vergelijking met een op tijd geboren kind. Vandaar dat in de couveuseperiode geprobeerd wordt de gebogen houding van een ongeboren kind na te bootsen met hulp van 'nestjes'.

Als uw kind zich overstrekt, heeft u als ouder ook mogelijkheden dit te voorkomen. O.a. door de baby zoveel mogelijk 'op te rollen': armen naar voren, benen opgetrokken en de rug rond te maken. Een opgerolde deken van hoofd tot voeten langs de rug geeft het gevoel van nestelen dat de baby in de baarmoeder ook nog had. Op schoot kan het kind dat rustgevende gevoel krijgen door de heupjes te buigen en de voetjes tegen uw borst te laten rusten (zie tekening).

In de box is de hangmat een mogelijkheid om het overstrekken tegen te gaan. Hang de hangmat zo dicht mogelijk boven boxbodem.



Liggen

Uw kindje kan op de rug, op de buik en op de zij liggen. Door de verschillende houdingen af te wisselen, kan het de wereld om zich heen ontdekken. Bovendien ontwikkelt het lijfje zich op een goede manier: het leert zich te draaien.

Voordelen van diverse houdingen:

- **Op de rug**

Op de rug kan het kind de omgeving bekijken. Uw kind heeft ook de mogelijkheid zijn handen bij elkaar te brengen en in zijn mond te stoppen. Hij kan zijn handen vrij bewegen, er speelgoed mee pakken en in zijn mond stoppen.

- **Op de buik**

Liggend op zijn buik tilt het kind het hoofd op, en strekt het de rug. Dit bevordert het normale strekken. Als uw kind groter wordt, leert het steunen op armen en handen. Het is goed om uw kind af en toe op zijn buik te leggen, op uw schoot of in de box. Hierdoor krijgt het de gelegenheid te leren hoe het zich moet 'oprichten' tegen de zwaartekracht in.

- **Op de zij**

Ook op de zij kan uw kind zijn hoofd optillen, een oefening om te kunnen draaien. Als het op de zij ligt, zijn de handen automatisch bij elkaar, dat maakt het onderzoeken en bekijken ervan eenvoudiger. Een hand is ook vrij om speelgoed te pakken (en in de mond te stoppen).

Voor de duidelijkheid: het gaat hier over liggen terwijl het kind wakker is. Leg uw kind altijd op de rug te slapen!!!

Tillen



Het is goed voor uw kind om op de volgende manier uit bed te tillen, om overstrekking te voorkomen.

Als u hem uit de wieg tilt, kunt u hem als het ware een beetje 'opvouwen' door de hand die u onder zijn billetjes/bovenbeentjes houdt iets dichterbij de hand te brengen waarmee u zijn hoofd/schouders ondersteunt.

Een goede manier om uw kind uit zijn bedje te tillen is de volgende:

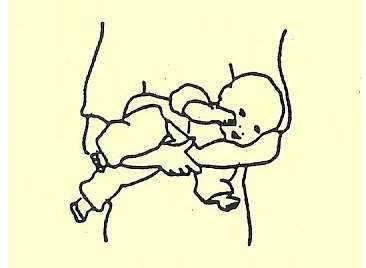
- draai de baby (die op zijn rug ligt) via zijn heupen van u af,
- schuif een arm onder zijn (onderste) schouder door, de andere arm tussen zijn beentjes en schuif uw handen naar elkaar toe. U zult zien dat de schouders van de baby draaien ten opzichte van zijn heupen,
- til de baby op.

Dragen

Hoe kleiner de baby is, hoe meer steun hij nodig heeft. Als u de baby in de armen draagt, let er dan op dat het hoofdje hoger ligt dan de beentjes, waardoor de heupen gebogen zijn. Dan kunt u ook goed oogcontact maken.

Natuurlijk kunt u uw kind ook rechtop tegen u aan dragen, geef hem dan vooral ook steun bij de schouders. Als hij toch probeert zich te overstrekken, kunt u hem ook wat hoger over de schouders leggen, met zijn armen over uw schouder (richting rug). Geef hem vooral ook steun onder de billen: dat geeft hem een veilig gevoel.

Soms vinden kinderen het heel prettig om in 'buikligging' gedragen te worden: met uw ene arm tussen zijn beentjes door en de hand uitgespreid onder de buik, met de andere hand onder de baby door om de bovenarm die het verst weg is vast te pakken. Het voelt voor hem veilig als u hem dicht tegen u aan houdt. U mag dan heel zachtjes schudden.



Draagzakken

In een draagzak is het soms moeilijk te voorkomen dat uw kindje zich overstrekt. Veel ouders gebruiken daarom liever een slendang, waarbij de baby helemaal ingepakt dwars op de buik of op de heup wordt gedragen.

Wat kunt u zelf doen?

Omdat te vroeg geboren baby's in de eerste maanden vaak nog wat schrikachtig en onrustig zijn, is het verstandig om ze niet te veel prikkelen. Aan de andere kant is het wel goed om ze te stimuleren door tegen ze te praten of met ze te spelen. Door goed naar uw kind te kijken, kunt u heel goed zelf leren zien wanneer het aan contact toe is en wanneer het beter met rust kan worden gelaten.

Ouders kunnen het best contact maken als het kind:

- ontspannen is
- de armen en benen gebogen heeft
- rustig en alert is
- (kortdurend) oogcontact maakt
- glimlacht, mondbewegingen maakt of een 'OOH' gezicht trekt
- de hand naar de mond brengt
- een goede kleur heeft, dus een beetje roze is en niet heel bleek, rood of grijs

Ouders kunnen beter geen actief contact zoeken als het kind:

- de blik af wendt
- gaapt
- het hoofd achterover gooit
- kokhalst, kreunt, boert of hikt
- begint te huilen
- een grauwe kleur heeft
- de vingers of tenen spreidt of kronkelende bewegingen maakt

Heeft u nog vragen?

Voor meer informatie of vragen, kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie.

Telefoon: 0495 - 57 26 15

R420.13 2011-04

1205665

