



Voorkeurshouding en overstrekken bij baby's



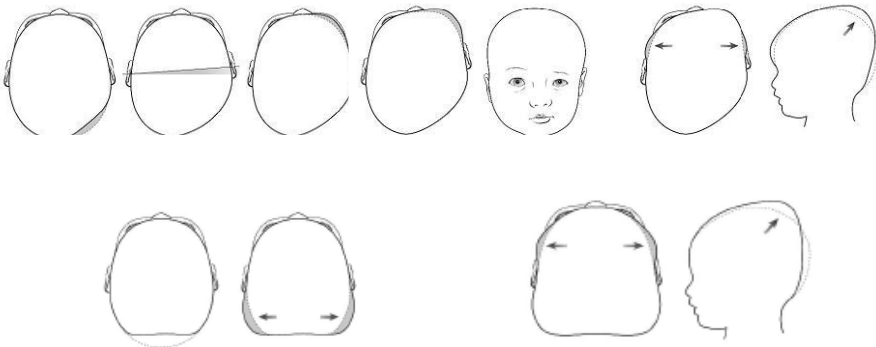
Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Een woord vooraf

In deze brochure kunt u informatie lezen over het onderwerp voorkeurshouding en overstrekken. Mocht de informatie vragen bij u oproepen, neemt u dan gerust contact met ons op. U kunt ons bereiken via het algemene nummer van het ziekenhuis.

Deel 1: Voorkeursof houding

Voorkeursof houding is een situatie waarin de zuigeling ongeveer drie kwart van de tijd met het hoofd naar één kant kijkt of gedraaid ligt (links of rechts). Volgen met het hoofd en de ogen van links naar rechts is moeilijk. De schedel van de baby is in de eerste levensmaanden relatief zacht en makkelijk vervormbaar. Rond de negende maand neemt de schedel zijn uiteindelijke vorm aan, doordat de schedelnaden dan definitief aan elkaar vergroeid zijn. Een voorkeursof houding in de eerste negen maanden kan er dus toe leiden dat het hoofd aan één kant afplat en daardoor scheefgroeit. De afplatting kan zich schuinachter of middenachter bevinden. Soms is er ook een scheefstand van de oren: één oor is naar voren geplaatst en één kan een beetje afstaan. Het voorhoofd en de wang aan dezelfde kant kunnen ook naar voren staan. Als de voorkeursof houding langer aanhoudt kan het gezicht ongelijk groeien. Ook kan de achterkant van het hoofd omhoog gedruwd zijn, waardoor de schedel hoger wordt. Problemen kunnen ontstaan doordat de baby maar aan één kant gestimuleerd wordt; de andere kant blijft achter in ontwikkeling.



Ontstaan

Door uw baby steeds vanaf dezelfde kant te verzorgen, voeden en te benaderen is de kans op het ontwikkelen van een voorkeurshouding groot. Ook tijdens alle slaapmomenten kan uw baby makkelijk een voorkeurshouding ontwikkelen, doordat u het steeds in dezelfde houding laat slapen. Een voorkeurshouding kan ook al tijdens de zwangerschap ontstaan zijn, doordat uw baby langere tijd in één houding heeft gelegen. U kunt zich voorstellen dat spieren in bijvoorbeeld de hals en nek daardoor stijf zijn. Na de bevalling kan de baby dan moeilijk draaien met zijn hoofd. Ook door een zware en/of traumatische bevalling kunnen er problemen ontstaan in dit gebied.

Na de bevalling is het verstandig om goed op te letten of de baby een voorkeurshouding heeft en hier zo snel mogelijk iets aan te doen. Hoe sneller u het in de gaten heeft, des te minder problemen zullen er ontstaan.

Gevolgen onbehandelde voorkeurshouding hoofd

- *Kromme wervelkolom*



Een baby met een voorkeurshouding ligt soms met het hele lichaam krom in de vorm van een banaan. De wervelkolom buigt ook mee. (asymmetrische houding)

De baby op de foto heeft een voorkeurshouding met het hoofd naar links en buigt met zijn wervelkolom naar rechts. Het lukt dit kind niet om naar rechts te kijken, terwijl hij erg zijn best doet.

- *Minder beweeglijkheid*

Een baby met een voorkeurshouding kan tijdelijk minder met het hoofd, de armen en de benen bewegen naar de niet-voorkeurskant.



De baby op de foto heeft een voorkeurshouding van het hoofd naar links. Hij laat minder actieve bewegingen aan de rechter kant zien.

Behandeling

Simpele adviezen kunnen al veel oplossen als u vroegtijdig het probleem van een voorkeurshouding oppakt.

Buikligging

Met een buikligging wordt de ontwikkeling van rug- en nekspieren gestimuleerd van en het actief draaien ontwikkeld. Het is het raadzaam de baby vanaf de geboorte op de buik te leggen. Buikligging is belangrijk om te voorkomen dat de voorkeurshouding ontstaat, maar ook als er al een voorkeur ontstaan is. U kunt er dagelijks tijdens het verschonen aandacht aan besteden. U draait uw baby even door naar de buik. U kunt dit op een positieve manier doen door uw baby heel langzaam te draaien en contact te houden met de onderlaag. U legt één arm omhoog en u draait uw baby vanuit zijn bekken over het armpje heen dat omhoog ligt. Uw baby leert nu te ervaren dat hij een draaibeweging maakt en de buikligging is ook erg positief voor de ontwikkeling van spieren en de voorkeurshouding. Laat uw baby niet te lang in deze houding liggen en draai hem rustig weer terug naar zijn rug. Omdat uw baby vanuit buikligging moet leren kruipen en lopen, is het belangrijk dat uw baby de buikligging als prettig gaat ervaren. Hij zal het dan de volgende keer weer leuk vinden om op de buik te liggen. In de box of kinderwagen kunt u onder toezicht uw kindje ook op de buik leggen.

Buikligging: geen veilige manier om uw kindje te laten slapen

Wiegendood komt meer voor bij buikligging en landelijk is het advies om een baby op de rug te leggen als hij gaat slapen. (www.veiligheid.nl)

Tillen, dragen en ronde houdingen

Uw kindje wil graag rond (dat wil zeggen met een 'rond ruggetje') gedragen worden, hierdoor treedt ontspanning op. Ook voelt deze manier van dragen veilig en geborgen. Uw baby wordt dan in de basis vanuit zijn bekken getild en heeft dan echt het gevoel dat hij gedragen wordt. Zie ook de OZG folder Ontwikkelingsgerichte zorg.

Voeden

Wisselt u de voedingshoudingen af. De ene keer op uw linkerarm en de andere keer op uw rechterarm. Bij borstvoeding gaat dat automatisch. Of legt u uw baby recht voor u op uw bovenbenen, met een verhoging onder uw voeten.

Slapen

In verband met het risico op wiegendood wordt de baby altijd op de rug te slapen gelegd, tenzij er in het ziekenhuis op medische indicatie van de kinderarts een andere slaaphouding gekozen wordt.

Het is belangrijk tijdens het slapen de ligging van het hoofd van de baby af te wisselen naar links, rechts en achterhoofd. Draait de baby uit zichzelf steeds naar één kant, draait u dan zijn hoofd tijdens de slaap voorzichtig naar een andere kant. Zorgt u voor een geheugensteuntje zodat u weet naar welke kant uw kindje heeft gekeken. Gebruikt u hierbij bijvoorbeeld een knuffeltje om het te onthouden. Zet dat knuffeltje naast het bed zodat het niet in het gezicht van uw baby kan komen.

Sommige kinderen richten zich sterk naar het licht en draaien daardoor steeds naar één kant. Legt uw baby dan andersom in bed of draai het bed.

Spelen

De box is vanaf ongeveer 6 weken een ideale speelplek. In de box heeft een baby voldoende bewegingsruimte. Door uw baby er vanaf die tijd regelmatig in te leggen wordt het een vertrouwde en veilige speelplek.

Variatie in beweging is belangrijk. Wissel in de box rugligging, zijligging en buikligging af. Zorg voor toezicht wanneer de baby op de zij of de buik wordt gelegd!

- *Rugligging*: stimuleer de baby tijdens het spelen om naar beide kanten te bewegen. Hangend speelgoed kan het beste iets voor en boven uw kindje (ongeveer op navelhoogte) opgehangen worden. Het hoeft dan niet achterover of schuin te kijken.
- *Zijligging*: na iedere voeding de baby afwisselend op de linkerzij en rechterzij leggen. Als het kind steeds op de rug rolt, kan hij gesteund worden met een opgerolde handdoek tegen de rug.
- *Buikligging*: is goed voor de ontwikkeling van rug- en nekspieren en om het actief draaien te ontwikkelen. Als dit niet goed lukt kan wat steun om de schouders of een hand op de billen de hoofdoprichting stimuleren. Blijf vooral regelmatig oefenen. Liever veel korte

speelmomenten met plezier, dan een huilende baby met negatieve ervaringen.

Verzorgen

Leg uw baby tijdens het verschonen met het hoofd naar de andere kant op het aankleedkussen. Als uw baby moeilijk zijn hoofd naar u toe kan draaien doordat zijn nekspieren te kort zijn, kunt u ervoor kiezen uw baby recht voor u te leggen. Het hoofd hoeft dan niet helemaal naar de andere kant te draaien om goed contact te maken.

Deel 2: Overstrekken

Ontstaan

Spiereen worden vanuit de hersenen aangestuurd om te bewegen. Bij negatieve impulsen zoals pijn, stress en huilen worden de spieren onwillekeurig aangespannen waardoor vaak overstrekken optreedt. Een baby die zich overstrekt, spant de strekspieren aan de rugkant krachtig



aan doordat zijn strekspieren sterker zijn dan zijn buigspieren. Hij strekt zijn benen en legt zijn hoofd in de nek. Hierdoor kan de baby zich moeilijk ontspannen. Het overstrekken voelt erg naar voor de baby. Hij wil het zelf helemaal niet, maar weet en kan zichzelf niet aansturen om het te doorbreken. Hij kan door overstrekken veel gaan huilen.

Risicogroepen

Te vroeg geboren baby's (= prematuren) hebben te veel ruimte gehad in de baarmoeder en hebben hun spieren daardoor te weinig kunnen trainen. Ze hebben het 'rond liggen' niet zo goed ervaren en niet geleerd in de buik. Ze zijn ook sneller overprikkeld. *Kinderen die te licht van gewicht zijn* (= dysmatuuren) hebben eigenlijk ook te veel ruimte gehad en ze hebben stress en negatieve prikkels ervaren tijdens de zwangerschap. Ze hebben hard moeten werken om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. *Zieke pasgeborenen* hebben ook meer risico. Ze hebben veel negatieve prikkels en stress na de geboorte ervaren en dit kan overstrekken tot gevolg hebben.

Prikkelbare kinderen

Prikkelbare of onrustige kinderen neigen sneller tot overstrekken. Deze kinderen worden zo geboren, of ze zijn door veel huilen en/of slaaptkort prikkelbaar en onrustig geworden. Deze kinderen zijn juist gebaat bij rust en regelmaat. Typisch voor baby's die snel overprikkeld zijn is ook dat ze in een heel snel tempo kunnen veranderen van gemoedstoestand, waardoor hun gedrag onvoorspelbaar wordt. Deze kinderen kunnen heftig reageren op normale prikkels uit de omgeving. Dat kan een reactie zijn op geluid, licht, maar ook op aanraken of op het uit de slaap halen. De reactie bij geringe prikkels kan bestaan uit schrikachtig gedrag en heftig huilen. Het kind neigt vaak tot overstrekken bij prikkels die het als onplezierig ervaart, maar prikkelbare kinderen kunnen zich ook spontaan overstrekken. Kinderen die

prikkelbaar of onrustig zijn, kunnen veel spugen, ze slapen weinig, en hebben meer korte hazenslaapjes dan lange slaapperioden. Het overstreckende kind ligt als een plank op de arm, is geen knuffelkind en maakt zo zijn ouders onzeker en ongerust. Het prikkelbare gedrag wordt ook wel omschreven als temperamentvol, alert of hyperactief. Het zegt iets over de hoeveelheid energie waarmee deze kinderen op prikkels reageren. Deze kinderen kunnen op de minste of geringste prikkel reageren en hun reactie kan variëren van superenthousiast tot compleet overstuur.

Kenmerken van prikkelbaar gedrag zijn

- veel jengelen
- veel huilen
- onrustig gedrag
- ontevredenheid
- overactief gedrag

Vaak zien we bij deze kinderen ook dat zij:

- spugen
- last van darmkrampjes hebben
- overstrekken
- snel van emoties wisselen
- moeilijk te troosten zijn.

Kinderen worden onrustig van:

- te veel prikkels tegelijk, bijvoorbeeld het 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 het om het te troosten heen en weer schommelt. Dit alles kunt u het beste zo veel mogelijk vermijden.

Gevolgen van overstrekken

Ontwikkeling

Overstrekken staat een positieve ontwikkeling in de weg. Baby's die overstrekken, kunnen achter gaan lopen in hun ontwikkeling. Ze bouwen enorm veel spierspanning op in spieren die eigenlijk helemaal nog niet zo sterk moeten zijn. Ze trainen steeds de verkeerde spieren om zich goed en positief te ontwikkelen. Om zich te kunnen ontwikkelen moeten baby's hun spieren kunnen buigen. Door het ontbreken van armbuigingen komen de handen niet voor het gezicht langs, waardoor ze zich niet kunnen doorontwikkelen. Het is belangrijk dat u het overstrekken tijdig herkent zodat u het ontstaan van ontwikkelingsproblemen kunt voorkomen.

Advies

De gehele verzorging moet u in een rustig tempo doen, zodat de baby de bewegingen kan volgen (en u geen schrikreactie oproept). Ook de manieren van bewegen zijn belangrijk; probeert u zoveel mogelijk ronde houdingen te creëren. Zie ook hierna paragraaf: Hanteringsadviezen.

Mocht uw baby toch gaan overstrekken, zorgt u er dan voor dat deze situatie zo snel mogelijk doorbroken wordt, door een buigbeweging toe te passen. Ontwikkeling gebeurt veelal spelenderwijs. Wanneer u dit positief wilt beïnvloeden kunt u als verzorger het speelgoed op reikafstand en het liefste ook op buikhoogte aanbieden. Hierdoor zal uw baby een buigbeweging naar voren moeten maken om het te pakken en omdat het in zijn bereik ligt zal hij minder snel gaan overstrekken.

Voeding

Een baby die zich overstrekt kan moeite krijgen met eten. Want om goed te kunnen slikken en zuigen zijn buigspieren nodig. Als een kind zich overstrekt, kan hij deze spieren niet goed gebruiken.

Kenmerken van een prikkelbaar kind tijdens het drinken zijn:

- onrustige reactie op een krachtige toeschietreflex of een te groot gat in de speen;
- ongeduldig als de melkstroom op zich laat wachten of als het gat in de speen te klein is;
- beweeglijk zijn met zijn armpjes of erg gespannen zijn;
- bij het overstrekken lijkt het alsof hij zich uit uw armen wil werken;
- slecht drinken of de borst/fles zelfs weigeren (wegdraaien van het hoofd);
- extra gevoelig zijn voor allerlei prikkels tijdens het drinken (geluid, licht).

Advies

Onrustige baby's kunnen er niet goed tegen als er verschillende (soorten) prikkels tegelijkertijd op hen afkomen. Daarom is het beter om tijdens het voeden zo min mogelijk tegen hem te praten. Streel hem ook niet tijdens het drinken. Zorg voor een rustige en ontspannen omgeving. Soms kan het helpen als u uw baby een strakke doek voedt. Dit kan rust geven in zijn houding en kan hem beschermen tegen prikkels en geluiden.

Probeer te voorkomen dat uw baby overstuurd wordt voordat hij voeding krijgt zodat het ontspannen kan gaan drinken. Meldt uw baby zich te vroeg voor een voeding, dan kunt u het troosten door middel van een fopspeen. Het kan zijn dat uw baby voor de voeding nog even slaapt om vervolgens uitgerust aan een voeding te beginnen. Ook kunt u het ritme wijzigen door eerst te voeden en daarna pas te verschonen. Op deze manier raakt uw baby misschien minder overstuurd. Geeft u flesvoeding, wisselt dan verschillende houdingen af: links, rechts of recht voor u op schoot.

Bij borstvoeding kunt u uw baby het beste vasthouden met zijn rug rond en zijn benen gebogen; hij zal dan minder geneigd zijn zich te overstrekken. Zoek een houding die voor u beiden het prettigst is. Liggend voeden (op de zij of rug) kan in zo'n situatie de moeite van het proberen waard. Neem de tijd om rustig te kunnen voeden, kijk naar wat uw baby aangeeft. Draait hij zijn hoofd weg van de speen of tepel, dan wil hij waarschijnlijk even pauzeren. Geeft u hem dan ook even de tijd. Bij het geven van de fles haalt u bij het wegdraaien van het hoofdje de speen uit de mond. Als u probeert de speen in het mondje te houden, kan uw baby gefrustreerd raken en gaan overstrekken; als zo'n situatie te vaak voorkomt, leert uw kindje een verkeerd/onrustig drinkpatroon.

Naar bed brengen

Zoals u een prikkelbare baby niet te hongerig moet laten worden, moet u het ook niet te moe laten worden. Is uw baby over zijn slaap heen, dan zal hij meer gaan huilen waardoor hij gaat overstrekken en zeker niet meer in slaap valt door deze negatieve prikkel.

Adviezen

Breng uw baby bij de eerste signalen van moeheid naar bed. Iedere baby heeft zijn eigen manier om te laten zien dat hij moe is. Als ouder moet u ontdekken hoe uw baby aangeeft dat hij moe is. Gapen, in de ogen wrijven en jengelen zijn de meest voorkomende signalen. Maar er kunnen nog andere manieren zijn waarop uw baby aangeeft dat hij moe is. Heeft u moeite met het ontdekken van de slaapsignalen van uw baby, kunt u uw baby desnoods tijdelijk 'op de klok' naar bed brengen. Afhankelijk van de leeftijd van uw kind, is redelijk te voorspellen hoe lang hij wakker kan zijn. U zult merken dat in de loop van een paar dagen het kijken op de klok steeds meer plaats maakt voor kijken naar uw baby.

Voorbeeld:

Uw baby is zes weken oud. Hij is wakker voor een voeding en hij drinkt in ongeveer 20 minuten zijn voeding. Daarna geeft u uw kindje een schone luier en knuffelt nog 10 minuten met hem op de arm. Omdat hij nog vaak nog wat energie over heeft gaat hij nog even zelf spelen in de box. Na ongeveer 5 minuten geeft hij aan dat hij moe is omdat hij begint te jengelen en worden zijn bewegingen ook onrustiger. NB: Bij zes weken is normaal dat uw baby maximaal één uur aaneengesloten wakker is. Iedere week kan hij ongeveer 5 tot 10 minuten langer wakker blijven.

Hanteringsadviezen

Hanteren noemen we alle bewegingen die u samen met uw baby maakt. Deze bewegingen stimuleren de ontwikkeling van uw baby. Prikkelbare baby's kunnen door een rustige hantering ontspannen worden waardoor u het overstrekken kunt verminderen of voorkomen. Bewegingen zoals wij die zelf maken zijn ook stimulerend voor uw baby. Een goed voorbeeld hiervan is opstaan uit bed. Eerst buigen we ons bovenlichaam omhoog en hierna tillen we onze billen pas van het matras. Zo hoort u ook uw baby op te tillen. Hierdoor creëert u bij uw baby een natuurlijke buigbeweging en dit geeft ontspanning. Bij het neerleggen geldt hetzelfde principe: ronde houdingen geeft u door eerst zijn billen op de onderlaag te leggen en dan af te wikkelen van billen richting hoofd. De bewegingen zijn vloeiend en langzaam waardoor er geen stress of overstrekken optreedt. De onderstaande tekeningen laten nog enkele manieren zien waarop u het overstrekken van uw baby kan voorkomen of doorbreken.

Oppakken door te rollen



- rol de baby eerst op de zij
- ga met uw arm achter de schouders langs
- pak de baby met de ene hand vast bij de bovenarm
- met de andere hand bij het bovenbeen
- draai de baby zo naar u toe

Dragen in buikligging tegen u aan

- het hoofd ligt op uw onderarm
- een arm steunt de borst
- de andere arm tussen de benen door steunt de buik



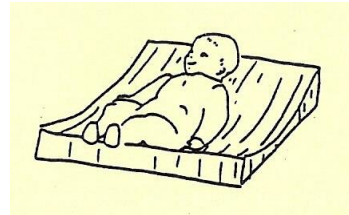
Kind recht voor u op schoot

- dit is een goede houding om contactspelletjes te doen
- eventueel kunt u rustig wiegen met de benen
- het geven van flesvoeding is op deze manier ook mogelijk



Dwars liggen op aankleedkussen

- het kussen gebruikt u bij baden en verschonen
- het is ook te gebruiken in de box
- het kind ligt wat stabielier doordat hoofd en billen iets omhoog liggen
- dit is een goede houding om contact te maken



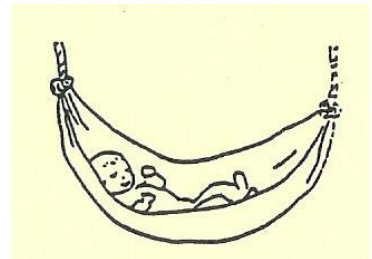
Kind zit op "schoot"

- het kind zit in de kuil van uw benen
- de benen van het kind liggen wat hoger
- schouders en hoofd van het kind zijn gesteund



Liggen in hangmat

- goede ronde houding
- heen en weer wiegen is mogelijk ter ontspanning
- de hangmat kunt u overdag in box of kinderbedje hangen
- hang de hangmat zo dicht mogelijk boven boxbodem of bedbodem
- hang evt. speelgoed op buikhoogte
- laat het kind nooit alleen





**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (12-15) KIN 196