



# *Tips voor een comfortabele houding van uw baby*



Nadia Blu en Blandine Déon  
in samenwerking met Virginie Leloup Germa,  
ergotherapeut in het Necker Kinderziekenhuis, Parijs



*Ontwikkeld, samengesteld en vormgegeven door Nadia BLU en Blandine DEON,  
in samenwerking met Virginie LELOUP GERMA.*

*Foto's: N. BLU, B. DEON, L. LEMONNYER, E. AMBLARD,  
E. TAVERNIER, M. BOUGUELIANE, F. AMIGO*

*Dit document is eigendom van Nadia BLU en Blandine DEON, beiden lid van de  
vereniging ECLAS « Ensemble Contre L'Amyotrophie Spinale de type 1 - Samen  
Tegen Spinale Musculaire Atrofie type 1 » en van Virginie LELOUP GERMA.*

CONTACT

*eclas.nadia@gmail.com en eclas.blandine@gmail.com*

*Alle rechten voorbehouden*

*ECLAS, Uitgave 2014*

# VOORWOORD

Deze brochure 'Tips voor een comfortabele houding van uw baby' is samengesteld door Nadia Blu en Blandine Déon, twee moeders van de vereniging ECLAS en in samenwerking met Virginie Leloup Germa, ergotherapeut in het Necker Kinderziekenhuis (Parijs). De brochure is bedoeld als dagelijkse houvast voor het gezin. Daarnaast biedt de brochure een basis voor verdere uitbreiding van de informatie en voor uitleg van zorgverleners.

U vindt hier ook veel handige tips voor ieder moment van de dag (wakker worden, slapen, wassen, wandelen en knuffelen ...). En u vindt uitgebreide beschrijvingen van situaties en houdingen die zijn aangepast aan de specifieke behoeften van onze bijzonder kwetsbare baby's met spinale musculaire atrofie type 1 (SMA 1). U hoeft zich de adviezen alleen nog maar eigen te maken!

Aanbevelingen van producten en middelen die een comfortabele houding van uw kindje verbeteren, worden ook uitgelicht (**in groen vermeld en met asterisk\***) en uitgebreid beschreven in de bijlages.



De aparte kaders met de afbeelding '**L'œil du pro**' (*Tip van de professional*) die u in deze brochure tegenkomt, helpen om beter te begrijpen waarom bepaalde houdingen wel comfortabel zijn voor uw baby en andere niet.



# AANBEVELINGEN

We laten hier de meest gebruikte houdingen zien die bijdragen aan een comfortabele houding van een kind met SMA type 1 en proberen dit op een zo pedagogisch mogelijke wijze te illustreren. De houdingen voldoen aan twee algemene regels die belangrijk zijn om te onthouden:

- **Houd het hoofd altijd in één rechte lijn met de romp**

Houdingen waarin het hoofd van de baby naar voren (flexie) rolt of juist naar achteren (extensie), moeten vermeden worden. Houd het hoofd in één rechte lijn met de romp om ademen en slikken te vergemakkelijken.



Besteed ook extra aandacht aan de rug en heupen van uw baby. Gebruik hiervoor de adviezen uit deze brochure.

- **Wissel regelmatig de houdingen af, om langdurig stilliggen of stilzitten te voorkomen. Dit is namelijk niet comfortabel voor uw kind.**

Bedenk dat elk kind anders is en dat de behoeftes van het ene kind niet dezelfde zijn als die van een ander. Er zullen dus altijd manieren van liggen zijn die beter bij uw baby passen dan andere.

**Het team dat voor hem zorgt kan u helpen te ontdekken welke dat zijn. Ook kunnen zij de manieren waarop uw kindje ligt regelmatig opnieuw evalueren al naar gelang zijn gezondheid.**

# INHOUDSOPGAVE

## Comfortabele houdingen voor uw baby p.9



### Houdingen overdag p.9

Rugligging p.10

Zijligging p.18

In de wipstoel p.22



### Babyspeelgoed installeren p.25

Speeltjes bij rugligging p.25

Speeltjes bij zijligging p.27



### Slapen p.31

De babykamer p.31

Het babybedje p.32

Houdingen van uw baby p.34



### Wassen p.39

Een kattenwasje p.39

In bad p.41



### Dragen p.45

Languit op de arm dragen p.45

Languit op de arm met een  
voorgevormde rugsteun p.46

# INHOUDSOPGAVE

## **p.49 Een tochtje maken**

p.49 In de reiswieg of wandelwagen

p.53 In de auto

p.55 Wandelen in huis



## **p.59 Knuffelen**

p.59 Knuffelen op de arm met behulp van een steun

p.61 Knuffelen met uw baby op uw buik

p.62 Knuffelen in het grote bed

p.64 Knuffelen en kusjes op afstand



## **p.65 Aankleden en uitkleden**

## **p.69 Babygym**



## **p.73 Ziektekiemen vermijden**



## **p.75 Bijlages**

---

---

---

---

---

---

---

**Aantekeningen** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Comfortabele houdingen voor uw baby

## 1

## Houdingen overdag

In dit hoofdstuk leest u over de houdingen die het meest worden gebruikt om ervoor te zorgen dat uw baby zo comfortabel mogelijk de dag doorbrengt.



Elk kind heeft andere behoeftes. Die behoeftes zijn afhankelijk van zijn leeftijd, de kwaliteit van zijn ademhaling, zijn algemene conditie en zijn vermoeidheid.

De houdingen die we hierna beschrijven, hoeven dus niet allemaal bij uw kind te passen.

Heb het erover met het team dat voor uw kind zorgt om de houdingen te vinden waar uw kind zich het prettigst bij voelt.

Vervolgens kunt u regelmatig de houdingen afwisselen, afhankelijk van het moment van de dag.

NB: Als uw baby moeite heeft met slikken, vergeet dan niet om, vóór elke verandering van houding, zijn mondje voorzichtig leeg te maken. Zo beperkt u ook de kans op verslikken.

## Rugligging



Baby's worden vaak languit liggend op hun rug neergelegd. Dit wordt meestal geadviseerd, zodat het kind goed kan ademen. Als hij languit op zijn rug ligt, zonder enige kanteling, kan hij namelijk zijn middenrif (de belangrijkste ademhalingspier bij deze ziekte) zo efficiënt mogelijk gebruiken.

De volgende tips kunnen de houding van uw baby nog aangenamer maken, omdat ze een zekere mobiliteit van de armen toestaan en ervoor zorgen dat het hoofd, de romp en de heupen in één rechte lijn blijven. Afhankelijk van de medische indicaties kan de romp mogelijk lichtjes omhoog gebracht worden.

---



Als uw kindje geen slik-problemen of gastro-oesofageale reflux (GOR) heeft, dan kunt u het plat op de rug neerleggen, bijvoorbeeld op zijn bedje, op de bank (onder uw toezicht, om te voorkomen dat hij valt) of op een speelkleed.

Zorg ervoor dat het hulpmiddel dat u gebruikt past bij zijn behoeftes. Dat wil zeggen dat het niet te hard is maar ook niet te zacht.

**Schuimrubber of een kindergeneeskundig oplegmatras van traagschuim\*** kan handig zijn omdat dit het gewicht van het kind gelijkmatig verdeelt.

**Voedingskussens\*** gevuld met microkorrels zijn ook praktisch voor de allerkleinsten. Leg uw kindje goed plat op zijn rug in het kuiltje van het dubbelgevouwen kussen.



## + Advies

Denk eraan om het kussen goed aan te drukken en zo te vormen dat uw baby plat blijft liggen en geen 'bolletje' vormt (zie overzicht p.51)

## Positie van de armen

Om ervoor te zorgen dat uw baby zijn handjes kan zien, ermee kan spelen en eventueel zijn gezicht kan aanraken, legt u zijn armen een beetje hoger om het gewicht van de armen te ondersteunen.



U kunt kleine zachte voorwerpen (schuimrubber, knuffels, hydrofiele luiers, opgerolde spugdoekjes, ...) onder zijn ellebogen leggen, zodat de bovenarmen op hun plek blijven liggen.

## Positie van de heupen en benen

De benen van de baby moeten goed worden neergelegd, zodat deze een rechte lijn vormen met zijn bekken en om een zogenaamde «kikkerhouding» te voorkomen. U kunt knuffels of kussens aan beide kanten van zijn heupen en dijen leggen ter ondersteuning.



*Goede rechte houding*



*Vermijd kikkerhouding*

U kunt ook af en toe een opgerold spugdoekje (diameter van 6 à 7 cm) onder de knieën van uw kleintje leggen.

## Positie van de voetjes

Duw de onderkant van de (baby)voetjes tegen een kussen of een knuffel. Dit zorgt voor een betere houding van de voetjes en voor een geborgen gevoel.





## + Tip

Als uw kind last heeft van enigszins opgezette voetjes, kunt u zijn beentjes lichtjes omhoog leggen voor een betere doorbloeding.

Hiervoor kunt u een knuffel of een zacht kussen van de juiste dikte onder zijn beentjes schuiven, maar ook onder zijn voetjes (om te voorkomen dat deze in de lucht bungelen).

## Positie van het hoofd

En het hoofd dan? Het hoofd moet altijd in één lijn liggen met het bovenlichaam (niet naar achteren gebogen, maar ook niet te ver naar voren). Ook hier geldt dat iedere baby anders is en sommigen voelen zich comfortabeler wanneer de kin een beetje is ingetrokken, of wanneer het hoofd naar de zijkant is gedraaid om beter te kunnen slikken.



*Vermijd flexie*



*Juiste houding*



*Vermijd extensie*



Het medisch team dat voor uw kind zorgt zal u helpen om de optimale houding voor zijn hoofd te vinden. Hierbij wordt rekening gehouden met de behoeftes van uw kind (ademhaling/slikken/gezichtsvelde) aangezien dit heel belangrijk is voor zijn dagelijkse comfort.

## + Uitrusting

Er bestaan middelen zoals **babykussens met ingewerkte kuil\*** die u in een babyspecialzaak koopt. Of u laat **een kussen op maat maken door een ergotherapeut\***.

Deze middelen kunnen namelijk helpen om het hoofd van de baby precies in de juiste houding te leggen, zijn oortjes te beschermen, een afgeplat hoofdje te voorkomen en zijn gezichtsveld een klein beetje te vergroten. Bespreek het eerst met een specialist voordat u iets aanschaft.

## Variaties op rugligging

- Licht kantelen

Na overleg met de behandelend arts van uw kind, en als het de ademhaling niet belemmert, kunt u overwegen de rugligging aan te passen door het matras licht te kantelen.

Door een lage hellingshoek kan uw baby gemakkelijker zijn omgeving zien. Bovendien vermindert het de kans op een gastro-oesofageale reflux (GOR), iets wat vaak voorkomt bij baby's.



Probeer het voor korte tijd uit met een zeer lichte kanteling en kijk goed of uw kindje in deze positie gemakkelijk ademhaalt.

Vraag aan de arts hoe u ademhalingsmoeilijkheden bij uw kind kunt herkennen.



Als hij goed reageert op deze aanpassing, kunt u het lichaam misschien iets verder kantelen.

Maar onthoud het volgende:

- Probeer nooit zelfstandig de positie teveel te kantelen (+ 15°). Het is mogelijk, maar bespreek dit eerst met de behandelend arts van uw kind om er zeker van te zijn dat uw kind dit prettig vindt.
- Bekijk dit per dag en pas dit aan al naar gelang zijn vermoeidheid.
- Leg het hoofdje meteen weer plat als u het idee heeft dat hij zich er niet prettig bij voelt.



## + Uitrusting

U kunt uw kind met behulp van verschillende technieken en accessoires een beetje hoger leggen. Het is goed om ondergenoemde voorbeelden te bespreken met een ergotherapeut:

1. Schuif een **steunwig van 15°\*** of een groot plat kussen onder het matras, zoals op bovenstaande foto. Een steunwig kunt u kopen bij een babyspecialzaak.
2. Leg uw baby in de kuil van een **standaard voedingskussen\***, een **positioneringskussen\*** of eventueel een groot, stevig maar zacht knuffeldier en vorm hiermee een lichte helling voor de romp en een stabiele plek om zijn hoofdje te leggen. Zie foto's hiernaast en op de volgende pagina.





*Gezellig tegen een knuffel aanliggen*



*Relaxen in een grote poef gevuld met microkorrels*

3. Als de baby klein en licht is, leg hem dan op een doormoo seat gevuld met microkorrels (druk deze van tevoren alvast een beetje in de juiste vorm) of in een **Cocoonababy\***. Let er wel op dat hij niet teveel rechtop ligt. Zie foto's hiernaast en hierboven.



Als uw kindje te zwaar is, kan het gebeuren dat hij wegzakt in de microkorrels en een 'bolletje' vormt. Deze houding is niet aan te raden omdat het de ademhaling kan belemmeren. (zie overzicht p.51).



## • Driekwart rugligging

Hiervoor legt u de baby met zijn rug goed tegen een stevig knuffeldier, een opgerolde handdoek of een kussen. Met het hoofd bij voorkeur op de zijkant, met de wang op de matras zoals op deze foto.



## Doe dit overal...

U kunt uw baby werkelijk overal in rugligging en de hierboven beschreven variaties neerleggen. Zo kunt u afwisseling brengen in de activiteiten, de omgeving en het gezichtsveld van de baby. Als het mooi en warm weer is, kunt u uw kindje bijvoorbeeld zonder probleem buiten in de schaduw leggen.



## Zijligging



De positie op de zij is met name aan te raden wanneer het kind moeite heeft met slikken. Op deze manier voorkomt u namelijk dat hij zich in zijn speeksel verslikt.

U kunt uw baby afwisselend op zijn rechter- of linkerzij leggen. Zo voorkomt u dat hij te lang stilligt en heeft hij steeds een ander uitzicht.

NB: Als uw kleintje moeite heeft met slikken, vergeet dan niet zijn mondje voorzichtig leeg te maken vóórdát u hem van zij verandert.

De verschillende vormen van ondersteuning die hierna beschreven worden, kunnen eraan bijdragen dat uw baby zo comfortabel mogelijk ligt. Ze verminderen het aantal drukpunten en zorgen voor een goede rechte ligging: ontlasting van het oor, knuffeldieren tussen de knieën en de enkels.



Het is vaak heel nuttig om de baby plat op de zij te leggen, met name wanneer hij de neiging heeft om veel te kwijlen.

Deze houding kan ook makkelijk zijn bij het eten en 's nachts.



Bespreek met het behandelteam dat voor uw kind zorgt of deze houding geschikt is voor uw kind of niet.

## Positie van de armen

Denk eraan om een knuffel van gemiddelde grootte of een kussentje tussen zijn armen te plaatsen. Let er wel op dat het zijn gezichtsveld niet belemmert.



Met dit handige trucje zorgt u ervoor dat uw baby comfortabel ligt. Hij kan zijn armpje op de knuffel laten rusten en zijn borstkas blijft zo goed open... Bovendien heeft hij zo zijn lekker zachte en goedgevulde vriend bij zich.

## Positie van de benen

Plaats ook één of twee kleine knuffels tussen de benen. Doe dit op zo'n manier dat zijn knieën en enkels elkaar niet raken en zorg dat ze een rechte lijn met het bekken vormen.

Zet op dezelfde manier een kussen aan het einde van de voetjes. Dit biedt lekker steun en geeft hem een geruststellend gevoel. Bovendien draagt het bij aan een goede houding.



*Steun tegen de onderkant van de voetjes*



*Een laag tussen de knieën en de enkels*

## Positie van het hoofd

Zodra uw kind op zijn zij ligt, rust het gewicht van zijn hoofd op zijn kwetsbare oortje. Het is dus belangrijk om zijn oortje te ontlasten.



### + Tip

Het medisch team van uw baby kan u helpen bij het vinden van de juiste aanpassingen of de geschikte accessoires.

Voorbeeld: **halve maantjes van schuimrubber\***, op maat gemaakt door een ergotherapeut. Dit hulpmiddel vormt een ondersteunende laag rond het oor om deze te ontlasten (oftewel: het vermindert de druk op het oor wanneer de wang op het matras ligt).

## Steun in de rug en de buik

Om uw kind te stabiliseren en te voorkomen dat hij terugrolt, kunt u een steun in de rug leggen en een steun tegen de buik (zonder zijn gezichtsveld te belemmeren en zonder teveel tegen zijn buik aan te duwen).



De steun tegen de buik is tegelijkertijd een armsteun (zoals beschreven op pag. 19). Gebruik bijvoorbeeld een groot knuffelbeest, een opgerolde handdoek of een voedingskussen.

Er zijn ook **speciale wigkussens\*** te koop waarin je een baby op zijn zij kan leggen.



Er is één houding die voor baby's wordt afgeraden: de buikligging.

## Variaties op zijligging

- Lichte kanteling





Na overleg met het (para)medisch team van uw kleintje, kunt u overwegen de houding van uw kind een beetje aan te passen en hem nog iets meer te kantelen. Toch kan het zijn dat deze aanpassing niet geschikt voor hem is, aangezien ieder kind een voorkeurshouding heeft. Misschien is deze aanpassing in zijn geval zelfs ongeschikt. Dit is allemaal afhankelijk van zijn voorkeuren of zijn medische behoeftes.

## In de wipstoel

De bekende **wipstoel\*** voor de allerkleinsten kan overdag handig zijn.

Voor een aangename houding van de baby kunt u het beste kiezen voor de meest liggende stand. Controleer of hij zich hier ook prettig bij voelt.

Zet de wipstoel bij u in de kamer en zorg voor een stevige ondergrond. Zet de wipstoel zodanig neer dat hij alles meemaakt en kan zien en horen waar u mee bezig bent...





In de wipstoel moet u erop letten dat de romp van de baby goed recht ligt.

Het buigen van de romp moet zoveel mogelijk voorkomen worden. Dit betekent dat de heupen niet naar de zijkant mogen staan ten opzichte van de schouders.



*Goede houding waarin de heupen en de schouders van de baby op dezelfde as liggen.*

*Houding, oftewel 'buiging van de romp', die vermeden moet worden (de heupen en schouders liggen niet in één rechte lijn).*



## + Advies

De genoemde manieren om de baby te ondersteunen kunnen handig zijn in de wipstoel om het buigen van de romp van de baby te voorkomen.



Een wipstoel is niet bedoeld voor langdurig gebruik. Het is dan ook wenselijk om regelmatig de houding aan te passen (op de rug, op de zij, driekwart).

**LET OP:** vergeet niet het harnas en de borst- en heupbanden van de wipstoel vast te maken.

**Aantekeningen**



## 2

# Babyspeelgoed installeren



De houdingen in het vorige hoofdstuk helpen de baby om zich overdag zo prettig mogelijk te voelen. Behalve dat hij zich aangenaam voelt is het ook belangrijk dat hij kan genieten van de afleiding om hem heen.

Daarom:

- Leg hem te midden van de gebeurtenissen in huis, met zijn gezicht naar u, naar eventuele broertjes of zusjes, verschillende activiteiten...
- Denk eraan dat u zijn speeltjes zo neerzet dat hij ze kan zien en aanraken.
- Pak zijn handjes vast om hem te helpen met spelen.

---

Wanneer u iets voor uw kind neerzet, ophangt of aanzet (een bewegend mobiel, een babygym, ballonnen of een tekenfilm), let er dan op om het in zijn gezichtsveld te plaatsen.

## Speeltjes bij rugligging



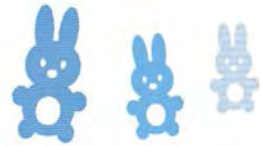
Als uw kleintje op zijn rug ligt, moeten zijn "bezienswaardigheden" op de juiste hoogte voor hem hangen. Hij moet ze kunnen zien zonder er moeite voor te hoeven doen.

*Knuffels kunnen zien.*

Zorg ook dat ze, voor zover mogelijk, binnen het bereik van zijn vingertjes zijn, zodat hij ze zelf kan aanraken (geholpen door u of door een steun onder zijn ellebogen).



*Zijn kleine vriendjes kunnen aanraken dankzij een eenvoudige en slimme opstelling.*



*Zijn speelgoed kunnen aanraken en ermee spelen, met behulp van knuffels onder de elleboog, zodat de hand goed ligt en de arm ontlast wordt...*



## Speeltjes bij zijligging

Zorg ervoor dat zijn speeltjes en de voorwerpen die hem afleiding geven zich ook recht voor zijn gezichtje en handjes bevinden als uw baby op zijn zij ligt. Leg de juiste maat knuffelbeer onder zijn arm om ervoor te zorgen dat uw kind er nog meer van kan genieten!



*Zijn bewegende  
mobiel aanraken.  
Hang deze nét  
boven zijn handje.*

*Plaats een spiegel tegenover hem, zodat  
hij met zijn spiegelbeeld kan spelen.*



*De poppetjes  
aanraken en  
misschien zelfs  
van de muzikdoos  
afpakken, dankzij  
een knuffel die onder  
de arm is gelegd.*

Er zijn ook andere trucjes die de baby kunnen helpen met spelen...  
Lees verder op de volgende pagina.

## + Tips

Afhankelijk van de leeftijd en mogelijkheden van uw kindje, is het misschien mogelijk andere technische trucjes te gebruiken om hem te helpen met spelen.

Allereerst twee dingen die de moeite waard zijn om uit te proberen:

1. Help hem om een rammelaar te pakken en ermee te schudden. Leg hiervoor een rammelaar op zijn hand en pak vervolgens zijn pols terwijl u tegelijkertijd zijn vingers om het speelgoed vouwt (zoals op de foto hiernaast).
2. Om het gewicht van zijn arm te ondersteunen en hem te helpen sommige bewegingen zelf uit te voeren, kunt u uw vinger in de mouw van zijn kleding doen en hem begeleiden bij zijn beweging. Uw baby zou op deze manier ook een bal kunnen laten rollen met zijn vingertoppen of 'zelf' een klein licht voorwerp kunnen optillen (zie foto's hieronder).



3. Als u daar zin in heeft, kunt u ook af en toe **kleine 'hangers'**\* gebruiken om uw baby te helpen bij het optillen van zijn arm. Gebruik hiervoor een zweetbandje of maak er zelf één (van een zakdoek). Doe deze vervolgens om de pols van uw kind en hang het met een elastiekje aan de 'boog' van bijvoorbeeld een speelmat. U kunt de lengte en/of de plek van het bandje zo aanpassen dat uw baby comfortabel ligt en kan zien waar hij mee bezig is.



Op de foto hierboven ligt hij op zijn zij en zijn rechterarm 'hangt' dankzij de zelfgemaakte hanger. Hij kan zo met het touwtje van zijn ballon spelen en ernaar kijken.

## + En verder...

Lees ook de brochure van ECLAS  
'Spelletjes en activiteiten met uw baby'



---

---

---

---

---

---

---

# Aantekeningen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Het is belangrijk om het 's nachts zo te regelen dat uw baby ook de nacht comfortabel doorbrengt.

Dit betekent:

- Verander de houding regelmatig (iedere 2 tot 4 uur, indien nodig). Hiermee voorkomt u te lang stilliggen, wat onaangenaam kan zijn voor uw kind.
- Zorg dat u kunt ingrijpen als hem iets dwarszit (huiden, kermen, problemen met ademen of slikken...).

---

## De babykamer

De bekende richtlijnen voor de inrichting van de babykamer gelden ook voor onze kleintjes. Voor een goede slaap is het belangrijk dat de kamer:

- rustig is, niet alleen 's nachts, maar ook als uw kind overdag dutjes doet.
- goed verwarmd is, maar niet té warm. De ideale temperatuur voor de kamer is 19°C, maar u kunt de verwarming iets hoger zetten als de huid van uw kind een beetje fris aanvoelt.



Zorg voor een constante temperatuur in de kamer en voorkom dat het tocht. Alle baby's zijn kwetsbaar, maar die van ons in het bijzonder: pas op voor verkoudheid!



Lucht de kamer iedere dag, zowel in de zomer als in de winter. Doe dit als uw kind niet in de kamer ligt. Open de ramen minstens 15 minuten en sluit ze op tijd, minstens een half uur voordat u uw kindje weer in bed legt. Zo kan zijn kamer weer op temperatuur komen.

Zorg er ook voor dat de vochtigheidsgraad in de kamer voldoende is.

## Het babybedje

Uw baby heeft ook een lekker comfortabel bedje nodig om 's nachts en tijdens zijn middagdutjes goed uit te rusten.

### + Uitrusting

BED: **het bed\*** moet comfortabel zijn voor uw kind. Daarnaast is het belangrijk dat u voor hem kan zorgen zonder u in allerlei bochten te wringen!

Of u nu een wiegje, een ledikantje met spijlen of een ander bedje gebruikt, plaats de matras (ongeveer) op stahoogte en let op de veiligheid van het bedje (voorkom dat uw kind uit zijn bedje kan vallen)...



**MATRAS:** u kiest het beste voor een stevig maar tegelijk zacht matras. Informeer ook naar een **kindergeneeskundig oplegmatras van traagschuim\*** bij het medisch team van uw kind.

**Ergonomische babymatrasen\***, speciaal bedoeld voor pasgeborenen (bijvoorbeeld de 'Cocoonababy' hier op de foto) kunnen een optie zijn voor de middagdutjes. Wel op voorwaarde dat uw kindje erin past en dat het zijn bovenlijfje niet kantelt. (Zie p. 16 over houdingen overdag).



**LAKENS:** ook hier geldt, zoals voor alle baby's, dat u regelmatig de lakens verschoont. En nog vaker als uw kind de neiging heeft veel te zweten of kwijlen.



## + Tip

U kunt een gladde hydrofiele luier of een katoenen kussensloop onder zijn hoofd leggen (zoals op de foto hiernaast). Als het nodig is, kunt u ze zo gemakkelijker vervangen.

## Houdingen van uw baby



Net als overdag zijn er verschillende manieren om uw baby tijdens zijn middagdutjes en 's nachts neer te leggen. De houding op de rug is het meest praktisch en spontaan.

In deze houding zijn de drukpunten beperkt, omdat het lichaam op een gelijkmatige wijze is verdeeld over de matras. In het geval van gastro-oesofageale reflux (GOR), wat vaak bij kleine kinderen voorkomt, zou het medisch team eventueel een lichte kanteling kunnen adviseren.

's Nachts, net als overdag, wordt de zijligging vaak aangeraden wanneer het kind moeite heeft met slikken. Zowel bij rugligging als bij zijligging helpen regelmatige wijzigingen in de houding en handigheden zoals steunkussens en knuffels (zoals al besproken in deel 1 'Houdingen overdag') uw kleintje om zo comfortabel mogelijk te liggen.

---

### • Baby ligt languit op de rug

De baby ligt languit op de rug op dezelfde manier als overdag, oftewel met behulp van ondersteuning bij zijn benen.

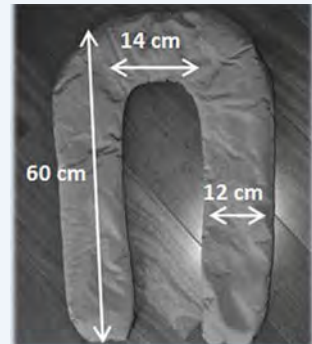


**+ Zie p.9 - 17**

## + Tip: cocon van microkorrels

U, iemand uit uw omgeving of de zorgverleners die uw baby begeleiden, kunnen een 'cocon' van microkorrels maken waarmee de benen en armen van uw kleintje gemakkelijker ondersteund kunnen worden en eventueel zelfs een beetje gekanteld.

1. Naai een 'worst'/'slang' in de vorm van een U. Teken hiervoor twee U's op de stof, naai ze op elkaar, maar hou een opening over de microkorrels. De maat is afhankelijk van de leeftijd van het kind (zie voor de afmetingen voor een baby van 4 maanden tot en met één jaar de foto hiernaast).
2. Vul dit kussen met kleine polystyreenkorrels (de hoeveelheid is afhankelijk van de gewenste dichtheid) en maak het kussen zorgvuldig dicht.



3. Maak eenvoudige hoezen van katoen (een lange huls gemaakt van een laken) om het kussen in te doen. Laat veel stof over in de lengte, zodat u de uiteinden vast kunt knopen aan de spijlen van het bed. U kunt ook een wasbare en rekbare tricot kopen, bijvoorbeeld bij de apotheek.

**RUGLIGGING:** leg uw baby in de kuil van de cocon, zodanig dat zijn dijen goed worden ondersteund door de microkorrels.



Afhankelijk van het kind legt u zijn hoofdje recht of juist op de zijkant (op de wang), in een comfortabele houding.

Let op dat het gewicht van de deken of de trappelzak niet te zwaar is voor zijn tenen en hakken.

Als uw kindje last heeft van een gastro-oesofageale reflux (GOR) en/of wanneer hij 's nachts voeding krijgt, kan het zijn dat de artsen u aanraden om zijn matras een beetje schuiner te zetten door er een **hellend voorwerp\*** onder te schuiven.

## • Zijligging

Een andere slaaphouding die over het algemeen wordt aangeraden als het kindje moeilijkheden heeft met slikken en/of als hij 's nachts voeding krijgt, is de ligging op de zij.

**+ Zie ook p.18-22**

Knuffels, schuimrubber of kussens om het hoofd, de armen en de benen te ondersteunen, zoals in het begin van deze brochure beschreven, komen ook hier weer goed van pas.





's Nachts moet de baby goed ondersteund worden bij zijn buik en bij zijn rug. Dit is om ervoor te zorgen dat hij goed stabiel ligt en niet te veel wordt ingeklemd. U kunt hiervoor opgerolde handdoeken gebruiken of, als de baby nog klein is, een speciaal **wigkussen voor baby's\***.

Net als bij de rugligging kunnen het medisch team en het zorgteam voorstellen om de matras een beetje schuiner te zetten, vooral in het geval van gastro-oesofageale reflux (GOR).

## + Tip

De cocon met microkorrels zoals beschreven op p.35 kan ook heel handig zijn om de baby op zijn zij te leggen. Leg een been en een arm onder de slang en een arm en been er overheen, oftewel wijdbeens.



Er is één houding die voor baby's wordt afgeraden: de buikligging.

## • De handjes

Op het moment dat uw kind gaat slapen, kunt u een klein knuffeltje in zijn handpalm leggen. Dit contact is geruststellend en helpt hem zijn handjes iets meer open te houden.



Als de baby zich zowel op zijn rug als zijn zij op zijn gemak voelt, kunt u het beste deze beide posities afwisselen. Zorgverleners die ervaring hebben met baby's met SMA 1 kunnen u hierover advies geven.

## • Houd oren en ogen open

### + Tip

Om uw baby in de gaten te houden terwijl hij slaapt en u niet in de buurt bent, is een **audiobabyfoon\*** handig. Nog handiger is een babyfoon met camera die u vlakbij zijn bedje kunt plaatsen.



Omdat baby's met SMA 1 heel zacht huilen, kunt u hen met dit technische hulpmiddel vrij snel horen en hoeven ze zich niet onnodig te vermoeien. Huilen kost baby's namelijk veel energie... en onze kwetsbare kindjes helemaal...



Het wassen van uw baby is een belangrijk moment. De meeste kinderen genieten van dit ritueel en privémoment met hun ouders. Het is dan ook erg belangrijk om een geschikte methode te vinden om uw kindje te wassen.

Deze methode is afhankelijk van:

- het verloop van de dag (drukke dag, vermoeide baby...)
- de zin MAAR VOORAL de behoeftes en de voorkeurhoudingen van uw kind, met name die van zijn hoofdje.

Praat hierover met het (para)medisch team dat voor hem zorgt.

De manier waarop u uw baby lekker schoon krijgt is minder belangrijk. Het gaat er vooral om dat het aangenaam is en niet vermoeiend.

## Een kattenwasje

### • Wassen met zeep

Als uw kindje meer op zijn gemak is op de commode dan in bad, kunt u hem natuurlijk ook daar wassen.

### + Advies:

**was uw baby bij een constante kamertemperatuur van minimaal 25°C.**



Let er dus op dat de kamer warm genoeg is.

Bereid alles van tevoren voor en zorg dat u het volgende bij de hand heeft:

- babyzeep
- een washandje om schoon te maken
- een zachte badhanddoek
- twee bakjes: een voor het zeepwater en de andere met schoon water om af te spoelen

Houd de volgende volgorde aan en las een pauze in als u denkt dat de baby dit nodig heeft: wassen, afspoelen en afdrogen. Doe dit bij de verschillende lichaamsdelen, één voor één, en neem er de tijd voor. U kunt dit moment ook gebruiken om met uw kindje te spelen...

### + En verder...

Lees ook de brochure van ECLAS *'Spelletjes en activiteiten met uw baby'*



Zorg ervoor dat uw kind het niet koud heeft en laat hem niet op een natte plek liggen.

Gebruik hiervoor bijvoorbeeld grote vierkante absorberende **matrasbeschermers\***, die u na gebruik kunt weggooien.

Leg deze op het aankleedkussen en gooi ze hierna weg.

Vergeet niet zijn onderlichaam te bedekken wanneer u zijn bovenlichaam wast, en andersom.



## • Wassen met een babydoekje of watten

Als de bewegingen van uw kindje voor dit kattenwasje te vermoeiend voor hem zijn, kunt u dit ritueel nog eenvoudiger maken. Was hem bijvoorbeeld met babydoekjes of watten gedoopt in micellair water en was alleen de belangrijkste lichaamsdelen (gezicht, handen, oksels, tussen de benen, billetjes, voeten en huidplooien).

U hoeft hem zo niet te veel te bewegen... Houd ook meer en langere pauzes en laat meer tijd tussen het uitkleden, wassen en drogen van elk lichaamsdeel.

### + Tip

Vóór het wassen kunt u de babydoekjes en watten even opwarmen door ze op de verwarming te leggen of te föhnen.



## In bad



In bad worden bewegingen makkelijker dankzij de vermindering van de zwaartekracht. In water met een temperatuur van 37°C kunnen de gewrichten van de baby zich bovendien beter ontspannen en zijn ze minder stijf. Als u ziet dat uw kindje het fijn vindt en niet te moe is, laat hem dan langer van het bad genieten. (Lees ook de aanbevelingen op p.44).

---

U kunt uw kindje van tevoren inzepen op het aankleedkussen of direct in het water. Dit is afhankelijk van uw gewoontes en zijn behoeftes en mogelijkheden.

Baby's met SMA 1 kunt u op verschillende manieren in bad doen:

Met een standaard of speciaal badzitje voor baby's. Zonder steun/zwemvestje (met veiligheidskoord)



## + Uitrusting

- In bad met behulp van een voorgevormde steun.

Sommige kinderen voelen zich meer op hun gemak in een **badzitje\***. Met behulp van dit zitje ligt de baby in een stabiele houding, zodat u hem rustig kunt inzepen en met hem kan spelen. Als u in het water een handdoek op het zitje legt, glijdt uw kindje bovendien minder snel naar beneden.

**VOORBEELDEN:** Als de baby een lichte kanteling aankan, kunt u een **badje met geïntegreerd voorgevormd badzitje\*** gebruiken. Dit geeft uw kindje een goede steun



**Een badzitje van badstof\*** kan ook een goede steun zijn voor de baby. Mits hij zich niet oprolt tot een 'bolletje'.



Als uw kindje erg groot is, dan is **een ergonomisch badzitje\*** (op bestelling) misschien beter voor hem. Dit moet met zuignappen worden vastgemaakt op de bodem van het badje. U kunt dit zitje ook buiten het badje gebruiken.

- **In bad op de arm (zonder voorgevormde steun)**

Sommige kleintjes vinden het prettiger om op uw armen te badderen, zonder andere ondersteuning. In het water kan de baby drijven en ervaren hoe licht hij in het water is. Dit is handig als uw kind zich niet op zijn gemak voelt in de halfzittende houding in het babyzitje.



**Een babybadje met standaard\***, te koop in de babyspecialzaak, is erg praktisch om uw kindje met uw handen en armen vast te houden in de houding waarin hij zich het prettigst voelt. Doordat dit badje op stahoogte is, hoeft u niet te bukken!

## + Techniek

Gebruik voor het comfort en de veiligheid van uw baby de tiltechniek die u op de kraamafdeling heeft geleerd (zoals op de foto hiernaast).

U pakt zijn schouder en de tegengestelde arm vast, terwijl u uw arm onder zijn nek legt. Met de andere hand ondersteunt u de billen.



Let erop dat u zijn hoofdje zodanig houdt, dat u hem niet belemmert bij het slikken.



**VOORZICHTIG:** Laat het water niet verder komen dan zijn navel. Zo voorkomt u waterspatten op het gezicht waarin uw kindje zich kan verslikken.



Het (para)medisch team dat voor uw kindje zorgt kan u helpen de meest geschikte methode te vinden om uw kind in bad te doen. Ook zijn zij er om deze methode aan te passen wanneer deze niet meer voldoet. Praat altijd eerst met de behandelend arts, voordat u uw methode aanpast of als u merkt dat de voorkeuren van uw kind veranderen. Het is belangrijk dat u tijdens het wassen altijd erg goed luistert naar uw kind. Let erop of hij zich nog prettig voelt in de houding, geen moeite heeft met ademen en slikken en of hij moe is.

## 5

## Dragen



Over het algemeen kunt u uw baby dragen. Of het nu is om te wandelen of om hem gewoon van de ene plek naar de andere te brengen.

Maar het is wel belangrijk om erop te letten dat u zijn hoofd en zijn borstkas in één rechte lijn houdt. In deze houding kan hij namelijk gemakkelijker ademen en slikken en voelt hij zich het prettigst. Het is de bedoeling om zoveel mogelijk de comfortabele houding te benaderen waarin de baby zich bevindt als hij plat op zijn rug ligt (waarin de romp goed recht ligt). Zie het overzicht op p.5.

In bepaalde gevallen kan een stijve rugsteun helpen om hem in deze houding te houden en hem zo langer te kunnen dragen.

Verticaal op de buik dragen is zelden comfortabel voor uw kind (lees p.46).

---

### Languit op de arm dragen

#### + Techniek

Om tijdens het dragen het babyhoofdje in een rechte lijn met zijn borstkas te houden, kunt u de methode gebruiken zoals u op de kraamafdeling heeft geleerd:



U legt een van uw armen achterlangs om zijn hoofd, nek en de schouder van zijn tegengestelde arm te ondersteunen (de schouder die niet tegen u aan ligt). Met uw andere arm ondersteunt u zijn bekken, de billen en de dijen.



**Het is af te raden om uw baby recht (verticaal) te dragen.**



VOORZICHTIG: Als uw kindje zich niet prettig voelt op de arm of als u zich er zelf niet prettig bij voelt, maak dan gebruik van een rugsteun (zie beschrijving hieronder).

## + Uitrusting

### Languit op de arm met een voorgevormde rugsteun

Een **voorgevormde steun\***, bestaande uit een licht frame van thermoplastisch waarop schuim van hoge dichtheid is geplakt om het dragen makkelijker te maken. Bespreek dit idee met een ergotherapeut!

Deze voorgevormde steun zorgt voor een goede rechte houding van het hoofd, de romp en de benen en zorgt voor een stabiliteit die niet altijd makkelijk is om te bieden als u uw kindje op de arm draagt.



Met een dergelijke steun kunt u uw kind bovendien vastpakken zonder dat hij te veel buigt als hij ligt. Zo kan hij gemakkelijker ademen.



### **WANDELINGETJES:**

Als uw kind dat fijn vindt, kunt u deze draagtechniek gebruiken voor een korte wandeling of om uw kind thuis van de ene plek naar de andere te brengen.

Dankzij deze voorgevormde en geruststellende steun, is uw baby lekker dichtbij u en ziet hij meer... zo kan hij dubbel genieten!

**KNUFFELEN:** dit hulpmiddel is niet alleen handig voor korte wandelingen en verplaatsingen, maar ook om uw baby vast te houden wanneer u zit.

### **+ En verder...**

Zie hoofdstuk 7 over knuffelen (p.59)



Hoe voorzichtig u ook bent, het kan dat uw kleintje het niet fijn vindt om vervoerd te worden. In dat geval moet u het aantal wandelingen en verplaatsingen beperken. Zorgverleners die ervaring hebben met deze ziekte kunnen u hier advies over geven.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Aantekeningen** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 6

## Een tochtje maken



Het is erg belangrijk dat uw baby comfortabel ligt wanneer u met hem een tochtje wilt maken. Meestal moeten de kinderwagen en de middelen voor het vervoer met de auto aangepast worden. Ook hierbij moet er goed worden opgelet dat de romp en het hoofd goed uitgelijnd zijn, zodat uw kind goed kan ademen en slikken.

Ook moet het buigen van de romp voorkomen worden.

>>> Bekijk opnieuw de overzichten op p.5 en p.23.

---

Niets is zo leuk als een kleine wandeling om de nieuwsgierigheid van uw kindje te belonen! Hier geven we u een paar tips om uw kind op comfortabele wijze mee te nemen voor een ommetje, in een ingerichte wandelwagen, in de auto of... op een tafel op wieltjes, speciaal voor hem gemaakt!

### + Uitrusting

#### In de reiswieg of wandelwagen

Als het mooi weer is en uw kindje niet te moe is, geniet er dan van en neem hem mee naar buiten, het liefst de open ruimte in.





Vermijd besloten ruimtes, zoals winkelcentra of het openbaar vervoer, om uw kind tegen ziektekiemen te beschermen.

### • Reiswieg/kinderwagen

Gebruik gerust een **reiswieg\*** (kinderwagen) als u met uw baby wilt wandelen. Er bestaan zelfs heel grote, met genoeg ruimte om ook al zijn knuffels uit te nodigen.



Uw kind kan er goed plat in liggen. Zo voorkomt u de gebogen houding die oncomfortabel voor hem zou kunnen zijn.

U kunt uw baby gemakkelijk op de rug of op de zij leggen, afhankelijk van wat hij het prettigst vindt. Denk eraan om één of twee speeltjes in zijn gezichtsveld te leggen en hem goed te ondersteunen (rug, benen, hoofd...)

**+ Zie ook p.9 - 22**

### • Ingerichte wandelwagen

Het voordeel van de wandelwagen is dat uw baby meer kan zien, met name wanneer u er één heeft met een vrij uitzicht.



Gebruik de meest liggende stand van de wandelwagen (plat) en controleer of het bovenlijf en het hoofdje van uw kind goed uitgelijnd zijn (zoals in het overzicht hieronder), zodat zijn ademhaling en het slikken niet belemmerd worden.

Het is vaak nodig om uw wandelwagen een beetje aan te passen voor een optimale houding (lees de tips hieronder).

*'kuiphouding' kan de ademhaling van de baby belemmeren ...*

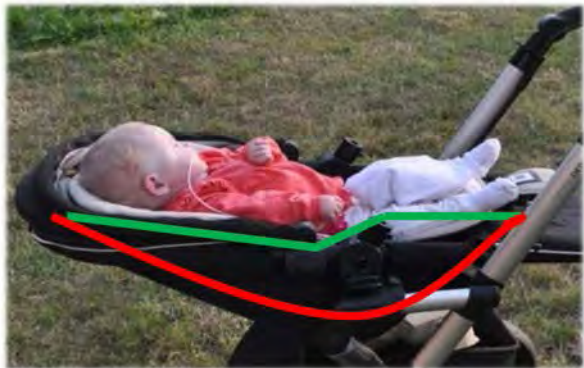


*'rechte' houding vergemakkelijkt de ademhaling van de baby ...*



## + Tips

1. Als de baby in de wandelwagen een zogenaamde 'kuiphouding' heeft, dat wil zeggen dat de voeten en het hoofd hoger liggen dan de billen: verklein dan de kuil onder het bekken en maak deze platter met behulp van kleine dekens of zachte handdoeken.



*Rode lijn = beginhouding*

*Groene lijn = gecorrigeerde houding*

2. Nog beter: de ergotherapeut van het team dat voor uw kind zorgt kan u helpen om de inrichting van de wandelwagen op maat te maken.

Door schuimrubber van verschillende dichtheid op bepaalde strategische plekken te plaatsen, kan deze houdingspecialist de wandelwagen namelijk zodanig inrichten dat uw baby comfortabel ligt:

- Steunwieggen om kikkerhouding (naar buiten gedraaide heupen) te beperken als dit nodig is;
- Steunwieggen die dienen als armléuning voor uw baby;
- Een oplegmatras met een kuil ter hoogte van het hoofd, die de schedel omsluit. Hierdoor kan afplatting van het hoofd worden voorkomen;
- Materialen om de kanteling van de rugleuning te corrigeren, als dit nodig is (dat wil zeggen: de helling kleiner maken voor een zo horizontaal mogelijke houding);
- Dikke lagen om de kuil onder het bekken te verkleinen en een 'kuiphouding' te voorkomen...

**VOORZICHTIG:** zorg ervoor dat uw baby altijd goed is vastgemaakt als u hem verplaatst.

Wanneer u met hem in de kinderwagen wandelt, loop dan rustig om schokken en schudden te voorkomen. Dat is namelijk niet prettig voor uw kind.

Ook als uw baby liever op zijn zij ligt, kunt u een ergotherapeut vragen om zijn wandelwagen in te richten. De ergotherapeut kan specifieke aanpassingen verrichten zodat uw kind beter op zijn zij ligt.

*De baby neemt ook deel aan het avondeten nu hij zo dichtbij de tafel is.*



*In de wandelwagen ligt uw kind op de juiste hoogte om alles goed te kunnen zien.*

## In de auto

Ook als u uw kind meeneemt in de auto, is het belangrijk dat hij comfortabel ligt. Hier moet u er opnieuw op letten dat u de juiste oplossing vindt die past bij zijn mogelijkheden, of het nu gaat om een blokje om of een langere autorit.



Overleg regelmatig met het team dat voor hem zorgt, zodat u de inrichting kunt aanpassen zodra deze niet meer voldoet.

## • Ingericht autostoeltje



Als uw kind gewend is te reizen in een autostoeltje, is het vaak nodig deze aan te laten passen door een ergotherapeut.

Verschillende steunwigen kunnen, net als in de kinderwagen, de 'kuiphouding' corrigeren die kenmerkend is voor de meeste standaard autostoeltjes, maar die niet

bevorderend is voor de ademhaling. Zie overzicht op p.51.

## • Reiswieg

Voor uw baby blijft de **reiswieg\*** het prettigst. Het voordeel hiervan is namelijk dat hij volledig plat kan blijven liggen tijdens de ritjes in de auto.

Reizen is voor hem zo heel wat aangener en hij kan zelfs een dutje doen...

In de reiswieg kunt u uw kindje op de rug leggen, maar ook op zijn zij. Dit is afhankelijk van zijn gewoontes. Leg een opgerolde badhanddoek in zijn zij zodat hij goed vastligt.



## + Advies

Enkele algemene adviezen die nuttig kunnen zijn:

- Raadpleeg een ergotherapeut over dit onderwerp.
- Probeer de installatie thuis eerst één of meerdere keren uit, voordat u met uw baby op stap gaat.
- Zet uw kind naast u in de auto. Zorg ervoor dat hij voldoende drinkt als het warm is en/of als het een lange rit is.
- Zet de airconditioning uit, tenzij het extreem warm is. Voorkom dat het tocht (om de kans op verkoudheid te verlagen).



Besprek het vervoer van uw kind met zijn behandelend arts. Hij kan u ook andere oplossingen aandragen als reizen in de auto niet geschikt is voor uw kind.

## + Andere wandeltips...

### Wandelen in huis

Er bestaan ook andere handige middelen om in huis met uw baby te lopen.

- **Tafel op wieltjes**

Om uw kindje zoveel mogelijk te laten deelnemen aan het dagelijkse leven, kunt u een heel handig hulpmiddel gebruiken, namelijk een **kleine tafel op wieltjes\***. Hier kan hij comfortabel languit op liggen.



Met deze tafel, smal genoeg om overal bij te kunnen en met een passend matras, kunt u rustig met hem rondlopen en hem de verschillende kamers in huis laten ontdekken!

*Ik verken alle plekjes in huis en kan alles zien, want mijn tafel zonder wieltjes heeft geen opstaande randen zodat ik alles om mij heen goed kan zien.*

*Kijk, ik zie een stokbrood in de keuken!*



*Hier maakt mama een grapje en zet haar zonnebril op mijn neus!*

## + TIP

Als u geen commode op wieltjes heeft, kunt u deze kleine rijdende tafel ook zelf maken. Liefst **een tafel zonder opstaande randen**, zodat de baby alles om hem heen gemakkelijk kan zien.



## • Bed op wieltjes

U kunt dit ook doen als u een **bed op wieltjes\*** heeft dat u in hoogte kunt verstellen. Hiermee kunt u uw kindje ook van de ene kant van het huis naar de andere kant vervoeren. Dankzij de verstelbare hoogtes heeft hij steeds een ander uitzicht.



*Met een bed op wieltjes kan de baby door zijn huis 'reizen' terwijl hij er comfortabel bij ligt. Hier staat zijn bedje in de woonkamer.*

Naast het comfort van zijn matras, heeft het babybedje als voordeel dat u aan de spijlen van het bedje heel wat speeltjes en handige verzorgingsproducten kunt hangen. Het nadeel is dat het soms moeilijk sturen is, want het bedje is veel groter dan de tafel op wieltjes.

**VOORZICHTIG:** wanneer u uw kind vervoert op de tafel of het bed op wieltjes, doe dit dan langzaam en voorzichtig om eventueel schokken en stoten (tegen meubels) te voorkomen. Dit kan namelijk gevaarlijk en onaangenaam zijn voor uw baby...

---

---

---

---

---

---

---

## Aantekeningen \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 7

# Knuffelen



Hoe moeilijk uw kindje het ook heeft, u hoeft niet minder met hem te knuffelen... integendeel!

Let wel op:

- dat hij in de juiste houding blijft, zodat hij goed kan blijven ademen en comfortabel ligt;
- dat u hem beschermt tegen ziektekiemen (zie laatste hoofdstuk).

---

Er zijn heel veel manieren om met uw baby te knuffelen, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat!

## Knuffelen op de arm met behulp van een steun

### • Op een kussen

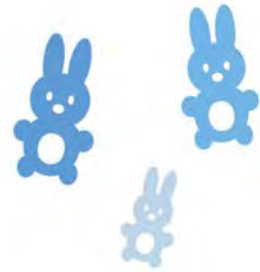
Om uw kind lang in uw armen vast te houden, kunt u beter kiezen voor een steunmiddel waardoor hij stabiel blijft liggen.

Met een groot, zacht maar stevig kussen kunt u hem bijvoorbeeld tegen u aan leggen en tegelijkertijd ervoor zorgen dat zijn hoofd en zijn borstkast in een rechte lijn blijven liggen.





Op dit kussen kan uw baby zowel op zijn zij als op zijn rug liggen, afhankelijk van zijn voorkeurshoudingen.



- Een speciaal steunmiddel

Een **stijf steunmiddel\*** dat een ergotherapeut speciaal voor uw baby kan maken, is nog beter dan een kussen.

**+ Zie opnieuw p.46 en 47**

Laat uw kind genieten (en geniet zelf ook!) van het knuffelen in uw armen in een lekker nestje waarin hij comfortabel ligt: hoofd, romp en benen uitgelijnd, zonder kanteling of slechts een beetje gekanteld.



Dit is ook een goed moment om lieve woordjes in zijn oor te fluisteren of een liedje te zingen.

Als uw kleintje deze houding prettig vindt, kunt u hem langer in uw armen houden en op een andere manier met hem spelen.

*Hier wordt de baby lekker geknuffeld terwijl hij op een voorgevormde steun ligt. Zijn oma kan hem zo ook een speeltje geven en hem helpen dit te schudden door zijn hand in haar hand te nemen.*



## Knuffelen met uw baby op uw buik

U kunt uw kind ook knuffelen als hij op uw buik ligt! Uw borst vormt een lekker nestje waarop hij recht en tegelijkertijd een beetje omhoog ligt. Als het nodig is, legt u een dikke deken tussen u en hem in, zodat u zeker bent dat hij goed ligt.



*Hier ligt mama languit op de bank. De baby ligt op de zij en hoofd en romp liggen netjes recht in elkaars verlengde.*

## + Techniek

In deze situatie moet u met zijn tweeën zijn. U gaat op het bed of de bank liggen en de andere persoon legt de baby in uw armen. Geniet vervolgens samen van dit heerlijke moment met elkaar.



*Ook in een hangmat met papa*



Op deze voorbeelden ligt de baby op zijn zij. Hij kan ook op zijn rug liggen. Liggen op de buik wordt echter afgeraden.

## Knuffelen in het grote bed



Niets fijner dan een lekker warm en groot bed om naast uw baby te liggen of samen zelfs een dutje in te doen!



Broers en zussen zullen het ook geweldig vinden om op deze manier tijd met de baby door te brengen.



### + Tip

Door op deze manier te knuffelen houdt u erg goed rekening met de specifieke behoeftes van onze kleintjes. Uw kind ligt in een houding die hij gewend is: op de rug of op de zij.

U (of zijn broer of zus, voor wie deze manier ook heel geschikt is) kunt dichtbij uw baby gaan liggen of zitten: heel eenvoudig en makkelijk!



*Lila en Noémie*



*Augustin en Gabrielle*



*Milo en Enzo*



*Baptiste en Camille*

## Knuffelen en kusjes op afstand

Als uw kindje het niet fijn vindt om bewogen te worden, dan kunt u beter niet aandringen. Laat hem in dat geval lekker op het matras van zijn bedje liggen of op zijn aankleedkussen.

U kunt hem ook op een andere fijne manier knuffelen, namelijk door hem kusjes te geven op de hand of in zijn nek. Zo knuffelt u hem op afstand, maar toch dichtbij!





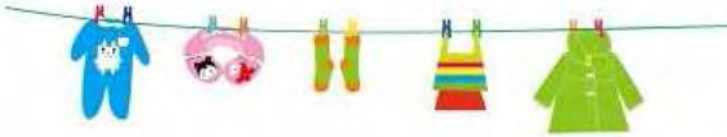
# Aankleden en uitkleden

## 1 Babykleertjes

In dit hoofdstuk vindt u tips voor het uitkiezen van kleertjes voor uw baby.



Wat kleding betreft zijn er geen speciale restricties. Er geldt maar één regel: kies comfortabele kleertjes uit die u gemakkelijk aan en uit kunt trekken. Zo hoeft u ook geen onnodige handelingen te verrichten (zie ook op p.68).



### + Tip

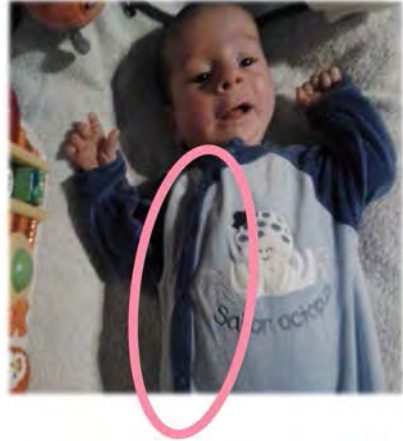
Denk bij het uitkiezen van babykleertjes aan het volgende:

#### KIES VOOR:

- zachte materialen, rekbaar en comfortabel, zoals katoen (pyjama, romper, maillot, onderbroek, joggingbroek...);



- **praktische sluitingen\*** om 'verdraaien' van het lichaam tijdens het verschonen te voorkomen. Kies bij voorkeur voor omslagsluitingen die aan de voorkant openen, zoals bij babyrompertjes voor de allerkleinsten (zie foto hiernaast en op de vorige pagina);
- truitjes zonder mouwen, maar ook met korte mouwen of oprolmouwen, om het bewegen van de handjes zo min mogelijk te belemmeren;
- kleertjes die warm genoeg zijn bij kamertemperatuur, zodat uw baby niet verkouden wordt.



**VOORKOM**, indien mogelijk:

- stijve en ruwe materialen, zoals spijkerstof;
- halsopeningen die om veel bewegingen vragen;
- knopen of sluitingen op de rug, die de huid van de baby kunnen beschadigen als hij lang op zijn rug stilligt;
- te strakke elastieken die pijnlijke striemen achterlaten.



## 2 Verschonen



Als u uw kindje gaat verschonen, kunt u dezelfde technieken toepassen die worden gebruikt bij pasgeborenen. Hiermee kunt u de kleertjes verwisselen zonder onaangename handelingen.

---

Deze zeer behoedzame methode die men op de kraamafdeling leert, kunnen we ook toepassen bij onze kwetsbare kleintjes.

### + Tips

Er bestaan ook andere handige tips voor het voorzichtig aan- en uitkleden van onze baby's, met name wanneer ze moe zijn. Zie ook op de volgende pagina.



### Het hoofd

Het meest ideale is het gebruik van kleertjes die aan de voorkant geopend en gesloten kunnen worden (rompertjes met een omslagsluiting zoals op de foto hierboven en op de vorige pagina).

Zo voorkomt u dat u het hoofdje door een strakke halsboord moet wringen. Bij een omslagsluiting hoeft u de baby alleen maar op het openliggende kledingstuk te leggen, om het vervolgens dicht te maken. Zo kunt u al die handelingen achterwege laten die voor uw kind vaak niet prettig zijn.

## + Techniek

Mocht u toch kleertjes van bovenaf aan of uit moeten doen:

- rek eerst
- de halsboord uit door uw handen erdoor te steken;
- til vervolgens de nek van uw baby voorzichtig op om zijn hoofdje erdoor te halen. Maak u vooralsnog nog niet druk over de armen;
- vóór elke beweging die u maakt, controleert u eerst of hij niet te veel heeft gekwijd. Maak in dit geval zijn kleine mondje eerst leeg om verslikken te voorkomen. Vergeet dit vooral niet als uw baby problemen heeft met slikken.



## Armen en voeten

Om de mouwen aan te doen, rolt u de mouw op en doet u uw arm erdoor. Vervolgens pakt u voorzichtig het handje van de baby en laat deze door de opening glijden. Zodra het handje erdoor is, kunt u de mouw over de arm trekken. Onze kleintjes hebben niet veel kracht, dus wees voorzichtig met hun tere vingertjes!



Voor de voeten geldt hetzelfde: rek eerst de pijp van de broek uit met uw hand en haal daarna zijn voet erdoor. Doe vervolgens hetzelfde bij de tweede voet voordat u de pyjamabroek richting de billen trekt. Til de voeten hierbij maar een heel klein beetje op, om zo het aantal handelingen tot een minimum te beperken.

# Babygym



Als u wilt, kunt u met kleine eenvoudige oefeningen uw baby afleiden en de stijfheid van de gewrichten beperken. Hieronder vindt u enkele ideeën die u kunt bespreken met de fysiotherapeut van uw kind.

Aarzel niet om kleine oefeningen met uw kind te doen als hij niet te moe is. Hij kan zo verschillende lichaamsdelen bewegen door middel van de bewegingen die u hem laat maken. Deze activiteiten helpen hem om soepel te blijven en hij zal er ook plezier aan beleven!

Bij voorkeur doet u de oefeningen een paar minuten achter elkaar en herhaalt u ze op verschillende momenten van de dag. Doe dit in de vorm van kleine spelletjes op muziek.

## Met de handjes

- Open voorzichtig de handjes van uw baby, vinger na vinger.
- Zet zijn handjes goed open tegen elkaar en daarna tegen uw hand.



- Blaas in zijn handje en op zijn vingers om hem te prikkelen en te kietelen.
- Leg een klein voorwerp in zijn hand en doe zijn hand voorzichtig dicht.
- Help hem om met zijn handje te spelen, bijvoorbeeld door hem een balletje in zijn handpalm vast te laten houden of vanaf zijn vingertoppen te laten rollen. U kunt dit doen door voorzichtig zijn arm vast te houden via de mouw van zijn truitje. Zo ondersteunt u hem en helpt hem bij het spelen.



*Hier helpt mama de baby om een heel licht balletje in zijn handpalm vast te houden.*



*Hier helpt mama de baby om een balletje vanaf zijn vingertoppen naar beneden te laten rollen. Ze houdt zijn mouw vast om hem te helpen zijn arm op te tillen en te bewegen.*

## Met de armen

- Til voorzichtig het armpje van uw baby op en laat hem weer zakken.
- Speel 'Klap eens in je handjes' terwijl je een liedje zingt.

→ Kruis zijn armen van voren en laat hem zo zijn bovenlijf aanraken. Laat hem even zijn schouder aanraken, daarna zijn elleboog, vervolgens zijn arm met de hand van zijn andere arm die u vasthoudt.

→ Leg een lichte bal in zijn handen en help hem om deze vast te houden, net als op de foto. Maak vervolgens kleine cirkels met deze bal.



## Met de voeten



→ Friemel met zijn voetjes en masseer ze zachtjes.

→ Laat hem met zijn voetjes structuren ontdekken en spelen met zijn tenen: bijvoorbeeld met deze ronde rammelaar.

→ Help hem deze rammelaar te schudden. Houd hiervoor zijn enkel vast, nadat u eerst zijn grote teen door één van de gaten heeft gedaan.

→ Leer hem om tegen uw buik aan te steunen, door zijn voetjes goed plat neer te zetten. Met deze oefening zal hij voelen met de onderkant van zijn voeten.



## Met de benen

- Speel 'Voetje, voetje, voetje, wat ga je doen', bijvoorbeeld tegen uw buik.
- Vouw en strek zachtjes zijn been, zonder te forceren.
- Laat hem een paar kleine 'dansjes' doen door zijn benen te bewegen op bewegingsliedjes die u neuriet en die hij na kan doen.



*Helemaal blij om zijn beentjes te bewegen met behulp van zijn mama.*



Het kan zijn dat uw baby het niet fijn vindt als u hem beweegt. Het is dan niet comfortabel en hij laat u dat ook weten. Laat het in dit geval over aan zijn fysiotherapeut en friemel alleen wat met zijn handjes en voetjes, zonder zijn armen en benen te bewegen...



## Ziektekiemen vermijden



Baby's met spinale musculaire atrofie type 1 zijn zeer vatbaar voor luchtweginfecties. Het is daarom erg belangrijk om u enkele eenvoudige gewoontes eigen te maken. Zo kunt u hen beschermen tegen ziektekiemen.

Om de ziektekiemen te vermijden die verkoudheid en buikpijn veroorzaken, is het belangrijk om te letten op de hygiëne van handen en voorwerpen.

Hier enkele aanbevelingen:

- Maak er een gewoonte van om altijd goed uw handen te wassen en ze daarna te desinfecteren met een hydroalcoholische oplossing (te koop bij de apotheek) vóórdat u iets met uw baby gaat doen. Helemaal wanneer u buiten bent geweest.



Doe dit een paar minuten van tevoren, zodat de geur die vrijkomt niet prikkelt in zijn neus!

Hetzelfde geldt voor zijn broertjes en zusjes en eventueel ander bezoek dat dichtbij hem komt.



- Verschoon hem regelmatig en was regelmatig zijn spullen (kleertjes, maar ook lakens, handdoeken, hydrofiele luiers...).

- Desinfecteer tegelijkertijd zijn speelgoed.
- Maak regelmatig zijn kamer schoon en de kamer waar hij vaak is. Vergeet ook niet deze ruimtes dagelijks goed te luchten.
- Neem uw kind niet mee naar besloten publieke ruimtes, zoals winkelcentra en het openbaar vervoer.



Als u ziek bent en voor uw kind moet zorgen, draag dan een mondkapje als u dichtbij hem bent.

Dit geldt ook voor anderen: ontvang geen mensen die ziek zijn en zeker geen kleine kinderen. Kleine kinderen willen namelijk altijd graag met uw kindje spelen.

# BIJLAGES

## Wat vindt u in deze bijlages?

In deze bijlages vindt u meer informatie over de middelen die in deze brochure worden besproken. U zult zien dat ze in dezelfde volgorde worden behandeld.

Het is een selectie van ideeën of bekende producten die handig voor u zouden kunnen zijn.

Hou er rekening mee dat:

- deze lijst niet uitputtend is;
- iedere baby anders is en dat zijn behoeftes niet dezelfde zijn als die van een ander;
- sommige producten mogelijk niet in Nederland verkrijgbaar zijn;
- actuele prijzen kunnen afwijken van de genoemde prijzen.



Zorgverleners die ervaring hebben met de ziekte (met name een ergo-therapeut) kunnen u altijd adviseren over handige hulpmiddelen en manieren om uw kind zo goed mogelijk te laten liggen of zitten.

## Schuimrubber of oplegmatras van traagschuim

Het is belangrijk dat de plaats waar uw baby ligt comfortabel is.

U kunt het beste schuimrubber of een oplegmatras van traagschuim gebruiken. Dit materiaal verlicht namelijk de drukpunten en bevordert de bloeddorstrooming.



De volgende twee hulpmiddelen kunnen handig zijn voor uw uitrusting (bespreek dit met het zorgteam van uw kindje):

- Een eenvoudig schuimrubber, op maat gemaakt door een ergotherapeut. Neem een schuimrubber met een dikte van ongeveer 5 cm, geknipt in de maat van uw kind (met eventueel een kuil voor het hoofd). Bekleed het schuimrubber met een lakentje van katoen.
- Een kindergeneeskundig oplegmatras van traagschuim, van de juiste dikte en op medisch voorschrift gemaakt (de keuze voor de dikte is afhankelijk van het kind).

**+ PRAKTISCH:**

Het schuimrubber of de oplegmatras is overal te gebruiken en kan overal mee naartoe worden genomen. U kunt het op zijn speelkleed leggen, in zijn bedje of naast u op een stabiele en rechte bank. Bovendien draagt dit product bij aan zijn nachtrust.

## Voedingskussen met microvulling



Heel lichte kleine baby's kunnen plat op hun rug in de kuil van een voedingskussen met microkorrels worden gelegd. Deze kunt u vinden in warenhuizen of een babyspecialzaak.

Let er wel op of het voedingskussen groot, lang en dik genoeg is om een stabiel nestje te kunnen bouwen als je het kussen dubbelvouwt. Zie ook de tip over de cocoon op p.35.

## + AANBEVELINGEN: voorbeelden

- Voedingskussen op de babyafdeling van grote warenhuizen. Reken op een gemiddelde prijs van € 40, al kun je goedkopere vinden voor minder dan € 20 (herinnering: let op de dichtheid van de korrels, die per merk kan verschillen: uw baby moet goed plat kunnen liggen en niet in het kussen wegzakken).
- Voedingskussen 'Flopsy' van Redcastle: dit voedingskussen is heel groot en verkrijgbaar in veel kleuren. Te koop in de meeste babyspecialzaken of op internet voor circa € 85.

## Babykussen met ingewerkte kuil of schuimrubber op maat

De kussentjes tegen een 'plat hoofd' verminderen de druk op de achterkant van de schedel wanneer uw baby op zijn rug ligt.

Nog beter is schuimrubber dat is gevormd naar het hoofdje. Dit kan heel handig zijn aangezien het op maat is gemaakt door een ergotherapeut en hierdoor precies aansluit op zijn behoeftes.



Toch kan het voorkomen dat uw kind deze extra laag niet prettig vindt.



Bespreek het eerst met het team dat voor uw kind zorgt en met de ergotherapeut in het bijzonder.

**+ AANBEVELINGEN:** voorbeelden

Kussen 'P'tit Panda' van Candide. Te koop in de meeste babyspecialzaken of op internet voor circa € 15 à 20.

## Wigkussen 15°/ groot plat kussen

Als uw kind het aankan om een beetje omhoog te liggen, dan kunt u het beste een wigkussen met een hoek van 15° onder het matras/oplegmatras/kleed leggen.



Dit hellende vlak plaatst u ter hoogte van het bovenlichaam van de baby, met de dikke kant naar zijn hoofd. Hiermee brengt het zijn hele bovenlichaam een klein beetje omhoog.

**+ AANBEVELINGEN:** voorbeelden

- Wigkussen 15° van P'tit lit, Candide of Babymoov. Te koop in de meeste babyspecialzaken of op internet voor circa € 20 à 30.

Als u geen wigkussen heeft, kunt u ook een groot, stevig en plat kussen gebruiken dat u op dezelfde manier plaatst om een lichte helling te maken.



Bespreek alles wat betreft het kantelen van uw kind met het medisch team.

## Kindergeneeskundig positioneringskussen

Kindergeneeskundige positioneringskussens kunt u gebruiken om uw kind enigszins te kantelen.

Dankzij de microkorrels zijn ze vervormbaar en passen ze zich daarom goed aan de lichaamsvorm van elk kind aan.



**+ AANBEVELINGEN:** voorbeeld

- Ringkussen 'Carewave' (maat XS) van het merk Préventix. Op medisch voorschrift. (Zie ook tip cocon op p. 35).

## Poef of babynestje

Sommige poefs of babynestjes die in de babyspecialzaak te koop zijn, kunnen ook comfortabel zijn voor de allerkleinsten die nog licht van gewicht zijn.

Let er wel op dat de kanteling niet te sterk is zodat uw kind niet in een 'kuippositie' komt te liggen (zie schema op p. 51).



*De 'Doomoo' van Babymoov*

## + AANBEVELINGEN: voorbeelden

- Poef 'Doomoo' van Babymoov (zie foto hiervoor). Te koop in de meeste babyspecialzaken of op internet voor circa € 100.
- 'Cocoonababy' van Redcastle  
Te koop in de meeste babyspecialzaken of op internet voor circa € 140.



*De 'Cocoonababy' van Redcastle*

## Halve maan op maat

**+ Tip van de ergotherapeut:** de ergotherapeut van uw kindje kan een kleine halve maan van schuimrubber maken. Hiermee kunt u zijn oor ontlasten als hij op zijn zij ligt (oftewel het gewicht op zijn oor verminderen, wanneer hij met zijn wang op de matras ligt).

Hiervoor moet hij:

- een schuimrubber gebruiken van gemiddelde dichtheid (niet te zacht, omdat dat te snel inzakt);
- het schuimrubber op maat snijden, afhankelijk van het hoofdje van de baby, om het resultaat te verkrijgen dat op de volgende pagina in groen is weergegeven.





*Bovenaanzicht*



*Zijaanzicht*

Deze halve maan van schuimrubber beschermt het oor door een laagje te vormen tussen het oor en de matras. Het is belangrijk dat dit laagje het hoofd in een comfortabele rechte houding houdt. Bekijk dus goed welke dikte u gebruikt.

## Wigkussen



*Publiciteitsfoto Deltababy*

Een wigkussen speciaal voor baby's kan handig zijn om de allerkleinsten stabiel op hun zij te leggen (of driekwart op hun rug).

Het kussen wordt door veel verschillende merken gemaakt en de prijzen verschillen nogal. De prijs van het wigkussen ligt over het algemeen tussen de 15 en 30 euro.

## + AANBEVELINGEN: voorbeelden

- De 'Babysleep' van Deltababy is er speciaal voor gemaakt om de baby op de zij te leggen en is voorzien van een grote platte kant. Te koop bij veel webshops voor circa € 17 (zie foto op p. 81).
- Het model 'Bébécal' van Redcastle. Te koop in de meeste babyspecialzaken of op internet voor ongeveer € 30.



Publiciteitsfoto Redcastle

## Wipstoel

De bekende wipstoel kan ook geschikt zijn voor onze baby's. Controleer wel eerst of de houding in de wipstoel prettig voor hem is en vergeet niet om met de houdingen te variëren.

U kunt de wipstoel gebruiken als een hulpmiddel waarmee u uw kindje in huis kunt 'vervoeren', van kamer naar kamer, al naar gelang uw dagelijkse bezigheden...

Kies in elk geval voor een model dat ook een liggende stand heeft (horizontaal). In die stand kan uw kind het beste ademen en ligt hij het meest comfortabel.



## + AANBEVELINGEN: voorbeelden

- Wipstoelen die helemaal plat kunnen, zijn die van de merken Esprit en Béaba up and down (van deze laatste kunt u ook de hoogte aanpassen dankzij de afstelbare poten). Deze producten zijn te koop in de meeste babyspeciaalzaken of op internet voor circa 50 tot 100 euro. Er bestaan erg veel vergelijkbare modellen: test altijd eerst de stabiliteit en het comfort van het zitje in ligstand.

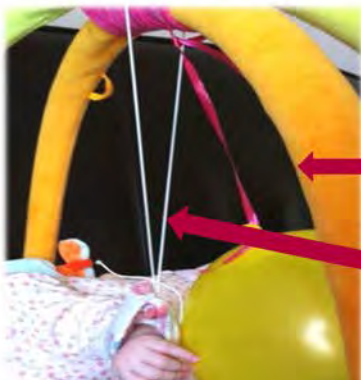
## Kleine hangers

### + TIP: Maak zelf kleine hangers...

*Gebruik een zweetbandje van badstof om een armbandje te maken of maak er zelf één (met een zakdoek, een doekje...) Doe dit armbandje om de pols, de elleboog of de arm van uw kind en hang het armbandje vervolgens aan de boog van het speelkleed (bijvoorbeeld) met een elastisch lint. Pas de lengte en de positie aan totdat u ziet dat uw kind comfortabel ligt en goed ziet wat hij doet.*

*Foto's hieronder: de baby ligt op zijn zij, een houding die voor deze activiteit het makkelijkst is.*

*U zult direct zien of hij het leuk vindt. Gebruik deze hangers maar voor een kort moment.*



**Armband**

**Boog**

**Elastische hanger**



## Videobabyfoon



Dankzij de nachtkijkerfunctie kunt u met een babyfoon met geïntegreerde videocamera uw baby zelfs 's nachts of in het halfdonker in de gaten houden.

Omdat onze baby's kwetsbaar zijn en niet hard huilen, is het erg belangrijk dat we altijd kunnen ingrijpen zodra er iets met ze aan de hand is.

De videobabyfoon is dus een erg handig product wanneer uw kind niet vlakbij u slaapt.

### + AANBEVELINGEN: voorbeelden

- Model 'Visio Care' van Babymoov
- De videobabyfoon van Philips Avent

Beiden te koop in de meeste babyspeciaalzaken of op internet voor circa € 100 à 150.

- De 'Smart Baby Monitor' van Withings. Te gebruiken op je smartphone, prijs € 250.



Foto's uit publiciteitsmateriaal van de genoemde merken

## Vierkante absorberende matrasbeschermers

Wegwerpmatrasbeschermers met afmetingen van 40 x 60 cm of 60 x 60 cm. Te koop in alle drogisterijen en apotheken voor circa € 10 per 20 stuks.



## Badzitje en babybadje

Er bestaan verschillende babybadjes met zitje:

- Badjes waarin het zitje is geïntegreerd (voorgevormd in de badkuip).
- Badjes met een afneembaar zitje, dat met behulp van zuignappen op de bodem wordt geplaatst.

Bij bepaalde badjes worden ook steunbalkjes geleverd. Hiermee kan het badje op een normaal ligbad worden bevestigd en kunt u gemakkelijker voor uw kleintje zorgen.



Besprek met het medisch team en het zorgteam welke methode het beste is voor uw kind, met name wat betreft houding en kanteling.

## Babybadje met geïntegreerd zitje

**+ AANBEVELINGEN:** voorbeelden

- Babybadje 'Onda' van Tex Baby met geïntegreerd zitje en steunbalkjes. O.a. te koop bij Carrefour voor circa € 50.



- Babybadje 'Remond' 0-6 maanden met geïntegreerd zitje. Te koop in de meeste babyspecialzaken of op internet voor circa € 25.

## Afneembare zitjes

Badzitjes van badstof worden ook vaak gebruikt. Baby's kunnen er namelijk comfortabel op liggen vanwege de lichte helling. U kunt ze direct op de bodem van het babybadje/de badkuip plaatsen.

**+ AANBEVELINGEN:** voorbeelden

- Badzitje van badstof 'Transatdo' van Beaba. Te koop in de meeste babyspecialzaken of op internet voor circa € 20-25.
- Badzitje van badstof van Saro.

Te koop in de meeste babyspecialzaken of op internet voor circa € 15-20.



## Badzitjes op medisch voorschrift



Als de standaard badzitjes te klein zijn, kunt u ook een speciale badstoel gebruiken. Deze mogelijkheid dient u te bespreken met het medisch team dat voor uw kind zorgt.

## + AANBEVELINGEN: voorbeeld

- Badzitje 'Liberté' (kindermodel) van Dupont Médical. Te koop voor circa € 250 tot 300 bij verschillende speciaalzaken (ook op internet) voor orthopedische en medische producten.

## Babybadjes met standaard

Deze producten bestaan uit twee onderdelen: een afneembare badkuip van kunststof en een standaard met inklapbare poten waarmee u het badje op stahoogte kunt opzetten.

Een systeem waarmee u uw kind in bad kunt doen zonder voorgevormde steun. U gebruikt de veilige tiltechniek (zoals geleerd op de kraamafdeling) zodat hij veilig kan drijven.



## + AANBEVELINGEN: voorbeeld

- Babybadje op standaard van het merk Bébéconfort. Te koop in de meeste babyspeciaalzaken of op internet voor circa € 80.

## Voorgevormde steun



### + TIP van de ergotherapeut

Foto hiernaast:

Dit model is ontwikkeld en op maat gemaakt door Virginie Leloup Germa, ergotherapeut in het Necker Kinderziekenhuis in Parijs.

Het is een technische oplossing die vrij makkelijk te maken is. De steun heeft als doel om het dragen van baby's met SMA 1 te vergemakkelijken.



Beschrijving: licht frame van thermoplastic waarop een schuimrubber van hoge dichtheid is geplakt. Deze voorgevormde steun garandeert een houding zonder te veel kanteling en een goede uitlijning van hoofd-romp-been.



## Reiswieg

Om uw baby liggend te kunnen vervoeren (een wandeling met de kinderwagen of een autorit), is de reiswieg een goede oplossing om te onthouden. De reiswieg is voorzien van een platte bodem en een matras, hij is comfortabel en kan gebruikt worden als kinderwagen en als autobedje.

### + AANBEVELINGEN: voorbeelden

- Reiswieg 'Windoo Plus' van het merk Bébéconfort. Te koop in de meeste babyspecialzaken of op internet voor circa € 230 (inclusief bevestigingssysteem voor de auto).
- Reiswieg 'taille maxi' voor grote baby's: model 'Navetta XL' van Peg-Perego. Groot ligoppervlak (70 x 32 cm). Te koop in de meeste babyspecialzaken of op internet voor circa € 190 (bevestigingssysteem voor de auto moet worden bijbesteld).



## Schuimrubber voor de inrichting van de wandelwagen

### + TIP van de ergotherapeut

Dit schuimrubber is ontworpen en gemaakt door een ergotherapeut.



Het corrigeert een groot gedeelte van de kanteling van de wandelwagen, om met uw kind te wandelen in een zo horizontaal mogelijke houding. Deze houding is vaak het meest comfortabel voor uw kind.



*Schuimrubber op maat gemaakt voor de inrichting van uw wandelwagen. Ontworpen en gemaakt door Virginie Leloup Germa, ergotherapeute in het Necker Kinderziekenhuis in Parijs.*

Bovendien kunnen er ook steunwieggen en verschillende materialen worden voorgeschreven om de houding te verkrijgen die het beste past bij de behoeftes van uw kindje. Zo blijven kleine tochtjes in de wandelwagen plezierig.

## **Inrichting van de autostoel**

Een ergotherapeut kan de autostoel aanpassen aan wat uw kind gewend is. Net als in de wandelwagen kan een systeem met schuimrubberen steunwieggen de houding van de baby aanpassen zodat hij comfortabel ligt.

## Tafel op wieltjes

De makkelijkste oplossing: kies één van de vele commodes op wieltjes die te koop zijn. De randen van deze commode moeten zo laag mogelijk zijn, zodat uw baby alles kan zien wanneer u hem zijn huis laat ontdekken!



**AANBEVELINGEN:** voorbeeld

- De commode van Atelier T4 (zie foto hierboven). Te koop in de meeste babyspecialzaken of op internet voor circa € 60. Leg er ook een verschoningskussen of een comfortabel ergonomisch schuimrubber op.



Andere mogelijkheid: maak deze looptafel zelf of laat er een voor uw kindje maken: twee platen, vier grenenhouten poten, vier wieltjes, wat schroeven en een lik verf. Dat moet niet moeilijk zijn voor een doe-het-zelver (zie voorbeeld hiernaast).



## Bed op wieltjes

Een bed op wieltjes dat in hoogte verstelbaar is tot op stahoogte en met afneembare spijlen. Dit kan ook een middel zijn om uw kind op comfortabele wijze naar de verschillende kamers van het huis te vervoeren.

Tip: plaats meerdere matraslagen of een blok ergonomisch schuimrubber onder de oplegmatras van uw kind, zodat hij boven de spijlen ligt en zijn uitzicht niet wordt belemmerd.

### + AANBEVELINGEN: voorbeeld

- Massief houten bed van het merk Wesco Family. Te koop op hun website voor circa € 180.

*Het babybedje staat in de woonkamer, te midden van het dagelijks leven.*



## Kleertjes die van voren sluiten

Sommige merken hebben een collectie pyjama's en rompertjes voor baby's tot en met 18 maanden, die u van voren kan sluiten: niet makkelijk te vinden, maar wel erg handig voor onze kleintjes. Of ze nu klein zijn of groot, onze baby's zijn er blij mee! Onthoud dat...

Enkele voorbeelden: de winkels van Kiabi, Petit Bateau.



E

N

S

E

M

B

L

E

Deze uitgave is overgenomen van de vereniging ECLAS  
« Ensemble Contre L'Amyotrophie Spinale de type 1 -  
Samen Tegen Spinale Musculaire Atrofie type 1 » en in het  
Nederlands vertaald, geredigeerd en uitgegeven door

Spierziekten Nederland  
Lt.gen. Van Heutzslaan 6  
3743 JN Baarn  
mail@spierziekten.nl  
www.spierziekten.nl



Sommige verwijzingen en adviezen hebben betrekking op  
de situatie in Frankrijk, maar zijn vaak ook toepasbaar in de  
Nederlandse situatie.

De genoemde producten zijn verkrijgbaar in Frankrijk  
en vaak ook via internet of bij Nederlandse bedrijven te  
bestellen.

Stichting ECLAS  
Samen Tegen Spinale Musculaire Atrofie type 1  
6 L'Hôtel Boulanger  
50450 Saint-Denis le Gast  
www.eclas.fr  
+ 33 (0)6 72 13 66 75  
contact@eclas.fr