

# Kindergeneeskunde/Fysiotherapie

## PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis   
Open voor iedereen

### Adviezen pre- en dysmaturen thuis

Uw kind is opgenomen geweest in het Groene Hart Ziekenhuis. De kinderfysiotherapeut heeft uw kind toen gezien en zal uw kind terug zien op de GO-poli (Groe- en Ontwikkelingpoli voor pre- en dysmaturen). Dit om de motorische ontwikkeling van uw kind goed te volgen. U krijgt hier vanzelf een uitnodiging voor. Hieronder volgen adviezen voor thuis om uw kind zo goed mogelijk te begeleiden.

#### Ontwikkelingsgerichte zorg

Een vroeggeborene kan al door zijn gedrag laten weten waar hij zich het prettigst bij voelt en hoe hij het liefst door u ondersteund wil worden. Kijk daarbij goed naar de lichaamstaal van uw kind.

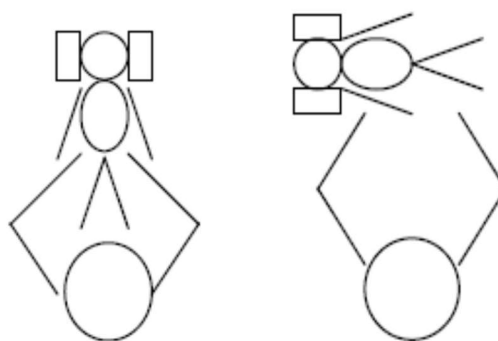
De adviezen uit de folder "Ontwikkelingsgerichte zorg" die u hebt gekregen blijven de eerste tijd belangrijk, omdat uw kind aan de thuisomgeving moet wennen.

#### Hoofdhouding / houdingscontrole

Vroeggeborenen hebben nog weinig controle over het hoofd. Ze kunnen bijvoorbeeld niet zelf hun hoofd in het midden houden. Het in het midden houden van het hoofd en een symmetrische houding is echter wel goed voor de ontwikkeling en zelfregulatie (het krijgen van controle over zichzelf en de omgeving) van het kind. Om uw kind hierbij te helpen, geven wij de volgende adviezen:

- Leg het kind tijdens de verzorging (bv. luier verschonen) met het hoofd tussen een aan beide kanten opgerold handdoekje (of theedoek) zodat het hoofd in het midden ligt. Doe dit **niet** als het kind slaapt!

- Door het kind recht voor u te verzorgen in plaats van dwars voor u, stimuleert u een goede hoofdhouding nog eens extra. Het kind wordt meer gestimuleerd om het hoofd in het midden te houden.



*recht voor u*    in plaats van    *dwars voor u*

#### Rugligging

Leg uw kind dagelijks op zijn rug in een 'nestje'. Dit maakt u door een borstvoedingskussen met een kinderlaken te omwikkelen en vast te zetten met tape aan de onderkant. Hierdoor krijgt het kussen de vorm van een hoefijzer.

De ronde houding geeft het jonge kind veel comfort waardoor het handenspel, de zelfregulatie en de algehele motoriek gestimuleerd wordt.

#### Buikligging

Tegenwoordig wordt afgeraden uw kind op de buik te laten slapen. Voor de ontwikkeling is het wel belangrijk dat uw kind overdag regelmatig op de buik ligt en dit opbouwt. In deze houding leert het kind het hoofd optillen. Later kan het kind zo leren omrollen en kruipen. Als het kind wat ouder wordt, is de buikligging ook een belangrijke speelhouding.

Om het liggen op de buik (en een goede hoofdbalans) te stimuleren geven wij de volgende adviezen:

- Leg uw kind een paar keer per dag op de buik (bijvoorbeeld als u hem/haar verzorgt of een luier verwisselt).
- Leg uw kind op uw buik als u zelf plat op uw rug ligt.
- Als uw kind moeite heeft met het optillen van het hoofd, dan kunt u het kind op de volgende manieren helpen:
  - door de armpjes gebogen naar voren te leggen. Het kind kan dan steunen op de armen.



*armpjes naar voren*

- door met uw hand druk te geven op de billen.



*druk geven op de billen*

### **Tot slot**

Door samen met uw kind te kijken naar de balans tussen de behoefte aan geborgenheid én het ontdekken van de wereld om hem heen, zal uw kind zich optimaal ontwikkelen. We hopen dat de adviezen in deze folder u en uw kind daarmee op weg helpen.

### **Algemene informatie over het GHZ**

Voor algemene informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op de website van Het Groene Hart Ziekenhuis: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl).

U kunt ook bellen naar het algemene informatienummer: (0182) 50 50 50.

### **Vragen?**

Als u na het lezen van deze folder vragen heeft, dan kunt u mailen naar de kindersfysiotherapeuten van het GHZ: [fysiotherapie@ghz.nl](mailto:fysiotherapie@ghz.nl)

### **Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50

### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis  
productie : Marketing & Communicatie  
februari 2024  
08.04.075