

Overstrekken

Een baby heeft soms de neiging tot overstrekken. Overstrekken kan leiden tot onbedaarlijk huilen. In het algemeen geldt dat kinderen die deze neiging hebben, van rust en regelmaat houden. In deze folder leest u hoe u rust voor uw baby kunt creëren en hoe u overstrekken kunt verhelpen.

Vasthouden

- Leg uw kind op de rug recht voor u op uw benen. Zet uw voeten op een kleine verhoging zodat het bekken van uw kind goed gekanteld ligt tegen uw buik (zie foto boven).
- Kijk uw baby steeds aan en vertel wat u gaat doen.
- Leg uw kind op zijn buik op uw schoot (zie foto rechts).
- Houd uw kind stevig vast. Als u uw kind draagt, houdt het dan in de holte van uw arm met de heupjes en beentjes gebogen en de armpjes naar voren. Uw kind heeft dan dezelfde houding als het in baarmoeder had.

In bad en in de box

- Doe uw baby in de tummy tub in bad met het kontje naar beneden en de beentjes omhoog.
- Doe uw kind in buikligging in bad. Uw ene arm en hand ondersteunen de schouders en houden de armpjes vast.



Met uw andere hand kunt u zachtjes water over het ruggetje laten lopen.

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



- Leg uw baby (onder toezicht) in de box op een zachte onderlaag, bijvoorbeeld op een dekentje of zachte handdoek.
- Oefenen met op de buik liggen kan helpen, maar doe dit alleen in overleg met een deskundige.



Voorkom te veel prikkels:

- Laat uw kind op een rustige kamer slapen.
- Het geluid van de radio, luid pratende mensen.
- Te fel licht.
- Te lage of te hoge temperatuur.
- Te veel speelgoed.
- Te snel en te vaak oppakken en weer neerleggen.
- Te snelle en te veel veranderingen; bijvoorbeeld bij alle gasten op schoot als er veel bezoek is.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij een jeugdarts of -verpleegkundige van GGD Fryslân Jeugdgezondheidszorg T 088 22 99 444.