Positieve prikkels aan je te vroeg geboren baby (prematuur)

Patiënteninformatie neonatologie (unit groen)

Positieve prikkels aan je te vroeg geboren baby (prematuur)

Vooraf

We schrijven over “hij/hem/zijn” als we het over de baby hebben. Heb je een dochter gekregen of een meerling lees dan “zij/haar” of “zij/hun”.

Je baby is te vroeg geboren

Afhankelijk van leeftijd en gewicht, zal je baby ten opzichte van een gezonde en een op tijd geboren baby dingen wel of niet mogen of kunnen. In deze folder willen geven we tips hoe je als ouder je baby kunt observeren en ondersteunen en hoe je met hem kunt communiceren. We noemen dit “positieve prikkels”.

Door te participeren in de zorg voor je baby bevorder je het hechtingsproces.

In deze folder richten we ons op de prematuur : de baby die geboren is bij een zwangerschap jonger dan 37 weken . De tips zijn uiteraard ook heel goed bruikbaar bij de op tijd geboren baby. Aan het einde van deze folder staan gebruikte afkortingen uitgelegd. Ze worden aangegeven met een*.

Gezinsgerichte zorg

In het Moeder&Kind centrum van het Bravis ziekenhuis bieden wij gezinsgerichte zorg.

Waar vroeger vader, moeder en kind van elkaar werden gescheiden, kunnen die nu op één suite, de kraamtijd bij elkaar blijven. Dit voldoet aan de nieuwste kwaliteitseisen en bevordert de hechting tussen ouders en kind, doordat die veel in de zorg kunnen participeren. Als ouder speel je een belangrijke rol bij de stimulatie van de ontwikkeling van je prematuur. Ouders zijn de “constante factor”, doordat zij veel aanwezig zijn.

In het begin zullen we je veel leren, maar uiteindelijk zult je steeds zelfstandiger worden in de verzorging van je baby.

Op de NICU’s (Neonatologische Intensive Care Unit) worden baby’s verzorgd volgens Nidcap (Newborn individualised Development Care ans Assessment Program) en Fine (Family and Infant Neurodevelopment education) principes. Hierbij wordt het gedrag van de baby geobserveerd en geïnterpreteerd en wordt daarna de zorg zo goed mogelijk op het individuele kind aangepast.

Handelingen bundelen

De verzorging kost je baby veel energie. Het is fijn voor je baby dat er zo weinig mogelijk zorgmomenten zijn, op een dag. Daarom worden de handelingen (bloed prikken/voeden/verzorgen) zo veel mogelijk “gebundeld”. Je kunt hierbij je baby “begrenzen”, terwijl de verpleegkundige of de andere ouder met de verzorging bezig is.

Naast de zorgmomenten is contact tussen jou en je baby belangrijk (zie “buidelen”).

Houding en begrenzing

Een baby wordt in de buik van de moeder begrensd door de wanden van de baarmoeder. Dit geeft een gevoel van veiligheid. Om dit na te bootsen, ligt de baby na de geboorte in een “nestje” of wordt ondersteund door rolletjes. Als je een prematuur niet ondersteunt bij de verzorging, maakt hij vaak ongecontroleerde bewegingen met armen en benen en dat veroorzaakt stress bij je baby. Dit kan de o.a. ademhaling en hartactie negatief beïnvloeden.

Je kunt je baby ook aanraken als deze in de couveuse ligt.

- Vraag uitleg voor het openen van de deurtjes.
- Benader je baby rustig. Praat eerst tegen hem, laat jezelf zien en daarna voelen.
- Je kunt je (warme) handen tegen het hoofd/de billen of op de buik/rug leggen. De warmte van je hand kan rustgevend zijn /troosten en bootst de geborgenheid van de baarmoeder na.
- De babyhuid is gevoelig. Aaien en strelen kan als onplezierig en stressvol worden ervaren.

Probeer de baby bij oppakken zo veel mogelijk in de gebogen houding op te pakken, om overstrekken te voorkomen.

Er komt een fysiotherapeut in consult die je baby observeert en jou adviseert en ondersteunt met betrekking tot houding en beweging. Zie folder voor meer informatie voorkeurshouding

Ingewikkeld in bad en wegen

Als je een prematuur in bad doet is het aan te raden om hem in een doek te wikkelen en met doek en al in bad te laten zakken. De baby voelt zich dan begrensd en comfortabeler.

Je kunt de doek in bad weg halen. Gaat hij dan met armen/benen wild bewegen, kun je de doek weer sluiten. Het is goed om hem in een ondiep gevuld bad te leggen, zodat hij de randen voelt als grens. Dit kun je doen totdat je merkt dat hij het niet meer nodig heeft.

Om stress te voorkomen kun je een baby ook “ingewikkeld” wegen. Weeg dan eerst de doek, wikkel de baby in de doek en trekt daarna het gewicht van de doek er af.

Babymassage

Door massage krijg je een intens contact met je baby en leer je hem beter begrijpen.

de groei, ademhaling, bloedsomloop, het immuunsysteem, het slaapgedrag, huilen en gemoedstoestand en darmkrampen.

Een premature baby wil je niet teveel prikkels geven, dus een complete babymassage is nog te veel.

Massage heeft een positieve werking op

- Groei;
- Ademhaling;
- Bloedsomloop;
- Het immuunsysteem;
- Slaapgedrag;
- Huilen en gemoedstoestand;
- Darmkrampen;
- Hechting.

Geur

Een pasgeborene kan al geuren onderscheiden. De geuren van de ouders worden herkend en ingeprent. Sterke geuren worden niet als prettig ervaren.

Je kunt als ouder een luier of spuugdoek onder je (schone) kleding dragen en deze achter laten bij je baby. Jouw specifieke en daarmee herkenbare geur kan voor je baby troostend werken.

Licht en zicht

Bij te vroeg geboren baby’s proberen we door middel van een speciale hoes over de couveuse het licht en geluid te dempen, zoals in de baarmoeder. Dit zorgt voor een prikkelarme omgeving.

Als de hoes er af is, tijdens de verzorging, kun je op de couveuse of over de ogen van je baby een doek leggen, zodat hij niet direct in het (felle) licht kijkt. Je zorgt voor een dag- en nachtritme in de verlichting door overdag de hoeskappen omhoog te doen.

Kijk je baby aan, als je met hem bezig bent en geef je oprechte aandacht.

De afstand waarop je baby het beste kan waarnemen is 20-30 cm.

Geluid



In de baarmoeder worden de geluiden van buitenaf gedempt. Te vroeg geboren baby’s kunnen slecht tegen harde geluiden. Op unit 1 t/m 6 en unit 12 hangen Soundears (zie foto).

Deze registreren de sterkte van geluiden op de suite.

- Bij groen licht is het geluid goed.
- Bij oranje licht is het geluid luid.
- Bij rood licht is het geluid te hard.

Je kunt tegen je baby praten of voor je baby neuriën of zingen. Hetgeen je zegt/zingt maakt niet uit, maar het rustige timbre van je stem is belangrijk. Je kind gaat je stem herkennen en dat is belangrijk voor de hechting tussen jou en je baby. Benoem wat je doet. Hierdoor worden de handelingen voor je baby voorspelbaar.

Baby’s reageren sneller op een hoge vrouwenstem dan op een lage mannenstem. Vrouwen verhogen intuïtief hun stem, als ze tegen hun baby praten. Het is belangrijk om tegen je baby te praten, als deze wakker is en je er mee bezig bent.

Je kunt ook muziek op de kamer laten horen of media waarop je opgenomen stem te horen is als je afwezig bent. Muziek bevordert de ontwikkeling van je baby

Buidelen (kangoeroeën)

Het is prettig voor jou en je baby om lichamelijk contact te hebben. Normaliter zou je baby nog in de baarmoeder zitten en je stem en lichaamsgeluiden horen. Je baby heeft in de baarmoeder geborgenheid en natuurlijke warmte.

Om dit na te bootsen kunnen ouders met hun baby buidelen (kangoeroeën). Je baby ligt dan in een luiertje op de blote huid bij de ouder. Je baby hoort jouw stem / hartslag en ruikt je geur. Je kunt een spiegel gebruiken om je baby goed te zien. Zie de folder buidelen.

Borstvoeding

Moedermelk heeft de voorkeur boven kunstvoeding, zeker bij de prematuur geboren baby.

De moedermelk is aangepast aan de specifieke behoeften van je prematuur geboren baby. Zie ook folder borstvoeding bij te vroeg geboren baby.

Mondstimulatie

De pasgeborene onderzoekt zichzelf en de omgeving met behulp van zijn mond en troost zichzelf door te zuigen. Zuigen is dus niet altijd een teken van honger hebben.

Positief stimuleren van de mond is belangrijk om later goed te kunnen eten en praten. Jonge prematuren krijgen vaak nog geen voeding via hun mond (maar door de sonde en infuus). Je kunt positieve mondprikkeling geven en de mondmotoriek bevorderen.

Er komt een logopediste in consult die je adviseert en ondersteunt met betrekking tot de mondmotoriek.

Fopspeen

Als je baby zich niet prettig voelt kan hij behoefte hebben om te zuigen. Een fopspeen geven kan dan troosten en hulp bieden bij de spijsvertering. Dit hoeft geen negatieve invloed te hebben op de borstvoeding. Indien er geen speen voorhanden is, kunt je jouw schone vinger, met korte nagel, aanbieden.

VIB(video interactie begeleiding)

Bij een baby jonger dan 34 weken wordt standaard een VIB gedaan. Bij de oudere prematuur kan een VIB op advies van de verpleegkundige of op verzoek van de ouders worden gedaan. VIB is bevorderlijk voor een gezonde hechting.

Zie folder VIB

Rust, reinheid en regelmaat

Een vast ritme voor eten en slapen, voor inspanning en voor rust is belangrijk voor je prematuur. Misschien hebt je wel eens gehoord van ‘3 r-en’? Deze ‘3 r-en’ (rust, reinheid en regelmaat) zijn erg belangrijk voor je prematuur!

- **Rust**

  Je baby heeft tussen de verzorgingsmomenten rust nodig. Stimuleren van je baby kan de ontwikkeling bevorderen. Kijk of je baby in gaat op wat je wilt en ga anders op een ander moment verder. Overprikkelen van een prematuur door te veel te stimuleren is een negatieve prikkel!

- **Reinheid**

  De huid van een prematuur is dun en kwetsbaar en hij heeft nog weinig afweer. Zorg voor veiligheid en goede hygiëne bij de contacten tussen jou en je baby.

- **Regelmaat**

  Je kunt je baby laten wennen aan bepaalde rituelen door ze steeds hetzelfde te beginnen en eindigen en ze steeds op ongeveer dezelfde tijd te doen. Deze regelmaat zorgt voor herkenbaarheid bij je baby, wat er komt.

  Wij streven er naar om zo veel mogelijk dezelfde mensen voor je prematuur te laten zorgen. Daardoor leer je de baby “kennen” en zijn gedrag herkennen. Ouders spelen hierbij een belangrijke rol.

Aanvullende informatie

- **Dagboek**

  Bij een prematuur maken we altijd een dagboek. Hierin kun je de bijzonderheden schrijven over je baby en zijn zorg, maar ook je emoties. Je kunt ook de verpleegkundigen vragen om er in te schrijven. Het kan later een mooie herinnering zijn aan de tijd na de geboorte.

- **Earlybirds**

Als je baby te vroeg geboren wordt kan dit een spannende, emotionele tijd voor je zijn. Stichting Early birds Fotografie kan je kosteloos een fotoreportage aanbieden. Dit kan helpen bij het verwerkingsproces van deze periode en een lichtpuntje zijn tijdens de opname.

De baby moet bij geboorte jonger zijn dan 37 weken en langer dan 3 weken in het ziekenhuis (gaan) verblijven.

- **Lotgenotencontact**

  Via de website care4neo kun je meer informatie vinden.

- **Hulpmiddelen/kraamcadeau's**

  - Boeken: - Zorgen voor je baby op de couveuse afdeling - Inge Warren en Cherry Bond

    - "Reisgids naar huis" Zita Bebenroth

    - Diverse dagboeken waarvan sommigen al in de zwangerschap beginnen (bijv "Kleine Kanjer! Babyboek voor Prematuren")

  - Kleertjes in kleine maatjes.

  - Benjamin ComfiStar ; een zachte korrelzak , die wordt gebruikt om de baby te ondersteunen aan bijvoorbeeld het hoofd, nek, arm, heup.

  - Mijlpaalkaarten.

  - Draagzak.