



zuyderland

Houdingsadviezen voor kinderen met strekgedrag

Oorzaken van strekgedrag

De meeste kinderen vinden het fijn om aangehaald en geknuffeld te worden. Daarbij liggen ze graag in een ronde, gebogen houding. Maar er zijn ook kinderen met strekgedrag. Die willen niet lekker tegen je aanliggen en drukken zich steeds weg op schoot, in bed of in de box. Zij voelen zich vaak niet prettig en huilen dikwijls meer.

Strekgedrag kan zowel lichamelijk als emotioneel van aard zijn. Het kan bijvoorbeeld voorkomen bij maag- en darmklachten. Ook is het vaak te zien bij hyperactieve kinderen die gevoelig zijn voor alle prikkels uit de omgeving.

In deze folder wordt een aantal houdingsadviezen voor jou en je kind gegeven.

Opmerking: als in de tekst wordt gesproken over de baby als 'hij', dan kan natuurlijk ook 'zij' worden gelezen.

Houdingsadviezen voor jou en je kind

De volgende adviezen zijn geschikt voor alle kinderen, maar vooral voor kinderen die zich overstrekken en onrustig zijn. Blijf je kind altijd in de gaten houden.

Houding in bed (rugligging)

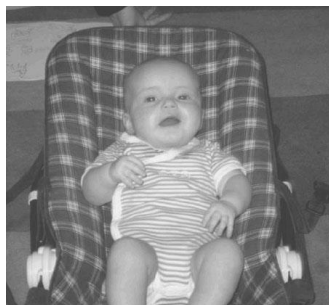
Leg onder het hoofd- en voeteneinde van een niet te hard buigzaam matras een opgevouwen badhanddoek, zodat het kind iets gebogen ligt.

Box

Zorg voor een zachte onderlaag in de box bij kinderen die zich overstrekken.

Bij sterker strekgedrag kun je een rolletje onder de benen leggen.

Met behulp van een babystoeltje (wipstoeltje) kun je er voor zorgen dat je kind iets gebogen ligt of zit.



Met behulp van een hangmat kun je in de box het overstrekken tegengaan, omdat je kind in de hangmat in een gebogen houding ligt.



Wanneer je kind geen strekgedrag (meer) heeft, is afwisseling tijdens het spelen gewenst.

Oppakken

Bij overstrekken kun je je kind beter niet vanuit rugligging onder de oksel of aan de handjes oppakken. Voor het oppakken van een kind dat zich overstrekt kunnen de volgende stappen genomen worden.



Rol het kind op de zij door het kind bij de heup vast te pakken en een draaiende beweging te maken.



Neem met één hand het kind onder de schouder en met de andere hand om het bovenbeen. Draai het kind naar je toe.

Dragen

Met de hand die je onder de billen van je kind houdt, kun je hem in een gebogen houding op de arm laten zitten. Je borst en andere arm voorkomen dat je kind de schouders naar achteren drukt. Dit kun je ook doen door je kind vóór je te dragen,

met de rug tegen je buik. De billen en benen ondersteun je met je armen. Je kind neemt hierdoor een buigende houding aan.



Een andere houding waarmee je het overstrekken van je baby kunt tegengaan is door hem op zijn buik tegen je aan te houden. Het hoofd ligt op je onderarm, een arm steunt de borst en buik.

Verzorging

Pak het kind niet aan de voeten vast maar zoveel mogelijk onder de billen. Als je je kind op een aankleedkussen verzorgt, kun je hem het beste dwars op het kussen leggen.



Het kind ligt stabiel, omdat hoofd en billen iets omhoog liggen. Dit is een goede houding om contact te maken.

Baden

Alle adviezen over oppakken, dragen en verzorgen zijn hier van toepassing. Kinderen vinden inzepen meestal niet prettig en reageren hierop met onrust, huilen en strekken. Zeep je kind daarom niet in, maar gebruik bijvoorbeeld zeepvrije wasgel. De wasgel voeg je aan het badwater toe.

Aan- en uitkleden

Gebruik ruime kleding die gemakkelijk over het hoofd gaat. Maak van de situatie gebruik om het kind eraan te wennen dat het omgerold wordt en even op de buik ligt. Laat ook hier weer je kind dwars op het aankleedkussen liggen.

Op schoot/geven van flesvoeding

Ga in een ontspannen houding zitten. Zorg dat de heupen en de romp van het kind gebogen blijven en de schouders naar voren komen. Let vooral op het hoofd, dit moet niet te ver naar achteren gestrekt op de arm liggen.

Je kunt je kind ook op schoot nemen en het in de 'kuil' van je benen laten zitten. De benen van je kind liggen dan wat hoger. Zijn schouders en hoofd worden door je been gesteund.



Hou je kind afwisselend op de linker- en de rechterarm. Wanneer je kind sterk wil strekken, dan kun je hem voeden of met hem spelen in een houding waarbij het kind op de rug ligt op je bovenbenen met de billen tegen je buik aan.



Plaats je voeten op een verhoging zodat de knieën hoger zijn dan je zitvlak.

Tips

Beweeg altijd rustig en praat met je kind.

Varieer in houdingen die hierboven beschreven staan.

Varieer situaties (in de box, op schoot en op de grond).

Varieer met verschillende spelmaterialen zoals hout, stof of plastic.

Als je krachtig gesloten vuistjes open wil krijgen, strijk dan over de rugzijde van de handjes en de vingertjes.

Als je kind steeds de voetjes strekt en de teentjes kromt, strijk dan eens over de bovenkant van voetjes en teentjes.

Bereikbaarheid

Zuyderland JGZ is bereikbaar via het centrale nummer van Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG),

Telefoonnummer: 046 -750 7000

Websites

www.zuyderland.nl/jeugdgezondheidszorg

www.cjg-wm.nl