

Groeiboekje

Infoboekje voor ouders van te vroeg geboren kinderen
vanaf 32 weken zwangerschap

Mijn kind

Voornaam:

Geboren op om uur

Geboorteplaats:

Zwangerschapsduur:

Gewicht:

Lengte:

Hoofdomtrek:

Ons verhaal:

Inhoud

1. Inleiding
2. Prille relatie en contact met je kind
3. Voeding
 - 3.1. Algemeen
 - 3.2. Borstvoeding
 - 3.3. Flesvoeding
 - 3.4. Vaste voeding
4. Ontwikkeling
 - 4.1. Groei
 - 4.2. Slapen
 - 4.3. Spelen en bewegen
 - 4.4. Taal en communicatie
 - 4.5. Zelfstandig worden
5. Gezondheid
 - 5.1. Opvolging
 - 5.2. Vaccinatie
6. Kinderopvang
7. Ouderschap
8. Broerts en zussen
9. Sociale rechten
 - 9.1. Ziekenhuiskosten
 - 9.2. Hospitalisatieverzekering
 - 9.3. Moederschapsrust
 - 9.4. Ouderschapsverlof
 - 9.5. Groeipakket
10. Praktische informatie en linken

1. Inleiding

Beste ouder,

Je kindje is eerder geboren dan verwacht. Mogelijks verbleef het een (lange) tijd op een neonatale dienst. Het is klein en kwetsbaar en heeft samen met jullie al heel wat meegemaakt.

Tijdens het verblijf in het ziekenhuis kon je steeds terecht bij de hulpverleners. Nu je thuis bent, is het heel normaal dat je vragen hebt. Drinkt mijn kindje voldoende? Wanneer moet ik mijn kindje laten vaccineren? Hoe kan ik mijn kindje stimuleren?

Met dit boekje willen we je informeren over belangrijke aandachtspunten vanaf je kindje's thuiskomst tot het 3 jaar wordt. Hierbij ligt de focus vooral op 'matig prematuur' geboren kinderen (geboren van 32 tot en met 36 volle zwangerschapsweken). Het gaat om 6, 90% van de geboorten (2017) in het Vlaams Gewest.

Je vindt ondersteunende tips waarmee je zelf aan de slag kan gaan. Heb je vragen? Bespreek ze met de verpleegkundige, arts, ... van Kind en Gezin. Zij zullen je ondersteunen en zo nodig verwijzen naar gepaste hulpverlening.

Deze brochure kwam tot stand samen met neonatologen, kinderartsen, gynaecologen, huisartsen, vroedvrouwen, verpleegkundigen, psychologen, kinesitherapeuten en de Vlaamse Vereniging voor Ouders van Couveusekinderen (VVOC)

*De '**gecorrigeerde leeftijd**' is de leeftijd die je prematuur geboren kindje zou hebben als het geboren was na een voldragen zwangerschap van 40 weken. Of concreter: de huidige leeftijd min het aantal weken dat het kindje te vroeg ter wereld kwam. Een kindje dat bijvoorbeeld 17 weken oud is maar na 32 zwangerschapsweken geboren is, heeft een gecorrigeerde leeftijd van 9 weken (17 weken – 8 weken te vroeg geboren). Deze gecorrigeerde leeftijd wordt tot 2 jaar gebruikt voor het opvolgen van gewicht, lengte, mentale-, motorische-, spraak- en taalontwikkeling.*

*Onder '**kalenderleeftijd**' wordt de reële leeftijd bedoeld en dit vanaf de geboorte van je kindje. In het voorbeeld hierboven is de kalenderleeftijd dus 17 weken.*

2. Prille relatie en het contact met je kind

Veelvuldig contact met je baby, hoe klein en kwetsbaar ook, vermindert zijn stress en bevordert zijn ontwikkeling. Als je baby vroeger dan de uitgerekende datum wordt geboren, kan dit heel wat zorgen met zich meebrengen. In die omstandigheden is het heel normaal dat je als ouders voorzichtig en behoedzaam bent. Soms staat dit het spontane contact tussen ouder en baby zelfs in de weg of zorgt het ervoor dat je minder op je gevoel durft af te gaan.

Het vraagt wat tijd om te achterhalen hoe je baby zich voelt of wat hij precies wil. De lichaamstaal van te vroeg geboren baby's verschilt van voldragen baby's, omdat ze minder sterk, kleiner en meer gevoelig voor aanraking en geluid zijn. Hun vroege ervaring met het leven is anders dan bij voldragen baby's. Het komt er vooral op aan om jouw baby goed te observeren om zijn lichaamstaal te leren kennen. Aarzel zeker niet om je vragen aan een arts of verpleegkundige te stellen.

Hieronder volgen enkele ideeën en suggesties die kunnen helpen om met je baby contact te maken.

- Leg je warme handen zachtjes op zijn billetjes, zijn buikje, op zijn hoofd of tegen zijn voetjes. Dit geeft een gevoel van geborgenheid.
- Voorspelbaarheid in je handelingen is belangrijk. Neem je baby dus niet plots op, maar verwittig hem met je stem en doe dit rustig en in stappen.
- Praat op een zachte toon met je baby of zing een liedje. Je kindje zal er rustig van worden.
- Probeer aan te voelen wat je kindje aan kan en wat het nodig heeft. Het kan dat aanrakingen op bepaalde momenten net geen rust geven. Even later proberen is dan de boodschap. Door te blijven proberen en de reactie van je kindje te observeren, ontdek je welke aanrakingen goed aanvoelen.

Vanaf wanneer mag je je kindje bij je nemen?

Zodra het kan, wordt gestart met 'kangoeroeën'. Kangoeroeën is koesteren via huidcontact (zie www.vvoc.be).

Je baby wordt op je gelegd en warm toegedekt. Huid-op-huid-contact is fantastisch voor jou en je baby. Je kindje hoort je hartslag, herkent je geur en beweegt met je mee. Ook voor papa's (partners) helpt het om hun band met de baby te stimuleren. Broertjes, zusjes, andere familieleden of vertrouwensfiguren kunnen betrokken worden en het kindje bij zich nemen. Dit intiem contact bevordert de relatie en het kindje slaapt en ontwikkelt beter.

Wat kan je doen als je moeilijk oogcontact krijgt met je kindje?

De ontwikkeling van oogcontact is belangrijk in het opbouwen van een hechte relatie tussen je baby en zijn mama en papa (partner). Oogcontact is ook een belangrijk onderdeel van zijn communicatie met anderen. Pasgeboren baby's zoeken met hun ogen naar de stem van de ouder, het geluid dat hij al herkent. Dit vraagt oefening om de oogspieren aan te spannen om een scherp beeld te kunnen maken. Het gebeurt regelmatig dat te vroeg geboren baby's tijdens de eerste weken veel minder oogcontact maken want hun oogspieren zijn nog niet zo geoefend waardoor ze sneller afdwalen. Bovendien moeten ze zich goed voelen om hun oogjes open te houden, want dit vraagt veel energie. Bedenk maar als je zelf ziek bent of je dan veel nood hebt aan (oog)contact. Heb geduld en volg het tempo van je kind. Oogcontact maken kan je proberen te bevorderen. Na

de voeding is hiervoor een ideaal moment. Dim dan best het licht, want bij fel licht is je baby geneigd zijn oogjes dicht te knijpen.

Hoe bouw je dagelijkse momentjes van contact in?

Het badje is een bevoorrecht moment van contact tussen jou en je baby. Het water laat je baby anders bewegen en roept gewaarwordingen op die hij al ondervonden heeft in de baarmoeder. Je baby dragen, hem zachtjes wiegen, met hem rondstappen en dansen (als hij groter is), ... geeft hem een gevoel van beweging die hij nodig heeft om goed te groeien en zijn momentjes die jullie relatie sterker maken.

3. Voeding

3.1. Algemeen

Drinken vereist een coördinatie tussen zuigen, slikken en ademhalen. Te vroeg geboren baby's kunnen deze 3 taken onafhankelijk van elkaar, maar niet tegelijkertijd. Vanaf 34 weken lukt dit al wel en zal de zuig-slikreflex zich verder ontwikkelen. Het kan zijn dat een te vroeg geboren baby daarom niet goed drinkt.

Soms ontbreekt het ook aan kracht om het drinken lang vol te houden. Bijvoeden bij borstvoeding via een sonde, cupje of fles kan dan aangewezen zijn.

Tijdens het verblijf in het ziekenhuis krijgt een vroeggeboren kindje bovendien soms onaangename prikkels in de mondstreek zoals het plaatsen van een tube of een maagsonde, het wegzuigen van slijmen. Dit kan een afkeer veroorzaken van mechanische prikkels in de mond met al dan niet tijdelijke eetstoornissen als gevolg.

3.2. Borstvoeding

Borstvoeding is ook voor prematuur geboren baby's de best verteerbare melk. De samenstelling van de moedermelk past zich aan volgens de voedingsbehoeften van je vroeggeboren baby. Onderzoek toont aan dat ook bij te vroeg geboren kinderen moedermelk gemakkelijk verteert, beschermt tegen infecties en dat de aanwezige vetzuren de ontwikkeling van het zicht bevorderen. Bovendien melden studies positieve invloeden van borstvoeding op de cognitieve ontwikkeling van prematuur geboren kindjes.

Ook bij zeer vroege geboorte (minder dan 32 zwangerschapsweken) of bij zeer laag geboortegewicht (minder dan 1800 gram) wordt moedermelk aangeraden. Eventueel kan dit dan (tijdelijk) aangevuld worden met supplementen, volgens het advies van de arts.

Tijdens het verblijf in het ziekenhuis word je begeleid door de artsen en verpleegkundigen wat betreft de voeding van je kindje. Het moment waarop je baby aan de borst mag, hangt af van de ontwikkeling van zijn zuig- en slikreflex en de algemene toestand. De meeste baby's geboren vanaf 32 zwangerschapsweken slagen erin om het zuigen, slikken en ademhalen te coördineren. Huid- op huidcontact stimuleert de ontwikkeling van deze vaardigheden.

Hieronder enkele tips voor het geven van borstvoeding na thuiskomst.

- De aanpak voor het geven van borstvoeding hangt af van de ontwikkeling en de conditie van je kindje. Bespreek dit met de artsen en verpleegkundigen van het ziekenhuis vóór vertrek. Zij zullen jou informeren over het aantal voedingen en/of de bijvoeding die je kindje nodig heeft. Neem contact op met je vroedvrouw en je verpleegkundige van Kind en

Gezin zodra je weet wanneer je kindje naar huis mag en maak een afspraak voor een huisbezoek. Zij zullen je begeleiden zodra je kindje thuis is. Als je moet afkolven en je hebt nog geen kolfapparaat thuis, regel dit dan voor je baby uit het ziekenhuis vertrekt. Je kan een afkolfapparaat huren via je ziekenfonds of apotheker.

- De duur van een voeding is afhankelijk van kind tot kind. Te vroeg geboren baby's zijn sneller vermoeid, hebben meer rustpauzes nodig en moeten vaker aangemoedigd worden om verder te drinken. Door de aanlegtechniek en de voedingshouding aan te passen, kan je kindje efficiënter drinken. Vraag hiervoor hulp aan je verpleegkundige, vroedvrouw of een lactatiekundige. Je kindje minder warm kleden tijdens een borstvoeding kan helpen. Drinken aan de borst is immers best hard werken. Door de fysieke inspanning en jouw lichaamstemperatuur krijgt je kindje het misschien te warm, waardoor het sneller in slaap zal vallen.
- Drinkt je kindje nog niet voldoende tijdens een borstvoeding, dan kan het nodig zijn om tijdelijk bijvoeding te geven. Met een borstvoedingshulpset kan je bijvoeding geven, terwijl je kindje aan de borst zuigt. Lukt het drinken aan de borst nog niet goed, dan is bijvoeding geven via een cupje of een zuigfles eerder aangewezen. Aangezien je kindje nog snel moe wordt, mag een voeding niet te lang duren. Overleg met je zorgverlener hoe lang je je kindje zal aanleggen, alvorens bijvoeding aan te bieden met een cupje of een zuigfles.
- Als je bijvoeding moet geven, is afgekolfde moedermelk de beste keuze. Voor je baby zorgen, oefenen met borstvoeding én afkolven kan erg vermoeiend zijn. Zeker als het niet je eerste kindje is of je alleenstaande ouder bent, kan de combinatie loodzwaar zijn. Besef dat dit slechts tijdelijk is en regel hulp tijdens deze zware weken. Als je kindje beter aan de borst drinkt, kan je het kolven afbouwen en/of enkel kolven voor wanneer je je kindje zelf niet kan aanleggen. Blijkt het niet haalbaar om je kindje uitsluitend moedermelk te geven? Bespreek met je zorgverlener of je arts welke kunstvoeding geschikt is voor jouw kindje.
- Moedermelk afkolven lukt beter als je kolft in de nabijheid van je kindje of terwijl je naar een foto van je kindje kijkt. Dubbelzijdig afkolven spaart tijd én stimuleert de melkproductie beter. Sommige moeders voelen zich echter beter bij manueel kolven en worden daar erg handig in. Ook huid-op-huidcontact bevordert de melkproductie. Het tijdstip en de frequentie van afkolven is afhankelijk van jouw specifieke situatie. Krijgt je kindje enkel afgekolfde moedermelk, dan kolf je best in dezelfde frequentie en tijdstippen als de voedingen van je kindje. Drinkt je kindje niet efficiënt of niet lang genoeg aan de borst, dan kan je nakolven. Heeft je kindje moeite met een sterk toeschietreflex of een snelle melkstroom, dan kan je beter voor de borstvoeding een beetje (manueel) kolven. Om een lage melkproductie verder te stimuleren en om overproductie door afkolven te voorkomen, vraag je best deskundig advies.
- Hoe weet je of je kindje voldoende melk binnen krijgt? Als je kindje tevreden lijkt, minstens 2 uren doorslaapt en bijkomt in gewicht. Je kindje moet minstens 6 plasluiers per dag hebben en de urine mag niet donkergekleurd zijn. Verwacht 3 tot 4 stoelgangluiers met zachte of vloeibare stoelgang, die qua kleur kan variëren van oker, geel tot groen. Merk je dat de luier droger blijft, geef je kindje dan vaker borstvoeding of afgekolfde moedermelk. Contacteer je vroedvrouw of je verpleegkundige voor een extra gewichtscontrole.
- Ondervind je pijn of ongemakken tijdens de borstvoeding of ben je bezorgd dat je kindje onvoldoende drinkt, contacteer dan snel je vroedvrouw, je verpleegkundige van Kind en Gezin of een lactatiekundige.

- Emoties spelen een rol bij de aanmaak van moedermelk. Ben je gespannen of moe? Vraag hulp aan familie, vrienden en/of kraamzorg, zowel voor praktische hulp als aanmoedigende steun. Via social media kan je makkelijk contact zoeken met ouders die hetzelfde doormaakten. Tips van lotgenoten zijn vaak goud waard!

3.3. Flesvoeding

Hierbij enkele tips om de voeding met een flesje vlot te laten verlopen.

- Maak het voedingsmoment aangenaam als een moment van rust, interactie en aandacht voor elkaar in een rustige ruimte.
- Zorg voor een ontspannen houding voor jezelf en voor je kindje.
- Respecteer de zelfstandigheid van je kindje. Je kan de hapreflex stimuleren. Tik met het flesje juist boven de lippen om aan te kondigen dat er een speentje komt. Je kindje maakt dan een tuitmondje. Start met voeden van je kindje na het openen van zijn/haar mondje en het uitsteken van de tong. Bouw een pauze in als je signalen merkt bij je kindje. Stop met voeden als het kind aangeeft dat hij verzadigd is.
- Voor kindjes die zich makkelijk verslikken kan je voeden in zijlig. Het teveel aan melk kan dan uit het mondje wegvloeien.
- Gebruik een aangepaste speen. De melk mag alleen stromen als je baby zuigt.
- Beperk de voeding tot maximaal 30 minuten.
- Vaak is nachtvoeden noodzakelijk. Volg de adviezen van je arts, verpleegkundige of vroedvrouw.
- Voedt frequenter indien nodig.
- Betrek je partner. Hij/zij kan de fles geven, je kindje laten boeren en/of verschonen.

3.4. Vaste voeding

Je kan starten met vaste voeding ten vroegste op basis van de kalenderleeftijd van 4 maanden en ten laatste op de gecorrigeerde leeftijd van 6 maanden. Je kindje moet 'rijp' zijn om iets nieuws te leren, het 'leren eten' kan niet geforceerd worden. Je kindje geeft zelf aan dat het er klaar voor is: interesse voor zijn mond en lepel, observeren van andere etende personen,...

Hierbij vind je enkele tips om de vaste voeding vlot te introduceren.

- Overschakelen op vaste voeding is een grote stap en heeft tijd nodig. Als het niet dadelijk lukt, dan herbegin je een tijdje later.
- Een baby heeft soms 10 tot 15 proefbeurten nodig vooraleer hun smaakpapillen vertrouwd zijn met een onbekende smaak.
- Een baby leert nieuwe eettechnieken tijdens 'gevoelige' periodes. Afhappen van de lepel, kauwen en drinken uit een beker kan je proberen op de kalenderleeftijd, maar moet je soms uitstellen als je kind er niet klaar voor is.
- Vanaf 1 jaar neemt de voedingsbehoefte af en zal je baby minder (vaak) eten.

4. Ontwikkeling

4.1. Groei

Om de groei van je kindje op te volgen kan je terecht in het consultatiebureau van Kind en Gezin. Bij elk contact wordt het gewicht, de lengte en de hoofdomtrek van je kindje geregistreerd. Deze opvolging gebeurt in afstemming met je huisarts of kinderarts.

De meetgegevens worden volgens kalender- maar ook volgens gecorrigeerde leeftijd weergegeven, zodat ze rekening houden met de vroeggeboorte. Tot je kindje 2 jaar is, zal de arts of verpleegkundige van het consultatiebureau bij de interpretatie rekening houden met deze gecorrigeerde leeftijd. Nadien is het bekijken van de gegevens op kalenderleeftijd meestal voldoende.

Te vroeg geboren kinderen vertonen de eerste maanden vaak een inhaalgroei. Afhankelijk van factoren zoals infecties of andere aandoeningen kan die inhaalgroei iets trager verlopen. Het gewicht is doorgaans ingehaald voor het einde van het eerste levensjaar. De lengte wordt mogelijks pas ingehaald op kleuterleeftijd.

De gemiddelde waarden van de hoofdomtrek ligt bij vroeggeboren kinderen de eerste maanden lager, maar wordt vanaf 6 maanden en zeker tegen de leeftijd van 12 maanden vergelijkbaar met die van op tijd geboren. Op het einde van een volledige zwangerschap is er namelijk weinig groei van hoofdomtrek, gevolgd door een versnelde groei ervan de eerste 6 maanden na de geboorte. Zeer vroeg geboren kinderen vertonen na de vroeggeboorte niet die tragere, maar wel een verdere toename van de hoofdomtrek. Daardoor ziet de hoofdomtrek er groter uit, maar dit normaliseert en komt in verhouding met de andere groeicijfers van gewicht en lengte tegen de eerste verjaardag.

4.2. Slapen

Pasgeborenen slapen het grootste deel van de dag

Er zijn verschillende slaaperiodes: diepe slaap, lichte slaap, droomslaap, wakker worden en weer inslapen. Elke periode duurt ongeveer 45 tot 50 minuten. Dit betekent dat elke baby 's nachts een paar keer wakker wordt. Daarbij kunnen ze wat bewegen, hun ogen open doen, zelfs even huilen. Baby's die leren om zelf terug in slaap te vallen, vinden ook 's nachts vlotter hun slaap terug. Dit komt ook hun ouders ten goede. Het is een geleidelijk leerproces voor baby's om 's nachts een langere periode te slapen en overdag minder. Belangrijk om weten is, dat baby's pas tussen 3-6 maanden (gecorrigeerde leeftijd) meer regelmaat ontwikkelen in hun slaappatroon. Ze beginnen langere periodes te slapen en blijven langer wakker tussen de slaapjes overdag. Net als bij volwassenen hebben baby's verschillende slaapbehoeften. Sommige baby's slapen minder terwijl andere juist meer slapen dan je verwacht. Tegen dat ze 6 maanden zijn (gecorrigeerde leeftijd) slaapt de helft van de kinderen ongeveer 6 uur achter elkaar per nacht.

Te vroeg geboren baby's brengen in verhouding nog meer tijd door in actieve droomslaap. Dit type slaap speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van de zintuiglijke systemen en de verwerking van informatie opgedaan tijdens wakkere periodes. De overgang tussen deze verschillende stadia (van rustige slaap naar actieve slaap naar rustig wakker worden en tenslotte rustig wakker zijn) gebeurt in het beste geval geleidelijk. Bij te vroeg geboren baby's kunnen deze processen echter nog abrupt verlopen.

Een goed slaap- en waakpatroon is belangrijk voor een goede ontwikkeling. Het is daarom aangeraden om slaaperiodes zo weinig mogelijk te onderbreken en de momenten van voeding en

verzorging hierop af te stemmen. De baby wordt best zo weinig mogelijk onnodig gewekt om aan bezoek te tonen, een uitstap te maken, ... Als je merkt dat je baby vermoeid is, is het best om je kind te slapen te leggen. Dit kan ook op je borst.

Een rustige, duidelijke overgang van dag naar nacht met een terugkerend slaapritmeeltje maakt het slapen gaan voorspelbaar en helpt om rustig te gaan slapen.

Rust en regelmaat aanbieden, is bovendien één van de preventiemaatregelen om wiegendood te voorkomen.

Signalen van vermoeidheid

Kinderen worden makkelijk oververmoeid. Eens ze oververmoeid zijn, is het moeilijker om hen de slaap te laten vatten. Ze zijn dan vaak humeurig, overactief en moeilijker tot rust te brengen. Het herkennen van signalen van vermoeidheid, zal je helpen om te voorkomen dat je kindje oververmoeid geraakt. Deze signalen zijn bij elke baby anders, maar hieronder vind je een aantal handvatten.

- Kinderen tonen dat ze vermoeid geraken door een verandering in gedrag. Bijvoorbeeld: je kind kan plots geïrriteerd geraken, overactief zijn of veel aandacht vragen. Belangrijk is dan om een overgang te maken naar het slapen gaan door prikkels weg te nemen en je kind 'klaar te maken' voor het slapen.
- Signalen van vermoeidheid bij baby's: aan de oortjes trekken, vuistjes ballen, geeuwen, trillende oogleden of moeite met scherpstellen; je baby lijkt scheel te kijken of lijkt te staren in de ruimte; het maken van schokkerige arm- en beenbewegingen; fronsen of bezorgd kijken. Als je baby op zijn vingertjes zuigt, kan dat ook betekenen dat hij een manier aan het zoeken is om in slaap te geraken.
- Bij peutertjes zijn signalen: hangerig zijn, huilen, voortdurend aandacht vragen, zich vervelen met speelgoed, tijdens maaltijd met eten knoeien.

Het kan even duren vooraleer een te vroeg geboren baby zijn slaapritme vindt en naar het dag- en nachtpatroon groeit. Meestal is dit ten vroegste pas enkele weken na de voorziene bevallingsdatum.

Moet je een kind wakker maken voor een nachtvoeding?

Een baby mag gedurende de nacht 6 uur doorslapen, tenzij de voedingsmomenten nog frequenter moeten op medisch advies. Naarmate het kind ouder wordt, zal het langer zonder voeding kunnen.

Als het slapen moeilijk gaat

Kinderen die moeilijk hun diepe slaap vinden, kan je helpen door ze stevig onder te stoppen, zodat ze met de armen rust vinden en zich kunnen overgeven aan de slaap. Voor een korte periode kan je de armen gekruist plaatsen i.p.v. naast het lichaam.

Vragen over slapen en slaapproblemen behoren tot de meest gestelde vragen van ouders aan Kind en Gezin. Aarzel niet je verpleegkundige of arts aan te spreken als je vragen hebt of problemen ervaart.

Wiegendood?

Ook voor prematuur geboren kinderen is het belangrijk om de aanbevelingen voor veilig slapen te volgen:

- Leg een baby altijd op zijn rug te slapen.
- Rook niet in de omgeving van een baby.
- Blijf in de buurt en hou toezicht.
- Let erop dat het kind het niet te warm krijgt.
- Kies een veilig kinderbed en veilig bedmateriaal.
- Geef geen geneesmiddelen zonder advies van een arts of een apotheker.
- Zorg voor rust en regelmaat.

Krijg je een baby niet direct wakker?

- Kriebel hem onder de voeten.
- Neem de baby in je armen en ondersteun zijn nekje.
- Schud de baby niet!

Zodra je kindje thuis is, is het doorgaans niet meer nodig de omgevingstemperatuur te verhogen. Ook bij te vroeg geboren kinderen is een temperatuur van 18°C in de slaapomgeving voldoende, tenzij de artsen uit het ziekenhuis een hogere temperatuur aanraden. Bij een (slapende) baby kan je aan het nekje voelen of hij het behaaglijk heeft, maar bij twijfel geven de voetjes zekerheid. Voelen die prettig lauw aan dan is het in orde. Koude handjes zijn niet ongewoon. Een baby die zweet heeft het te warm. Bij thuiskomst, na een eerste wandeling en bij twijfel kan je in het begin de lichaamstemperatuur van je baby opvolgen.

Het is belangrijk om kledij en beddengoed af te stemmen met de omgevingstemperatuur (zowel binnen als buiten) bv. door enkel een hemdje en lakentje te gebruiken bij hoge temperaturen.

4.3. Spelen en bewegen

Spelen is voor een baby niet alleen leuk, maar het is al spelend dat hij geleidelijk aan ontwikkelt, groter en sterker wordt, zal leren, ... Jij bent het 'voorwerp' dat je baby het meest interesseert. Spelen en bewegen met je baby is een geweldige manier om verbinding te maken. Prijs en moedig jouw baby veel aan als hij zijn lichamelijke vaardigheden ontdekt en oefent!

Spelen met je baby en hem aanmoedigen om te bewegen, helpt hem bij zijn ontwikkeling:

- het versterken van zijn nekspieren die hij nodig heeft om zijn hoofd omhoog te houden en te bewegen;
- het oefenen van het reiken naar en grijpen van voorwerpen;
- het versterken van de spieren die nodig zijn voor bewegingen zoals rollen, kruipen en trekken tot stand.

Buikligging

Buikligging is een mijlpaal in de motorische ontwikkeling van je baby. Door te leren spelen in deze houding help je zijn hoofdcontrole te ontwikkelen en bereid je je baby voor op actief rollen, draaien op de buik, sluipen, kruipen... Leg je baby van bij de geboorte dus vaak in buikligging als hij wakker is.

Voorkeurshouding

Een te vroeg geboren baby heeft door de smalle vorm van zijn hoofd een verhoogd risico op het ontwikkelen van een voorkeurshouding. Hierbij draait hij het grootste deel van zijn wakkere momenten het hoofd naar één kant (meestal rechts). Hierdoor kan het hoofd aan één kant

afplatten en gaat een baby ook meer met de voorkeurshand reiken en grijpen. Voor zijn ontwikkeling is het belangrijk dat hij zijn beide kanten oefent.

- Leg het verzorgingskussen recht voor je (met gezicht en beentjes gericht naar volwassene) i.p.v. zijdelings. Je baby zal in deze positie je gezicht volgen van links naar rechts en zo spontaan zijn hoofd draaien om oogcontact te maken.
- Denk er ook aan de mobiel niet altijd aan dezelfde kant van de box of het (speel)park te hangen. Zo vermijd je dat je kindje telkens naar dezelfde kant kijkt.
- Leg je baby ook eens in de andere richting in het park of zet de relax eens aan de andere kant om het kijken naar beide kanten te stimuleren.

Juiste steun

Naarmate een te vroeggeboren baby meer beweegt, is het belangrijk om de juiste steun te bieden op het juiste moment om de baby te helpen zijn zwakkere spieren te gebruiken en te versterken. Met gepaste begeleiding verloopt dit voor de baby aangenamer. Dankzij volgende tips kan je je baby op maat begeleiden bij het oefenen van bewegingen:

- Geef je baby de kans te spelen in verschillende houdingen. Zo stimuleer je de controle over zijn houding, het vinden van zijn evenwicht en actieve bewegingen.
- Bij rugligging: in het begin geef je steun met opgerolde handdoeken die je aan de zijkant kan plaatsen zodat zijn armen en benen naar de middenlijn kunnen komen.
- Bij zijligging: ondersteun de baby eventueel met een opgerolde handdoek tegen zijn rug.
- Bij buikligging:
 - Na elke luierswissel leg je je baby op het verzorgingskussen even op zijn buik. Zet eventueel een spiegel voor de baby zodat je zijn reactie kan zien. Lichte steun op zijn zitvlak kan je baby helpen om zijn bekken laag te houden zodat hij zijn hoofd kan optillen. Belangrijk is ook dat de armen voorwaarts liggen zodat hij kan steunen op zijn voorarmen.
 - Pak je baby ook eens in voorlig op je arm (vliegtuighouding): dit vinden de meeste baby's aangenaam en hier kunnen ze de buikligging makkelijker verdragen. Dit is trouwens een goede houding om bij krampen het ongemak te verzachten en stimuleert je baby ook om rond te kijken en zijn hoofd rechtop te houden.
 - Leg je baby in buikligging op je schoot. Als je zelf één been over het andere kruist, ligt je baby iets hoger met zijn hoofd wat in het begin makkelijker is.

Enkele aandachtspunten

Optillen

Als je je baby optilt of neerlegt vanuit of naar rugligging, versterk je de neiging tot overstrekking. Doe dit daarom vanuit zij- of buikligging, zo bevordert je een gebogen, comfortabele lichaamshouding.

Aan- en uitkleden

Als je je baby aan- en uitkleedt, rol hem op zijn zij om de kledij onder hem te brengen of over zijn hoofd te doen in plaats van hem op te tillen onder de oksels. Anders geef je je baby terug meer de kans zich op te spannen naar overstrekking. Bovendien vinden baby's het leuk om te bewegen en maakt rollen het aan- en uitkleden voor jullie allebei makkelijker. Als je baby die routine gewoon wordt, dan gaat hij ook beter meewerken met deze bewegingen.

Aangepaste kledij

Te ruime kledij verhindert je baby om zijn handen of voeten te gebruiken om de omgeving af te tasten, zijn handen naar zijn gezicht te brengen, ... wat opnieuw leidt tot overstrekking. Bovendien is te ruime kledij extra gewicht dat hij moet verplaatsen.

Opdrukken op de beentjes

- Te vroeg geboren baby's duwen zich vaak te vroeg op tot een staande houding. Die rechtopstaande houding leidt tot opspangedrag: rechtstaan op de toppen van de tenen en overstrekking van de knieën. Jonge baby's hebben nog niet genoeg stabiliteit in hun bekken om al recht te staan en moeten fixeren/compenseren in de benen om dit aan te houden. Je baby leert eerst zitten, kruipen... vooraleer rechtop te staan.
- Loopwagentjes en bouncers zijn om dezelfde reden te vermijden. Bovendien zijn deze toestellen gevaarlijk (omvallen, van trap vallen, eruit kruipen, ... met letsels t.h.v. het hoofd en aangezicht tot gevolg). Een baby moet hierin ook geen evenwicht en coördinatie gebruiken -. Baby's die te vroeg, te lang en te vaak in een loopwagentje geplaatst worden, komen daardoor veel later tot goed en zelfstandig stappen.

Spelen, de manier waardoor kinderen zich ontwikkelen

Er is niet echt een bepaalde (gecorrigeerde) leeftijd vanaf wanneer je met je baby kan spelen! Volgende suggesties zijn vooral bedoeld om je een idee te geven (ga zeker ook eens kijken op de websites van Kind en Gezin en VVOC):

- Rond 4-5 maanden is je baby zeer geïnteresseerd in de delen van zijn lichaam en voorwerpen (vooral kleurrijk en glanzend) rondom hem. Hij houdt ervan om ze in zijn mondje te steken. Om die manier onderzoekt hij en leert hij voorwerpen kennen. Kleine voorwerpen kunnen echter gevaarlijk zijn om in de mond te steken, dus ga hier voorzichtig mee om.
- Rond 7-8 maanden: je baby speelt graag met jou: het is de tijd van de 'kiekeboe-spelletjes', een bal naar elkaar rollen, ... Hij kan daarbij uitbundig lachen. Hij is nu ook al beter in staat om voorwerpen vast te nemen, maar in plaats van het naar zijn mond te brengen, onderzoekt hij ze door ernaar te kijken en ze in alle richtingen rond te draaien. In die periode houdt hij er ook van om alles te laten vallen en jou dan aan te kijken. Dat is zijn manier om jou uit te nodigen tot spel!
- Vanaf 1 jaar:
 - o Hij vindt het heerlijk om voorgelezen te worden en samen in boekjes te kijken. Al was het maar omdat hij geniet van dat moment van samen zijn, ook al kan hij nog niet lang stil zitten en rustig blijven luisteren, ...
 - o Je baby kijkt ook graag naar andere kinderen, speelt met hen en imiteert.
 - o Hij houdt er ook van om jou na te doen: de telefoon beantwoorden, haar kammen, mondje proper maken, ...
 - o Je baby vult en leegt onvermoeibaar bekers en emmers, stapelt blokjes en maakt torens om ze dan terug kapot te maken.

- Rond 1,5 jaar begint je baby te 'doen alsof': hij speelt met de pop aan zijn speelkeukentje met bordjes en bestek, speelt met autootjes, ...
- Rond de leeftijd van 2 jaar geeft een peuter commentaar bij wat hij doet en vertelt verhalen in zijn spel. Hij vertelt wat hij gaat doen: '*Popje moet eten, dan een ander broekje aantrekken en dan gaan we naar de winkel*'.

Een paar kleine tips:

- Geef je baby niet te veel speelgoed op hetzelfde moment. Veel speelgoed kan zijn spontane bewegingen belemmeren. Bovendien is het dan moeilijker om zich te concentreren op één speelgoedje, waardoor hij minder tot fantasie-spel komt.
- Speelgoed mag je regelmatig veranderen: hij zal nieuwsgierig zijn om het nieuwe te ontdekken en blij zijn om zijn oudere speelgoedjes terug te vinden.
- Je kan je baby helpen om zijn speelgoed op te bergen in aparte dozen. Organiseren, structureren, rangschikken, ... zijn vaardigheden die belangrijk zijn voor de ontwikkeling.

4.4. Taal en communicatie

De lichaamstaal van een te vroeg geboren baby kan soms anders zijn dan van een baby die voldragen wordt geboren. Te vroeg geboren baby's maken soms minder geluidjes, huilen zachter, zoeken minder oogcontact, lachen later of minder, zijn minder gericht op samenspel,

Zijn lichaamstaal en reacties bij ongemak of overweldiging, veranderen naarmate je baby groter en sterker wordt. Je krijgt steeds duidelijkere signalen van hoe je baby zich voelt: hij gaat harder huilen, maakt duidelijkere geluidjes, zoekt meer oogcontact, ...

Gevoelens tonen

Net als alle baby's, kunnen te vroeg geboren baby's geen woorden gebruiken om ons te vertellen wanneer ze zich ongemakkelijk of moe voelen. In het begin kunnen (veel) te vroeg geboren baby's vaak niet eens huilen, maar ze hebben vaak andere manieren om te laten zien hoe ze zich voelen. Vooral bij baby's die weinig signalen uitsturen en dus weinig reactie uitlokken, is het van groot belang voor hun verdere ontwikkeling dat hun kleine, weinig zichtbare lichaamstaal opgemerkt wordt. Ook voor hun hersenen, die na de geboorte volop ontwikkelen in interactie met de omgeving, is dit van belang.

Met deze signalen laat je baby zien dat hij zich overweldigd, ongemakkelijk of gestresst voelt:

- een verontruste blik op zijn gezicht en fronsen
- zenuwachtig of schokkerig bewegen van zijn armen en benen, zijn gezicht bedekken met zijn handen of zijn vingers en tenen samentrekken of ballen
- sneller ademen of een snellere hartslag hebben
- veranderen van huidskleur in bleek, rood, gevlekt of blauw,
- geeuwen, niezen, hikken, braken

Als je deze signalen ziet terwijl je je baby verzorgt, dan kan je bv. even zijn lichaam bedekken met een handdoek zodat het kindje zich opnieuw geborgen voelt. Wacht even en spreek hem rustig toe.

Als hij groter wordt zal hij vaker huilen om duidelijk te maken dat er iets is.

In de eerste maanden thuis, zal je merken dat je baby zich soms 'uitschakelt' (contact vermijdt). Hij wordt iets humeuriger, draait zich weg van gezichten en gaat slapen in plaats van met jou te willen spelen. Dit zijn allemaal signalen dat je baby wil rusten.

Zoals bij elk kind is het ontdekken wanneer en hoe je je baby kan knuffelen, voeden, verzorgen, samen spelen, ...

Volgende signalen tonen je of een baby al dan niet tot rust gekomen is:

	Baby voelt zich goed, is ontspannen: zelforganisatie en regulatie	Baby is vermoeid, uitgeput, gestrest of overstuur
Huidskleur	Roze	Bleek, grijs, vuurrood, gebleemd
Ademhaling	Rustig , regelmatig	Versneld, onregelmatig, gejaagd, met adempauze
		Hoesten, snakken, geeuwen, zuchten en niezen
Spijvertering	Normaal met regelmatig stoelgangpatroon	Oprispingen, kokhalzen, hikken
Spierspanning, houding en beweging	De romp is licht gekromd met opengetrokken en gebogen armen en benen Handjes en voetjes samen Handjes in buurt van het gezicht naar de mond, zoeken en zuigen	De baby ligt verkrampd gebogen of er is uitgesproken overstrekking. De baby is slap en lusteloos. Vooruitgestrekte armen/benen Vingers en tenen gespreid De baby schermt het gelaat af met de arm

Ontwikkeling van de taal

Taalontwikkeling van kinderen kan enorm variëren. De meerderheid van te vroeg geboren baby's zal een normale taal ontwikkelen, maar hun taalontwikkeling kan soms wat trager zijn of zich anders ontwikkelen. Heel kleine en baby's geboren onder de 32 weken ervaren in de lagere school vaker moeite om dingen te benoemen en te begrijpen.

Als je kind een taalachterstand heeft, is het belangrijk om via diagnostiek vast te stellen wat er aan de hand is. Pas daarna kan er een interventie komen.

Taalproblemen kunnen ook signalen zijn die wijzen op een ontwikkelingsprobleem (bijvoorbeeld een gehoorprobleem of een cognitief probleem). Bij elke baby wordt het gehoor in de eerste maand na de geboorte getest in het ziekenhuis of door de verpleegkundige van Kind en Gezin. Als

je vragen of zorgen hebt, aarzel dan zeker niet om deze te stellen bij je arts, vroedvrouw, verpleegkundige, ...

Tips

- Praat met je baby, ook al begrijpt hij nog niet wat je zegt, als je zijn badje geeft, als je hem voedt, als je hem aankleedt, ... Vertel hem wat je aan het doen bent: 'Papa doet zijn jas aan, want het is koud buiten'. Vertel ook wat er rond de baby gebeurt: "Ha kijk, onze poes wil naar buiten, we zullen eens de deur open maken, ..."
- Speel in op waar de baby naar kijkt, wat hij hoort, voelt, ervaart, ... Probeer te verwoorden wat hij misschien wil zeggen. Op die manier kan je al 'gesprekjes' hebben met je kind en ontdekt hij het verband tussen taal en betekenis. Dat is de basis van zijn taalontwikkeling.
- Verwoordt zijn gevoelens: 'Je bent boos, hé!'
- Tel: '1 sokje, 2 sokjes.'
- Benoem kleuren: 'We gaan eens jouw rode truitje aantrekken.'
- Reageer positief op zijn gelaatsuitdrukkingen, bewegingen en geluidjes: 'Je moet lachen hé, als ik jouw buikje kriebel.'
- Vertel verhaaltjes, lees voor, zing, ...
- Benoem geluidjes: 'Miauw, zegt de poes.'
- Maak samen met je baby ritueeltjes: 'Kom, we zullen nog eens zwaaien naar oma!'
- Gebruik geen 'kromme' babytaal. Spreek correct en volledig. Zeg dus niet 'Pappeke eten?', maar wel 'We gaan fruitpap eten'.
- Herhaling zorgt voor een veilige, herkenbare en vertrouwde sfeer waarin een kind de kans krijgt nieuwe woordjes en taalstructuren te ontdekken. Herhaling zet een baby aan tot nabootsing. Stimuleer hem om aandacht te hebben voor klank, taal en communicatie door zijn geluidjes te bootsen.

4.5. Zelfstandig worden

Een kind komt op de wereld om op een dag zijn eigen weg te gaan. Positief ondersteunen in zijn tocht naar zelfstandigheid is het beste geschenk dat ouders kunnen geven. Dit avontuur begint met de geboorte. Beetje bij beetje, stapje voor stapje, zal een kind leren om vertrouwen in zichzelf te krijgen zodat hij uitgroeit tot een volwassene die zelf de uitdagingen van het leven aanpakt.

Maar nu is je baby nog zo klein, zo kwetsbaar en misschien ben je bang en bezorgd over zijn groeiproces en zijn ontwikkeling. Wellicht heb je het gevoel dat hij heel erg beschermd moet worden? Uiteraard heeft hij jullie nu erg nodig. Misschien wijkt zijn ritme nu wat af van andere kindjes, maar ook jouw baby zal zijn weg gaan. Bij alle stapjes in zijn ontwikkeling kan je hem helpen en ondersteunen: doorslapen, zelfstandig eten, op het potje gaan ... Er zijn zo vele kleine en grotere overwinningen die het leven van je baby zullen kenmerken. Het zijn stapjes naar zijn latere leven als zelfstandig individu.

Zelfstandig worden begint al meteen na de geboorte: leren omgaan met al die prikkels uit zijn omgeving en zichzelf leren tot rust te brengen. Als ouder kan je dit leerproces ondersteunen. Door naar je kind te kijken, leer je zijn favoriete manieren om zichzelf tot rust te brengen. Voorbeelden van deze gedragingen zijn: de handjes naar de mond brengen, zuigen op vingers, op zoek gaan naar begrenzing, grijpen naar een dekentje, aandachtig kijken, ...

Het is belangrijk tekenen van vermoeidheid, uitputting, stress, ... te herkennen. Als een kind immers hierdoor aangeeft niet klaar te zijn voor interactie, voeding, verzorging, ... onderbreek je die best en laat je je baby eerst tot rust komen (zie ook bij gevoelens).

Na de eerste aanpassing aan het leven buiten de baarmoeder zal je baby geleidelijk verdere stappen zetten. Hieronder een paar mijlpalen ter oriëntatie, maar hou er rekening mee dat dit voor ieder kind anders kan zijn. Sommige kinderen zijn vroeger, anderen dan weer later. De opgegeven leeftijden zijn gecorrigeerd te interpreteren.

- Vanaf 6 maanden: hij slaapt min of meer de hele nacht door, met slechts een of twee momentjes dat hij wakker wordt waarbij je niet bij hem hoeft te blijven totdat hij weer in slaap valt (zie ook bij slapen).
- Op ongeveer 10 maanden begint hij een koekje of een stukje brood alleen naar zijn mond te brengen. Op ongeveer 1 jaar eet hij graag mee aan tafel met de anderen en dat betekent soms knoeien in zijn bordje en eten met zijn vingers. Goede eetmanieren ontwikkelen ook geleidelijk aan (zie ook bij voeding).
- Rond de leeftijd van 2 jaar kan je kindje interesse tonen om op het potje te gaan. Kijk zeker eens op www.kindengezin.be voor meer info rond het ondersteunen van zijn zindelijkheid, want je kan als ouder al vroeger je kind helpen in zijn zindelijkheidsproces.
- Op de leeftijd van 2,5 of 3 jaar, wil hij alles 'alleen' doen: zijn jasje hangt misschien nog ondersteboven en wellicht zal hij ook wel problemen hebben met knoppen, terwijl ritsen en velcro's beter lukken.
- Op de leeftijd van 4 jaar zijn de meeste kinderen droog overdag en op 5 jaar ook 's nachts.

De kleine dingen die kunnen helpen op zijn weg naar zelfstandigheid:

- Als je baby huilt, kan je hem kalmeren door zachtjes met hem te praten en te luisteren naar zijn verdriet of naar wat hem overstuur maakt. Of misschien helpt het hem meer als hij in zijn eigen veilig hoekje even tot rust kan komen? Baby's houden ook van een mobiel aan hun wiegje of een speelpark met zachte muziek en voorwerpen om naar te grijpen.
- Je kan een zachte hoek maken met kussens die uitnodigen en ondersteunen om een beetje rust te nemen!
- Moedig uw kind aan om eenvoudige beslissingen te nemen in de dingen die hij wilt doen: 'Wil je binnen of buiten spelen?' en steun hem in zijn keuze. Als de situatie dat toe laat (soms moet je dat even voorbereiden of vooraf bedenken), laat hem toe om zichzelf aan te kleden in de ochtend, zelfstandig te eten ook al morst hij nog veel, zelf een puzzelstukje te leggen, een toren te bouwen, ... Zelfs al duurt dat een tijdje. Als hij het nog niet helemaal alleen kan, laat hem dan proberen met iets kleinere stapjes. Het helpt als hij zelf iets kan doen en jij hem aanmoedigt. Woorden geven aan kleine taakjes kunnen ook helpen. Laat hem deelnemen aan kleine huishoudelijke taken en geef hem kleine verantwoordelijkheden.

Begrijpen en ondersteunen van zijn emoties en woedebuien

Te vroeg geboren baby's zijn soms gevoeliger en meer prikkelbaar dan voldragen baby's. Soms zie je dat het hen ook meer tijd vraagt om te wennen aan de stilte en rust van thuis na hun verblijf in

het ziekenhuis. Ze kunnen iets meer moeite hebben om dag en nacht te onderscheiden. Sommigen hebben de neiging om vaker te huilen en zijn iets moeilijker te troosten of te kalmeren. Dit kan te maken hebben met de onrijpheid van hun zenuwstelsel. Zelfs als het jou verontrust, wees niet angstig en neem de tijd om af te stemmen met je baby. Besef dat zijn huilen, op dat moment, zijn enige manier is om een behoefte of ongemak uit te drukken. Dit zal geleidelijk veranderen en hij zal andere manieren ontwikkelen om te communiceren. Jouw aanwezigheid en genegenheid zullen hem helpen om zijn emoties te leren beheersen en zijn mogelijkheden te ontdekken. Hij zal gaandeweg leren om zelf met zijn ongemakken om te gaan en zo voor zichzelf te zorgen. Eerst heeft hij jou nodig om rustig te worden en te vertrouwen dat er voor hem gezorgd wordt. Dit legt ook de basis voor zijn zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen.

Er kunnen zich ook situaties voordoen waarin het je als ouder teveel wordt. Aarzel dan niet om hulp te vragen: je partner, de grootouders, vrienden, burens, ... er is zeker wel iemand die kan helpen of kan overnemen?

In de peuterpuberteit breekt er een nieuwe periode aan waarin hij zijn grenzen letterlijk en figuurlijk aftast en verkent. Rond 12 tot 18 maanden gaat hij op onderzoek uit en kijkt hij hoe je reageert. Als ouder zoek je een evenwicht tussen ruimte geven (want die ruimte is nodig voor zijn ontwikkeling) en grenzen stellen. Grenzen aangeven betekent structuur aanbrengen in wat mag en niet mag. Dat zorgt voor voorspelbaarheid en ook veiligheid. Dus wees niet bang om nee te zeggen tegen hem! Om te vermijden dat je heel vaak nee moet zeggen, is het goed om te zorgen voor een veilige omgeving (hekje aan de trap, gevaarlijke voorwerpen uit de buurt, keukenkastjes met een slotje, ...). In een veilige omgeving kunnen kinderen op ontdekking gaan, experimenteren, leren, ... Zo wordt niet alleen hun nieuwsgierigheid gestimuleerd maar hun gehele ontwikkeling.

De peutertijd is vaak ook een periode dat ouders uitgeput kunnen geraken, want grenzen stellen is niet altijd eenvoudig. Misschien ben je ook vol bewondering voor zijn koppigheid en kracht van karakter? Het was immers deels te danken aan zijn energie en temperament dat hij de beproevingen van het begin van zijn leven overwon.

Woedebuien zijn uitingen van emoties. Dit wil dus niet zeggen dat hij 'stout' is, maar dat hij agressie of angst uitdrukt die hem overspoelt. Hem leren om zijn emoties te begrijpen en op een sociaal aanvaardbare manier te uiten, zal hem goed van pas komen gedurende zijn hele leven. Als je merkt dat je als ouder ook overweldigd wordt door je eigen emoties, aarzel dan zeker niet om hulp te vragen.

Leren aandachtig te zijn

Tijdens het eerste jaar van het leven, fladdert de aandacht van je baby naar alles wat er rondom hem gebeurt. Wanneer hij in staat is om meer complexe activiteiten uit te voeren, zoals het bouwen van een toren met blokjes bijvoorbeeld, kan hij zich al beter richten op zijn 'werk'. Hij wil daarbij ook niet worden onderbroken en als dit toch gebeurt, is het nog moeilijk om terug aan te knopen waarmee hij bezig was. Als een kind ongeveer 3-4 jaar oud is, zal het beter in staat zijn om eventjes zijn spel te onderbreken (om hallo te zeggen tegen iemand die binnenkomt in de kamer bijvoorbeeld) en vervolgens de activiteit te hervatten waar die werd onderbroken. Concentratie, de aandacht op iets houden, is een complex fenomeen. Het is een belangrijke vaardigheid om te verwerven voor de start van de basisschool, waar het noodzakelijk is om aandachtig en rustig schoolse vaardigheden te ontwikkelen.

Prematuren blijken meer risico te hebben op hyperactiviteit: ze bewegen voortdurend, kijken veel rond, zijn geïnteresseerd in alles en tonen een immense energie, soms ten koste van hun veiligheid. Het is moeilijk voor hen om te leren om hun gedrag, bewegingen en hun emoties te controleren. Deze hyperactiviteit kan samengaan met moeilijkheden om zich te concentreren. Dit kan zeer vermoeiend zijn voor ouders en je kan je er zorgen over maken. Aarzel niet om daarover te praten met je arts of verpleegkundige.

Je kan je kind al van kleinsaf aan helpen om zijn aandacht op iets te richten:

- Lees je baby regelmatig rustig een verhaaltje voor. Aanvankelijk zal je kindje nog niet in staat zijn om langer dan een paar minuten attent en rustig te blijven, maar het is een goede start. Naarmate je kind ouder wordt, zal je langer kunnen voorlezen of vertellen.
- Voorzie regelmatig momentjes van rust om samen te genieten.
- Je kan je kind ook leren om na het beëindigen van een spel, eerst op te ruimen vooraleer het met iets anders begint, in plaats van te laten zappen van de ene activiteit naar de andere zonder te stoppen.
- Soms geraken baby's overprikkeld door een teveel aan aanbod. Het is dan beter om speelgoed te beperken en het andere speelgoed voor een tijdje op te bergen zodat je kan afwisselen.
- Bied van tijd tot tijd activiteiten aan die concentratie vereisen, zoals constructiespellen en moedig je peuter aan zodat hij een tijdje geconcentreerd bezig is.
- Vermijd beeldschermen vóór de leeftijd van 3 jaar (zelfs als dit zogenaamd aangepaste programma's zijn). Beperk nadien de duur van beeldschermen. Ook al zijn kinderen schijnbaar stil, het brengt vaak een innerlijke opwindning die dan achteraf tot uiting komt. Probeer om samen te kijken of in ieder geval te weten waar je kind naar kijkt.
- Je eigen ritme van leven heeft een effect op zijn ritme: als je constant zelf onder stress staat, is de kans groot dat ook je kind stress zal ervaren.

'Zichzelf' worden

Naarmate je kind opgroeit, ontwikkelt hij zijn eigen persoonlijkheid. Hij wordt 'zichzelf', een individu met zijn kwaliteiten en gebreken, zijn vaardigheden en zijn tekortkomingen.

In het begin ervaart je baby vooral dat hij zich goed voelt, omdat hij goed heeft gegeten, omdat hij het warm heeft, omdat we hem laten glimlachen, hem strelen, ... Geluk in de zuiverste vorm, dankzij de manier waarop er voor hem wordt gezorgd.

Op dat moment heeft hij nog geen besef van zijn eigen persoon. Kort nadien begint dit te ontwikkelen. Deze ontwikkeling begint vanaf de geboorte; hierbij enkele mijlpalen (gecorrigeerde leeftijd)

- Tussen 6 en 10 maanden ziet je baby zijn spiegelbeeld in de spiegel: 'Kijk nu, wie is er hier?', lijkt hij te denken. Hij vindt het super om jou te zien naast zichzelf in de spiegel. Dit is een belangrijke stap in de opbouw van zijn persoonlijkheid, omdat hij langzaam de scheiding leert: 'Hey, kijk nu, ik en jij, dat is niet dezelfde persoon!'
- Tussen 6 en 12 maanden vindt een baby verborgen voorwerpen: dit bewijst dat hij begrijpt dat wanneer er iets verdwijnt uit zijn gezichtsveld, het er nog steeds is. Hetzelfde geldt voor mensen. Het lukt hem dan ook steeds beter om enkele minuutjes alleen te blijven zonder ongerust te worden doordat hij beseft dat je niet echt weg bent.

- Ongeveer rond 18 maanden: je peutertje begint meer een besef van zijn eigen ik te ontwikkelen. Bekend is het volgend experimentje: een kind met een rode neus staat voor een spiegel. Kinderen die besef hebben van hun eigen persoon voelen aan de neus; diegene die nog niet tot die stap gekomen zijn, gaan op zoek naar dat andere kindje met zijn rode neus.
- Rond de leeftijd van 2 jaar begint je baby te spelen met de andere kinderen van zijn leeftijd, daarvoor observeerde hij vooral of imiteerde hen.
- Rond 3-4 jaar oud gebruikt een kind 'ik' als hij over zichzelf spreekt.

Je zal je misschien eens afvragen 'Hoe zou hij zijn geweest' als hij voldragen was geboren? Misschien zal je je afvragen 'wat is er van hem' en wat is een gevolg van zijn vroeggeboorte? Er is geen antwoord op. Maar dit maakt uiteindelijk niet uit: het is zoals het is. Als ouder ga je mee op weg in je kind zijn zoektocht naar zelfstandigheid met zijn kwaliteiten en gebreken. Weet ook dat je als ouders steeds een beroep kan doen op organisaties zoals Kind en Gezin als je twijfels of vragen hebt.

Kleine Prémás, grote Mensen!

*Wist je dat sommige grote mannen en vrouwen uit de geschiedenis ook te vroeg geboren zijn?
Enkele bekende personen zijn: Einstein, Darwin, Churchill, Voltaire, Victor Hugo,
Isaac Newton en Stevie Wonder.*

5. Gezondheid

5.1. Opvolging van je kindje

Dankzij de medische vooruitgang en opvolging zijn de kansen op een normale ontwikkeling voor matig prematuur geboren kinderen sterk verbeterd. De verdere ontwikkeling van elk vroeg geboren kindje is evenwel zeer individueel verschillend. Over het algemeen geldt: hoe minder complicaties tijdens het verblijf op de neonatale afdeling, hoe beter de toekomstverwachting. En een vroegtijdige diagnose en aanpak van problemen geeft betere kansen voor je kindje.

Voor kinderen geboren voor een zwangerschapsduur van minder dan 32 weken en/of met een geboortegewicht van minder dan 1500 gram, bestaat er een specifiek opvolgingsprogramma tot het kindje 5,5 jaar is. Het kindje wordt dan op vaste tijdstippen onderzocht door een team met een arts, psycholoog, kinesist, logopedist en maatschappelijke werker. Dit gebeurt in de Centra voor Ontwikkelingsstoornissen (lijst in bijlagen). De kosten worden voor een groot deel vergoed via het ziekenfonds. Voor matig prematuur geboren kinderen bestaat er geen specifiek programma, maar zal de behandelend arts soms een opvolging voorzien op maat van je kindje.

Ouders en (matig) te vroeg geboren kinderen kunnen (bijkomend) terecht bij Kind en Gezin. De consultatiebureau-team zal, samen met jou, zoeken naar een antwoord op je vragen en bezorgdheden. Aarzel niet hen al je vragen te stellen bv. over voeding, huilen, slapen, ontwikkeling, opvoeding, gevoelens en interactie met je kindje, sociale rechten, ouderschap, welbevinden, Zo nodig zullen ze je verwijzen naar een andere hulpverlener of dienst. Deze

opvolging gebeurt in afstemming met je behandelende arts. Als je toestemming geeft, kunnen gegevens van je kindje steeds uitgewisseld worden binnen de regels van het beroepsgeheim. Weet dat medewerkers van Kind en Gezin ook huisbezoeken kunnen brengen om je in alle rust bijkomend te ondersteunen.

In het consultatiebureau wordt er rekening gehouden met de vroeggeboorte van je kindje. Is het geboren na een zwangerschapsduur van minder dan 34 weken, dan wordt het uitsluitend opgevolgd door de arts in het consultatiebureau tot de leeftijd van 9 maanden. Is je kindje geboren vanaf 34 weken, dan wordt het tot 6 maanden opgevolgd door de arts in het consultatiebureau. Na deze periode zal de verpleegkundige enkele consulten doen, maar je kan met medische vragen vlot terecht bij de arts.

Naast de groei van je kindje wordt ook de ontwikkeling opgevolgd via het 'Van Wiechenonderzoek'. Dit instrument gaat na hoe het kindje evolueert op vlak van fijne en grove motoriek, taal en communicatie, verstandelijke ontwikkeling en sociaal gedrag. Bij aandachtspunten kunnen er extra consulten worden afgesproken of kan er worden verwezen naar de behandelende arts.

Gezinsondersteuners kunnen je helpen om bruggen te leggen naar bijkomende hulp.

Als je kindje naar school gaat, wordt het traject verder gezet door het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB). Met jouw toestemming kunnen de dossiergegevens overgedragen worden zodat de ondersteuning naadloos kan verder lopen. Dit gaat dan automatisch.

5.2. Vaccinatie

Ook vroeggeboren kindjes worden gevaccineerd volgens de aanbevolen richtlijnen en dit op kalenderleeftijd. Dit standaardvaccinatieschema vind je terug op de website van Kind en Gezin en in het Kindboekje.

Te vroeg geboren kindjes krijgen minder antistoffen door via de placenta tijdens de zwangerschap. Hierdoor hebben ze een verhoogd risico op infecties. Om hen beter te beschermen wordt een extra vaccin voorzien op 12 weken tegen de pneumokokkenbacterie die o.a. een ernstige longontsteking kan veroorzaken. Bovendien krijgen kinderen geboren na een zwangerschapsduur van minder dan 37 weken of met een geboortegewicht van minder dan 2,5 kilogram de vaccinaties van 15 maanden, vervroegd op 13 maanden.

Voor deze vaccinaties kan je terecht bij de behandelende arts en/of het consultatiebureau van Kind en Gezin.

Omwille van medische redenen kan er van dit schema worden afgeweken.

6. Kinderopvang

Jouw kind is welkom in de kinderopvang. Net als andere kinderen, wil je kind spelen met vriendjes en nieuwe dingen ontdekken. Samen met de kinderbegeleiders zoek je naar een oplossing voor specifieke vragen over voeding, bepaalde zorgen of rond de ondersteuning van de ontwikkeling van je kindje.

Heb je nog geen opvang gevonden? Via je gemeente, het lokaal loket kinderopvang, het OCMW of de website van Kind en Gezin vind je informatie over de verschillende opvanginitiatieven in je buurt. Je kan kiezen voor gezinsopvang (maximaal 8 kindjes) of groepsopvang (minimaal 9

kinderen). Je kan ook terecht bij een Centrum voor Inclusieve Kinderopvang (zie praktische informatie en links).

Omwille van het risico op infecties raden sommige artsen aan om je kindje pas later naar de opvang te laten gaan, bijvoorbeeld vanaf 6 maanden na ontslag uit het ziekenhuis. Voor werkende ouders vraagt het soms creativiteit om deze periode te overbruggen.

Heel wat kinderopvang heeft ervaring met de opvang van kinderen met specifieke zorgbehoeften en wil hierrond samenwerken. Bespreek je zorgen vooraf en tijdens de opvang met de kinderbegeleiders. Een Centrum voor Inclusieve Kinderopvang kan je opvang ondersteunen om de gepaste zorgen voor jouw kind mogelijk te maken in de dagelijkse werking van de opvang.

Een goede samenwerking met de kinderbegeleiders draagt bij tot het slagen van de opvang van je kind. Daarom is het belangrijk om jouw verwachtingen rond de opvang met de kinderbegeleiders te bespreken. Deel je ervaringen met je kind zoveel mogelijk met de kinderbegeleiders. Jouw ervaringen als ouder kunnen hen helpen je kind nog beter op te vangen.

De opvang speelt in op de eigenheid van je kind, maar ze kan zelf geen gespecialiseerde zorgen opnemen zoals kinesitherapeuten, logopedisten of verpleegkundigen dit doen. Het kan interessant zijn deze professionals te betrekken bij de opvang van je kind.

Als de opvang van je kind omwille van zijn of haar specifieke zorgbehoefte een grote inzet van personeel of middelen vergt, kan de opvang hiervoor een subsidie aanvragen bij Kind en Gezin. Deze subsidie is bedoeld om de opvang te ondersteunen en wordt niet doorgegeven aan de ouder. Een attest van een professioneel deskundige met uitleg over de problematiek is vereist.

7. Ouderschap

Het krijgen van een kind betekent een grote verandering in je leven: je wordt mama of papa. Die periode is sowieso een kwetsbare periode. Vroeggeboorte kan daar bovenop nog extra druk geven of gepaard gaan met heel wat emoties. Je kan je als mama schuldig voelen vanuit je verantwoordelijkheidsbesef. Papa's of partners kunnen verward zijn in hun emoties. Dit zijn normale reacties van normale mensen in omstandigheden die niet vanzelfsprekend zijn. Soms ook zijn er signalen (een blijvende somberheid en pessimistische gedachten, gebrek aan interesse en initiatief, extreme vermoeidheid, ...) die je niet mag negeren en waarover je best spreekt met je partner, een vertrouwenspersoon, arts, verpleegkundige, ... Enkele tips en suggesties :

- Probeer te aanvaarden dat het anders aanvoelt dan je had gedacht.
- Praat met je omgeving over gevoelens en zorgen, ook al is dat niet makkelijk.
- Je hoeft geen 'perfecte' ouder te zijn, het is normaal dat je al zoekend leert, met vallen en opstaan.
- Laat steun uit je directe omgeving toe van mensen door wie je je graag laat omringen (partner, vrienden, familie, ...): hulp in het huishouden, bij de zorg voor je kindje, ... Ook diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg kunnen je helpen.
- Neem tijd en rust (met en zonder je kindje).
- Zoek professionele hulp bij ongerustheid of als de klachten langer dan 10 tot 14 dagen na de bevalling aanhouden. Vraag raad aan je verpleegkundige, arts of vroedvrouw, die zo nodig kunnen doorverwijzen naar gespecialiseerde hulpverlening.

- Ook voor papa's en partners kan het lastig zijn. Soms vinden zij het minder evident om te praten over wat hen bezig houdt en zorgen baart. Weet dat je als vader of partner enkel kan zorgen voor de mama en de baby als je eerst voor jezelf zorgt!

Een baby kan extra druk leggen op je partnerrelatie. Probeer positief te blijven en steun elkaar terwijl je leert om samen op te voeden. Met open communicatie, overleg en door je verwachtingen te delen, neem je een goede start. Ook praktische afspraken stem je met mekaar af: regelingen op het werk, wie er kookt, ... Vermijd ruzies in aanwezigheid van je kind. Ook de allerkleinsten zijn erg gevoelig voor conflicten tussen volwassenen.

Zorg voor jezelf. Als jij je goed voelt, zullen ook je baby en je partner dat merken. Probeer je energie te behouden met een gezonde levensstijl en door zoveel mogelijk te slapen en te rusten – ook overdag. Iedereen heeft tijd zonder zijn kind(eren) nodig. Dat is normaal en het is zelfs gezond. Als je kind goed verzorgd wordt en als je voldoende tijd samen doorbrengt, doe je je kind echt niets te kort door af en toe tijd te nemen voor jezelf.

8. Broertjes en zusjes

Ook voor broertje(s) en/of zusje(s) is de thuiskomst van een te vroeg geboren kindje soms verwarrend. De periode waarbinnen hun pasgeboren broer of zus in het ziekenhuis verbleef, hadden hun ouders veel verdriet en waren ze veel afwezig. Afhankelijk van de leeftijd en het karakter, zullen ze laten merken hoe dit voor hen aanvoelt. Oudere kinderen kunnen meestal al verwoorden wat er in hen omgaat. Jonge kinderen laten dit eerder in hun gedrag of in hun spel zien. Ze merken dat vooral hun structuur verandert (andere dagindeling, andere opvangpersonen dan ouders).

Ouders hebben vaak de reactie om hun andere kinderen te beschermen, maar kunnen deze situatie ook zien als een kans om samen stil te staan bij emoties. Door hun eigen emoties niet te verstoppen, geven ze de boodschap aan de kinderen dat ook zij hun gevoelens mogen laten zien. De mate waarin broertje(s) en/of zusje(s) voorbereid zijn op de thuiskomst van hun kleinere zus of broer, hangt samen met hun betrokkenheid tijdens de opname.

De meeste kinderen verwachten ook dat als het kindje uit het ziekenhuis komt, de thuissituatie helemaal zal zijn zoals voordien. Het helpt om concreet uit te leggen wat er voor de andere kinderen zal veranderen of hetzelfde blijven.

Er bestaan [kinderboeken](#) om dit proces te ondersteunen.

9. Sociale rechten

Informatie over sociale en financiële rechten en tegemoetkomingen vind je via de website van Kind en Gezin of via je ziekenfonds.

Hierna worden enkele rechten toegelicht die voor ouders met een matig prematuur geboren kind nuttig kunnen zijn.

9.1. Ziekenhuiskosten

Heel wat kosten worden terugbetaald door de verplichte ziekteverzekering. Deze verzekering dekt niet alles en supplementen kunnen hoog oplopen. Soms komt de hospitalisatieverzekering tussen. Bij een vermoeden dat de kosten te hoog zullen oplopen, kan je voor of tijdens de opname contact opnemen met de sociale dienst van het ziekenhuis. Zo kan er tijdig een regeling getroffen worden. Voor meer informatie kan je ook terecht bij je ziekenfonds.

9.2. Hospitalisatieverzekering

Pasgeborenen kunnen worden opgenomen in de hospitalisatieverzekering van de ouders en dit zonder medische vragenlijst of onderzoek. Voorwaarden is dat je als ouder zelf lang genoeg aangesloten bent vóór de geboorte van je kindje (3 tot 9 maanden naargelang de verzekeraar of ziekenfonds). Breng de verzekeraar tijdig op de hoogte van de geboorte en vraag om je kind op te nemen in de polis (meestal binnen de 30 dagen na de geboorte). In je Zwangerschapsboekje vind je een kaartje dat je hiervoor kan gebruiken.

9.3. Moederschapsrust

- Als werkneemster heb je recht op 15 weken moederschapsrust (19 weken bij meerling). In principe kunnen 6 weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum (8 weken bij meerling) en 9 weken na de bevalling worden opgenomen. Eén week is verplicht op te nemen voor de vermoedelijke bevallingsdatum. Na de bevalling ben je verplicht om 9 weken te nemen.
- Een zelfstandige heeft recht op 12 weken moederschapsrust (13 weken bij meerling). Er is een verplichte periode van 3 weken, waarvan er 1 week moet opgenomen worden voor de bevalling en 2 weken direct na de bevalling. De overige 9 weken (10 bij meerling) kan naar keuze opgenomen worden in periodes van 7 kalenderdagen en dit vanaf 3 weken tot 7 dagen voor de bevalling en vanaf de derde week tot 38 weken na de geboorte.
- Als je bevalt voor je in moederschapsrust bent, verlies je de verplichte week prenataal verlof. Je behoudt als werkneemster wel het recht op de overige 5 weken prenataal verlof (7 bij meerling) die dan na de bevalling kunnen worden opgenomen. Na de bevalling behoudt je ook het recht op 9 weken postnataal verlof.
- Als je baby meer dan 7 dagen, te rekenen vanaf de geboorte, in het ziekenhuis moet blijven, kan de moederschapsrust verlengd worden met een duur gelijk aan de opnamedagen van de baby, die de eerste 7 dagen overschrijdt. Deze verlenging kan tot maximaal 24 weken. De moederschapsrust blijft dus ononderbroken doorlopen. Blijft de baby bv. vanaf de geboorte 21 dagen in het ziekenhuis, dan wordt de moederschapsrust verlengd met 14 dagen (21-7). Bij je werkhervatting moet je aan je werkgever een medisch attest afgeven waaruit blijkt dat het kind opgenomen bleef in het ziekenhuis na de eerste 7 dagen vanaf zijn geboorte en met vermelding van de duur van de opname. Ook als zelfstandige kan je, als je kindje na de geboorte nog minstens een week in het ziekenhuis moet blijven, vragen om je moederschapsrust met nog een aantal weken (maximum 24) te verlengen. Die verlenging komt overeen met het aantal volledige weken hospitalisatie van je pasgeboren kind.

9.4. Ouderschapsverlof

Het ouderschapsverlof biedt je de mogelijkheid om gedurende een bepaalde periode jouw loopbaan te onderbreken om voor jouw kind te zorgen. Het is een recht voor de meeste werknemers. Per kind heeft iedere ouder recht op ouderschapsverlof zolang het kind de leeftijd van 12 jaar nog niet bereikt heeft. De maximale leeftijd voor het opnemen van ouderschapsverlof

werd verhoogd tot 21 jaar bij een kind met een handicapmet onder bepaalde voorwaarden uitbetaling van uitkeringen. Voor meer informatie kan u terecht in een RVA-kantoor in uw buurt (via www.rva.be)

9.5. Groeipakket

Het Groeipakket staat voor het geheel van financiële tegemoetkomingen dat de Vlaamse overheid voorziet voor elk kind in elk gezin. Vanaf 2019 zal dit onder meer de kinderbijslag en schoolpremie vervangen.

Binnen dit Groeipakket zijn er toeslagen mogelijk die verschillen van kind tot kind en van gezin tot gezin. Zo is er een zorgtoeslag voor kinderen met specifieke zorgnoden (bv. een handicap). Deze toeslag varieert volgens de situatie en de noden van het kind. De sociale toeslag wordt betaald afhankelijk van het gezinsinkomen en de grootte van het gezin. Meer informatie vind je op de website over het groeipakket.

10. Praktische informatie en linken

Vlaamse Vereniging voor Ouders van Couveusekinderen (VVOC)

<http://www.vvoc.be/>

contact@vvoc.be

Centra voor inclusieve kinderopvang

Zie website www.kindengezin.be

<https://www.kindengezin.be/kinderopvang/sector-babys-en-peuters/inclusieve-opvang/centra-inclusieve-kinderopvang/>

Centra voor Ontwikkelingsstoornissen (COS)

COS Antwerpen

Doornstraat 331

2610 Wilrijk

03 830 73 10

cos@uza.be

<https://www.uza.be/centrum-voor-ontwikkelingsstoornissen-cos>

COS Brussel

Laarbeeklaan 101

1090 Brussel

02 477 56 95

cos@uzbrussel.be

www.cosbrussel.be

COS Gent

C. Heymanslaan 10 (ingang 81 – route 825)

9000 Gent

09 332 57 44

info.cosgent@uzgent.be

www.cosgent.be

COS Leuven
Kapucijnenvoer 33
3000 Leuven
016 33 75 08
cos@uzleuven.be

www.uzleuven.be/nl/kindergeneeskunde/centrum-voor-ontwikkelingsstoornissen

COS Antenne Limburg (verbonden met UZ Leuven)
Jesse Ziekenhuis Campus Virga Jesse
Stadsomvaart 11
3500 Hasselt
011 33 50 33
katrien.jaemers@jessazh.be

Groeipakket
www.groeipakket.be

Kind en Gezin
www.kindengezin.be
078 150 100 (elke werkdag tussen 8u en 20u)
chat of e-mail: <https://www.kindengezin.be/formulieren/contact.jsp>

Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening
<https://www.rva.be/nl>

Thuisbegeleidingsdiensten
Zie website van de *Vlaamse Vereniging voor Ouders van Couveusekinderen* (VVOC), onder nuttige adressen en links
<http://www.vvoc.be>

Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap
Zenithgebouw (hoofdgebouw)
Koning Albert II-laan 37
1030 Brussel
02 225 84 11
www.vaph.be

Rechtenverkenner
Deze website bundelt informatie over sociale voordelen en tegemoetkomingen op federaal, Vlaams, provinciaal en gemeentelijk niveau.
www.rechtenverkenner.be

Noteer hier enkele mijlpalen in de ontwikkeling van je kindje

Draait op de buik opmaanden

Zit alleen op.....maanden

Grijpt voorwerpen met één hand opmaanden

Verplaatst zich alleen opmaanden via.....

Zegt het eerste woordje opmaanden, namelijk.....

Neemt een klein voorwerp tussen duim en wijsvinger opmaanden

Zet zijn eerste stapjes opmaanden

Praat in kleine zinnen opmaanden