

factsheet



TROOSTEN



Stephanie
X SLEEPEXPERT DREAMWHISPERER ♥ WRITER



TROOSTEN

OF JE NU NET IN DE REFLUX ACHTBAAN TERECHT BENT GEKOMEN, ER MIDDENIN ZIT OF NET DE BOEL ONDER CONTROLE HEBT: TROOSTEN IS EEN DING. DAT IS NIET ZO GEK ALS ER PIJN IS (GEWEEST). ALLEEN AL DE HERINNERING ERAAN MAAKT DAT VEEL REFLUXUKJES SNEL MOORD EN BRAND SCHREEUWEN EN SOMS MOEILIK ZIJN TE TROOSTEN. ZIT JE NOG VOL IN DE STRIJD? DAN ZUL JE KONING TROOSTEN WORDEN. WANT ZONDER JOUW HULP IS JE KLEINTJE EEN MISERABEL UKJE.

Het kan heel lastig zijn om te bepalen wat je baby nu nodig heeft. De huiltjes zijn niet echt duidelijk en door de onrust is er (nog) geen duidelijk ritme. Ook als de onrust enigszins is getemperd, kan het lastig zijn naar een 'normale' regelmaat te gaan en je baby helemaal te begrijpen. De eerste weken waren namelijk niet normaal, dus je baby zal gewend zijn aan een aantal dingen en het kan misschien lastig zijn om in te schatten of je baby nu huilt vanwege de reflux of iets anders. Ook zul je misschien een gevoeligheid voor het huilen hebben opgebouwd, waardoor een beetje huilen veel harder bij je aankomt en als veel langer voelt.

Troosttechnieken

Als je baby begint met huilen, dan ga je naar hem toe. Dat doe je al instinctief en dat is goed. Responsief zijn geeft je baby vertrouwen: mama is er als ik haar nodig heb. Dat maakt dat je baby zich geborgen en veilig voelt en daardoor ook met een gerust hart alleen in zijn bedje kan gaan slapen. Dat is des te belangrijker bij een onruststoker, want je baby heeft pijn en zoekt troost. Dat geven, maakt dat je kleintje zich geborgen voelt, essentieel voor een goede hechting. Het is ook wat je zelf het liefste wilt doen, je gevoel, je instinct, je intuïtie: alles roept troost!

De standaardaanpak van troosten, checken wat er aan de hand is (luier, voeding, koud/warm hebben, etcetera) is prima om te volgen, maar is een onruststoker nog aan het plagen, dan zal het weinig soelaas bieden en mag je met grover geschut komen wil je kleintje kalmeren. En is de onrust verleden tijd, dan heeft je baby inmiddels een associatie, een herinnering. Zal hij sneller moord en brand schreeuwen (denkende dat er pijn komt) of juist zo gewend zijn aan je hulp of het bij je zijn dat hij dat nu ook wil.

Verschillende troosttechnieken kunnen helpen om onrustige kleintjes goed te troosten.



De 5 S-en van Dr. Harvey Karp

Een heel arsenaal aan troostmethoden is door Dr. Harvey Karp, auteur van het boek *Happiest Baby on the Block* en bedenker van de troostmethode die nu in veel ziekenhuizen wordt geadviseerd, samengebracht tot 5 S-en. Op basis van ervaring en onderzoek heeft hij een methode ontwikkeld die veel vruchten afwerpt. Hij kwam tot de ontdekking dat als je dingen op een bepaalde manier doet, in een bepaalde volgorde en op een bepaald tempo, de meeste baby's hier rustig van worden.

Zijn 5 S-en zijn:

1. *Swaddling*

Inbakeren, lekker stevig en met de armpjes langs het lijfje.

2. *Side / Stomach Position*

Je baby op zijn zij en met zijn gezichtje van je af dragen. Ook het slapen op de zij geeft de baby minder onrust dan de rugligging. Hetzelfde effect is er ook als je baby op zijn buik ligt¹.

3. *Sushing*

Troostgeluiden als 'SSSST'. Hard en continu doen.

4. *Swinging*

Schommelen en wiegen, ritmisch.

5. *Sucking*

Zuigen op speen, handjes of tepel.



¹ Het algemene advies is om baby's op de rug te laten slapen. Dit vermindert de kans op wiegendood aanzienlijk. Leg je baby niet op zijn zij of buik te slapen zonder overleg met je arts.

Swaddling

Met inbakeren geef je geborgenheid. Zeker als je baby heel onrustig (en heel sterk) is, kunnen de inbakerdoeken een rustgevende werking hebben. Vergelijk het met stevig vasthouden. Een combinatie van beiden, dus én inbakeren én stevig vasthouden, brengt je baby tot rust. Je kunt in de LIBRARY het e-boek Inbakeren gratis downloaden voor meer informatie hierover.

Bij de methode Karp leg je je ingebakerde baby op je arm, met zijn rug tegen je buik. Hij ligt dus op zijn zij en kijkt van je af. Houd het hoofdje hoger dan het bipsje, zo ligt je baby wat schuiner, wat bij reflux een prettige positie is (maar ook als je baby last heeft van krampjes of lucht). Terwijl je je baby zo vasthoudt, zeg je duidelijk hoorbaar 'SSSST'. Lijkt misschien een beetje raar, maar dit zou het geluid van de baarmoeder nabootsen. Het lijkt op het geluid van pompend bloed in je lijf, iets wat je baby in je buik continu hoorde. Vervolgens loop je een beetje heen en weer, wieg je je baby. Niet alleen is de cadans rustgevend, ook dit is weer simuleren van de buikomgeving. Je baby werd in je buik bij elke beweging die jij maakte op deze wijze gewiegd. Tot slot het zuigen: dat werkt altijd rustgevend bij kleine ukjes. Het triggert namelijk zijn eigen kalmeringsreflex diep in zijn zenuwstelsel.

De methode

Van belang bij de methode Karp is dat je het even volhoudt. Het hoeft niet meteen te werken, je baby moet er aan wennen. Bovendien is het belangrijk dat je het in de



genoemde volgorde doet en op de juiste manier. Soms is een enkele 's' al voldoende om je baby te troosten, vaak zul je er meer moeten inzetten als je baby last heeft van bijvoorbeeld reflux. Doe dat dan tegelijkertijd en niet volgtijdelijk.

Werkt het niet, dan kun je nog een aantal dingen proberen:

- Maak het 'SSSST' geluid harder. Vaak zeggen we het te zacht.
- Varieer je loopje en het wiegen. Je moet hierin een juist ritme vinden. Dat lijkt meer op een beetje zenuwachtig heen en weer bewegen, met korte bewegingen. Net alsof je heel nodig naar het toilet moet.
- Houd je baby stevig tegen je aan, geef die extra geborgenheid.
- Geef de 's'-en sneller achter elkaar. Baby inbakeren, tijdens het inbakeren al 'SSST' zeggen, baby tegen je aanhouden en meteen de bewegingen maken. Geef een speen of pink en beweeg enkele minuten door.

Andere troostmethoden

Veel manieren van troost zijn al verweven in de 5 S-en van Dr. Karp. Het komt allemaal neer op **geborgenheid** geven en **ritmisch bewegen**. Die geborgenheid geef je door er simpelweg te zijn, je baby stevig in te wikkelen, vast te houden, te dragen of te zingen. Het ritmisch bewegen doe je door wiegen, dansen, lopen, autorijden, wandelen en schommelen.

Met voeden, een fopspeen of pink geef je extra troost. Vooral het zuigen is een zinvolle remedie voor refluxbaby's: niet alleen wil je baby heel veel **zuigen** voor troost, het zorgt er ook voor dat het maagzuur naar beneden wordt geduwd. Tegelijkertijd wordt



meer speeksel aangemaakt, zodat het zuur vermengd wordt en nog eens extra naar beneden wordt geduwd. Je kunt makkelijk een levende fopspeen worden als je nog borstvoeding geeft. Hoed jezelf hiervoor! Ook voor je baby is dit niet zo handig, want dan krijg je geen goede en lange voedingen meer of hij overvoedt zich, wat weer een druk op de maag geeft. Een fopspeen is dan beter.

Warmte is effectief. Geef je baby een lekker badje (ga eventueel samen in bad), met lavendelolie (let op geschiktheid voor baby's), wat rustgevend werkt. Warm van te voren de handdoeken en kleertjes lekker op door ze over de verwarming te hangen of om een heetwaterkruik te wikkelen.

Troostmethoden

Vasthouden

Inbakeren

Dansen / bewegen/wiegen

Stevig inwikkelen

Zingen, neuriën, 'white noise'

Autorijden

Wandelen

Dragen

Voeden

Fopspeen of pink

Schommelen



Daarnaast werken **massage** en **aanraking** heel goed bij onrust. Baby's worden graag aangeraakt, het liefst huid-op-huid. Je kunt je baby masseren. Zoek een rustige plek, zet eventueel een rustgevend muziekje op en maak gebruik van speciale babymassageolie. Vaak is dit al vermengd met een rustgevend geurtje. Zachtjes strelen en wrijven over het buikje (met de klok mee) en over de beentjes voelt al heel prettig voor je kleintje. Kleed hem niet helemaal uit, dat is wat koud, maar ontbloot de delen die je masseert. Massage werkt niet alleen voor je baby heel rustgevend, maar ook voor jezelf. Natuurlijk is het niet handig te masseren als je baby helemaal overstuur is, maar bij lichte onrust of op een gewoon vast moment van de dag is het heerlijk om te doen. Er zijn ook speciale cursussen babymassage die je kunt volgen. In de LIBRARY vind je ook meer informatie over aromatherapie en massages.



© Stephanie | Slaapdeskundige 2009-2018

Niets uit dit document mag worden verspreid of gedeeld zonder toestemming.

Droomritme® en Droomritme Methode® zijn geregistreerde merkrechten en gebruik ervan mag alleen met toestemming. Alle genoemde adviezen zijn zorgvuldig samengesteld, het uitvoeren ervan is echter je eigen aansprakelijkheid. Medisch advies wordt niet gegeven noch vervangen met dit document, bezoek altijd een arts als de onrust blijft.