



Boekje voor
**Ouders met een matig
prematuur geboren kind**



Opgroeien

Kind & Gezin

Inhoud

2.Thuiskomst	5
3.Prille relatie en het contact met je kind	6
4.Voeding	9
4.1 Algemeen.....	9
4.2 Borstvoeding.....	9
4.3 Flesvoeding.....	13
4.4 Vaste voeding	14
5.Ontwikkeling.....	16
5.1 Groei.....	16
5.2 Slapen.....	17
5.3 Spelen en bewegen	22
5.4 Taal en communicatie.....	29
5.5 Zelfstandig worden	33
6.Gezondheid	42
6.1 Opvolging van je kindje.....	42
6.2 Vaccinatie.....	43
7.Kinderopvang	44
8.Ouderschap.....	47
9.Broertjes en zusjes	51
10.Sociale rechten	52
10.1 Ziekenhuiskosten	52
10.2 Hospitalisatieverzekering.....	52
10.3 Moederschapsrust.....	53
10.4 Geboorteverlof	54
10.5 Verlof voor medische bijstand	54
10.5 Ouderschapsverlof.....	54
10.6 Groeipakket.....	54
11.Praktische informatie en links	55

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.

Beste ouder,

Je kindje is eerder geboren dan verwacht. Mogelijks verbleef het een 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 zorgverleners. 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? Waarom huilt mijn kindje? Hoe is het met de ontwikkeling van mijn kindje?

Met dit boekje willen we je informeren over belangrijke aandachtspunten vanaf je kindjes 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 6,9% 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 behandelend arts, met de verpleegkundige, arts, sociaal werker, psychopedagoog of gezinsondersteuner van Kind en Gezin of met lotgenoten van de Vlaamse Vereniging voor Ouders met een Couveusekind (VVOC). Zij zullen je ondersteunen en zo nodig verwijzen naar gepaste hulpverlening.

Bijkomende informatie vind je terug via kindengezin.be en vvoc.be.



2. Thuiskomst

Je hebt dagen of weken in het ziekenhuis doorgebracht en nu mag je met je kindje naar huis. Enerzijds ben je blij en kijk je ernaar uit. Anderzijds voel je je verantwoordelijk. Dat kan ook angst en onzekerheid geven. Thuis leer je je kindje verder kennen en wen je aan een ander ritme. Misschien denk je dat je het niet goed doet? Of heb je heel veel vragen? Volg je intuïtie. Spreek erover met je partner. Aarzel niet om een beroep te doen op familie en vrienden of zorgverleners. Voor contact met lotgenoten kan je terecht bij de Vlaamse Vereniging voor Ouders van Couveusekinderen (VVOG).

Ook voor je kindje is thuiskomen even wennen: aan een andere omgeving, andere geuren, geluiden, kleuren, een andere temperatuur en lichtinval. Bovendien is ook het ritme anders. Geef je kindje tijd om met deze veranderingen vertrouwd te raken en 'thuis' te komen. **Praat, koester en kangoeroe zo vaak je wil.** Zo leer je de signalen van je kindje beter kennen en interpreteren. Dat helpt je om te reageren op wat je kindje nodig heeft. Probeer te genieten van alle kleine momenten en nieuwe mijlpalen, maar voel je niet schuldig als het genieten nog even op zich laat wachten.

Soms komen na de thuiskomst emoties van verlies, schuld en rouw naar boven en begint dan een verwerkingsproces. Elke ouder verwerkt vroegtijdige geboorte op zijn eigen manier en tempo. Voel je nood aan professionele hulp? Praat erover met je huisarts, zorgverlener uit het ziekenhuis of een medewerker van Kind en Gezin.

3. Prille relatie en het contact met je kind

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

De lichaamstaal van te vroeg geboren baby's verschilt van voldragen baby's, omdat ze minder sterk en kleiner zijn en gevoeliger zijn voor aanraking en geluid. Hun vroege ervaring met het leven is bovendien anders dan bij voldragen baby's. Het vraagt wat tijd om te achterhalen hoe je kind zich voelt of wat het precies wil. Het komt er op aan om je baby goed te observeren om zijn lichaamstaal te leren kennen.

Wat is het belang van kangoeroeën?

Kangoeroeën is koesteren via huidcontact. Zodra het kan, wordt daarmee in het ziekenhuis gestart. Je kan er thuis mee verdergaan. Je baby ligt op jou en wordt 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. Het helpt je als ouder om je band met de baby te stimuleren. Broertjes, zusjes, andere familieleden of vertrouwensfiguren kunnen betrokken worden en het kindje bij zich nemen. Dat intieme contact bevordert de relatie met het kindje, en het slaapt en ontwikkelt zich daardoor ook 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 jou en je baby. Oogcontact is ook een belangrijk onderdeel van zijn communicatie met anderen. Een pasgeboren baby zoekt met zijn ogen naar de stem van zijn ouder, het geluid dat hij al herkent. Het vraagt oefening om daarvoor 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. Hun oogspieren zijn nog niet zo geoefend, waardoor ze sneller afdwalen. Bovendien moeten ze zich goed voelen om hun oogjes open te houden, want dat vraagt veel energie. Heb geduld en volg het tempo van je kind. Oogcontact kan je proberen te bevorderen door vaak met je baby te praten, bijvoorbeeld tijdens het verluieren of voeden. Je kan dan wel het best het licht dimmen, want bij fel licht is je baby geneigd zijn oogjes dicht te knijpen.

Hoe bouw je dagelijkse momenten van contact in?

Ideeën en suggesties die kunnen helpen om met je kind contact te maken

- Leg je warme handen zachtjes op zijn billetjes, zijn buikje, zijn hoofd of tegen zijn voetjes. Dat geeft een gevoel van geborgenheid.
- Voorspelbaarheid in je handelingen is belangrijk. Neem je kind dus niet plots op, maar verwittig het met je stem en neem het rustig, in stappen, op.
- Praat op een zachte toon met je kind of zing een liedje. Je kindje zal er rustig van worden.
- Probeer aan te voelen wat je kindje aankan en wat het nodig heeft. Elk kind reageert anders. 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.

Het badje is een bevoorrecht moment van contact tussen jou en je kindje. Het water laat je baby anders bewegen en roept gewaarwordingen op uit de baarmoeder.

Je baby dragen, met hem rondstappen, hem zachtjes wiegen en met hem dansen (als hij groter is) ... geven hem een gevoel van beweging. Dat heeft hij nodig om goed te groeien. Zulke momentjes maken jullie relatie sterker.



4. VOEDING

4.1 Algemeen

Drinken vereist een coördinatie tussen zuigen, slikken en ademen. Te vroeg geboren baby's kunnen die 3 taken onafhankelijk van elkaar, maar soms niet tegelijkertijd. Vanaf 34 weken lukt dat beter en zal de zuig-slikreflex zich verder ontwikkelen. Daardoor kan het zijn dat een te vroeg geboren baby 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. Dat kan een afkeer veroorzaken van mechanische prikkels in de mond, met al dan niet tijdelijke eetstoornissen als gevolg.

4.2 Borstvoeding

Borstvoeding is ook voor prematuur geboren baby's de eerste keuze. 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 verstandelijke 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 dat 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 tot 34 zwangerschapsweken slagen erin om het zuigen, slikken en ademen te coördineren. Huid-op-huidcontact stimuleert de ontwikkeling van die vaardigheden. En hoe meer oefening, hoe beter dat zal lukken.

Enkele tips voor het geven van borstvoeding na thuiskomst

Wat moet je doen vóór je baby uit het ziekenhuis vertrekt?

- De aanpak voor het geven van borstvoeding hangt af van de ontwikkeling en de conditie van je kindje. Bespreek dat met de artsen, de lactatiekundigen en verpleegkundigen van het ziekenhuis vóór het vertrek. Zij zullen je informeren over het aantal voedingen en/of de bijvoeding die je kindje nodig heeft.
- Neem contact op met je vroedvrouw, je lactatiekundige of 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 verder begeleiden zodra je kindje thuis is.
- Als afkolven noodzakelijk is en je hebt nog geen kolfapparaat thuis, regel dat dan vóór je baby uit het ziekenhuis vertrekt. Je kan een kolfapparaat huren via je ziekenfonds of apotheker.

Hoe weet je dat je kindje honger heeft?

- Je kindje geeft aan dat het honger krijgt met volgende signalen: sabbelen, zuigen, onrustige lichaamsbewegingen, handjes naar de mond brengen, zuigen op alles wat in de buurt van het mondje komt. Huilen is een laat hongersignaal. Probeer te anticiperen op de eerdere signalen. Zo kan je frustraties bij je kindje vermijden.

Hoe lang moet een voeding duren?

- 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.
- Als je je kindje observeert tijdens een borstvoeding, herken je verschillende zuigpatronen. Eerst zal een kindje oppervlakkig en snel zuigen om ervoor te zorgen dat de melk toeschiet. Eenmaal de melk stroomt, gaat het trager en met diepe teugen zuigen en hoor je je kindje slikken. Nu drinkt het efficiënt.
- Als je kindje minder gaat slikken of terug oppervlakkig gaat zuigen, kan je het

stimuleren om verder te drinken. Door de aanlegtechniek en de voedingshouding aan te passen, kan je kindje efficiënter drinken. Vraag daarvoor hulp aan je verpleegkundige, vroedvrouw of een lactatiekundige.

- Je kindje minder warm kleden tijdens een borstvoeding kan ook helpen. Door de fysieke inspanning en de lichaamstemperatuur van de mama krijgt het misschien te warm, waardoor het sneller in slaap zal vallen.
- Laat een borstvoeding niet te lang duren. Als je kindje niet meer efficiënt drinkt of het valt in slaap aan de borst, haal het dan van de borst. Twijfel je of je kindje voldoende drinkt, bespreek dit met je vroedvrouw of verpleegkundige.

Wanneer moet je bijvoeding geven?

- Misschien drinkt je kindje nog niet rechtstreeks van de borst maar enkel afgekolfde moedermelk. Of het drinkt nog niet voldoende tijdens een borstvoeding, omdat het snel in slaap valt of niet efficiënt zuigt. Dan kan het nodig zijn om (tijdelijk) bijvoeding te geven. Met een borstvoedingshulpsset krijgt je kindje, terwijl het oefent met drinken aan de borst, bijvoeding via een sonde die langs de tepel wordt bevestigd. Lukt het drinken aan de borst nog niet goed, dan is bijvoeding geven via een cupje, een voedingspuitje 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.

Welke bijvoeding kun je het best geven?

- 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 dat slechts tijdelijk is en regel hulp. Als je kindje beter aan de borst drinkt, kan je het kolven afbouwen en/of alleen 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 welke kunstvoeding geschikt is voor jouw kindje.

Waar moet je op letten als je afkolft?

- 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 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 afgekolfdde moedermelk, dan kan je het best kolven op dezelfde tijdstippen en met dezelfde frequentie 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 sterke toeschietreflex of een snelle melkstroom, dan kan je beter voor de borstvoeding een beetje (manueel) kolven om stuwung te verminderen. Om een lage melkproductie verder te stimuleren en om overproductie door afkolven te voorkomen, kan je het best deskundig advies vragen.

Hoe weet je of je kindje voldoende melk binnenkrijgt?

- Je kindje krijgt voldoende melk binnen als het tevreden lijkt 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 afgekolfdde moedermelk. Indien je kindje te snel terug honger heeft, drinkt het waarschijnlijk onvoldoende. Contacteer je vroedvrouw of je verpleegkundige voor een extra gewichtscontrole en/of advies over bijvoeding.

Jouw steun als partner is onmisbaar

- Emoties spelen een rol bij de aanmaak van moedermelk. Stress en vermoeidheid kunnen de melkproductie verminderen. Als partner kan je geen borstvoeding geven, maar je kan wel de baby troosten, dragen, wiegen terwijl mama een dutje doet. Je kan jullie baby brengen als het tijd is om te voeden, hem weer overnemen om te laten boeren, de luier verversen, een badje geven enz. Het zal de mama een goed gevoel geven dat zij niet alleen de verantwoordelijkheid draagt en dat je haar kan steunen op momenten dat ze onzeker is. Dat komt niet alleen jullie relatie, maar ook de borstvoeding en jullie baby ten goede.

Zoek hulp en steun als borstvoeding moeilijk verloopt

- 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.
- Vraag hulp aan je partner, familie, vrienden en/of kraamzorg, zowel voor praktische hulp als aanmoedigende steun. Via sociale media kan je makkelijk contact zoeken met ouders die hetzelfde doormaakten. Tips van lotgenoten zijn vaak goud waard. En zorg goed voor jezelf, dat is immers de beste start voor de zorg van je baby.

4.3 Flesvoeding

Vanuit het ziekenhuis krijg je advies over welke voeding en hoeveel je je kindje mag geven. Thuis kan je kindje minder of juist meer honger hebben of minder vlot van de fles drinken. Heb je vragen, aarzel niet om ze te stellen aan je arts, vroedvrouw of Kind en Gezin.

Enkele tips om de voeding met een flesje vlot te laten verlopen

- Maak het voedingsmoment aangenaam: een moment van rust, interactie en aandacht voor elkaar in een rustige ruimte.
- Zorg voor een ontspannen houding voor jezelf en voor je kindje.
- Voed in zijligging indien je kindje nog niet goed kan drinken aan een flesje. Hierdoor zal hij zich minder verslikken.
- 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 opent dan zijn mondje. Start met voeden van je kindje na het openen van zijn mondje en het uitsteken van de tong. Bouw een pauze in als je signalen van vermoeidheid merkt bij je kindje. Stop met voeden als je kind aangeeft dat het verzadigd is.
- Schroef de speen niet te vast op de fles, anders zuigt je kindje de speen luchtledig.
- Gebruik een aangepaste speen. De melk mag alleen stromen als je baby zuigt.
- Beperk de voeding tot maximaal 30 minuten.
- In de eerste zes maanden (gecorrigeerde leeftijd) zijn nachtvoedingen heel normaal.
- Spreek samen af wie de fles zal geven, je kindje zal laten boeren en/of verschonen.
- Warm de flesvoeding niet opnieuw op bij een volgende maaltijd.

4.4 Vaste voeding

Als je borstvoeding geeft, wordt aangeraden om 6 maanden uitsluitend moedermelk te geven. 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, want '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 ...

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, herbegint dan een tijdje later.
- Een baby heeft soms 10 tot 15 proefbeurten nodig vooraleer zijn 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.



5. Ontwikkeling

5.1 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. Die opvolging gebeurt in afstemming met je behandelend arts.

De meetgegevens worden volgens kalender, maar ook volgens gecorrigeerde leeftijd, weergegeven. 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 trager verlopen. Het gewicht is doorgaans ingehaald voor het einde van het eerste levensjaar. De lengte wordt mogelijk pas ingehaald op kleuterleeftijd.

Het hoofdje van een vroeggeboren kindje groeit de eerste maanden sneller dan het lichaam. Hierdoor ziet het hoofdje er relatief groter uit. Rond de eerste verjaardag is de verhouding van het hoofdje ten opzichte van gewicht en lengte weer normaal.

5.2 Slapen

Pasgeborenen slapen het grootste deel van de dag

Pasgeborenen maken nog geen onderscheid tussen de dag en de nacht. Dat onderscheid zullen ze pas na een aantal weken maken. De hersenen van de baby zijn nog volop aan het groeien en daarom heeft hij regelmatig voedingsstoffen nodig. In het begin zijn de voedingsmomenten gelijk verdeeld over 24 uur. Geleidelijk aan krijgt de baby een dag- en nachtritme.

Tussen 3 en 8 maanden (gecorrigeerde leeftijd) slapen baby's meestal 6 uur of meer door tijdens de nacht. De slaap- en voedingsbehoeften zijn voor elk kind anders en als ouder moet je vooral ontdekken en herkennen wat jouw baby nodig heeft. Goed om weten is dat baby's die borstvoeding krijgen gemiddeld even lang slapen op 24 uur dan leeftijdsgenootjes die flesvoeding krijgen, maar wel meer gefragmenteerd. Ze vragen vaker voeding omdat moedermelk makkelijk en snel verteert. Terwijl ze aan de borst drinken, maken zowel moeder als kind oxytocine aan. Dat hormoon zorgt voor ontspanning en helpt hen in te slapen.

Moet je een kind wakker maken voor een nachtvoeding?

Tot 6 maanden (gecorrigeerde leeftijd) zijn nachtvoedingen normaal en zelfs nodig voor een optimale groei en een goede melkproductie. Je kan je baby het best op vraag voeden. Nachtvoedingen zijn een belangrijk onderdeel van de totale melkinname over 24 uur.

Een baby mag gedurende de nacht 5 uur of nog langer doorslapen, tenzij de voedingsmomenten nog frequenter moeten op medisch advies. Naarmate je kind ouder wordt, zal het langer zonder voeding kunnen.

Kindjes die borstvoeding krijgen, zullen 's avonds vaker kort na elkaar borstvoeding vragen. We noemen dat ook clustervoeden, een happy hour zeg maar. Zo drinken ze extra porties vetrijke moedermelk om 's nachts een langere periode te kunnen slapen. Als je overdag op vraag blijft voeden, blijft de moedermelkproductie op peil en krijgt je baby voldoende voeding binnen. Sommige kinderen hebben langer dan 6 maanden nood aan nachtvoedingen. Er is niet echt een vaste leeftijd waarop de nachtvoeding moet stoppen. Belangrijk is wel te weten dat er een onderscheid is tussen een nachtvoeding die de baby nodig heeft om in zijn voedingsbehoefte te voorzien en een nachtvoeding om terug zijn slaap te vinden. In dat laatste geval vraagt de baby vaak meerdere keren per nacht de borst, maar zuigt hij oppervlakkig. Het is volstrekt normaal dat kinderen

(en volwassenen) gedurende de nacht eventjes wakker worden. Het vinden van comfort (bijvoorbeeld met een fopspeen) om door te kunnen slapen is een belangrijke stap in zijn ontwikkeling naar zelfstandigheid en naar het zelf kunnen instaan voor zijn noden en behoeften. Soms kan er een patroon ontstaan waarbij kinderen steeds de hulp van hun ouder(s) nodig hebben om door te kunnen slapen. Ze huilen dan bijvoorbeeld elk uur van de nacht om de fopspeen te krijgen of om even borstvoeding te krijgen. Voor heel wat ouders wordt dat lastig en vermoeiend. Het vraagt ook veel inspanning om het kind op dat moment te leren om zelfstandig door te slapen

Als je vragen of bezorgdheden hebt over nachtvoedingen of het slaappatroon van je kindje, aarzel zeker niet om je verpleegkundige, vroedvrouw, arts aan te spreken. Je kan ook steeds bellen naar de **Kind en Gezin-Lijn (078 150 100)**.

Kenmerken van de slaaperiodes

Er zijn verschillende slaaperiodes: diepe slaap, lichte slaap, droomslaap, wakker worden en weer slapen. Elke periode duurt ongeveer 45 tot 50 minuten. Dat betekent dat elke baby 's nachts een paar keer wakker wordt. Daarbij kunnen ze wat bewegen, hun ogen openen, zelfs even huilen. Baby's die leren om zelf opnieuw in slaap te vallen, vinden 's nachts vlotter hun slaap terug. Dat 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 diepe droomslaap. Dat type slaap speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van de zintuiglijke systemen en de verwerking van informatie die ze hebben opgedaan tijdens wakkere periodes. De overgang tussen de verschillende stadia (van rustige slaap naar diepe slaap naar rustig wakker worden en ten slotte rustig wakker zijn) gebeurt in het beste geval geleidelijk. Bij te vroeg geboren baby's kunnen die 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 daarop af te stemmen. De baby kan het best zo weinig mogelijk onnodig worden gewekt om aan bezoek te tonen, een uitstap te maken ... Als je merkt dat je baby vermoeid is, kun je je kind het best te slapen leggen. Door hem in zijn bedje te leggen, ondersteun je al het zelfstandig leren slapen.

Een rustige, duidelijke overgang van dag naar nacht met een terugkerend slaapritmeeltje maakt slapengaan voorspelbaar en helpt om rustig te gaan slapen. Rust en regelmaat aanbieden is bovendien een van de preventie maatregelen om wiegendood te voorkomen.

TIP: Tussen 2 à 3 maanden (gecorrigeerde leeftijd) kan je het zelfstandig leren in -en doorslapen al ondersteunen. Een baby die de gewoonte heeft om aan de borst in te slapen, kan je overdag een paar keer verluieren na de voeding en dan wakker in zijn bedje leggen. Zo kan hij oefenen om zelfstandig in slaap te vallen.

Signalen van vermoeidheid

Kinderen worden makkelijk oververmoeid. Zodra 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. 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.

Het herkennen van signalen van vermoeidheid zal je helpen om te voorkomen dat je kindje oververmoeid geraakt. Die signalen zijn bij elke baby anders en kunnen soms ook op ander ongemak of verving duiden. Op p.21 vind je een aantal handvatten.



- **Signalen die op vermoeidheid bij baby's kunnen duiden:** 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), schokkerige arm- en beenbewegingen maken, fronsen of bezorgd kijken. Als je baby op zijn vingertjes zuigt of naar de borst zoekt, kan dat ook betekenen dat hij een manier aan het zoeken is om in slaap te geraken.
- **Signalen die op vermoeidheid bij peuters kunnen duiden:** hongerig zijn, huilen, voortdurend aandacht vragen, zich vervelen met speelgoed, tijdens de 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 dat ten vroegste pas enkele weken na de geplande bevallingsdatum.

Als slapen moeilijk gaat

Als je kindje moeilijk zijn diepe slaap vindt, kan je het stevig onderstoppen, zodat het met zijn armen rust vindt en zich kan overgeven aan de slaap. Je kan de armen voor een korte periode ook gekruist plaatsen in plaats van naast het lichaam. Wat ook rust kan brengen, is je kindje lager in het bed te leggen, met de voetjes tegen het voeteinde van het bed.

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

Hoe kan je het risico op wiegendood verkleinen?

Ook voor prematuur geboren kinderen is het belangrijk om de aanbevelingen voor veilig slapen te volgen (zie kindengezin.be > veiligheid > slapen):

- 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 hem in je armen en ondersteun zijn nekje.
- **Schud hem niet!**

Wat is een goede temperatuur in de slaapomgeving?

Zodra je kindje thuis is, is het doorgaans niet meer nodig om de omgevingstemperatuur te verhogen. Ook bij te vroeg geboren kinderen is 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. Het is belangrijk om kledij en beddengoed af te stemmen met de omgevingstemperatuur (zowel binnen als buiten), bijvoorbeeld door bij hoge temperaturen alleen een hemdje aan te doen.

5.3 Spelen en bewegen

Spelen is voor een kind niet alleen leuk; al spelend zal het zich geleidelijk aan ook ontwikkelen, zal het groter en sterker worden, leren enzovoort. Jij bent het 'voorwerp' dat je baby het meest interesseert. Spelen en bewegen met je baby is een geweldige manier om verbinding te maken. Moedig jouw baby 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 versterkt zijn nekspieren, die hij nodig heeft om zijn hoofd omhoog te houden en te bewegen;
- het laat je baby oefenen met het reiken naar en grijpen van voorwerpen;
- het versterkt de spieren die nodig zijn voor bewegingen zoals rollen, kruipen en trekken tot stand.

Buikligging

Door te leren spelen in buikligging help je de hoofdcontrole van je baby 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. Spelen op de speelmat kan zowel in buik- als in zijligging. Blijf dan wel in zijn buurt.

Voorkeurshouding

Net als bij een voldragen kindje is het voor je kindje belangrijk om wisselende houdingen aan te nemen bij het verzorgen, voeden, dragen. Dit voorkomt het ontwikkelen van een voorkeurshouding waarbij je kindje het hoofdje steeds naar dezelfde kant draait. Door de langdurige druk op het achterhoofd kan dit in extreme situaties leiden tot een afgeplat hoofdje. Voor zijn ontwikkeling is het belangrijk dat hij zijn beide kanten oefent.

- Leg het verzorgingskussen recht voor je (met gezicht en beentjes gericht naar jou) in plaats van zijdelings. Je baby zal in die positie je gezicht volgen van links naar rechts en zo spontaan zijn hoofd draaien om oogcontact te maken.
- Denk er ook aan de mobile 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.
- Leg je kindje in buikligging (zie hierboven).

Juiste steun

Naarmate een te vroeg geboren 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 dat voor de baby aangenamer.

Enkele tips om je baby op maat te 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:** een te vroeg geboren baby heeft de neiging om zijn armpjes en beentjes open te laten vallen. In het begin geef je steun met opgerolde handdoeken die je aan de zijkanten kan plaatsen als je baby wakker is zodat zijn armen en benen makkelijker 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 dat de armen voorwaarts liggen zodat hij kan steunen op zijn voorarmen.
 - Pak je baby ook eens in buikligging op je arm (vliegtuighouding): dat vinden de meeste baby's aangenaam en zo kunnen ze de buikligging makkelijker verdragen. Dat 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 vanuit rugligging of neerlegt op zijn rug, versterk je de neiging tot overstrekking. Daarom kan je hem het best optillen vanuit zij- of buikligging, zo bevordert je een gebogen, comfortabele lichaamshouding. Ook bij het neerleggen kan je hem beter in zijligging neerleggen en dan eventueel doordraaien op de rug.

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 weer meer de kans om 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 die 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 ... Dat leidt opnieuw tot overstrekking. Bovendien betekent te ruime kledij ook extra gewicht. Vermijd ook krabwantjes. Contact tussen handjes en mond bevordert de ontwikkeling.

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: ze staan dan recht op de toppen van de tenen en overstrekken hun knieën. Stimuleer dit niet om te voorkomen dat de baby zich te veel opspant. Je leert je baby best eerst omrollen. Op die manier oefent de baby zijn coördinatie en motoriek. Met een stevige rompmotoriek kan de baby vervolgens zitten en kruipen om tenslotte vanuit zijn eigen spierkracht en niet door zich op te spannen, rechtop te staan.

Loopwagentjes en bouncers zijn om dezelfde reden te vermijden. Bovendien zijn die toestellen gevaarlijk: je kindje kan omvallen, van de trap vallen, eruit kruipen ..., met letsels aan het hoofd en aangezicht tot gevolg. Een baby moet in zulke toestellen 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 leren en zich ontwikkelen

Er is niet echt een bepaalde (gecorrigeerde) leeftijd vanaf wanneer je met je baby kan spelen. De volgende suggesties geven je een idee, maar kijk zeker ook eens op de websites van Kind en Gezin en VVOC:

- **Voor een baby van 0 tot 3 maanden** ben jij als ouder het belangrijkste 'speelgoed': je gezicht, stem, aanrakingen, ... geven hem rust. Je kan met hem 'praten', zingen, wiegen, dansen, samen naar dingen kijken. Hij heeft een voorkeur voor ronde, fel gekleurde en bewegende voorwerpen. Een zachte knuffel, rammelaar of mobile vindt hij leuk.
- **Rond 4-5 maanden** heeft je baby interesse voor zijn lichaam, handen en voeten en voor voorwerpen (vooral kleurrijk en glanzend) rondom hem. Hij houdt ervan om ze in zijn mondje te steken. Op die manier onderzoekt hij en leert hij voorwerpen kennen. Kleine voorwerpen kunnen echter gevaarlijk zijn om in de mond te steken, dus ga daar voorzichtig mee om.
- **Rond 7-8 maanden** speelt je baby 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 ze naar zijn mond te brengen, onderzoekt hij ze door ernaar te kijken en ze in alle richtingen rond te draaien. In deze 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:**
 - Je kindje 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.
 - Je kindje kijkt ook graag naar andere kinderen, speelt met hen en imiteert hen.
 - Het houdt er ook van om je na te doen: de telefoon beantwoorden, haar kammen, mondje proper maken ...
 - Je kindje vult en leegt onvermoeibaar bekers en emmers, stapelt blokjes en maakt torens om ze dan weer kapot te maken.

- **Vanaf 1,5 jaar** begint je kindje te 'doen alsof': het speelt met de pop aan zijn speelkeukentje met bordjes en bestek, speelt met autootjes ...
- **Rond de leeftijd van 2,5 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'.

Enkele 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 fantasiespel 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.

5.4 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 ...

De lichaamstaal en reacties bij ongemak of overprikkeling 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 krachtig 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 dat van belang.



Ontwikkeling

In de eerste maanden thuis zal je merken dat je baby zich soms 'uitschakelt' en contact vermijdt. Hij wordt iets humeuriger, draait zich weg van gezichten en gaat slapen in plaats van met jou te willen spelen. Dat zijn allemaal signalen dat je baby wil rusten. Zoals bij elk kind moet je ontdekken wanneer en hoe je je baby kan knuffelen, voeden, verzorgen, en wanneer en hoe je met hem kan spelen.



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

	Baby voelt zich goed , is ontspannen	Baby is vermoeid, uitgeput, gestresseerd of overstuurd
Blik	Rustig	Verontruste blik, fronsend gezicht
Huidskleur	Roze	Bleek, grijs, vuurrood, gebleemd, blauw
Ademhaling	Rustig, regelmatig	<ul style="list-style-type: none"> • Versneld, onregelmatig, gejaagd, met adempauze • Versnelde hartslag • Ook hoesten, snakken, geeuwen, zuchten en niezen
Spijvertering	Normaal met regelmatig stoelgangpatroon	Oprispingen, kokhalzen, hikken
Spierspanning, houding en beweging	<ul style="list-style-type: none"> • De romp is licht gekromd met opengetrokken en gebogen armen en benen. • Handjes en voetjes samen. Handjes in de buurt van het gezicht en de mond. 	<ul style="list-style-type: none"> • De baby ligt verkrampt, gebogen of er is uitgesproken overstrekking. • De baby is slap en lusteloos. Vooruitgestrekte armen of benen. Vingers en tenen gespreid. • De baby schermt het gelaat af met de handen. Dit is een duidelijk stopsignaal van de baby. • Armen en benen zenuwachtig of schokkerig bewegen.

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

Een ouder kind, zal eerder huilen om duidelijk te maken dat er iets is.

Ontwikkeling van de taal

De taalontwikkeling van kinderen kan enorm variëren. De meerderheid van te vroeg geboren baby's ontwikkelt een normale taal, maar hun taalontwikkeling kan soms wat trager zijn of anders verlopen. Kinderen 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 aangepaste hulp komen.

Hierbij vind je nog enkele tips:

- Praat met je baby terwijl je zijn badje geeft, als je hem voedt, als je hem aankleedt ... ook al begrijpt hij nog niet wat je zegt. 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.
- Een baby kan zeer vroeg jouw gelaatsuitdrukkingen nadoen en spiegelen. 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 ritueeljes: '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 na te bootsen.

Taalproblemen kunnen signalen zijn die wijzen op een gehoor- of ontwikkelingsprobleem. 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 ze te stellen aan je arts, vroedvrouw, verpleegkundige ...

5.5 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. Dat avontuur begint met de geboorte. Beetje bij beetje, stapje voor stapje, zal een kind leren om vertrouwen in zichzelf te krijgen, zodat het 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 zijn ouders 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 zoveel 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 dat leerproces ondersteunen. Door naar je kind te kijken, leer je zijn favoriete manieren om zichzelf tot rust te brengen. Voorbeelden van die 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 daardoor aangeeft niet klaar te zijn voor interactie, voeding, verzorging ... kan je beter even stoppen en je baby eerst tot rust laten komen.

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

- **Vanaf 6 maanden slaapt je baby 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 pagina 17 punt 5.2 Slapen). Toch kunnen nachtvoedingen nog heel normaal zijn voor een baby die een inhaalbeweging maakt in zijn groei. Kindjes die borstvoeding krijgen, vragen in deze periode zelfs vaker borstvoeding. Meer informatie over nachtvoedingen vind je op kindengezin.be.
- **Op ongeveer 10 maanden** begint je baby 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 zich ook geleidelijk aan (zie ook bij pagina 14 punt 4.4 Vaste Voeding).
- **Rond de leeftijd van 2 jaar** kan je kindje interesse tonen om op het potje te gaan. Kijk zeker eens op kindengezin.be voor meer informatie rond het ondersteunen van zijn zindelijkheid, want je kan als ouder al vroeg 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 velcrosluitingen 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? Een baby houdt ook van een mobiele aan zijn wiegje of een speelpark met zachte muziek en voorwerpen om naar te grijpen.
- Een ouder kind kan je aanmoedigen 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 toelaat, kan je hem de kans geven 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. Kleine taakjes benoemen kan ook helpen. Laat hem deelnemen aan kleine huishoudelijke taken en geef hem kleine verantwoordelijkheden.

Begrijpen en ondersteunen van zijn emoties en woede buien

Te vroeg geboren baby's zijn soms gevoeliger en prikkelbaarder 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. Dat 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 huilen, op dat moment, zijn enige manier is om een behoefte of ongemak uit te drukken. Dat 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. Dat legt ook de basis voor zijn zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen.

Er kunnen zich ook situaties voordoen waarin het je als ouder te veel wordt. Aarzel dan niet om hulp te vragen: je partner, grootouders, vrienden, burens ... er is zeker wel iemand die kan helpen of kan overnemen. Weet dat je ook terecht kan bij je behandelend arts en verpleegkundige van Kind en Gezin.

In de peuterpuberteit breekt er een nieuwe periode aan waarin je kindje 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 neen 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 volledige 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 de kracht van zijn karakter? Het was immers deels te danken aan zijn energie en temperament dat hij de beproevingen van het begin van zijn leven heeft overwonnen.

Woedebuien zijn uitingen van emoties. Dat wil dus niet zeggen dat je kindje 'stout' is, maar dat het agressie of angst uitdrukt die hem overvalt. 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 dat toch gebeurt, is het nog moeilijk om opnieuw 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 (bijvoorbeeld om hallo te zeggen tegen iemand die binnenkomt in de kamer) 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 voor hen moeilijk om hun gedrag, bewegingen en emoties onder controle te krijgen. Deze hyperactiviteit kan samengaan met moeilijkheden om zich te concentreren. Dat 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 kleins af 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 het te laten zappen van de ene activiteit naar de andere zonder onderbreking.
- Soms geraken baby's overprikkelde door een te groot 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 dat zogenaamd aangepaste programma's zijn). Beperk nadien de duur van beeldschermen. Ook al zijn kinderen schijnbaar stil, het brengt vaak een innerlijke opwinding 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. Dat besef begint zich kort daarna te ontwikkelen.

Kleine kindjes, 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.**



Hieronder vind je enkele mijlpalen, volgens gecorrigeerde leeftijd:

- **Tussen 0 en 6 maanden** ontwikkelt het (zelf)vertrouwen van je baby zich door hechting met ouders en andere opvoeders. Dat proces wordt bevorderd door het gevoel van veiligheid, vertrouwen en door aanmoediging. Via aandacht geven, knuffelen, aanraken, liefdevolle verzorging en reageren op signalen stimuleer je die ontwikkeling.
- **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. Dat 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. Dat 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.
- **Rond 18 maanden** begint je peutertje meer een besef van zijn eigen ik te ontwikkelen. Bekend is het volgend experiment: een kind met een rode neus staat voor een spiegel. Kinderen die besef hebben van hun eigen persoon voelen aan de neus; kinderen 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 kindje te spelen met de andere kinderen van zijn leeftijd. Daarvoor observeerde hij vooral of imiteerde hij hen.
- **Rond 2,5 jaar** 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 'Is dit een gevolg van zijn vroeggeboorte?' Daar is geen antwoord op. Eigenlijk maakt dat ook niet uit: het is zoals het is. Als ouder ga je mee op weg met je kind zijn zoektocht naar zelfstandigheid, met zijn kwaliteiten en gebreken. Weet ook dat je als ouder steeds een beroep kan doen op organisaties zoals Kind en Gezin als je twijfels of vragen hebt.



6. Gezondheid

6.1 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. Ook een vroegtijdige diagnose en aanpak van problemen geeft betere kansen voor je kindje.

Voor kinderen die geboren zijn na een zwangerschapsduur van minder dan 32 weken en/of een geboortegewicht hebben 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. Dat gebeurt in de Centra voor Ontwikkelingsstoornissen (zie pagina 55 punt 11. Praktische informatie en links). De kosten worden voor een groot deel vergoed via het ziekenfonds. Voor matig prematuur geboren kinderen bestaat er geen specifiek programma. Soms voorziet de behandelend arts een opvolging op maat van het kindje.

Ouders en (matig) te vroeg geboren kinderen kunnen (bijkomend) terecht bij Kind en Gezin. Het team van het consultatiebureau zal, samen met jou, zoeken naar een antwoord op je vragen en bezorgdheden. Aarzel niet om hen al je vragen te stellen, bijvoorbeeld 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 zorgverlener of dienst. Die opvolging gebeurt in afstemming met je behandelend 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. Alle vroeggeboren kinderen worden gezien door een arts tijdens de consulten van 12 weken, 6 maanden, 9 maanden, 13 maanden en 15 maanden. Tijdens deze consulten worden er specifieke kenmerken nagekeken voor de opvolging van de ontwikkeling van vroeggeboren kinderen. Ook de verpleegkundige zal 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'. Dat instrument gaat na hoe het kindje evolueert op het 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 behandelend arts. Gezinsondersteuners, psychopedagogen en sociale werkers kunnen je helpen om bruggen te leggen naar bijkomende hulp.

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

6.2 Vaccinatie

Ook vroeggeboren kindjes worden gevaccineerd volgens de aanbevolen richtlijnen. Dat gebeurt op kalenderleeftijd. Het standaardvaccinatieschema vind je terug op de website van Kind en Gezin en in het Kindboekje. Om medische redenen kan er van dat schema worden afgeweken.

Te vroeg geboren kindjes krijgen tijdens de zwangerschap minder antistoffen via de moederkoek. Daardoor hebben ze een verhoogd risico op infecties. Om hen beter te beschermen, wordt een extra vaccin voorzien op 12 weken tegen de pneumokokkenbacterie, die onder andere een ernstige hersenvliesontsteking kan veroorzaken. Vanwege het onrijpe immuunsysteem krijgen kinderen geboren na een zwangerschapsduur van minder dan 37 weken de vaccinaties van 15 maanden al op 13 maanden.

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

7. Kinderopvang

Een vroeg geboren kind is welkom in de kinderopvang om te spelen met vriendjes en nieuwe dingen te ontdekken. Samen met de kinderbegeleiders zoek je naar een oplossing als er specifieke vragen zijn over voeding of bepaalde zorgen rond de ondersteuning van de ontwikkeling van je kindje.

Een goede samenwerking met de kinderbegeleiders draagt bij tot het slagen van de opvang van je kind. Daarom is het belangrijk om je 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.

Heb je nog geen opvang gevonden? Bij 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 pagina 55 punt 11. Praktische informatie en links) als dat nodig is.

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

De opvang speelt in op de eigenheid van je kind, maar kan zelf geen gespecialiseerde zorgen opnemen zoals kinesitherapeuten, logopedisten of verpleegkundigen dat doen. Het is wel mogelijk om die professionals in de opvang je kind te laten helpen. Zo kan de kinesist in de opvang oefeningen doen om je kindje te stimuleren bij het rollen, zitten, kruipen, stappen.

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

Als de opvang van je kind door zijn specifieke zorgbehoefte een grote inzet van personeel of middelen vergt, kan de opvang daarvoor een subsidie aanvragen bij Kind en Gezin. Die 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 dan vereist.



8. Ouderschap

Een kind krijgen betekent een grote verandering in je leven: je wordt een ouder. Die periode is sowieso een kwetsbare periode. Vroeggeboorte kan daarbovenop nog extra druk geven of gepaard gaan met heel wat emoties.

Je kan je als ouder schuldig voelen vanuit je verantwoordelijkheidsbesef. Dat zijn normale reacties in omstandigheden die niet vanzelfsprekend zijn. Soms zijn er ook signalen (een blijvende somberheid en pessimistische gedachten, gebrek aan interesse en initiatief, extreme vermoeidheid ...) die je niet mag negeren en waarover je het best kan spreken met je partner, een vertrouwenspersoon, arts, verpleegkundige ... Voor contact met lotgenoten kan je terecht bij de VVOC.

Enkele tips en suggesties:

- Probeer te aanvaarden dat het anders aanvoelt dan je had gedacht.
- 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).
- 1 op de 10 vrouwen ervaart ernstige emotionele problemen tijdens de zwangerschap. Dat aantal verdubbelt tot 1 jaar na de bevalling. Depressieve en angstige gevoelens en gedachten kunnen op verschillende manieren beleefd worden. Ben je lange tijd somber en lusteloos, wees dan alert voor de signalen van een post-partumdepressie.
- Ook partners kunnen het emotioneel moeilijk hebben. Bovendien vinden zij het soms minder evident om te praten over wat hen bezig houdt en zorgen baart. Weet dat je als partner alleen kan zorgen voor de mama en je baby als je ook voor jezelf zorgt en je laat helpen.
- Praten met elkaar, familie of vrienden kan steun geven. Praten met professionele zorgverleners kan tot specifieke hulp leiden. Aarzel niet om je arts, vroedvrouw of een teamlid van Kind en Gezin aan te spreken zodat zij, mocht dat nodig zijn, je kunnen doorverwijzen naar de gepaste hulp.

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.





9. Broertjes en zusjes

Ook voor broertjes of zusjes is de thuiskomst van een te vroeg geboren kindje soms verwarrend. De periode waarbinnen hun pasgeboren broer of zus in het ziekenhuis verbleef, had jij als ouder mogelijk veel verdriet en was je veel afwezig. Afhankelijk van de leeftijd en het karakter, zullen oudere broertjes of zusjes laten merken hoe dat voor hen aanvoelt. Soms kunnen ze al verwoorden wat er in hen omgaat. Jonge kinderen laten dat in hun gedrag of in hun spel zien.

Ze merken dat hun structuur verandert (andere dagindeling, andere opvangpersonen dan ouders). En hoewel je als ouder vaak de reactie hebt om je andere kinderen te beschermen, kan je die situatie ook zien als een kans om samen stil te staan bij emoties. Door je eigen emoties niet te verstoppen, geef je de boodschap aan de kinderen dat ook zij hun gevoelens mogen laten zien. De mate waarin broertjes of zusjes 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 dat proces te ondersteunen, zie boekenzoeker.org.

10. Sociale rechten

Voor ouders met een (matig) prematuur geboren kind zijn er specifieke maatregelen.

10.1 Ziekenhuiskosten

Heel wat kosten worden terugbetaald door de verplichte ziekteverzekering. Die 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 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.

10.2 Hospitalisatieverzekering

Pasgeborenen kunnen worden opgenomen in de hospitalisatieverzekering van de ouders, zonder medische vragenlijst of onderzoek. Voorwaarde 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 30 dagen na de geboorte). In je Zwangerschapsboekje vind je een kaartje dat je daarvoor kan gebruiken.

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

10.3 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) kunnen naar keuze opgenomen worden in periodes van 7 kalenderdagen, vanaf 3 weken tot 7 dagen voor de bevalling en vanaf 3 weken 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 behoud je ook het recht op 9 weken postnataal verlof.
- Ben je als zwangere werkneemster in de 6 weken vóór de bevalling door een ziekte (al dan niet gerelateerd aan je zwangerschap) of ongeval niet aan het werk, dan wordt deze ziekteperiode niet in mindering gebracht van de 5 weken prenataal verlof die je kan overdragen naar de postnatale periode. Je behoudt hierdoor in totaal recht op 14 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. Die verlenging is mogelijk tot maximaal 24 weken. De moederschapsrust blijft dus ononderbroken doorlopen. Blijft de baby bijvoorbeeld 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.

10.4 Geboorteverlof

Het geboorteverlof kan worden opgenomen door de vader of de meeouder. Het bestaat uit 15 dagen verlof (20 dagen vanaf 1/1/2023), te nemen binnen de 4 maanden, volgend op de dag van de geboorte. Hierdoor is het bijvoorbeeld mogelijk dat de werknemer zijn dagen opneemt nadat de moeder het moederschapsrust beëindigd heeft. De eerste 3 dagen blijft het volledige loon behouden en wordt het betaald door de werkgever. De daaropvolgende 12 dagen krijgt de werknemer een uitkering van de ziekteverzekering van 82% van het (begrensd) brutoloon. De aanvraag dient te gebeuren via de werkgever en het ziekenfonds. Voor meer info en voorwaarden, zie kindengezin.be.

10.5 Verlof voor medische bijstand

Verlof voor medische bijstand is een volledige of gedeeltelijke loopbaanonderbreking die je de mogelijkheid biedt jouw arbeidsprestaties tijdelijk te schorsen om bijstand te verlenen aan een gezinslid of een familielid, dat lijdt aan een zware ziekte. Informeer naar jouw mogelijkheden in een RVA-kantoor in je buurt of op www.rva.be.

10.6 Ouderschapsverlof

Het ouderschapsverlof biedt je de mogelijkheid om gedurende een bepaalde periode je loopbaan te onderbreken om voor je 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 handicap. Voor meer informatie kan je terecht in een RVA-kantoor in je buurt (via rva.be).

10.7 Groeipakket

Het Groeipakket staat voor het geheel van financiële tegemoetkomingen dat de Vlaamse overheid voorziet voor elk kind in elk gezin. Binnen het 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 (bijvoorbeeld een handicap). De 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 groeipakket.be.

11. Praktische informatie en links

Je kind heeft een bijzondere start gehad en dat vraagt blijvende aandacht. Aarzel niet om hulp te vragen bij ongerustheid, zodat eventuele problemen snel opgespoord en behandeld kunnen worden. Tijdens de eerste levensjaren wordt immers de basis gelegd voor zijn verdere ontwikkeling.

Vlaamse Vereniging voor Ouders van Couveusekinderen (VVOC)

vvoc.be

contact@vvoc.be

Centra voor Inclusieve Kinderopvang

Zie website kindengezin.be

kindengezin.be > kinderopvang >

sector baby's en peuters >

inclusieve opvang >

centra inclusieve kinderopvang

Groei pakket

groeipakket.be

Centra voor Ontwikkelingsstoornissen (COS)

COS Antwerpen

[uza.be/centrum-voor-](http://uza.be/centrum-voor-ontwikkelingsstoornissen-cos)

[ontwikkelingsstoornissen-cos](http://uza.be/centrum-voor-ontwikkelingsstoornissen-cos)

COS Brussel

cosbrussel.be

COS Gent en

COS Roeselare

cosgent.be

COS Leuven en

COS Antenne Limburg

uzleuven.be/cos

Kind en Gezin

kindengezin.be

078 150 100

(elke werkdag tussen 8 uur en 20 uur)

chat of e-mail:

kindengezin.be > contact en help >

contact

Lactatiekundigen

bvl-borstvoeding.be

Vroedvrouwen

vroedvrouwen.be

Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening

rva.be

Rechtstreeks Toegankelijke Hulp – Thuisbegeleidingsdiensten

Zie vvoc.be onder nuttige adressen en links

Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap

vaph.be

Rechtenverkenner

rechtenverkenner.be

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

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

We danken in het bijzonder alle ouders die hun medewerking verleenden via inhoudelijke inbreng en beeldmateriaal.

Bronnen:

- raisingchildren.net.au
- one.be

Lay-out:

Thomas Schoofs (Club Koraal)



VVOC
Tervuursevest 172
3000 LEUVEN
vvoc.be
contact@vvoc.be

Kind & Gezin

Kind en Gezin
Hallepoortlaan 27
1060 BRUSSEL
kindengezin.be

Volg ons op    