

Hand out zwangerschapskursus les 10 tips voor de “nieuwe handelingen”

Commode:

Aankleedkussen liefs overdwers. Hierdoor blijven de 3 neuzen 1 kant op tijdens het verzorgen van uw kindje.

En een plankje boven de commode met daarop de spullen die u dagelijks nodig heeft voor het pakken. Hierdoor voorkomt u ook onnodig draaien en buigen.

Baby oppakken:

onder de armpjes pakken en via de rij rollen en dan oppakken.

Kind tot 1 jaar nooit tegen de zwaartekracht recht omhoog tillen ivm de nek van de baby.

Baby nekje niet met 1 hand vastpakken. Zeker niet met vingers onder de oren en op het achter hoofd. Is niet prettig voor de baby.

Baby in de box:

Kind op een dun kleed leggen zodat je deze naar je toe kan trekken als deze verder achterin de box ligt.

Leg het kind vanaf dag 1 op de buik (als u er zelf zich op heeft). Om te voorkomen dat het een afgeplat achterhoofd krijgt. Door maar aan één zijde in de box speeltjes neer te leggen zal het kind zich iedere keer naar die zijde draaien. Door de baby elke keer te wisselen met de richting waar naar de voeten wijzen zal de baby leren zijn hoofd op te tillen naar beide richtingen.

Voor een juiste tiltechniek vanuit de box: Ga op een hoek van de box staan, je linker voet aan de ene zijde van de box en je rechter voet aan de andere zijde. Nu kun je je knieën buigen en je buik op de rand van de box leggen.

Badje:

Ellebogen in 90 graden en iets afhangende handen is de ideale hoogte.

Vul en leeg het badje of tummietub zoveel mogelijk in de badkamer zodat je niet gaat sjouwen met water.

Houd zoveel mogelijk 3 neuzen één kant op, denk dus van te voren na wat je nodig hebt en waar je dat neer legt.

Maxie cosie tillen:

Net boven beide draaiknoppen vast houden en tegen je buik en borst vast houden. Je draagt hem dwars. In de auto zet je hem gelijk op de bank en schuif je hem verder.

Zet in de auto de maxi cosie zo neer dat je hem niet kan zien, om de verleiding om toch te kijken te voorkomen en zo ongelukken voorkomen.

Voeden:

Zoek een stoel / bank waar je kan zitten → voeten plat, helemaal achterin, rug recht en iets naar achteren, rug gesteund vanaf billen tot schouderbladen.

Bij borstvoeding: leg nu eerst kindje aan en als alles goed zit dan kussens onder het kindje leggen zodat je niet het hele gewicht meer hoeft te dragen en je je schouders kan ontspannen.

Bij flesvoeding: leg kussens op je schoot zodat kindje op borsthoogte komt en jij niet het gewicht te hele tijd hoeft omhoog te houden. Ontspan je schouders tijdens fles geven.