Behandeling

Kinderfysiotherapie bij zuigelingen

Na de geboorte van uw kind kan de fysiotherapeut u verschillende tips en adviezen geven.

Deze gaan vooral over het goed neerleggen en het goed vasthouden van uw kind. U zult zelf een manier vinden waarbij u en uw kind zich het prettigst voelen. De tips en adviezen kunnen daarbij helpen.

De tips zijn bedoeld om uw kind:

- zich zo prettig, ontspannen, geborgen en veilig mogelijk te laten voelen;
- zo min mogelijk te laten schrikken door rustig te handelen en uw kind de tijd te geven om te wennen en te reageren;
- zo veel mogelijk positieve bewegingservaring te laten opdoen;
- te helpen normale bewegingen te kunnen uitvoeren. Dit door rekening te houden met bijvoorbeeld de uitgangshouding;
- niet te laten ‘doorschieten’ naar veel overstrekken. Te veel strekken belemmert de ontwikkeling, namelijk: je moet kunnen buigen om te kunnen grijpen, rollen, steunen op de armen in buiklig, kruipen, zitten, enzovoort;
- te leren bewegen zonder duidelijke voorkeur voor één kant. Natuurlijk is ieder kind anders en heeft ook iedere ouder zijn eigen voorkeur.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Tips en adviezen

Slaaphoudingen

In het ziekenhuis leggen we uw kind in verschillende houdingen om te slapen: ruglig, zijlig en buiklig. Zijlig en buiklig gebruiken we alleen als uw kind aan de monitor ligt. Eenmaal thuis als uw kind geen monitorbewaking meer nodig heeft, dan volgen we de landelijke richtlijnen veilig slapen (https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen/veilig-slapen), dus alleen slapen op de rug. Let daarbij op dat uw kind het hoofdje wisselend naar rechts en naar links gedraaid heeft liggen. Dit om een voorkeurshouding van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen. Heeft uw kind wel een voorkeurshouding? Probeert u dan een draaiing naar de andere kant uit te lokken. Lukt dit niet, praat er dan over met de consultatiebureauarts, kinderarts of kinderfysiotherapeut.

Oppakken/ neerleggen

Oppakken

Rol uw kind eerst op de zij door hem via zijn heupen van u af te draaien. Ga met uw hand achter het hoofd en de schouders langs en til uw kind zo met beide handen op, in licht gebogen houding.

Neerleggen



Leg uw kind neer, met de billen eerst en rol hem dan rustig af tot (zij-)lig.

Dragen

Er zijn verschillende manieren waarop u uw kind kunt dragen. Hieronder staan enkele voorbeelden:



Dragen in de holte van uw arm waarbij u het bovenbeentje vast houdt. Hierbij zijn het hoofd, schouders en armpjes licht naar voren gebracht.



Rechtop tegen uw schouder aan, met goede ondersteuning van de billetjes, de rug en het nekje.



Rechtop met het hoofd en de armen van uw kind over uw schouder. U ondersteunt de billen en de rug.

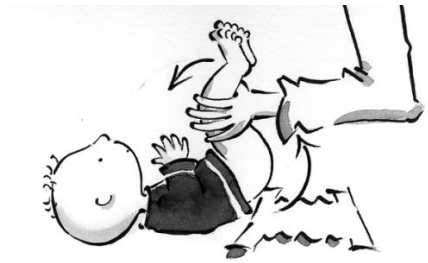


In buik-zijlig tegen u aan; hoofdje en borst liggen op uw ene onderarm en uw andere arm gaat tussen de beentjes door en steunt de buik.

Aan- en uitkleden en luiers verschonen



Ook hierbij is het belangrijk uw kind zo rond mogelijk te houden. Dit lukt het beste als u uw kind recht van voren ‘benadert’. Draai hiervoor het aankleedkussen of leg uw kindje er dwars op. Het is een fijne houding om contact te maken. Als uw kindje u aan gaat kijken helpt dit ook mee om een ronde houding uit te lokken. Ook is het een voordeel dat er op deze manier geen verschil gemaakt wordt tussen rechts en links.



De meeste kleertjes zijn zo gemaakt dat ze heel makkelijk onderlangs aan- en uitgedaan kunnen worden. Dit voorkomt onnodig ‘gefrunnik’ bij het hoofd en getrek aan armen en benen. Trek bij het verschonen uw kind niet aan zijn beentjes omhoog. Til zijn billen op, door uw kind vast te houden bij de bovenbeentjes en hem‘op te rollen’. De luier kunt u er zo goed onder schuiven.

Baden

Dit kan in een gewoon kindbadje of in een emmer, bijvoorbeeld de Tummy Tub. Voordeel van de emmer is de omslotenheid, waardoor uw kindje zich minder snel zal er overstrekken. Voordeel van het gewone badje is dat uw kind wat meer kan bewegen.





Voeden

Zorg zowel bij borstvoeding als bij flesvoeding dat uw kind een beetje rond ligt. De hoofdhouding is erg belangrijk. Uw kind kan niet goed slikken met een achterover geknikt en/of gedraaid hoofd.



Fijne houdingen om uw kind de fles te geven zijn bijvoorbeeld:
• Recht van voren op schoot. Ga zelf goed gesteund zitten, met uw voeten op een verhoging. Uw kindje kan zo op uw bovenbenen liggen met zijn billen tegen uw buik. Uw kind zit in het ‘kuiltje’ van uw gebogen been.
• Op de arm liggend, niet te plat. Hierbij blijven allebei de armpjes naar voren, niet onder uw oksel. De beentjes blijven gebogen.



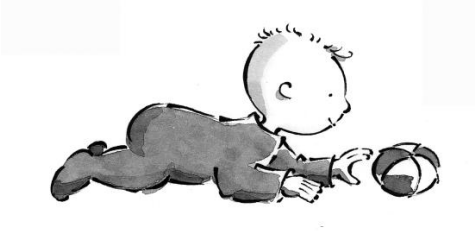
Voor het geven van borstvoeding zijn ook verschillende houdingen mogelijk. Hierover kunt u meer lezen in de folder Borstvoeding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/borstvoeding). Hierin bespreken we verschillende houdingen.

Het ‘laten boeren’ kan door uw kindje tegen u aan te dragen. U kunt uw kindje ook ver over uw schouder leggen. U geeft uw kind dan klopjes onder de billen in plaats van tussen de schouderbladen.

Speelhoudingen



De houdingen die we hebben beschreven bij “voeden” en “aan- en uitkleden” zijn ook zeer geschikt om contactspelletjes, aanraking en bewegingsspelletjes te doen. Belangrijk is om uw kind niet tegen fel licht in te laten kijken. Hij kan dan door het tegenlicht uw gezicht niet zien. Dit geldt ook bij het voeden.



Omdat uw kind in ruglig slaapt is het heel goed om hem ook enkele malen per dag onder toezicht op de buik te leggen. Als uw kind wakker is kunt u hem helpen door zijn armpjes wat naar voren te brengen zodat hij er makkelijker op kan steunen en zijn hoofd op kan tillen. Uw kindje leert zich zo op te richten tegen de zwaartekracht in. Dit is belangrijk voor een goede ontwikkeling. Als uw kind drie maanden oud is, zou hij drie maal per dag een half uur op de buik moeten kunnen volhouden.



Ook kan uw kindje het fijn vinden om in zijlig te spelen. Daarbij moeten de armpjes goed naar voren zijn. Als uw kind zelf niet goed op zijn zij kan blijven liggen, kunt u hem een steuntje tegen de rug en/of tegen de buik geven. Wissel beide zijden regelmatig af.

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op met Paramedische Afdeling, kinderfysiotherapie. Zij zijn op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 16.30 uur, telefoonnummer: (073) 553 61 55.

Aanvullende informatie vindt u ook in het ‘Groeiboekje’, dat u via het consultatiebureau krijgt aangeboden.

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis heeft een eigen kinder- en jongerenwebsite (https://www.halloziekenhuis.nl/).

De afbeeldingen op deze webpagina zijn gefinancierd door Nutricia. Illustraties © 2001: Wendelien van de Erve, Haarlem

Praktische tips

MijnJBZ voor kinderen

Kinderen onder de 12 jaar en hun ouders kunnen niet inloggen in het dossier van het kind in MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wie-kan-mijnjbz-gebruiken). Wilt u informatie in het dossier inzien? Dan kunt u mogelijk een machtiging voor uw kind aanvragen. Kijk voor de actuele informatie op www.mijnjbz.nl/machtiging (https://www.mijnjbz.nl/machtiging).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk de zorgverzekering van uw kind

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of de zorg voor uw kind wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Voor kinderen tot 18 jaar hoeft geen eigen risico betaald te worden. ***Let op!*** *Bijvoorbeeld bij bepaalde medicijnen, betaalt u wel een wettelijke eigen bijdrage. Dit is iets anders dan het eigen risico.*

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Kindergeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/kindergeneeskunde)

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Code KIN-741

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis