

# De verzorging van je kind

Ga je vader of moeder worden? Je wilt straks graag voor je kind zorgen, maar door je reuma kan je tegen beperkingen aanlopen. Om dit voor te zijn is het slim om je al praktisch voor te bereiden voordat je kind is geboren. Er zijn allerlei tips en hulpmiddelen om je baby of peuter te verzorgen. Lees hier wat je kan doen.

## Vorbereiding op ouderschap

Je bent zwanger en je hebt een vorm van reuma. Op het consultatiebureau krijg je natuurlijk informatie en adviezen over het verloop van de zwangerschap en de periode na de geboorte.

Als je een vorm van reuma hebt, komen er soms nog wat zaken bij. Zo is het handig om de verloskundige op de hoogte te stellen dat je reuma hebt zodat zij er rekening mee kan houden. Bijvoorbeeld bij de aanvraag voor kraamhulp die ook huishoudelijke taken kan en mag doen.

Iedereen en elke situatie is weer anders. Overleg indien nodig met een ergotherapeut wat in jouw situatie van toepassing is.

Reuma kan grillig verlopen en je hebt goede en slechte tijden. Je kunt alvast nadenken wat te doen als er een slechte dag of periode is na de geboorte. Zoals:

- Wie je eventueel in kan schakelen als je een slechte dag hebt. Je ouders, schoonouders, partner, overige familie of vrienden
- Welke babyspullen schaf je aan? Als je bijvoorbeeld last van je handen hebt, zijn kleertjes met klittenband handig. Meer tips staan hieronder.

## Aanschaf van babyspullen

### Bedje, box en commode

- Als je moeite hebt met bukken, denk eens aan een bedje en box met een verstelbare bodem, verstelbare zijkanten, op hoge poten of klossen. Let er bij aanschaf op dat je het mechanisme gemakkelijk kunt bedienen, zeker als je handen minder goed functioneren.
- Heb je moeite met zaken verplaatsen. Een box op wielen is gemakkelijk verplaatsbaar. Je kunt de box met je kind dan bij je in de buurt zetten als je dat wilt.

- Krijg je meer klachten van bijvoorbeeld je schouders als je achter elkaar (omhoog) moet reiken. Koop een commode met een groot werkblad op een werkhoogte die voor jou prettig is. Zo hoef je minder vaak te reiken.
- Heb je moeite met lang staan, gebruik eventueel een tafel met stoel in plaats van een commode, of zet een kruk met wielletjes voor de commode.

## Kinderwagen en buggy

- Test een kinderwagen/buggy die je makkelijk kunt bedienen voordat je hem aanschaft. Als je handproblemen hebt, is het handig dat je de kinderwagen makkelijk in- en uit kunt klappen.
- Als je klachten hebt van je armen, kies dan een kinderwagen met een duwbeugel op ongeveer 3 centimeter onder jouw elleboog zo zet je makkelijker kracht.
- Heb je moeite met bukken, let erop dat de reiswieg van de kinderwagen hoog genoeg is, dan hoef je niet te ver voorover te bukken.
- Wandel je graag over onverharde paden, kies dan een kinderwagen met drie grote wielen. Dat kost je minder kracht om te duwen.
- Neem een kinderwagen met een rem die voor jou gemakkelijk te bedienen is. Zeker als je klachten van je handen of polsen hebt, is dat prettig.
- Bekijk of de wagen ingeklapt goed hanteerbaar is en dat hij niet te zwaar of te groot is voor je om te tillen.
- Kies een kinderwagen met een rekje voor bijvoorbeeld je boodschappen of een tas. Dat voorkomt dat je extra moet sjouwen.
- Kijk of je de sluitingen en riemen van de buggy zelf kunt openen en dichtklikken, zeker als je handproblemen hebt.

## Voeden

- Test in de winkel of de fles gemakkelijk in de hand ligt, zeker als je problemen met je handen of polsen hebt. Vaak zijn brede flessen dan prettiger dan smalle of is een licht gebogen fels makkelijker voor je.
- Kies je voor borstvoeding? Voedingsbeha's zijn vaak lastig open en dicht te maken als je last van je handen of polsen hebt. Je kunt ook kiezen voor elastische topjes of zelf een andere sluiting aan de beha (laten) zetten.

## Kleding voor je baby

Heb je last van je handen of polsen?

- Dan is kleding die je niet hoeft te strijken een optie.
- Ruim zittende kleding kan je gemakkelijker aan- en uittrekken.

- Zorg voor kledingstukken met grote openingen of zijnaden die open kunnen.
- Vermijd knoopjes, haakjes en drukkers.
- Koop rompertjes of broekjes met voetjes. Je hoeft dan jouw kind geen sokjes aan te trekken.
- Schoentjes met klittenband zijn handiger dan met veters.

## Draagzak

Als je geen rug- of heupproblemen hebt en wel last van je handen, is een draagzak een optie.

- Koop een draagzak die steunt op jouw heupen. Zo kan je jouw baby vervoeren en heb je toch je handen vrij.
- Test de draagzak in de winkel, met jouw baby erin. Alleen zo kun je testen of de draagzak aan jouw wensen voldoet.
- Kies een draagzak met een gemakkelijke sluiting.
- Kies een draagzak waarbij je eerst de banden kunt omdoen en daarna met één hand de rest van de zak (met jouw baby erin) kunt bevestigen.

## Autostoeltje

Uiteraard moet een autostoeltje qua veiligheid aan de wettelijke eisen voldoen. Maar als je moeite hebt met tillen komen er nog wat eisen bij.

- Koop een stoeltje waar je jouw kind gemakkelijk in en uit kunt tillen.
- Let erop dat de zijkanten van het stoeltje niet te hoog zijn. Je hoeft dan jouw kind niet te hoog te tillen.
- Kies een stoeltje met een handig sluitmechanisme zodat je niet lang voorover gebogen hoeft te staan en dit is ook handig als je handen minder goed functioneren.

## Kinderstoel

- Koop een stoeltje waarbij je het blad gemakkelijk naar voren of opzij kunt klappen als je een verminderde handfunctie hebt.
- Er zijn kinderstoelen waar iets oudere kinderen gemakkelijk zelf op kunnen klimmen. Zo voorkom je dat je hoeft te tillen.

## Het verzorgen van jouw kind

Een reumatische aandoening kan het verzorgen van een kind soms zwaar maken. Een algemene tip: laat een baby, peuter en kleuter zoveel mogelijk zelf doen: flesje vasthouden, zelf de trap opklimmen (jij er wel achteraan), zelf de kinderstoel opklimmen, zet een trapje bij de commode voor je kind enzovoorts.

## Borst- of flesvoeding geven

Reuma heeft in principe geen invloed op de keuze om borstvoeding of de fles te gaan geven. Wel kan de aandoening indirect een rol spelen, bijvoorbeeld als je bepaalde medicijnen gebruikt waarbij het beter is geen borstvoeding te geven.

Kost borstvoeding geven je te veel energie? Ook dan is de fles geven een goede optie. Het voordeel is dan dat jouw partner of iemand anders het voeden van je kan overnemen, bijvoorbeeld als je een keer een nacht wilt doorslapen. Het is ook mogelijk om af te kolven. Moedermelk kan je invriezen en zo nodig door iemand anders aan jouw kind laten geven.

Welke vorm van voeden je ook kiest, je zal het vaak moeten doen. Zorg er daarom voor dat je jouw gewrichten tijdens het voeden niet te veel belast.

- Kies een houding waarin je je prettig voelt.
- Ondersteun je arm of baby eventueel met een kussen.
- Of voed je kind op de bank of in bed, zodat je je kind kunt neerleggen tijdens of na het voeden.
- Om je kind te laten boeren kan je het tegen jouw schouder aan leggen. Je kunt je baby ook op zijn of haar buik op jouw schoot leggen, of zittend tegen je arm aan laten hangen.

## Borstvoeding

Borstvoeding geven is intensief, zowel voor jou als moeder als voor jouw baby. Met deze energie sparende tips kan je het gemakkelijker maken.

### Voeden:

- Voed je kind liggend.
- Als je zittend voedt, zorg er dan voor dat jouw baby voldoende ondersteund wordt.
- Laat jouw kind op voedingskussen liggen terwijl jij het voedt.

### Afkolven:

Als je kiest voor afkolven, houd er dan rekening mee dat dit belastend voor je handen kan zijn temeer omdat je dit regelmatig moet doen.

- Kies voor afkolven als borstvoeding geven te zwaar voor je is. Houd er rekening mee dat ook afkolven tijd en energie kost en lastiger voor je kan zijn als je een beperkte handfunctie hebt.
- Afgekolfde melk kan je invriezen, het is enkele maanden (max. 3) houdbaar.
- Jouw partner of iemand anders kan afgekolfde melk gebruiken om het voeden van jou over te nemen als het jou op dat moment niet lukt.
- Heb je weinig kracht in jouw handen? Een elektrische pomp maakt afkolven gemakkelijker. Een kolf kan je kopen. Ook zijn er thuiszorgwinkels waar je een kolf kunt huren.

De kraamhulp, maar ook een lactatiekundige heeft waardevolle tips en kan je persoonlijk adviseren over het geven van borstvoeding. Jouw verloskundige kan je in contact brengen met een lactatiekundige.

## Flesvoeding

Met deze tips wordt flesvoeding geven een stuk gemakkelijker.

### Flesje geven:

- Leg de fles op een opgerolde handdoek op de borst van jouw baby. Je hoeft dan de fles niet steeds vast te houden, maar alleen af en toe goed te leggen. Handig als je last van je handen hebt.

### Flesje schoonmaken:

- Er zijn flessenragers die je met zuignappen op het aanrecht kan zetten. Makkelijk om een flesje schoon te maken als je last van je handen hebt.

## Baby verschonen

Luiers verschonen is iets wat je de eerste maanden veel zult doen. Met deze tips wordt het verschonen van jouw baby gemakkelijker:

- Heb je moeite met (trap)lopen? Leg dan de spullen om je baby te verschonen op meerdere plekken in huis neer. Dit scheelt (trap)lopen.
- Gebruik je een commode? Laat hem dan op een voor jou gunstige hoogte stellen, zeker als je klachten van je armen hebt.
- Het is handig voldoende ruimte onder de commode voor jouw voeten te hebben zodat je dichtbij kunt staan en je baby makkelijker kunt draaien en tillen.
- Als je moeite heb met (lang) staan, gebruik dan een hoge stoel of kruk om bij de commode te zitten terwijl je verschoont. Of verschoon je baby gewoon aan tafel.
- Moeite met tillen? Rol je kind om.
- Heb je een verminderde handfunctie? Bind de voetjes van de baby bij elkaar met zacht klittenband. Dan kun je met een hand, desnoods arm, de beide beentjes in bedwang houden bij het verschonen.

## Baby wassen en afdrogen

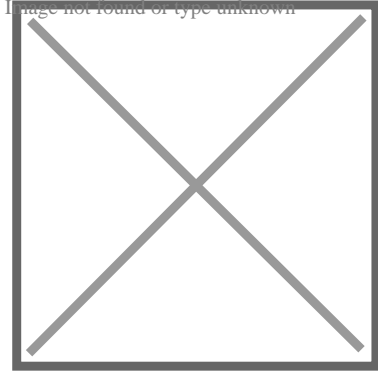
### Tips

- Probeer je kind zoveel mogelijk om te rollen in plaats van te tillen tijdens het afdrogen. Dit voorkomt

dat je onnodig (veel) hoeft te tillen.

## Hulpmiddelen

- Er zijn hulpmiddelen op de markt om je baby stabiel te leggen zodat je niet hoeft vast te houden. Handig als je last van je handen hebt of moeite met tillen.



Badstoeltje

## Baby aankleden

Een baby aankleden kan veel vragen van je vingers en je handen. Je kunt het jezelf gemakkelijker maken, bijvoorbeeld door babykleding aan te schaffen die je eenvoudig aan en uit kunt trekken. En er zijn meer handige tips:

- Leg op elke verdieping schone kleding neer. Dit scheelt (trap)lopen.
- Als je last van je rug hebt of je hebt moeite met bukken dan is het handig je kind aan te kleden op een tafel, bank of commode waarbij je zelf niet teveel hoeft te bukken. Zorg ervoor dat de aankleedtafel of commode op een goede werkhoogte staat.
- Gebruik eventueel een stoel of hoge kruk om bij de commode of tafel te zitten als je moeite hebt met lang staan.
- Het is handig voldoende ruimte onder de commode voor jouw voeten te hebben zodat je dichtbij kunt staan en je baby makkelijker kunt draaien en tillen.
- Laat eventueel klittenband aan de kleding van jouw baby naaien als je handfunctie is verminderd.
- Moeite met tillen? Rol je kind om.
- Gebruik iets te grote rompertjes zonder mouwen.
- Als je last van je handen hebt, kan je in plaats van een rompertje ook een gewoon hemdje of overslaghemdje gebruiken. Een overslaghemdje kan je dichtmaken met zacht verbandtape (bijvoorbeeld leukopor).

## Baby tillen en dragen

Het kan een grote belasting zijn voor je lichaam als je jouw kind moet optillen. Soms biedt een draagzak uitkomst als je geen schouder- of nekklachten hebt. Er zijn verschillende soorten en sommigen zijn met een verminderde handfunctie moeilijk open te maken.

Moeite met tillen? Enkele tips:

- Til je kind zoveel mogelijk met je onderarmen. Dit doe je door het kind op de buik te draaien en jouw armen onder het kind te houden/schuiven.
- Als je niet kunt hurken, ga dan op een stoel zitten en til jouw kind vanaf de stoel op.
- Heb je een bedje waarbij de zijkant omhoog en omlaag kan, ga dan op een stoel bij het bedje zitten en haal zo jouw kind eruit.
- Vraag iemand anders je baby uit het autostoeltje te tillen als dat kan.

## Peuter/kleuter eten geven

Een peuter of kleuter kan steeds meer dingen zelf, stimuleer hem of haar daar vooral in.

### Tips

- Heb je klachten van je schouders, ellebogen en/of handen? Voorkom overbelasting van je arm. Leg je arm bijvoorbeeld op de stoelleuning of op de tafel.
- Wissel je rechter- en linkerhand af.

## Hulpmiddelen

Heb je problemen met je handen? Dan zijn de volgende tips een mogelijkheid.

- Om een potje voeding open te maken, kan je een Jarkey (voor deksels), een J-popper (voor blikjes met een trekhaakje) of een stukje antislip gebruiken.
- Zet het bordje op een antislipmatje. Dit voorkomt wegschuiven.
- Gebruik anti-lekbekers.
- Gebruik slabbetjes met elastiek of een klittenbandsluiting.
- Snijd het eten van je kind met een scherp mes met dik handvat.
- Je kunt het eten van jouw kind fijnmaken met een staafmixer.

Heb je moeite met (op)staan of lopen.

- Gebruik een warmwaterbordje om het eten van jouw kind in te doen. Zo blijft het eten warm en hoef je niet telkens op te staan om het opnieuw op te warmen.

## Peuter/kleuter in de badkamer

Als je kind groter wordt, heeft je kind weer andere hulp van je nodig. Tandepoetsen bijvoorbeeld en helpen bij het naar de wc gaan. Je kunt het jezelf gemakkelijker maken. Zeker als je moeite hebt met bukken, tillen of een verminderde handfunctie hebt.

## Naar de wc

- Zet een opstapje voor de wc zodat jouw kind zelf op de wc kan klimmen. De meeste opstapjes hebben een antislipmatje.
- Ga eventueel zelf op een krukje zitten om jouw kind te helpen.
- Als jouw kind klaar is op het toilet, laat het dan op het opstapje staan zodat je de billetjes kunt afvegen. Dit scheelt bukken.

## Tandenpoetsen

Bij handproblemen:

- Gebruik een tandenborstel met een dik handvat.
- Bekijk samen wat jij en wat je partner doet, gebaseerd op wat je die dag kunt. Maar ga daar flexibel mee om.
- Gebruik een elektrische tandenborstel.

## Peuter/kleuter aan- en uitkleden

Wijde kleding zonder knoopjes en haakjes maakt het aankleden van jouw kind een stuk gemakkelijker als je last van je handen hebt. Ook zijn er alternatieven voor schoenen met veters. Dit zijn enkele tips:

- Leer je kind zo snel mogelijk zichzelf aan te kleden.
- Bevestig voor het gemak een grote ring aan de ritssluiting.
- Koop schoenen met klittenband in plaats van veters als ze zelf nog niet in staat zijn om hun veters te strikken.
- Hebben schoenen toch veters, gebruik dan elastische veters.

## Peuter/kleuter tillen en dragen

Hoe groter jouw kind wordt, des te zwaarder hij of zij wordt. Maak daarom gebruik van de mogelijkheden die het kind zelf heeft. Laat het bijvoorbeeld zelf op banken, stoelen en opstapjes klimmen. Zo hoeft jij



minder te bukken of te tillen. Meer algemene tips:

- Vraag jouw kind zoveel mogelijk zelf uit bed te kruipen. Maak gebruik van een krukje of trapje.

## In en uit een kinderstoeltje tillen

- Ga achter je kind staan tijdens het tillen.
- Als het stoeltje wielen heeft, zorg er dan voor dat het stoeltje op de rem staat als je jouw kind er in zet of er uit haalt.
- Klap het blad naar voren of opzij, zodat je ruimte hebt om te tillen.
- Zorg dat de kinderstoel op de juiste hoogte staat, zodat je zo min mogelijk hoeft te bukken.
- Er zijn kinderstoelen waar iets oudere kinderen gemakkelijk zelf op kunnen klimmen.

## In en uit een fietsstoeltje tillen

- Kies voor een fietsstoeltje waar je jouw kind gemakkelijk in en uit kunt tillen.
- Zorg voor een stabiele standaard op je fiets.
- Neem een stoeltje met steuntjes waarin je de voetjes kunt vastzetten. Dit is extra veilig voor je kind, maar voor jou is het ook handig. Jouw kind blijft dan rustiger zitten tijdens het fietsen.
- Zet jouw kind achterop de fiets zodra het oud genoeg is. Dat stuurt gemakkelijker.
- Laat jouw kind zelf op de fiets klimmen via het voetensteuntje. Wel heeft het daarbij misschien wat ondersteuning nodig.
- Een jasbeschermer op je fiets voorkomt dat de voetjes van jouw kind tussen de spaken komen.
- Een (lichte) bakfiets is misschien gemakkelijker. Of een fietskar voor kinderen, die je achter jouw fiets bevestigt. Je hoeft dan jouw kind niet zo hoog te tillen.

Bekijk meer tips en hulpmiddelen