

Bartiméus :

Praktische tips in de baby- peuterverzorging

Bevallen

- Bespreek van te voren met de verloskundige je wensen met betrekking tot bevallen. Ga je naar het ziekenhuis of blijf je thuis als dit mogelijk is?
- Het is zinvol om een paar weken voor de bevalling (of zelfs al bij het uitzoeken van een bureau) de verloskundige en de kraamverzorging te informeren over de visuele beperking en wat bepaalde consequenties zijn. Probeer duidelijk te maken wat de functionele visus is, wat kun je ermee in de praktijk? Benoem wat je bijvoorbeeld wilt voelen in plaats van zien. Vertel ook wat je speciaal verwacht (bijvoorbeeld een ervaren kraamhulp of iemand die gestructureerd werkt).
- **Thuis:** Tassen van verloskundige en kraamzorg uit de looppaden houden. (normaal staat bijvoorbeeld de zuurstof tas altijd in het looppad naast het bed zodat deze binnen handbereik is, in geval van een slechtziende/blinde vader is dit altijd even een puntje te melden aan de verloskundige deze uit de loopruimte te zetten).
- **Ziekenhuis:** mogelijkheid om eerder al een keer te gaan kijken ter oriëntatie. Zorg dat de tas met spullen klaar staat voor vertrek.
- Bespreek het ook als binnen de relatie de vader degene is met de visuele beperking. Wat heeft hij nodig om zijn vaderrol bij de bevalling te kunnen uitvoeren?

Verloskundige

- Laat haar alles vertellen wat ze doet of gaat doen. Voordat ze je aanraakt of start met onderzoeken.

Kraamzorg

- Vraag of zij de informatie uit het kraamzorgboekje digitaal naar je kan sturen.
- Er wordt altijd een kraamdossier bijgehouden, dit is schriftelijk (handgeschreven), je kan vragen of ze de dagelijkse verslagen wil mailen of inspreken zodat ook jij het dagboek van de kraamtijd zelf kan lezen/luisteren.
- Eventueel belangrijke informatie (laten) inspreken op je telefoon of memorecorder.

B:

- Soms kun je op basis van je visuele beperking langer kraamzorg krijgen, omdat dingen uitleggen en laten zien wat langer kan duren. Informeer hier tijdig naar!
- Geef bij het kraamzorgbureau aan dat je graag de gehele periode dezelfde kraamverzorgster wilt en vraag of dit mogelijk is. Dit voorkomt dat je elke keer opnieuw moet uitleggen wat jij nodig hebt.

Aankleedkussen

- Probeer uit wat prettig werkt, bij de korte kant staan van de commode waarbij de voetjes contact houden met je buik/borst. Of aan de lange kant staan van het aankleedkussen zodat je de baby dichterbij je hebt.
- Antislip onder het aankleedkussen maakt dat je stabiel kunt werken.

Verschoneren

- Leg een schone luier open gevouwen onder de billen, voordat je de oude luier open maakt. Wanneer je dan de billen schoon hebt, ben je sneller met het dichtdoen van de nieuwe luier waardoor je de kans op ongelukjes verkleint.
- Het kan handig zijn om bij het verschoneren van een poepluier broekjes of boxpakjes en sokken uit te doen, zodat deze niet per ongeluk ergens in terecht komen.
- Houd de voetjes met de onderkanten tegen elkaar en leg ze op de buik. Hierdoor draai je de heupen mooi open en kun je in 1 beweging met een doekje van boven naar beneden de liezen meteen goed schoon maken.
- Bij het verschoneren van de luiers moet je op gevoel en zo royaal mogelijk schoonmaken zodat niets meer vies kan zijn. Dit kan met water en een washandje maar speciale billendoekjes zijn ook gemakkelijk.
- Als je wil temperaturen, draai de baby dan op de linkerzij. Maak alleen de rechterkant van de luier los. Als de baby nu gaat poepen dan vangt de luier alles nog mooi op. De darm loopt van binnen met een flauwe bocht naar links. Door de baby op de linkerzij te leggen loopt deze bocht iets naar beneden en gaat het temperaturen makkelijker.
- Er zijn sprekende thermometers te koop, let op, soms hebben de sprekende thermometers een veel dikkere punt. Die is dan niet geschikt.
- Bij een jongetje is het handig om een washandje op zijn piemeltje te leggen bij het verschoneren. Door de koude lucht willen ze nog wel eens gaan plassen tijdens het verschoneren. Met een washandje erop voorkom je een kleine fontein.

B:

- Er zijn verschillende soorten stoffen luiers die uit elkaar gehouden moeten worden; een voelbaar of contrasterend randje geborduurd op de rand van een luier is gemakkelijk te herkennen.
- Stoffen luiers kunnen gesloten worden met spelden. Tape werkt ook heel goed.
- Strikslips zijn onhandig. Plastic broekjes, hoewel wat minder sterk zijn gemakkelijker.
- Als je baby luiersuitslag heeft, is dit goed te voelen.

Aan en uitkleden

- Laat de baby zoveel mogelijk met zijn hoofdje op het aankleedkussen liggen en werk door middel van draaien op de linker en rechterzij.
- Rompertjes zijn er die over het hoofd kunnen, deze zijn vaak in het begin lastig aantrekken maar er is geen onduidelijkheid over welk stuk waar moet. Rompertjes met strikjes of drukknoopjes aan de zijkant hoeven niet over het hoofd aangetrokken en kunnen open neer worden gelegd op de commode maar geeft soms verwarring over hoe deze dicht moet.
- Wanneer de baby helemaal onder de poep zit, zijn de rompertjes die normaal over het hoofd uit gaan ook uit te trekken door de plooiën op de schouders uit elkaar te halen en het rompertje naar beneden af te schuiven.
- Met huidvriendelijke tape kun je het navelbandje bij elkaar houden.
- Deze huidvriendelijke tape is ook handig voor het sluiten van truitjes en hemdjies (en stoffen luiers).
- Bij het op de buik draaien van je kindje moet je altijd even voelen of het hoofdje opzij gedraaid is.
- Truitjes die gesloten moeten worden met een koordje of een veiligheidsspeld zijn erg onhandig. Gebruik liever gewone T shirtjes of truitjes met bv (druk) knoopsluiting op de schouder.
- Je kunt de koordjes ook vervangen door klittenband.
- Boxpakjes met drukkertjes aan de voorkant worden soms als onpraktisch ervaren. Er zijn ook boxpakjes met drukkertjes op de rug, zowel in horizontale als in verticale richting. Bij het verschonen hoeft dan niet het hele pakje uitgetrokken te worden, maar kunnen de billen en de benen zo even uit het pakje gehaald worden.
- Een rompertje (luierpakje) met drukkertjes tussen de beentjes is gemakkelijk om aan te trekken en blijft goed zitten. Wanneer het echter nat geworden is moet het wel helemaal in de was (in tegenstelling tot een broekje).

B:

- Sokjes die met een koordje om de enkel worden gestrikt, blijven beter zitten en kunnen in de was bovendien aan elkaar worden geknoopt.
- Een maillot onder een broekje is ook handig en kan je kindje ook niet uittrekken onderweg zoals ze graag met sokjes doen.

In bad

- Zet alles wat nodig is van tevoren in een vaste volgorde onder handbereik klaar.
- Zorg dat niets binnen handbereik van je kind ligt wat gevaarlijk kan zijn, zoals veiligheidsspelden of babyolie.
- Baby lotion of babyolie kun je het beste markeren of herkenbaar maken zodat je snel kunt herkennen wat je vast hebt.
- De verschillende soorten flesjes lotion, shampoo kunnen ook worden gemerkt met kleur, spraak labels of braille of zet er met een dikke stift de eerste letter op (dus de S op de shampoo en de C op de conditioner.)
- Wil je zeker weten of het badwater de juiste temperatuur heeft? Je kunt dit gemakkelijk meten met een sprekende koortsthermometer.
- Met een thermostatische mengkraan kun je precies de temperatuur van het badwater bepalen.

Babykamer

- Maak jezelf al voordat de baby komt wegwijs in de nieuwe babykamer en zorg dat je alles feilloos kunt vinden.
- Maak een zorgvuldige keuze bij de aanschaf van verlichting en probeer met contrasten te werken (bijvoorbeeld een gekleurd overtrek voor het aankleedkussen of juist een witte).
- Kijk kritisch naar een logische indeling van de commode. Gebruik systematiek in opruimen van de kleertjes. Veel ouders kiezen ervoor om bijvoorbeeld een laatje te vullen met rompertjes, waarbij de mouwloze rompertjes links liggen en de rompertjes met lange mouwen rechts. Het volgende laatje kan dan bijvoorbeeld gevuld met broekjes en dan shirtjes en dan pakjes. Wanneer je geen laatjes hebt kan dit natuurlijk ook op volgorde op een plank.
- Kies ervoor om setjes kleding die bij elkaar horen in elkaar te vouwen.
- Een verzorgingsbord met opstaande rand om de baby op te leggen vormt een extra veiligheid
- Een matrashoes met elastiek blijft goed zitten.

B:

- Een dekbedhoes moet van onderen gesloten kunnen worden om te voorkomen dat je kind erin kan kruipen.
- Een slaapzak zonder mouwen met een rits op de buik is praktisch, bovendien kunnen de kinderen niet uit bed klimmen wanneer ze groter worden. Je kunt er dan ook voor kiezen de slaapzak achterstevoren aan te trekken zodat ze de ritsluiting niet zelf open kunnen doen.
- Wanneer je kind slaap krijgt begint het hoofdje te gloeien. Je kunt dit dus voelen.
- Je kunt horen of je kind wakker is of slaapt. Bovendien reageert een kind al vrij snel op een gezicht boven het bedje.
- Voor alles een vaste plaats scheelt een hoop zoeken. Heb je een oppas thuis of een rommelige partner? Het kan helpen om labeltjes in de commode/kledingkast te plakken (rompertjes, shirtjes zonder mouw, shirtjes met mouw).
- Markeren van kleuren.

Borstvoeding

- Borstvoeding is altijd een speciale vorm van contact met je kind, maar wanneer je een visuele beperking hebt dan geeft het ook een meerwaarde in het maken van contact.
- Het kan zinvol zijn om vooraf te informeren naar een borstvoedingscursus. Veelal zijn deze cursussen erg visueel ingesteld maar navraag blijkt vaak dat er ook cursussen op maat geleverd kunnen worden. Mochten hier vragen over zijn (ook in de eerste weken), mag er voor cliënten van Bartiméus altijd contact worden opgenomen met Corinne Landré via vipouders@bartimeus.nl.

Flesvoeding

- Er zijn speciale bewaarbakjes waarin je het juiste aantal schepjes poeder kunt bewaren. Hierdoor hoef je op het moment dat je de fles gaat maken alleen nog maar het bakje met tuitje om te kiepen in de fles.
- Verwarm altijd eerst alleen het water, wanneer je de fles in de magnetron klaar maakt. Wanneer de melk al is gemaakt mag deze niet meer in de magnetron. Onopgeloste klontjes melkpoeder kunnen door de straling in de magnetron heel heet worden en hierdoor kan de baby zijn mond verbranden.
- De traditionele flessenwarmer kan eenvoudig omgebouwd worden met een pieptoon.

B:

- Er zijn niet alleen strikslabben maar ook slabben met drukknopen. Ook hier kun je vragen of iemand de lintjes wil vervangen door klittenband
- De zogenaamde 1-2-3 spenen met regelbare openingen aangegeven door voelbare streepjes zijn handig. Er zijn nog een heleboel andere spenen. Kies de speen die niet alleen bij je kind maar ook bij jezelf past.
- Je kunt flessenvoeding ook goed afwegen met behulp van een sprekende weegschaal (deze zijn te koop via de bekende hulpmiddelenleveranciers).
- Pap kan goed in de fles met een speen met grote opening gegeven worden.

Fruit en groentehapjes

- Gebruik van een zachte lepel wordt geadviseerd. Kleine beetjes, houd 1 hand bij het gezicht (duim bij de kin of wijsvinger op de onderlip) om te voelen of het mondje al open is. Laat het kind zelf happen. Voel aan het wangetje of er gekauwd of gesabbeld wordt. Check of het mondje leeg is voordat je met een volgend hapje komt.
- Sommige kinderen eten de gepureerde hapjes ook prima uit een papfles.
- Eten geven met een lepel kan op de volgende manieren:
 - Je kind op schoot nemen met haar rug tegen jouw buik. Je kunt dan redelijk goed inschatten waar het mondje is
 - Zet je kind in de kinderstoel, sla een arm om je kind heen en voel daarmee of de mond open is
 - Als je kind nog niet goed in de kinderstoel kan zitten en je het op schoot eten geven onhandig vindt, kan dit ook altijd in de maxi-cosi of een wipstoeltje. Leg er wel een handdoek in en leg een nat washandje in de buurt voor vieze vingertjes
- Leg tijdens de maaltijd een zeil onder de kinderstoel.
- Contrasterende kleuren tussen eten en lepel en eten en bordje of bakje zijn erg gemakkelijk.
- Als je fruit en groentehapjes zelf wilt maken, is het handig om ze in grote hoeveelheden te maken. Invriezen gaat gemakkelijk in de vormpjes waar je ook ijsklontjes in maakt.
- Als het geven van groente en fruit moeilijk blijft laat dit dan gewoon iemand anders doen. Een flesvoeding op het tijdstip van deze voeding en andersom is echt geen ramp.

B:

Ziekte

- Als een kind ziek is of koorts heeft, dan heeft het vaak een snelle polsslag. Het straalt zijn warmte uit. Een handig hulpmiddel is een sprekende thermometer, mits de punt hiervan niet extra dik is.
- De ernst van wondjes is moeilijk in te schatten. Het kan zinvol zijn om een kinder-EHBO cursus te volgen.
- Bewaar alle vloeibare medicijnen in de koelkast, zij worden hierdoor stroperiger en zijn gemakkelijker te doseren.
- Zorg dat verpakkingen van medicijnen ook voor jou herkenbaar zijn door gebruik te maken van braille, kleuren, voelbare markeringen als elastiekjes of grote letters.
- Het is prettig een persoon te hebben waarbij je in geval van twijfel ook met eenvoudige vragen terecht kunt. Zorg ervoor dat er iemand is die je altijd snel en gemakkelijk kunt bereiken.
- Als je beiden een visuele beperking hebt, zorg dan dat een vertrouwd iemand (dit kan ook de oppas of de leiding van de kinderopvang zijn) je kindje regelmatig ziet zodat zij of hij kan constateren of er iets met je kindje is of dat het bv wondjes of plekken heeft.
- Overgeven ruik je altijd. Zorg eerst dat je kind schoon is. Desnoods laat je je kind even douchen. Gooi daarna alles waarvan je ook maar vermoedt dat het vies is in de wasmachine. Bij twijfel vraag je even hulp aan een goedziende.

Vitamines

- Vitamine K druppels geven is lastig en hier is nog geen oplossing voor. Vitamine K wordt alleen bij borstvoeding gegeven voor de eerste 3 maanden. Bij flesvoeding zit dit er al in verwerkt. Sommige ouders krijgen hiervoor gewoon 3 maanden thuiszorg om de vitamine K te geven (alleen wanneer beide ouders zeer slechtziend of blind zijn).
- Vitamine D, tot 2 jaar, is verkrijgbaar in spray vorm.

Tillen en dragen

- Het oefenen van verschillende houdingen om de baby te tillen en te dragen kan worden geoefend met de kraamzorg.
- Voor draagdoeken en buik/rug dragers is het aan te raden een draagconsulent te raadplegen. Zij hebben vaak extra tips en trucs om het makkelijker te maken.

B:

Interactie

- Het contact met een baby bestaat voor iedereen uit knuffelen en praten, dus je hoeft je nog niet zo gehandicapt te voelen.
- Probeer om voor je kinderen zo gelijkwaardig mogelijk te zijn aan je partner. Door bijvoorbeeld te zeggen: "wacht maar tot straks papa thuis is" schrijf je jezelf een extra handicap toe.
- Bedenk dat alle jonge ouders onzeker zijn over hun handelen en of ze het wel goed doen.
- Schaam je niet om hulp te vragen en wees duidelijk over wat er aan de hand is en wat daar aan gedaan moet worden.
- Mensen willen meestal wel helpen maar weten vaak niet hoe. Hoe duidelijker je zelf bent hoe gemakkelijker het voor jou en hen wordt.
- Via de appstore kan er de app Dunsten Babytaal worden gedownload (kosten aan verbonden). Deze app beschrijft zes verschillende soorten huiltjes.
- Oei ik groei app.
- Liedjesboek voor kinderen - een meertalig boek met kinderliedjes, zowel noten als tekst, in zwartdruk en braille (prijs: 20 euro inclusief verzendkosten via www.luxlouise.com).

Support

- Wees eerlijk tegen jezelf en je gezin. Sommige dingen (dierentuin, kerstboom optuigen, cluedo) zijn misschien niet goed haalbaar of niet leuk meer voor jou door alle inspanning die het kost. Je partner of een familielid of goede vrienden kunnen dit ook met je kind doen, zodat jij op andere momenten een leuke(re) ouder kunt zijn.
- Maak contact met andere ouders in de omgeving voor steun, vragen en tips. Ook goedziende ouders hebben vragen en zo kun je elkaar helpen.
- Word lid van het forum op facebook, VIP ouders.
- Lees de site 100% ouders.nl
- Als je veel vragen hebt over je ouderschap in combinatie met je visuele beperking kun je ook deelnemen aan de ouderschapstrainingen VIP ouders georganiseerd door Bartiméus. Neem voor informatie of opgave hiervoor contact op via vipouders@bartimeus.nl

Spelen

- Er is veel speelgoed te koop met belletjes en dergelijke erin. Geef je kind er eentje of twee als het in de box ligt. Je hoort dan of je kindje het vast pakt en kunt er dan op reageren.

B:

- Er zijn ook rammelsokjes te koop of je kunt belletjes aan de kleding van je kind vastmaken (of de haarelastiekjes bij een meisje). Zo kun je horen waar je kind is als het begint te kruipen.
- Bedenk dat het voor alle kinderen goed is als al hun zintuigen geprikkeld worden. Waarschijnlijk ben jij al alert op gehoor, gevoel en geur en is dit iets wat juist jij je kindje goed kunt meegeven.
- Ga de eerste keer samen met een andere ouder naar een (nieuwe) speeltuin. Je kunt dan op je gemak samen met je kindje de omgeving verkennen.

Inrichting van je huis

- Als je kind groter wordt en begint te kruipen is het belangrijk precies te weten wat er in de ruimte aanwezig is. In een grotere omgeving bijvoorbeeld in de tuin kun je meelopen om te weten waar je kind mee bezig is.
- Ook kun je een soort 'ruime box' maken in de tuin of in de kamer zodat je kind meer bewegingsvrijheid heeft maar toch in een afgeschermd ruimte zit
- Let op dat er geen giftige planten in de kamer of in de tuin staan.
- Als je kind gaat kruipen kun je jezelf iets meer ruimte geven door dingen die gemakkelijk kapot gaan gewoon een tijdje aan de kant te zetten.
- Als er toch iets sneuvelt vraag dan bij twijfel altijd of iemand even wil controleren of alle scherven weg zijn.
- Wil je voorkomen dat je kindje de keuken onverwachts binnenkomt terwijl je staat te koken? Plaats een traphekje tussen de kamer en de keuken. Je hebt dan contact met je kindje zonder dat zij onverwachts de keuken in kan komen.
- Zorg dat kleine dingen, scharen, etc. goed opgeborgen zijn als je kindje gaat rondkruipen, zodat ze het niet op een onbewaakt moment kunnen oppakken en in hun mond kunnen stoppen.
- Rent jouw kind zomaar naar buiten in haar enthousiasme? Doe dan de buitendeur op slot.
- Zet schoonmaakmiddelen en andere giftige dingen hoog weg, zodat je kindje er niet bij kan.
- Dek hete dingen af. Je kunt een afdekplaat kopen dat je voor je kookplaat kunt hangen, zodat er geen handjes op de kookplaat terecht kunnen komen, terwijl je kindje zich optrekt.



Mobiliteit met een baby

Dragen

Voor het dragen van een baby geldt, dat een baby de eerste 6 tot 8 weken in principe niet in een draagzak mag. Dit heeft te maken met de ontwikkeling van de nekspieren en de onstabiele houding van het hoofdje. Een baby mag de eerste weken al wel meteen in een draagdoek. Er zijn verschillende draagdoeken en het gebruik en de manier van omknopen is wisselend. Vaak vraagt het wat oefening. Een fijne manier om (eventueel samen met een mobiliteitsinstructeur van Bartiméus) te kijken naar een prettige manier van dragen is door het inschakelen van een draagdoekconsulent. Je kan hiervoor terecht op

www.draagdoekconsulenten.nl

Een overzicht van welke draagdoeken geschikt zijn voor de leeftijd van het kind vind je op: <https://www.ikneemjemee.net/voorgevormde-dragers/>

Kinderwagen

Voor mobiliteit met een kinderwagen geldt dat dit vaak lastiger is dan gedacht. Achter de kinderwagen lopen houdt in dat je geen gebruik kan maken van een taststok of geleidehond. Het achter je aan trekken van een kinderwagen wordt soms geopperd, maar dit wordt niet aangeraden. Het is ergonomisch slecht voor je houding, je hebt weinig contact met je kindje en de kinderwagen gaat vaak slingeren.

Met sommige kinderwagens kun je naast de kinderwagenbak gaan lopen en de beugel over het midden van de bak vasthouden. Als je taststok lang genoeg is kan je op deze manier voor je kinderwagen langs pendelen. Deze manier vergt wel wat oefening. Je moet je realiseren dat je 2x zo breed bent en een manier vinden waardoor je toch ontspanning kan bewaren in je schouders. Het onderstel van de kinderwagen speelt hierin ook een grote rol. Meestal werkt deze methode makkelijker met een onderstel met 3 wielen.

Buggy

Ook voor de buggy geldt net als met de kinderwagen dat dit erg onhandig in gebruik is. Een buggy achter je aan trekken is niet wenselijk voor jouw eigen houding en ook niet gezien het risico op omkiepen.



Mobiliteit met een peuter

Lopen met een peuter

Met 1 kind en een taststok kun je nog gewoon een handje vasthouden. Wanneer er 2 kinderen mee lopen is dit natuurlijk lastig. Sommige ouders kiezen ervoor om het oudste kind de jaszak vast te laten houden bij de hand waarmee de taststok wordt gebruikt. Andere ouders willen iets meer verbinding houden dan alleen de hand aan de jaszak en kiezen voor een tuigje <https://kindertuigjes.nl/product/mijnname-harnastuigje-2-in-1-kindertuigje-met-slot-roze/> of een polsbandje. <https://kindertuigjes.nl/product/duopak-polstuigje-mijnname-blauw-360-plus-zomerdeal/>

Het voordeel aan een polsbandje of tuigje is dat kinderen meer bewegingsvrijheid hebben zonder dat de ouder het contact verliest. Voor de tuigjes geldt dat deze ook in verkapte vorm zijn, met bijvoorbeeld een rugzakje met een looplijn eraan.

Fietsen

Sommige ouders maken gebruik van een duwfietsje. Er zijn veel verschillende soorten fietsjes. Waar je op wil letten zijn de verschillende opties in veiligheid en meegroei mogelijkheden. Denk hierbij aan fixatie. Zit er een gordeltje op, of een beugel? Moet het kind mee trappen of zijn er ook stepjes waarop het kind de voeten neer kan zetten? Kan het kind ook sturen of stuurt alleen de ouder?

Een voorbeeld van een fietsje dat vaker ingezet wordt door ouders is:

<https://www.volare-kinderfietsen.nl/driewieler-rito-deluxe/>

vipouders@bartimeus.nl

Bartiméus :