





MAMA
BAAS

Sofie
Vanderoost

EHBO **bij kinderen**

Voor iedereen met kinderen
van 0 tot 8

Lannoo



INHOUD

INLEIDING 10

Hoe ontcijfer je dit boek? 12

EEN GEHEIM WAPEN (MOEDER-INSTINCT EXTRA IN DE VERF) 14

Hoofdstuk 1

Wat is normaal? 17

1. ELK KIND IS UNIEK 18

2. ENKELE KLASSIEKERS: GROEICURVEN EN VAN WIECHENONDERZOEK 19

- × Groeicurven 19
- × Wat wordt er gemeten en opgevolgd? 19
- × In het belang van het kind: vroege detectie van groeistoornissen 22

Hoofdstuk 2

Een ziek kind in huis 29

1. OVER ZIEKE SNOETJES EN MOEDERZORGEN 30

2. VOLG JE INTUÏTIE 31

3. VERKOUDHEID... OVER TOETERS EN (SNOTTE)BELLEN... 33

- × De wondere wereld van de neus 33
- × Dit houdt je het best in je achterhoofd 33
- × Een zakdoek vol tips... 34
- × Hoe reinig je de neus? 34

4. HELP, MIJN KIND HOEST!! 36

- × Wat is hoesten? 36
- × Waarom hoest mijn kind? 36
- × De aerosol en de puffer aan de leugendetector 39
- × Het RSV-virus: beroemd of berucht? 42
- × Valse kroep 45

5. DOKTER, DOKTER! 47

- × Wanneer is koorts op zich een reden om naar de arts te trekken? 47

Hoofdstuk 3

Nobody is perfect 51

1. AFSTAANDE OREN 52

2. X-BENEN EN O-BENEN 54

3. PLATVOET EN ZIJN VRIENDJES 57

4. EEN AFGEPLAT HOOFD 58

- × Slapen 58
- × Verzorging 58
- × Spelen 58
- × Eten en vertroetelen 59
- × Controle 59

Hoofdstuk 4

Spoed zoals het moet 61

1. HET ABC VAN DE BELANGRIJKSTE LICHAAMSFUNCTIES 63

- × Ademhaling 63
- × Bewustzijn 64
- × Circulatie of bloedsomloop 64

2. LEVENSREDDENDE HANDELINGEN EN BELANGRIJKE TERMEN 66

- × De kinlift 66
- × De stabiele zijligging 67
- × Techniek bij baby's vanaf 6 maanden 67
- × En de allerkleinsten? 67
- × Kijk, luister, voel: zo controleer je de ademhaling 68
- × Mond-op-mondbeademing 69
- × Reanimatie 71
- × Levensreddend schema: basisreanimatie bij zuigelingen tot 1 jaar 72
- × Levensreddend schema: basisreanimatie bij kinderen vanaf 1 jaar tot puberteit 74

3. VERSLIKKING 77

- × Verslikken 77

4. VERSTIKKEN 78

- × Wat is verstikken? 78
- × Wat zijn de symptomen? 78
- × Wat nu? 78
- × Het heimlich-manoeuvre 79

5. VERGIFTIGING 81

- × Wat nu? 81

6. KOORTSSTUIPEN 84

- × Feiten en cijfers 84
- × Hoe herken je koortsstuipen? 85

7. EPILEPSIE 87

- × Wat is epilepsie precies? 87
- × Hoe verloopt een epilepsieaanval? 87

8. ALLERGIEËN EN HUN (SOMS LEVENSBEDREIGENDE) REACTIES 89

- × De verschillende reacties 89
- × Enkele voorbeelden 89

9. SOS ZONNESTEK 94

10. HERSENVLIESONTSTEKING 96

11. BRANDWONDEN 99

- × Eerste hulp bij brandwonden 99
- × Verbranding door scheikundige producten of een chemische verbranding 102
- × De handregel 102
- × De verschillende graden: schematisch overzicht 103

12. VERDRINKING 104

- × Wat is verdrinking? 104
- × Trieste feiten 104
- × Drenkeling gespot? Actie! 104

13. ONDERKOELING 107

- × Wat kun je doen? 107

14. HERSENSCHUDDING 108

- × Hoe herken je een hersenschudding? 108

15. FLAUWTE 111

- × Probeer een flauwte te voorkomen 111
- × Viel het kind toch flauw? 111

16. NEUSBLOEDING 113

- × Eerste hulp 113

Hoofdstuk 5

Beter voorkomen dan genezen 115

- 1. DE THUISAPOTHEEK 116**
 - × Enkele handige tips 116
 - × Wat moet je zeker in huis hebben? 116
 - × Ik ga op reis en ik neem mee... 118
 - × Eerste hulp bij ongevallen 118
 - × Tweede hulp bij ongevallen 118
- 2. REISZIEKTE 121**
 - × Wat is reisziekte eigenlijk? 121
- 3. DE ZON... VRIEND OF VIJAND? 123**
 - × Tip 1: zorg voor voldoende schaduw 123
 - × Tip 2: investeer in een goede zonnecrème 123
 - × Tip 3: kies aangepaste kleding 123
 - × Tip 4: vergeet de zonnebril niet 123
 - × Tip 5: zorg voor voldoende afkoeling 123
 - × Tip 6: drinken, drinken en nog eens drinken 124
 - × Tip 7: SOS zonnesteek 124
 - × Beter voorkomen dan genezen: over schermen en oogjes, de 20-20-2-regel 125
- 4. BETER VOORKOMEN DAN GENEZEN: OVER SCHERMEN EN OOGJES, DE 20-20-2-REGEL 125**
 - × De opmars van bijziendheid 125
 - × Voorkom bijziendheid. De natuurlijke kracht van daglicht! 125
 - × De 20-20-2-regel! 125

Hoofdstuk 6

Je hebt zo van die fasen... 127

- 1. HUILKRAMPEN 128**
 - × Een woordje uitleg 129
 - × Wat kun je doen? 129

- 2. GROEIPIJN 130**
 - × Wat is groei pijn eigenlijk? 130
 - × Wat kun je eraan doen? 130
- 3. MOEILIJKE KLEINE ETERS 132**
 - × Gouden weetjes 132
- 4. SEKSUALITEIT 134**
 - × Seksualiteit bij baby's 134
 - × Seksualiteit bij peuters 135
 - × Seksualiteit bij kleuters 135
 - × Seksualiteit bij lagereschoolkinderen 136
- 5. BEDPLASSEN 138**
 - × Drie belangrijke factoren voor bedplassen 138
 - × Naar de huisarts of niet? 138
 - × Wat kun je zelf (beter niet) doen? 139
 - × Niet doen! 140
 - × De plas- en drankkalender 141

Hoofdstuk 7

Extra zorg 145

- 1. NACHTMERRIES 146**
 - × Rust en regelmaat 146
 - × Creëer geen extra angsten 146
 - × Zorg voor veiligheid en geborgenheid 146
 - × Blijf rustig en positief 146
 - × Zoek naar een manier om met de angst om te gaan 147
 - × Naar de dokter? 147
- 2. NIGHT TERRORS OF NACHTANGSTEN 148**
 - × Feiten en factoren 148
 - × Slaap, kindje, slaap... 148
 - × Wat zie je? 149
 - × Wat kun je zelf doen? 149
- 3. SLAAPWANDELEN 150**
 - × Feiten en factoren 150
 - × Wat is slaapwandelen precies? 150
 - × Wat kun je doen? 151

- 4. TICS 152**
 - × Wat, wanneer en waarom? 152
 - × Hoe ga je ermee om? 152
 - × Professionele hulp nodig? 153
- 5. STOTTEREN 154**
 - × Wat verstaan we onder stotteren? 154
 - × Het ijsbergfenomeen 154
 - × Ontstaan en ontwikkeling 155
 - × Een stotterend kind... wat nu? 155

Hoofdstuk 8

About boys and girls 159

- 1. BOYS 160**
 - × Vernauwde voorhuid 160
 - × Waterbreuk 162
 - × Liesbreuk 163
 - × Niet-ingedaalde teelballen 164
- 2. GIRLS 166**
 - × Verkleefde schaamlippen 166
- 3. BOYS AND GIRLS 167**
 - × Navelbreuk 167

Hoofdstuk 9

Over plekjes en vlekjes 169

- 1. KLEURRIJKE KINDERZIEKTEN 170**
 - × Mazelen 170
 - × Roodvonk 172
 - × Rodehond 175
 - × Vijfde kinderziekte 177
 - × Driedagenkoorts 179
 - × Netelroos 181
 - × Eenzame vlekken 182
 - × Blaasjes 183
 - × Zona of gordelroos 186
 - × Hand-voet-mondziekte 187
 - × Herpangina en herpesinfectie 188

- 2. WRATJES 190**
 - × Parelwratjes 190
 - × Huidwratjes 192
- 3. ECZEEM EN ZEER DROGE HUID 194**
 - × Atopisch eczeem of constitutioneel eczeem 194
 - × Berg 195
 - × Krentenbaard 196
 - × Eczeem en allergie 198
- 4. SPRUW 199**

Hoofdstuk 10

Allemaal beestjes 201

- 1. LUIZENPLAAG 202**
 - × Van neet tot luis 202
 - × Verschijnselen en symptomen 202
 - × The battle of the strongest 203
 - × Werkwijze 204
 - × Feit of fabel? 205
- 2. AARSMADEN 206**
 - × Besmettingsgevaar en verspreiding 206
 - × Jeuk en andere symptomen 206
 - × Wat kun je eraan doen? 207
- 3. TEKENBEET 208**
 - × Mijn naam is teek... 208
 - × Het probleem? De ziekte van Lyme! 208
 - × Tekenbeten voorkomen 209
 - × Een teek verwijderen 209
- 4. INSECTENSTEEK OF -BEET 211**
 - × Eerste hulp bij steken en beten 211
 - × Bijen, wespen en hommels 212
 - × Epipen of desensibilisatiekuur 213

Hoofdstuk 11

Op een mooie lentedag... 215

1. GELETTE NAGEL OF VINGER TUSSEN DE DEUR 216
2. SPLINTER IN DE VINGER 218
 - × Hoe ga je te werk? 218
 - × Koppige splinter? 218
 - × Ga naar de dokter... 218
3. AFGEBROKEN TAND OF TAND DOOR DE LIP 220
 - × Tand afgebroken 220
 - × Tand door lip 221
4. ZONDAGMIDDAGARMPJE 222
5. WONDEN, BLAUWE PLEKKEN EN TRAANTJES 224
 - × Kleine, ondiepe snijwonden 224
 - × Dit heb je zo onder controle! 224
 - × Schaafwonden 225
 - × Bulten en blauwe plekken 225
 - × Wat je wel eerst moet doen 226
 - × Wat je zeker niet moet doen 226

Hoofdstuk 12

Ongewenste bezoekers 229

1. MUNT INGESLIKT EZELTJE STREK JE! 230
2. VERSTOPTE TRAANKANAALTJES 231
 - × Tranen en vieze oogjes 231
3. KRAALTJE IN DE NEUS OF IN HET OOR 232
 - × In het oor 232
 - × In de neus 232
 - × Trommelmviesperforatie 232

4. VUILTJE IN HET OOG EN ANDERE OOGLETSELS 234
 - × Vuiltje in het oog 234
 - × Scherp voorwerp of bloed in het oog 234
 - × Bijtende vloeistof in het oog 235
 - × Blauw oog 235

Hoofdstuk 13

Hot topics 237

1. MAMA, IK HEB BUIKPIJN! 239
 - × Peuterdiarree 239
 - × Oorzaak 239
 - × De vier V's 240
 - × Buikpijn, diarree en verstopping 240
2. MAMA, IK HEB HOOFDPIJN! 245
 - × Spanningshoofdpijn versus migraine 245
 - × Spanningshoofdpijn 245
 - × Migraine 246
 - × Bel dringend een arts of ga naar de spoeddienst... 246
3. MAMA, IK HEB OORPIJN! 250
 - × Oorontsteking 250
 - × Lijmoor 252

DANKWOORD 257

BRONVERMELDING 259

INDEX 260

INLEIDING

Kinderen... Ze zijn ons grootste geluk, maar tegelijk onze grootste zorg. Door de angst dat er wel eens iets ernstigs met hen zou kunnen gebeuren en dat we er niets aan kunnen doen. Door de angst dat we uit onwetendheid niet op de juiste manier handelen in bepaalde situaties. Om maar over die eeuwige onzekerheid te zwijgen of ze ons wel een goede moeder of vader vinden. We willen uiteraard het allerbeste voor onze kinderen en ze beschermen tegen verdriet en ontgoocheling, maar tegelijkertijd willen we ze ook wapenen tegen de harde buitenwereld.

We doen allemaal ons best en proberen zoveel mogelijk goede zorgen en liefde te geven, maar kinderen zijn soms zo onvoorspelbaar. Ze hebben bovendien de gave om hun (groot)ouders, verzorg(st)ers en babysitters steeds weer te slim af te zijn. Zelfs al zouden we ogen op onze rug hebben, toch kunnen we niet alle ongelukjes vermijden. Een val uit de boom, een snijwonde, een hapje van die heerlijke (giftige) plant, een wespensteek... het komt in elk gezin wel eens voor. En daar hoeft je je echt niet voor te schamen.

Wist je trouwens dat kinderen die geregeld vallen als peuter, een betere valtechniek ontwikkelen dan kinderen die nooit vallen? Doordat ze leren om hun handen te plaatsen, vallen ze niet rechtstreeks op hun kin of hoofd. En baby's verslikken zich regelmatig als de vaste voeding met brokjes op het menu komt. Ze moeten het nu eenmaal leren.

Van bij de geboorte wordt de groei en ontwikkeling van kinderen heel nauwgezet opgevolgd. Groeispuurt, fase, periode: het

zijn termen die geruststellend werken, want het betekent dat het geen kwaad kan en vooral... dat het weer voorbijgaat.

Er zijn heel wat kleine handelingen die iedereen met kinderen wel eens moet uitvoeren, maar die we vaak nergens leren: een suppo of zetpil inbrengen, de neus spoelen enzovoort.

En meestal durven we niet te vragen hoe we zoiets 'eenvoudigs' moeten doen.

'Wat zou de dokter wel niet denken als hij hoort dat ik dat niet weet?' Ons advies: bij twijfel gewoon even informeren, want er bestaan geen domme vragen!

En dan hebben we het nog niet gehad over al die kinderziekten. De eerste twee jaar moeten ouders met hun kind gemiddeld 7 à 8 keer per winter een arts consulteren – wat perfect normaal is.

En zelfs dan blijven er dikwijls nog heel wat vragen onbeantwoord. Welke situaties en veelvoorkomende ziekten kunnen zich allemaal voordoen bij kinderen van 0 tot 8 jaar? Is het normaal dat mijn kind van 4 jaar 's nachts nog steeds niet zindelijk is?

Wat doe ik wanneer mijn kind zich verbrandt aan een kom hete soep? Welke handeling is levensreddend bij verstikkingsverschijnselen? Wanneer ga ik het best naar de dokter als mijn kind ziek is? Hoe ziet de ideale reisapotheek eruit? Wat kan ik doen wanneer mijn kind begint te stotteren?

Met dit boek wil ik alle ouders, grootouders, juffen, meesters en verzorg(st)ers helpen bij de eerste hulp voor kleine kinderen.

Dit boek kan uiteraard geen doktersbezoek vervangen. Bij twijfel of een slimerend niet-pluisgevoel raadpleeg je het best een arts.



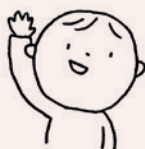
HOE ONTCIJFER JE DIT BOEK?

Om het wat overzichtelijk te houden, maken we gebruik van heel wat symbolen. Hieronder vind je een overzicht. Dit maakt het geheel wat luchtiger en bespaart heel wat uitleg. Zo blijft er meer plaats over voor allerlei nuttige tips en weetjes. Er valt zoveel te vertellen!

LEEFTIJD: bij welke leeftijdsgroep komt deze aandoening vaak voor?



BABY'S



PEUTERS



KLEUTERS



LAGERESCHOOL-
KINDEREN



BLUFTERM

Dit is de wetenschappelijke naam voor de aandoening. Als je arts die term gebruikt, weet je tenminste waar het over gaat. Bijvoorbeeld: rhinitis (= een verkoudheid of snotneus).

PANIEKSCHAAL: moet ik mij geen — een beetje — veel — heel veel zorgen maken?



0-2
Maak je geen
zorgen, dit heb je
zo onder controle.



5-7
Trek op tijd aan de alarmbel.
Een goede opvolging en
verzorging is zeker nodig.



3-4
In de meeste gevallen is
dit niets om wakker van te
liggen. Volg de tips en alles
komt in orde. Blijf wel
alert bij kinderen met een
verzwakte immuniteit
of in specifieke
omstandigheden.



8-10
Alarm! Alle hens aan dek!
Haast en spoed is in dit
geval altijd goed.

1. EEN GEHEIM WAPEN...



We deden al zoveel restaurantjes en plekjes.

En nooit had ik de neiging om te gaan kijken of mijn kinderen hun plan konden trekken, wanneer ze dringend moesten plassen.

Ook al bleven ze een half uur weg.

We zaten in Portugal, in een heel rumoerig oud restaurantje.

Je kon jezelf amper horen ademen. Nog geen twee minuten nadat Daan vroeg om te gaan plassen, stond ik op en voelde ik dat er iets was met hem. Ik rende naar het sanitair. Daar aangekomen hoorde ik hem gillen en huilen, helemaal in paniek. Hij zat vast...

Weldra overlaad ik jullie met heel wat geweldige informatie en tips. We hebben nood aan handvatten en zekerheden.

Maar als mama van vier weet ik als geen ander dat er een hemelsbreed verschil is tussen de theorie en de praktijk, als het gaat over onze kinderen opvoeden en veiligstellen.

Gelukkig heeft de natuur ons voorzien van een geweldig straf en sterk geheim wapen. En dat is het moederinstinct. Papa's, niet getreurd, ook jullie input is ontzettend belangrijk als het over het inschatten van de mentale en fysieke gezondheid van je kinderen gaat.

*Vertrouw hierop!
Artsen hebben vaak
maar een enkele
momentopname.*

MOTHER KNOWS BEST

Een arts heeft vaak gelijk, mama's (en papa's) hebben meestal gelijk!

Van Dale beschreef het al in 1898:

Instinct eener moeder waardoor zij als bij intuïtie weet, wat het beste voor haar kinderen is.



BEGIN BIJ DE BASIS: WAT DOET EEN GEZOND KIND?



ETEN



EIGEN
KARAKTERGEDRAG



SLAPEN



SPELEN

Koorts, aanhoudend hoesten, diarree, hoofdpijn, buikpijn... Er zijn zoveel symptomen dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Maar staar er je niet suf op. Elk kind heeft zijn eigen eet-, slaap- en speelpatroon. Elk kind heeft ook een eigen karakter, geweldig toch! Dit is een geweldige basis om al dan niet naar de arts te gaan...

Voorbeeldje?

- × Heeft je kindje hogere koorts, maar is het zijn vrolijke zelve? Heeft het hetzelfde eet- en slaappatroon en haalt het nog steeds alle kasten ondersteboven? Dan zegt je instinct: ik herken mijn kind, ik volg de koorts op, maar maak me op dit moment niet ongerust.
- × Heeft je kindje slechts heel lichte koorts, maar laat het zijn melk staan, waar het dagelijks zo hard naar uitkijkt? Blijft het op je schoot zitten terwijl het anders de zetels gebruikt als kampeerterrein of duikbasis? Dan zegt je instinct: ik maak me wel ongerust, ik herken mijn kind niet in zijn doen en laten, ook al is de koorts minimaal.

- × Viel je kindje van een trapje of een verzorgingskussen, hilde het even maar kon je het troosten en kroop je kind nadien alweer die trap op met een koekje in zijn hand? Dan zegt je moederinstinct: mijn kleine aap is er met de schrik van afgekomen.
- × Kindjes hebben een huilpatroon. Je herkent op de duur wanneer je kind honger heeft, pijn heeft of moe is. Wanneer je kindje monotoon gaat huilen, kreunen, kun je het niet meer lezen. Ons moederinstinct EN de theorie zegt ons dan: SNEL naar de dokter.
- × Slaapt je kind eindelijk eens een nachtje door, nadat het je vanaf de geboorte elk uur heeft gewekt om te drinken of te troosten, dan slaap je als mama ook niet, maak je je ongerust en ga je alsnog even kijken of het wel nog ademt... HERKENBAAR?

Net zoals de bevelen van een politieagent boven een verkeersstopplicht gaan, gaat het moederinstinct boven wetenschappelijke kennis en ervaring, wanneer die laatste eerder geruststellend blijkt.



HOOFDSTUK 1

WAT IS NORMAAL?

Dokter, ik begin me nu toch echt wel zorgen te maken. Fien is al 18 maanden en wil nog nog altijd niet stappen. Ze trekt zich wel op aan de salontafel om de afstandsbediening van de televisie te kunnen pakken. Voor de rest commandeert ze ons liever dan dat ze de moeite doet om zich een meter te verplaatsen. Uitleggen, dat kan ze goed. Haar nichtje is 13 maanden en stapt al helemaal zelfstandig. Is ze gewoon lui of is er echt iets mis? Mijn moeder zegt dat ik haar te weinig stimuleer en dat ze te dik is. Volgens mijn vriendin zou ik beter eens met haar naar de kinderneuroloog gaan.

1. ELK KIND IS UNIEK

Je leest het elke dag op sociale media: 'Trotse mama en papa: Basje, 11 maanden, stapt. Een topsporter is geboren!' 'Lore is de eerste van de klas. Einstein, schuif maar op!'

Felicities en dikke duimen volgen. 'Bank vooruit en kus van de juffrouw.' Niemand die vrolijk verkondigt: 'Laura heeft faalangst.' Of: 'David moet naar de kinesist of fysiotherapeut om zijn grove motoriek beter te ontwikkelen.' En als je dit toch eens doet, krijg je 1001 tips en allerhande theorieën over mogelijke oorzaken op je afgevuurd. Alsof je helemaal naakt en onbewapend tegenover een heel leger staat in tijden van oorlog. Want je had beter dit of dat gedaan of ze wensen je veel moed. Tja, alles wat goed gaat, lijkt voor de buitenwereld genetisch ingebakken te zijn en alles wat minder goed gaat, is de schuld van de opvoeding of een gebrek aan stimulatie.

Relax! Elk kind is uniek en volgt zijn eigen tempo, dus maak je niet direct zorgen als jouw kind wat later begint te stappen of te praten dan de andere kinderen van dezelfde leeftijd. En laat het geven van tips en het opvolgen van de groei en ontwikkeling van je kind over aan je vertrouwde arts, Kind en Gezin / het Centrum voor Jeugd



en Gezin of een centrum voor leerlingenbegeleiding. Zij zullen je kind op regelmatige tijdstippen onderzoeken. De combinatie van een goed klinisch onderzoek, een voedingsanamnese, een ontwikkelings- en gedragsevaluatie (het Van Wiechenonderzoek) en het opvolgen van de groeicurven geeft een goed beeld van de gezondheid van je kind. Jouw input is tijdens deze consultaties erg belangrijk, want jij kent je kind als geen ander. Een arts of verpleegkundige ziet slechts een momentopname. Geef dus zo goed mogelijk je bezorgdheden en jouw idee over de ontwikkeling of het gedrag van je kind weer. Aarzel ook niet om vragen te stellen als je ergens over twijfelt of iets niet weet of kunt.

2. ENKELE KLASSIEKERS: GROEICURVEN EN VAN WIECHENONDERZOEK

mama
verhalen

Elly is echt een klein muisje. Ze is nu bijna 2 jaar en ze weegt net geen 10 kilo. Maar ze volgt mooi haar curve... de onderste welteverstaan. En ze is in topvorm!

We snapten er niets van. Lisa kon blijven eten, de hele dag door. En toch bleef ze maar zakken op de curven. Ze dook er zelfs helemaal onder. Veel stoelgang had ze wel, maar dat kon ook niet anders, dachten we, wanneer je zoveel eet. De arts besloot om dit verder te onderzoeken. En toen viel het verdict: Lisa lijdt aan mucoviscidose.

GROEICURVEN

De groeicurven. Wie kent ze niet? Een normale groei is een 'biomarker' voor gezondheid. Vooral bij zuigelingen is dit een zeer gevoelige indicator.

WAT WORDT ER GEMETEN EN OPGEVOLGD?


Er worden drie parameters gevolgd: gewicht, lengte en hoofdomtrek. Die worden uitgezet in het groeidiagram.

In 2014 voegde het Vlaamse Kind en Gezin er twee curven aan toe: gewicht voor lengte (G/L) en body mass index (BMI). Die geven weer of het gewicht en de lengte in evenwicht zijn met elkaar. Zo kan men tijdig zien of je kind te veel of te weinig weegt voor zijn lengte of te groot of te klein is voor zijn gewicht.



HEY, WIST JE DAT?

- × Op de leeftijd van 5 maanden weegt een kind ongeveer dubbel zo veel als bij de geboorte.
- × Op 12 maanden tijd is het gewicht verdrievoudigd en de lengte met de helft toegenomen.
- × Daarna neemt de groeisnelheid snel af tot de leeftijd van 3 jaar (7,5 cm per jaar).
- × Vanaf een jaar of 3 groeien kinderen ongeveer 5 cm per jaar, tot aan het begin van de puberteitsgroeisput.
- × Bij kinderen die uitsluitend borstvoeding krijgen, kunnen het gewicht en de lengte wat afwijken t.o.v. de curve in vergelijking met kinderen die de fles krijgen. Op een gegeven moment zullen kinderen die borstvoeding krijgen, iets minder snel bijkomen en groeien, maar dit wil niet zeggen dat mama te weinig melk heeft!
- × Er bestaan groeicurven voor prematuren. Die houden rekening met het aantal weken prematuriteit. De gewichtstoename per week van een prematuur ligt hoger dan van een baby die op tijd werd geboren (doordat de gewone curven steiler verlopen in het begin). Op de gewone curven corrigeer je daarom voor prematuriteit, m.a.w. je trekt het aantal weken dat het kind te vroeg geboren is, van de kalenderleeftijd af. Wanneer een prematuur goed doorgroeit, hoeft hij geen inhaalbeweging te doen. Soms is er wel wat groeiachterstand, maar die wordt in de eerste maanden weer ingehaald. Er zijn prematuren die een hele snelle inhaalbeweging doen, maar in principe kan die inhaalbeweging duren tot aan de peuter- of kleuterleeftijd. En dat is perfect normaal! Een baby die op tijd werd geboren, lacht bewust rond de 6 weken. Bij een prematuur, geboren na 35 weken zwangerschap, is het normaal dat de kleine maar naar mama of papa lacht rond de 11 weken. Dus maak je geen zorgen!
- × Voor de rekenknobbels: bereken de volwassen streeflengte (SL), rekening houdend met een variatie.
 - **Voor jongens:**
 $44,5 + (0,376 \times \text{lengte vader (cm)}) + (0,411 \times \text{lengte moeder (cm)})$.
 - **Voor meisjes:**
 $47,1 + (0,334 \times \text{lengte vader (cm)}) + (0,364 \times \text{lengte moeder (cm)})$.
 - Bijvoorbeeld: mama is 170 cm en papa 180 cm, dan wordt zoonlief vast ongeveer 182 cm.
 - # **95% van de jongens** heeft naar verwachting een eindlengte tussen SL - 11 cm - SL + 11 cm.
 - # **95% van de meisjes** heeft naar verwachting een eindlengte tussen SL - 10 > cm - SL + 10 cm.
- × Iets simpeler, voor vermoeide ouders: de doellengte kan worden geschat op:
 - ♂ (lengte mama + lengte papa + 13 cm) / 2
 - ♀ (lengte mama + lengte papa - 13 cm) / 2

- 
- × Voor de opvolging van kinderen jonger dan 2 jaar gebruiken we de G/L-curve. Vanaf 2 jaar wordt de BMI-curve gebruikt.
 $BMI = \text{gewicht (kg)} / \text{ lengte}^2 (\text{m}^2)$.
 - × De lengte van bij de geboorte is vrijwel niet afhankelijk van de genen van mama of papa. De lengte wordt dan vooral bepaald door de voedingsstoffen die het kindje tijdens de zwangerschap kreeg.
 - × Pas vanaf de leeftijd van 3 jaar is de lengte goed gecorreleerd met de streeflengte op volwassen leeftijd, afhankelijk van de lengte van de ouders. Een kleine 4-jarige met twee grote ouders (of omgekeerd) kan een indicatie zijn tot verwijzing naar een arts.
 - × Mannen zijn gemiddeld 13 cm groter dan vrouwen.

IN HET BELANG VAN HET KIND: VROEGE DETECTIE VAN GROEISTOORNISSEN

Het is belangrijk om de groei zo nauwkeurig mogelijk op te volgen om eventuele groeistoornissen vroegtijdig op te sporen. Vaak zijn groeistoornissen een symptoom van een onderliggende pathologie: hoe vroeger een diagnose wordt gesteld en de behandeling wordt gestart, hoe beter de prognose voor het kind.

Groeistoornissen kunnen wijzen op verschillende problemen:

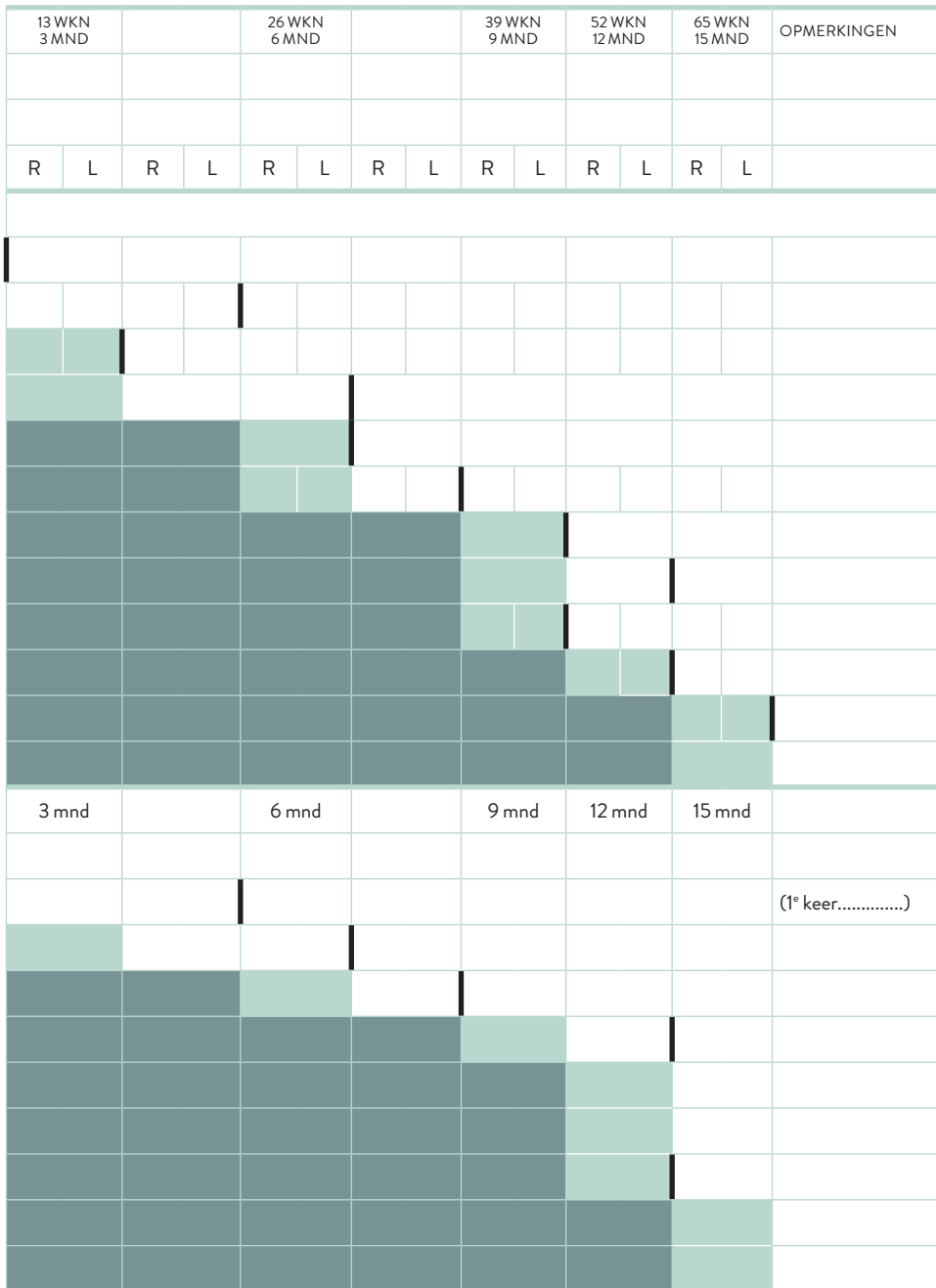
- × Problemen met de voeding, zoals ondervoeding, onaangepaste voeding, verkeerd bereide voeding, overvoeding.
- × Lichamelijke problemen, zoals slechte opname van het voedsel, een voedingsintolerantie of -allergie, stofwisselingsziekten, hartziekten.
- × Emotionele problemen, zoals te weinig aandacht, verwaarlozing...

Het Van Wiechenonderzoek: belangrijke mijlpalen

De ontwikkeling van 90% van de kinderen valt binnen de grenzen van Van Wiechen. Dankzij dit standaardonderzoek kan de ontwikkeling van je kind heel nauwlettend worden opgevolgd. Houdt je kind zijn hoofdje goed recht, volgt hij goed met de ogen? Hoe stapt je kind? Kan hij een toren maken? Gebruikt hij al wat woorden? Hoe sneller men een vertraging opmerkt, des te sneller kan deze worden behandeld.



ALGEMEEN	4 WKN 1MND		8 WKN 2 MND	
Leeftijd				
Gedragstoestand				
	R	L	R	L
Fijne motoriek / Adaptatie / Persoonlijkheid en Sociaal Gedrag				
1 Ogen fixeren				
2 Volgt met ogen en hoofd 30° 0° 30°				
3 Handen af en toe open				
4 Kijkt naar eigen handen				
5 Speelt met handen middenvoor				
6 Pakt in rugligging voorwerp binnen bereik				
7 Pakt blokje over				
8 Houdt blokje vast, pakt er nog een in andere hand				
9 Speelt met beide voeten				
10 Pakt propje met duim en wijsvinger				
11 Doet blokje in/uit doos				
12 Speelt 'geven en nemen'				
Communicatie	1 mnd		2 mnd	
29 Reageert op toespreken				
30 Lacht mee				
31 Maakt geluiden terug				
32 Maakt gevarieerde geluiden				
33 Zegt 'dada-baba of gaga'				
34 Brabbelt bij zijn spel				
35 Reageert op mondeling verzoek				
36 Zwaait 'dag, dag'				
37 Zegt 2 'geluidswwoorden' met begrip				
38 Begrijpt enkele dagelijks gebruikte zinnen				



Lichtgrijs blokje: overgangszone: zeker te onderzoeken vaardigheid.
 Verticale zwarte lijn: uiterste grens, verder onderzoek is aangewezen.

ONTWIKKELING VAN DE GROVE MOTORIEK



0 MAAND
foetale houding



1 MAAND
kin oprichten



2 MAANDEN
borstkas oprichten



3 MAANDEN
reiken (geen
contact maken)



4 MAANDEN
zitten met steun



5 MAANDEN
op schoot zitten en een
voorwerp vastpakken



6 MAANDEN
in een kinderstoel zitten en een
bewegend voorwerp pakken



7 MAANDEN
zelfstandig zitten



8 MAANDEN
staan met steun



9 MAANDEN
staan en vasthouden



10 MAANDEN
kruipen



11 MAANDEN
lopen met steun



12 MAANDEN
optrekken tot stand



13 MAANDEN
trapklimmen



14 MAANDEN
zelfstandig staan



15 MAANDEN
zelfstandig lopen

ONTWIKKELING VAN DE FIJNE MOTORIEK



20 WEKEN
ulnaire palmaire greep



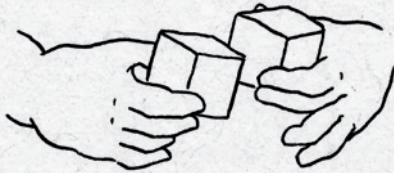
24 WEKEN
palmaire greep



28 WEKEN
radiale palmaire greep



32 WEKEN
schaargreep



36 WEKEN
primaire pincetgreep

52 WEKEN
pincetgreep





HOOFDSTUK 2
EEN ZIEK
KIND IN HUIS



mama
verhalen

Dokter, Cas heeft sinds gisterenavond plots hoge koorts. Ik schrok wel een beetje toen ik die 39 °C op de thermometer zag verschijnen. Verder loopt zijn neusje heel erg en had hij een onrustige nacht. Hij kon zijn tutje niet in zijn mond houden omdat hij niet door zijn neus kon ademen. Vanochtend was de koorts weg. Vandaag dronk hij iets minder, maar driekwart van zijn fles en zijn aardappelen waren toch op. Voordat Cas zijn eten laat staan, moet het al heel erg zijn! Hij heeft wel wat gespeeld vandaag, maar kwam toch wat vaker op mijn schoot zitten. Veel heb ik dus niet kunnen doen thuis. Over vijf dagen vertrekken we op vakantie met het vliegtuig en ik zou niet willen dat hij dan nog ziek is. Vorig jaar had hij een oorontsteking op vakantie en dat was toen op net dezelfde manier als gisteren begonnen.

1. OVER ZIEKE SNOETJES EN MOEDERZORGEN

Een ziek kind in huis. Het bezorgt ons letterlijk en figuurlijk slapeloze nachten.

Kinderen lijken (en zijn) om de haverklap een beetje ziek, zeker wanneer ze naar de crèche of een onthaalmoeder gaan. Ze steeds weer thuishouden is geen optie, tenzij in uitzonderlijke gevallen, wanneer de immuniteit van je kind deze uitdaging niet aankan.

Kinderen die worden grootgebracht door hun (groot)ouders, zijn in de kleuterklas vaker ziek dan kinderen die hun vuurdoop al hebben gehad in de crèche.

Gelukkig hoef je niet voor alles altijd onmiddellijk naar de arts te gaan. Meestal gaat een verkoudheid of infectie vanzelf over. Toch is het in de praktijk niet altijd zo simpel. Vooral bij de eerstgeborene is het moeilijk om aan te voelen en uit ervaring te weten wanneer je het best een arts

inschakelt voor een onderzoek. Al doende leert men.

Neem nou bijvoorbeeld een zuigeling van 2 maanden. Het is op zich al zoeken naar een evenwicht, komt daar plots nog neusverkoudheid bij. Grote broer geeft kleine zus heel graag snotkusjes. Voor de buitenwereld lijkt het iets banaals en gelukkig gaat het meestal snel weer over, maar toch kan dit een grote impact hebben op het arme schaap.

Baby's kunnen immers niet door hun mond ademen voor de leeftijd van 3 maanden. En ongeveer twee jaar lang ondervinden ze moeilijkheden om slechts via één doorgangsweg te ademen en tegelijk te eten of te drinken.

Wanneer dat kleine neusje verstopt zit, kunnen er dus heel wat 'automatismen'

plots moeizaam tot heel moeilijk verlopen: eten, drinken, slapen, ademen.

Krampjes of regurgitaties (het teruggeven van maaginhoud) ontstaan door het happen van lucht of slijmen. Je kind is huilerig om-

dat hij zich niet lekker voelt, hij is moe, hongerig, maar het lukt niet zoals anders... Hoe zou je jezelf voelen? En dat arme kind kan het nog niet vertellen...

2. VOLG JE INTUÏTIE

Wanneer jij je er als ouder of verzorg(st)er niet goed bij voelt, met een knagende ongerustheid blijft worstelen of zelf snakt naar wat slaap (soms moet je ook wel eens aan jezelf denken), aarzel dan niet om advies te vragen aan je arts. Wees niet bang voor een 'overbodige' consultatie. Niemand mag een oordeel over je vellen. Vaak zal de arts je enkel geruststellen – des te beter.

Naarmate je kinderen ouder worden, kun je de ernst als (groot)ouder veel gemakkelijker inschatten. Je herkent sneller alarmsignalen. Een spring-in-'t-veld die lusteloos rondhangt, geeft je een slecht gevoel. Een krijsend kind dat normaal nooit huilt, zal echt wel pijn hebben. Wanneer je kind voor de derde keer klaagt over buikpijn, begin je vanzelf te twijfelen of er niet meer aan de hand is dan alleen wat 'theater' om niet naar school te moeten gaan. Vanaf de kleuterleeftijd kan een kind bovendien ook al vaag aangeven waar het pijn heeft.



HEY, WIST JE DAT?

- Buikpijn is een veelvoorkomende klacht bij een kind dat zich niet goed voelt. Wanneer je kindje de regio rond de navel aanwijst, kan de oorzaak ook ergens anders liggen, bijvoorbeeld een oorontsteking of keelpijn. Wanneer hij een ander plekje aanduidt op de buik, heb je meer kans dat het echt om buikpijn gaat.
- Kinderen die niet ernstig ziek zijn, hebben gemiddeld vier dagen koorts. Help! Slechts 3% ontwikkelt een ernstige ziekte. Oef...
- Kinderen hebben in hun eerste levensjaar gemiddeld zeven keer een verkoudheid. Die wordt vooral door handcontact doorgegeven.
- Het speelgoed in de wachtkamer van de (kinder)arts heeft geen invloed op de overdracht van ziekten.
- Het is niet zozeer de hoogte van de koorts die de ernst van de infectie aangeeft, maar wel de aard van de symptomen of het gedrag van je kind (bv. niet eten, kreunen...).
- Mother knows best. Vaak zien ouders eerder dan hulpverleners wanneer er iets ernstigs aan de hand is met hun kleintje. Gewoon, omdat het gedrag en het uiterlijk van hun kind in hun geheugen gegrift staat. Vreemde plekjes, een andere huidskleur, stiller dan anders... zijn signalen die door ouders snel worden opgemerkt en geven vaak (terecht) aanleiding tot ongerustheid.

