Alrijne ziekenhuis

Kind en Jeugd

5S-troosttechniek

Technieken voor het troosten of rustig krijgen van uw baby



Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijne.nl

In deze folder leest u hoe u de 5 technieken van de 5S-methode kunt gebruiken. Deze kunnen helpen om uw baby te kalmeren als hij of zij veel huilt of onrustig is. Dit kan ook helpen als andere manieren van troosten niet werken.

Deze methode is ontwikkeld door Dr. Harvey Karp, een Amerikaanse kinderarts. De methode is geschikt voor baby's tot ongeveer 3 maanden. De 5 S-en staan voor 5 Engelse woorden:

1. Inbakeren (**S**waddling)
2. Op de zijde (**S**ide/stomach)
3. **S**hhhhh
4. Heen en weer bewegen (**S**winging)
5. Zuigen op een fopspeen (**S**ucking)

1. Inbakeren

Als eerste kunt u uw baby inbakeren. Dit geeft de baby het gevoel van veiligheid, zoals in de baarmoeder. U kunt een doek of een grote hydrofiele doek gebruiken. Zorg ervoor dat de armen van de baby naast het lichaam naar beneden wijzen. Inbakeren maakt de baby misschien niet meteen rustig, maar het is vaak de eerste stap om te kalmeren.

2. Op de zijde

Leg uw baby op de zij, kies de kant die u het prettigst vindt. Deze positie lijkt op de bewegingen die de baby in de baarmoeder voelde. Draai de baby iets richting de buik, dan werkt de techniek goed. U kunt de baby op uw arm houden of op uw benen leggen, wat voor u het fijnst is. Als u moe bent, is het beter om de baby op uw benen te leggen. Dat is veiliger dan staan. Ondersteun het hoofd met uw handen in een kommetje.

3. Shhhhh

Uw baby heeft voor de geboorte de bloedstroom van de moeder gehoord. Dat is een hard geluid, net zoals een stofzuiger. Het 'Shhhh'-geluid lijkt daarop. Het geluid moet iets harder zijn dan het huilen van uw baby. Buig u iets naar voren om dichter bij het oor van uw baby te komen.

4. Heen en weer bewegen

U maakt uw baby rustig door uw armen of benen heen en weer te bewegen. Als uw baby hard huilt, maakt u de beweging sneller en korter. Als de baby rustiger wordt, kan de beweging langzamer worden. Zorg ervoor dat het hoofd goed ondersteund wordt. De beweging zorgt ervoor dat de baby zich ontspant. Het hoofd beweegt dan zachtjes mee, zoals pudding op een bord. De baby herkent beweging als een vertrouwd gevoel uit de baarmoeder.

5. Zuigen op een fopspeen

De vijfde S is het geven van een fopspeen. U kunt de speen vast houden met uw hand waar het hoofd van de baby op ligt.

Tips

- Gebruik alle 5 technieken tegelijk.

- De troosttechniek duurt meestal 5 tot 10 minuten.
- Kijk welke technieken het beste werken voor uw baby. Soms is inbakeren en op de zij leggen al genoeg om uw baby rustig te maken.

Op bed leggen

Als u 'shhh' zegt, kunt u dit eerst afbouwen. Daarna stopt u de beweging met armen of benen. Als dit lukt, kunt u uw baby in bed leggen.
Leg uw baby op de zij aan de rand van het bedje. Draai uw baby daarna langzaam op de rug en leg een laken/deken strak over uw baby. Hiermee voorkomt u dat de baby schrikt. Is uw baby nog onrustig in bed? Leg dan uw hand op zijn buik, maak een lichte wiebelbeweging, geef een speen en zeg 'shhhh' totdat uw baby weer rustig is.

Foldernummer 15.59, 06_25