

5S-troosttechniek

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

In deze folder ziet u hoe u de 5 verschillende technieken van de 5S-troosttechniek kunt toepassen om uw baby te troosten als uw baby veel huilt of veel onrustig is. U kunt dit ook gebruiken als andere manieren van troosten niet helpen.

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

1. Inbakenen (**Swaddling**)
2. Op de zijde (**Side/stomach**)
3. Shhhhh
4. Heen en weer bewegen (**Swinging**)
5. Zuigen op een fopspeen (**Sucking**)

Inbakenen

Als eerste actie wordt het inbakeren gebruikt. Inbakeren geeft uw baby het gevoel dat de baby in de baarmoeder is. Het inbakeren kan met een zak/doek of een XL hydrofiele doek. Het is belangrijk dat de armen naast het lichaam naar beneden gericht zijn. Het inbakeren zorgt er misschien niet meteen voor dat uw baby rustig wordt, dat volgt dan in de volgende stappen.

Op de zijde

Leg uw baby op de zijde, welke kant maakt niet uit. Dit is persoonlijke voorkeur van een ouder. Het wiegen van de baby lijkt op de bewegingen van de moeder als de baby nog in de baarmoeder zit. Let hierbij op dat uw baby op de zij ligt en iets is doorgedraaid richting de buik. Anders zal de troosttechniek niet goed werken. U kunt uw baby op de arm houden (zoals op de afbeelding) of leg de baby op uw benen. Kies wat u fijner vindt. Als u erg moe bent, kunt het beste de baby op uw benen liggen. Zitten is veiliger dan staan wanneer u erg moe bent. Als u uw baby op de benen heeft, maakt u met de handen een kommetje waar het hoofdje op kan rusten, dit zorgt voor goede ondersteuning.

Shhhhh

De baby heeft al weken voor de geboorte de bloedstroom van de moeder gehoord (te vergelijken met het volume van een grasmaaier). Het ' Sshhh' geluid is hiermee vergelijkbaar. Het geluid moet net wat harder zijn dan het huilen van de baby. U kunt ook iets naar voren buigen. Zo zit u iets dicht bij het oor van uw baby.

Heen en weer bewegen

Door armen of beide benen heen en weer te bewegen van links naar rechts maak je gebruik van de 4e "S". Als uw baby hard en intens huilt zal de beweging sneller en korter zijn, als er meer rust komt dan mag ook de beweging rustiger worden. Doordat het hoofdje goed ondersteund wordt op de hand, zorgt u ervoor dat dit op een veilige manier gebeurt.

De beweging zal ervoor zorgen, wanneer er ontspanning in het lijfje komt, dat het hoofd licht na beweegt tov van romp. Als een soort van pudding op een bord. Dan is ontspanning zichtbaar.

Zuigen op een fopspeen

Het geven van een speen of vinger is de 5e "S". Dit kunt u doen door het speentje met uw hand, waar het hoofdje op rust, te begeleiden.

Tips

- Pas alle 5 technieken op hetzelfde moment toe.
- Duur troosttechniek: 5 a 10 minuten.
- Kom erachter wat er voor uw baby het beste werkt. Soms is op de zij, wiebelen en een speentje aanbieden al genoeg om rustig te worden.

Als u de “shhhh” gebruikt is dit het eerste wat u gaat afbouwen. Daarna zal de beweging stoppen om te zien of dat ook lukt. Als uw baby nog steeds rustig is, dan kunt u uw baby in bed leggen.

Op bed leggen als uw baby rustig is

Leg uw kind op de zij aan de zijkant van het bedje. Rol daarna langzaam op de rug, dit voorkomt het schrikreflex. Als uw baby ingestopt is kunt u, als het nodig is, nog de hand op de buik leggen en een wiebel-beweging maken, speentje aanbieden en zo nodig 'shhhh' zeggen totdat uw baby rustig is.