

Adviezen voor een **gezonde baby**

Geef indien mogelijk borstvoeding

Het is wetenschappelijk bewezen dat borstvoeding van groot belang is, vooral tijdens de eerste 6 weken na de geboorte. Flesvoeding is voor de darmjes van de baby moeilijker te verteren, waardoor er darmkrampjes kunnen ontstaan.

Volg een cursus babymassage

Het is van groot belang dat het kindje goed kan ontspannen. Dit kan bereikt worden door het volgen van een cursus babymassage.

Rook nooit in het bijzijn van de baby

Vraag ook visite niet te roken waar de baby bij is. Nicotine en rook hebben een zeer slechte invloed op kleine kinderen.

Laat het kindje altijd boeren na de voeding

Als het kindje niet boert, gaan luchtbellen door de darmen die darmkrampjes kunnen veroorzaken.

Vervoermiddelen

Gebruik geen draagzak, deze biedt onvoldoende steun aan de wervelkolom. Gebruik (indien mogelijk) een maxi-cosi nooit langer dan anderhalf uur aaneengesloten en koop een goede kinderwagen die de rug voldoende ondersteunt.

Leg de baby op de rug en zij tijdens het slapen

Laat de baby niet op de buik slapen maar altijd op de zij als hij verkouden is. Leg de baby de ene keer op de rechter zij en daarna op de linker zij. De eerste 6 weken legt u een opgerolde handdoek tegen de rug. Afwisseling in houding is zeer belangrijk voor de ontwikkeling van de nek.

Educatie

Begin vroeg met educatieve boekjes voor de ontwikkeling van de hersenen; een baby begrijpt meer dan wij denken. Het trainen van de hersenen is uitstekend voor de mentale ontwikkeling. Als een baby hiermee opgroeit, zal de eerste stap naar school veel plezieriger zijn.

Speeltjes

Het gebruik van een loopstoeltje of babybouncer is sterk af te raden. Hierdoor gaat de baby te snel lopen, waardoor er geen normale ontwikkeling van de wervelkolom plaatsvindt.

Tot **slot**

Een baby kan u niet laten weten of hij pijn heeft of zich niet lekker voelt. Laat daarom de wervelkolom van uw kindje regelmatig (preventief) controleren zodat het in goede gezondheid kan opgroeien.

Chiropractie tijdens de **zwangerschap**

Chiropractoren kunnen afwijkingen in de wervelkolom en het bekken corrigeren en ervoor zorgen dat een optimale bewegingsvrijheid gehanteerd blijft. Omdat er speciale technieken gebruikt worden, kunnen zwangere vrouwen tot de laatste dag van de zwangerschap behandeld worden. Het is echter wel verstandig om de chiropractor te laten weten dat u in verwachting bent.

Zwangerschap en **bekkeninstabiliteit**

Zwanger worden zorgt voor veel veranderingen in het lichaam. Ten eerste worden door hormoonveranderingen banden en spieren uitgerekt. Hierdoor wordt de wervelkolom en het bekken minder stabiel. Rug- en bekkenklachten kunnen hiervan, vooral tijdens de laatste 3 maanden, het gevolg zijn.

Deze folder wordt u aangeboden door:

Bowman Chiropractie
Avenue Carnisse 317
2993 ME Barendrecht
0180-628775
info@bowmanchiropractie.nl

BABY'S &



CHIROPRACTIE

Chiropractie en **baby's**

Het beeld van een pasgeboren baby is voor velen een vrolijk kindje, bekend van gezondheid en opgewekt van aard. Maar een baby is niet altijd zo gezond als hij* lijkt. Voor ouders die een kindje verwachten, zijn de prioriteiten heel duidelijk. De moeder zorgt voor gezonde voeding, voldoende nachtrust en het gebruik van nicotine en alcohol wordt tot een minimum beperkt. De zorgen van de vader zullen zich vooral richten op de praktische zaken rondom de geboorte. Maar ondanks de goede zorgen van de aanstaande ouders, loopt niet altijd alles zoals verwacht.

De **huilbaby**

Het kindje krijgt genoeg voeding, het maakt een gezonde indruk en toch lijkt het ontroostbaar. Een groot probleem bij baby's is, dat ze het niet kunnen vertellen als ze pijn hebben. Huilen is hun enige manier van communiceren. Ouders raken gefrustreerd omdat hun baby huilt zonder een duidelijke reden. Een geboortetrauma kan hiervan de oorzaak zijn.

Oorzaken van een **geboortetrauma**

Het geboorteprocés is niet zelden de eerste shock die de baby ervaart. Als u bedenkt dat er tijdens de gang door het geboortekanaal ongeveer 30 kg (!) druk op het hoofd en dus op de kleine wervelkolom komt, dan is dit niet vreemd. Het hoofdje wordt gedwongen om 90 graden te draaien terwijl de weeën de baby door het geboortekanaal forceren. Ook kunstverlossingen, zoals een bevalling met tang, vacuüm of een keizersnede kunnen de oorzaak zijn van een geboortetrauma. In deze gevallen is het namelijk nodig dat de vroedvrouw of gynaecoloog tijdens de geboorte aan het hoofdje of de nek moet draaien en trekken. Als gevolg hiervan kan er een afwijking in het cervicale gebied (nek) ontstaan. Er is dan een bewegingsbeperking tussen twee wervelgewrichten waarbij een zenuwstoornis optreedt.

Gevolgen en **symptomen** van een geboortetrauma

Zenuwstoornissen kunnen klachten veroorzaken zoals darmkrampjes (koliek), het overmatig overhellen van het hoofdje naar één kant (voorkeurshouding), een scheefstand van de wervelkolom en het Kiss-syndroom. Door deze zenuwstoornissen voelt de baby pijn en kan ook het afweersysteem beïnvloed worden.

* Het woord "hij" dat in de tekst naar "baby" verwijst, kan ook als "zij" worden gelezen. Het woord "hij" dat in de tekst naar "chiropractor" verwijst, kan ook als "zij" worden gelezen.



Chiropractie

Chiropractie is een geneeswijze die al meer dan 100 jaar bestaat. De behandeling richt zich op stoornissen in het functioneren van het bewegingsapparaat en de relatie met het zenuwstelsel. Een chiropractor controleert de (kleine) wervelkolom op blokkades. Door een gedegen onderzoek en een gerichte behandeling lokaliseert en corrigeert de chiropractor deze blokkades. Hierdoor wordt de doorstroming van de zenuwen hersteld en kan het lichaam zichzelf weer genezen.

Het eerste **bezoek**

<i>Intake</i>	<ul style="list-style-type: none">• invullen medische vragenlijst• gesprek met chiropractor
<i>Onderzoek</i>	<ul style="list-style-type: none">• chiropractische testen• neurologische en orthopedische testen• diagnose
<i>Behandelplan</i>	<ul style="list-style-type: none">• opgesteld door de chiropractor
<i>Behandeling</i>	<ul style="list-style-type: none">• vrijwel altijd bij het eerste bezoek

De chiropractische **behandeling**

Door middel van aangepaste technieken corrigeert de chiropractor blokkades in de wervelkolom. Hierdoor wordt het optimaal functioneren van de wervelkolom en het zenuwstelsel hersteld. Bovendien werkt chiropractie ook preventief. Eventuele afwijkingen kunnen tijdig gecorrigeerd worden en daardoor klachten op latere leeftijd voorkomen. U neemt uw kind immers regelmatig mee naar de tandarts voor preventieve zorg, dus waarom niet naar de chiropractor?

De meest gestelde **vragen**

Zijn chiropractische behandelingen voor baby's veilig?

Ja, absoluut. Baby's worden behandeld door middel van aangepaste behandeltechnieken die zeer zacht zijn.

Vanaf welke leeftijd kan mijn baby behandeld worden?

In principe vanaf de geboorte, ideaal is echter de leeftijd vanaf 6 weken.

Moet mijn baby regelmatig voor een behandeling terugkomen?

Indien alles optimaal is, adviseren wij iedere zes maanden een controle van de wervelkolom.