

# Kindergeneeskunde

## De methode dr. Harvey Karp

Bij baby's die onrustig zijn en veel huilen

### Inleiding

Baby's die onrustig zijn en veel huilen zijn vaak moeilijk te troosten. Om deze baby's te kalmeren, maken wij op de kinderafdeling gebruik van de methode van *dr. Harvey Karp*. In deze folder wordt uitgelegd wie *dr. Harvey Karp* is en wat zijn methode inhoudt.

### Dr. Harvey Karp

Dr. Harvey Karp is een Amerikaanse kinderarts die in 2002 een methode heeft ontwikkeld om onrustige en/of ontoestbare baby's rustig te krijgen. Deze methode wordt wereldwijd in meer dan 20 landen toegepast. In de zomer van 2013 is deze methode ook in Nederland geïntroduceerd.

### De methode

Baby's zijn de eerste 3 maanden van hun leven nog onrijp; ze hebben schrikachtige, ongecoördineerde bewegingen en primitieve reflexen (zoals de huilreflex, grijpreflex en zoekreflex).

Volgens dr. Harvey Karp heeft een baby ook een troostreflex. Sommige baby's kunnen zichzelf makkelijk troosten, met bijvoorbeeld een speen. Andere baby's vinden het moeilijk zichzelf te troosten en hebben veel meer nodig om de troostreflex 'aan te zetten'. Dit zijn vaak de baby's die excessief (bovenmatig) huilen.

Dr. Harvey Karp heeft een stapsgewijze methode bedacht, bedoeld om het troostreflex aan te zetten. Genaamd de 5 S'en. De hulp die je baby hierbij nodig heeft, kun je als ouder(s) geven in de vorm van 5 stappen.

### De 5 S'en:

1. *Swaddle* - inbakeren
2. *Side* - leg de baby op de zij, op je arm.
3. *Ssshh* - zeg luid 'ssshh' bij het oor van de baby.
4. *Swing* - wieg het hoofdje zachtjes heen en weer in je hand.
5. *Suck* - geef eventueel een speentje.

Eerst wordt de baby ingebakerd.

Vervolgens leg je de baby op de zij op je arm. Daarna zeg je vlak bij het oor luid 'ssshh'. Dit wordt gevolgd door kleine wiebelbewegingen van het hoofd, terwijl je het hoofd ondersteunt.

Ten slotte krijgt de baby eventueel een speen.

Deze 5 S'en bootsen zo het leven in de baarmoeder na.

### Uitleg bij de 5 stappen

Baby's schrikken van hun eigen Moro-reflex; Dit is de 'schrikreflex' die bij baby's ontstaat in de baarmoeder. Deze reflex verdwijnt weer 2 tot 4 maanden na de geboorte. Als de baby schrikt, spreidt hij zijn vingers, armen en benen. Deze schrikreactie wordt vaak al opgeroepen als je de baby op zijn rug neer legt.

Inbakeren geeft de baby rust en een beschermd gevoel. De baby wordt - doordat hij is ingebakerd - minder snel wakker van zijn eigen reflexen.

Ook de zijligging tijdens het uitvoeren van de 5 S'en helpt hierbij.

In de praktijk is het opvallend dat vooral de derde S ('ssshh') succesvol is. Dit komt doordat de foetus vanaf de 28<sup>e</sup> week van de zwangerschap kan horen.

De baby heeft al weken voor de geboorte de bloedstroom van de moeder gehoord (te

vergelijken met het volume van een grasmaaier). Het 'ssshh' geluid is hiermee vergelijkbaar.

Het wiegen van het hoofdje bootst de bewegingen van de moeder na als de baby nog in de baarmoeder zit.

Het zuigen op een speentje geeft veel baby's troost.

### **Uitvoering**

Hoe harder de baby huilt hoe meer er gewiegd en 'gessshht' moet worden. Het kost tijd om de techniek goed onder de knie te krijgen.

Als de baby stopt met huilen, is de volgende stap afhankelijk van de toestand van de baby. Veel baby's vallen in slaap tijdens het uitvoeren van de methode. Leg de baby dan ingebakerd in bed. Het kan ook zijn dat de baby nog wakker is, houd de baby dan nog even bij u op schoot.

### **Maatwerk**

De methode werkt alleen bij gezonde baby's tot en met de leeftijd van 3 tot 4 maanden. Elke baby heeft zijn eigen behoefte. De ene baby heeft voldoende aan 1 van de 5 S'en, de ander heeft alle 5 S'en nodig om rustig te worden.

Bij de ene baby moet het 'ssshh'-geluid luid worden uitgevoerd, bij de andere baby kan dit zachter. Deze methode luistert hierom dan ook erg nauw. Samen met de verpleging en/of de pedagogische zorg zal gekeken worden hoe deze methode het beste kan worden toegepast bij uw baby.

### **Wel of niet inbakeren**

Niet elke baby mag worden ingebakerd; er bestaan contra indicaties zoals een stuitligging. Om deze reden zal de kinderarts bepalen of uw baby mag worden ingebakerd.

Als uw baby koorts heeft, en ook in de eerste 24 uur na een vaccinatie, mag hij niet worden ingebakerd. De reden hiervoor is dat hij door het inbakeren zijn warmte niet kwijt kan.

### **Wanneer inbakeren**

Als we met inbakeren beginnen, bakeren we de baby in voor elk slaapje, ook als de baby rustig is. De baby wordt altijd wakker in bed gelegd (tenzij de baby in slaap is gevallen tijdens het uitvoeren van de vijf S'en, zoals hierboven beschreven) zodat hij leert om zelf in slaap te vallen. De overige vier S'en hoeven alleen te worden uitgevoerd bij ontroostbaar huilen.

### **Film en foto's over de methode**

Op de kinderafdeling hebben we de dvd "The Happiest baby on the block". Op deze dvd legt dr. Harvey Karp zijn methode uit en doet deze stap voor stap voor. Deze dvd is Engelstalig.

Als u de dvd wilt bekijken, vraag er dan naar bij de verpleging of de pedagogische zorg. Ook hebben wij met foto's een uitleg (stap voor stap) voor u gemaakt over het inbakeren.

Als deze methode bij uw kind toegepast wordt zullen wij deze stappen met u doornemen, totdat u er voldoende vertrouwen in heeft om dit zelfstandig te doen.

### **Algemene informatie over het GHZ**

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Ook kunt u dagelijks bellen naar het algemene informatienummer: (0182) 50 50 50.

### **Vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u bellen met de polikliniek Kindergeneeskunde. Het telefoonnummer van de polikliniek Kindergeneeskunde is: (0182) 50 50 09. Bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 10.00 uur en tussen 14.00 en 15.00 uur)

### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
november 2018  
08.04.079