

Karp-methode

Inleiding

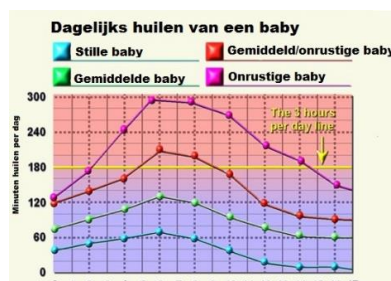
Baby's die onrustig zijn en veel huilen zijn vaak moeilijk te troosten. Om deze baby's tot rust te brengen maken we op de afdeling Kind & Jeugd gebruik van de methode van dr. Karp. In deze folder wordt uitgelegd wie dr. Karp is en wat zijn methode inhoudt.

Dr. Karp

Dr. 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.

Huilen

Een baby communiceert door te huilen. Het huilen van een kind begint normaal gesproken na ongeveer twee weken, piekt rond de zes weken en na twaalf weken neemt het huilen vaak weer af. Bij 95% van de baby's is er geen medische oorzaak voor het huilen.



Na drie tot vier maanden kan een baby zich zelf steeds beter troosten.

De methode

Baby's hebben de eerste drie maanden schrikachtige, ongecoördineerde bewegingen en primitieve reflexen (zoals de huilreflex, grijpreflex en zoekreflex). Volgens dr. Karp heeft een baby ook een troostreflex. Sommige baby's kunnen zichzelf gemakkelijk 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 bovenmatig huilen.

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

De 5 S'en:

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

Baker de baby in en leg het op de zij op uw arm. Zeg daarna 'Ssshh' vlak bij het oor, wieg de baby zachtjes heen en weer en bied eventueel een speentje aan.

Uitleg 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 twee tot vier maanden na de geboorte. Als de baby schrikt, spreidt hij zijn vingers, armen en benen. Deze schrikreactie wordt vaak al opgeroepen als u 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 28e 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 'Ssshhh' geluid is hiermee vergelijkbaar.

Het wiegen van de baby 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, houdt de baby dan nog even bij u op schoot.

Maatwerk

De methode werkt alleen bij gezonde baby's tot en met de leeftijd van drie tot vier maanden.

Elke baby heeft zijn eigen behoefte. De ene baby heeft voldoende aan één 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 harder worden uitgevoerd, bij de andere baby kan dit zachter. Deze methode luistert hierom dan ook erg nauw. Samen met de verpleegkundige en/of pedagogisch medewerker kijken we hoe deze methode het beste bij uw baby kan worden toegepast.

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.

Niet inbakeren

- Bij koorts;
- De eerste 24 uur na een vaccinatie.

De reden hiervoor is dat de baby door het inbakeren zijn warmte niet kwijt kan.

Inbakeren

Als we met inbakeren starten, bakeren we uw baby in voor elk slaapje, dus ook als uw baby rustig is. Uw baby wordt altijd wakker in bed gelegd (tenzij het in slaap is gevallen tijdens het uitvoeren van de vijf S'en). De baby leert zo om zelf in slaap te vallen.

De overige vier S'en worden alleen uitgevoerd bij ontroostbaar huilen.

Meer informatie

Voor meer informatie verwijzen wij naar de volgende websites:

www.ikwordgroter.nl

www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode

www.babytaal.nl

www.devrolijkstebaby.nl

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan aan de verpleegkundige of pedagogisch medewerker.

Telefoonnummers en adressen

Afdeling Kind & Jeugd

T: 0492 – 59 56 25

Pedagogisch medewerkers afdeling Kind & Jeugd

T: 0492 – 59 52 70

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55

