

Kinder- en Jeugdpsychiatrie & Psychosociale Zorg

Emotionele ondersteuning bij anale dilataties voor baby's en peuters

U gaat thuis **anale dilataties** doen bij uw baby of peuter. Dat kan spannend zijn voor u en voor uw kind. In deze tekst leest u tips om uw kind én uzelf zo goed mogelijk te helpen bij deze behandeling.

- **Vetgedrukte medische woorden** worden uitgelegd onderaan deze tekst.

Uw gevoelens als ouder

Het doen van **anale dilataties** kan moeilijk zijn voor ouders en jonge kinderen. Het is normaal als u zich gespannen of bezorgd voelt over deze behandeling. U weet dat de **dilataties** belangrijk zijn voor de gezondheid van uw kind, maar het kan toch lastig zijn. Kinderen merken hoe u zich voelt. Als u rustig en zeker bent, helpt dat uw kind om zich veilig te voelen. U hoeft niet altijd helemaal rustig te zijn, maar het is goed om met uw stress om te gaan.

U kunt uzelf voorbereiden door bijvoorbeeld rustig adem te halen voordat u begint of even stil te staan bij uw eigen gevoelens. Het helpt om een vast moment en een vaste routine te kiezen. Denk vooraf na over wat u zegt en zorg voor afleiding voor uw kind. Zo helpt u uzelf en uw kind.

Helpend taalgebruik

Ook bij baby's en peuters is het goed om helpende taal te gebruiken. Dit betekent dat u woorden kiest die uw kind rustig maken en vertrouwen geven. Zeg wat u doet in makkelijke, positieve woorden en praat rustig. Zeg liever niet 'pijn' of 'eng'.

Voor baby's helpt het als u zacht praat, uw hand op de buik legt of een liedje zingt. U kunt bijvoorbeeld zeggen:

- 'Mama is hier, je bent veilig.'
- 'Papa is bij je, we gaan je helpen.'

Voor peuters kunt u uitleggen wat er gebeurt en waarom de **dilataties** nodig zijn. U kunt bijvoorbeeld zeggen:

- 'Papa is bij je, we gaan je helpen.'
- 'We doen dit zodat je buik beter wordt.'

Het is normaal als uw kind verdrietig is of tegenwerkt. Zeg dat dit mag en troost uw kind. Het kan voor uw kind fijn zijn als u zegt wat u ziet. U kunt bijvoorbeeld zeggen:

- 'Je wordt er verdrietig van, dat zie ik.'
- 'Je vindt het niet fijn, dat snap ik.'
- 'Je wordt er boos van, dat mag.'

Na de behandeling is het goed om te zeggen wat uw kind goed deed, bijvoorbeeld: ‘Wat heb je goed meegewerkt, ik ben trots op je.’

Maak de procedure voorspelbaar

Baby's en peuters voelen zich veiliger als ze weten wat er gaat gebeuren. Doe de **dilataties** daarom steeds op hetzelfde moment van de dag. Vertel stap voor stap wat u gaat doen, ook als uw baby het nog niet begrijpt. Uw stem en vaste gewoontes geven houvast.

Voor peuters kunt u steeds hetzelfde korte verhaaltje gebruiken, bijvoorbeeld:

- ‘Eerst maken we alles klaar.’
- ‘Dan doen we de **dilatatie**.’
- ‘Daarna gaan we samen knuffelen of een liedje zingen.’

Herhaling en routine helpen jonge kinderen om te begrijpen wat er gebeurt. Het heeft wel tijd nodig voordat uw kind het ritueel gaat herkennen, dus blijf herhalen.

Leid uw kind af

Afleiding helpt goed bij baby's en peuters. Zo denken ze minder aan de behandeling. Voor baby's kunt u zacht praten, het gezicht strelen, een speen geven of rustige muziek opzetten. Voor peuters kunt u een favoriet speeltje, knuffel, liedje of filmpje gebruiken.

Afleiding werkt het beste als uw kind actief mee kan doen. U kunt bijvoorbeeld samen een eenvoudig spelletje doen, een verhaaltje vertellen of samen tot tien tellen. Zo heeft uw kind iets anders om mee bezig te zijn tijdens de **dilatatie**.

Kies een aparte plek

Doe de **dilataties** niet op plekken waar uw kind slaapt of speelt, zoals het bed of de speelmat. Kies een vaste plek die u alleen voor de behandeling gebruikt, bijvoorbeeld een aankleedkussen met een speciale hoes. Gebruik deze plek alleen voor de **dilataties**.

Zo weet uw kind dat de behandeling een begin en een einde heeft. Op de vaste plek gebeurt de handeling, daarna is er weer tijd om te spelen of te rusten op een andere plek. Dat maakt het duidelijker en veiliger voor uw kind.

Geef uw kind controle waar mogelijk

Kinderen voelen zich beter als ze iets mogen kiezen. Ook jonge kinderen kunnen kleine keuzes maken. Laat uw kind bijvoorbeeld kiezen

- welke knuffel of welk speeltje hij vasthoudt
- welke kleur hoes u gebruikt
- welk liedje u na de **dilatatie** zingt.

Dit geeft een gevoel van controle en maakt vaak minder bang. Peuters kunnen ook helpen met kleine taakjes, zoals spullen klaarleggen of een doek aangeven. Zo doet uw kind actief mee.

Troost uw kind na de procedure

Het is normaal als uw baby of peuter huilt of protesteert tijdens de **dilataties**. Dit betekent niet dat u iets fout doet. Het is belangrijk dat uw kind voelt dat deze emoties mogen. Troost uw kind na afloop door te knuffelen, samen een liedje te zingen of een spelletje te doen.

Zeg dat het goed is gegaan en dat u trots bent, bijvoorbeeld: “Het is klaar, je hebt het goed gedaan.” Voor baby’s kan het helpen om na de behandeling te voeden of zachtjes te wiegen. Laat duidelijk merken dat de behandeling klaar is.

Betrek broers en zussen

Als er oudere broers of zussen zijn, leg dan uit wat er gebeurt. Gebruik makkelijke woorden, bijvoorbeeld: ‘De dokters hebben de buik van je broertje of zusje beter gemaakt. Nu moeten we helpen dat alles goed blijft werken.’ Zo begrijpen broers en zussen beter wat er gebeurt en worden ze minder ongerust.

U kunt hen ook laten helpen als zij dat willen. Zij kunnen bijvoorbeeld

- een speeltje vasthouden
- een liedje zingen
- na afloop mee knuffelen.

Dit kan de band in het gezin sterker maken en geeft ook de andere kinderen een rol.

Omgaan met uw eigen emoties

Het is normaal als u zich gespannen, verdrietig of moe voelt door deze zorg. Neem tijd voor uzelf en praat met iemand die u vertrouwt, zoals uw partner, een vriend of familielid. U hoeft het niet alleen te doen.

Zijn uw gevoelens heftig of wordt het u te veel? Bespreek dit dan met het **behandelteam**. Wij denken graag met u mee en kunnen samen met u kijken welke steun u nodig heeft.

Hulp vragen als het moeilijk is

Als u het moeilijk vindt om de **dilataties** te doen of als u zich zorgen maakt over uw kind, neem dan contact op met het **behandelteam**. Zij kunnen u helpen en advies geven. Soms verwijzen zij u door naar een **psycholoog** of andere hulpverlener.

In Amsterdam UMC is er ook het **Babypeuterteam** van de Afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie & Psychosociale Zorg. Dit team is gespecialiseerd in het begeleiden van ouders en jonge kinderen rondom ziekte en medische behandelingen. U kunt via uw behandelteam vragen om contact met dit team.

Belangrijk om verder nog op te letten

Het is goed om nog extra te letten op een paar dingen

- Huid-op-huidcontact (buidelen) kan uw baby rustig maken, ook bij medische handelingen.
- Let op signalen van stress bij uw baby, zoals hikken, gapen, wegstaren, vingers spreiden of een gespannen lijfje. Stop of pauzeer als het te veel wordt.
- Routine, voorspelbaarheid en dichtbij zijn, geven uw kind een veilig gevoel.
- U bent als ouder de belangrijkste bron van troost voor uw kind, ook als u zich onzeker voelt over de handeling.

Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen, neem dan contact op met uw **behandelteam** in Amsterdam UMC. Zij kunnen samen met u kijken welke informatie of steun u verder nodig heeft.

Uitleg medische woorden

- **Anale dilatatie** - behandeling waarbij de anus van uw kind voorzichtig wordt opgerekt met een staafje.
- **Dilatatie** - het gecontroleerd oprekken van een opening in het lichaam.
- **Behandelteam** - artsen, verpleegkundigen en andere zorgverleners die samen verantwoordelijk zijn voor de behandeling van uw kind.
- **Baby-peuterteam** - team van kinder- en jeugdpsychologen in het Emma Kinderziekenhuis dat ouders en jonge kinderen helpt bij gevoelens en gedrag rond ziekte en behandeling.
- **Psycholoog** - hulpverlener die met u en uw kind praat over gevoelens en gedrag en samen met u zoekt naar oplossingen.