

# Het dagboek van Karen

Onze zoon is inmiddels alweer een aantal maanden. Net als de vorige keren is mijn rsi helaas gewoon weer teruggekomen na de bevalling. Ik heb bij de oudste kinderen ontdekt dat er een boel dingen zijn die zogenaamd zo 'horen' bij babyverzorging, maar die niet zo nodig zijn. Hier mijn lijstje:

*Dingen die niet (zo vaak) nodig zijn:*

**1.** in bad. Het is echt niet nodig om een baby elke dag in bad te doen. De belangrijke 'onderdelen' maak je bij het verschonen van de luiers al zes keer of zo per dag schoon.

De eerste deed ik nog twee of drie keer per week in bad, de tweede één keer en onze jongste aanwinst gaat nog minder in bad. Zeep en shampoo is ook niet echt nodig, heb ik ontdekt, en dat scheelt weer handelingen. Mij lukt het niet om de baby in bad goed vast te houden vanwege mijn polsen en ik denk dat dat bij veel mensen met rsi zo is. Er zijn stoeltjes waar je de baby in kunt zetten. Je partner kan de baby ook altijd in bad doen. Vaders vinden het vaak prettig om bepaalde vaste taken te hebben, in plaats van dat steeds tegen ze wordt gezegd: "Doe dit of dat."

**2.** Schrobben om babypoep uit de was te krijgen. In de zon verdwijnen de vlekken vanzelf.

**3.** Gedoe met schoonmaken van babybillen: gewoon billendoekjes gebruiken.

**4.** Dekens: ik gebruik vanaf zes weken een slaapzak, geen gedoe met dekens.

**5.** Je druk maken. Je moet prioriteiten stellen. Ik heb nu bijvoorbeeld heel veel was. Dan kunnen andere dingen niet. Dat is dan maar zo.

*Handig ook:*

**1.** Er zijn nu draagdoekconsulenten. Handig, want het maakt echt verschil als de draagdoek optimaal zit: [www.draagdoekconsulenten.nl](http://www.draagdoekconsulenten.nl)



**2.** Zijbedden: zelf heb ik er geen, maar ik heb zijbedjes voor baby's gezien die je aan je eigen bed kunt vastmaken. Zo kun je zonder al te veel moeite de baby 's nachts voeden of troosten en weer terugleggen. Je kunt de baby gewoon naar je toe rollen. Zie bijvoorbeeld [http://www.baby-walz.nl/winkel/babybedje\\_babybay\\_midi.html](http://www.baby-walz.nl/winkel/babybedje_babybay_midi.html)

**3.** Een koffietafel gebruiken als steun bij de borstvoeding. Deze heeft rubberen poten, schuift dus niet. Zo kun je heel ontspannen voeden.

**4.** Neem je rust. Ik ben met mooi weer net een zwerver. In het park ga ik rustig even op een bank liggen slapen, terwijl de kinderen spelen en de baby in de wagen slaapt.

**5.** Buiten doe ik mijn zoon geen jas aan. Dat lukt me niet goed. Met meer dekentjes lukt het prima. Als ik hem eruit moet halen onderweg, wikkel ik hem in een grote doek.

**6.** Het rijdt veel makkelijker als je de banden van de kinderwagen flink hebt opgepompt. Tip van een andere rsi-moeder, die ik zelf graag veel eerder had geweten. In de gebruiksaanwijzing van de Bugaboo staat dat het beter zou zijn voor het kind om de banden niet zo hard op te pompen. Maar dat is niet zo ontspannend voor jou en volgens mij merkt de baby er niks van.

**7.** Maak een goede dagindeling, ook met rustmomenten.

*Tekst: Karen Jackson  
en Astrid ter Borgh*

Heb jij rsi en ervaring met zwangerschap en babyverzorging? Mail het ons ([handvat@rsi-vereniging.nl](mailto:handvat@rsi-vereniging.nl))