



# **‘In eigen hand’**

Auteur:

**Lilian Wolthuis – Droste**

Een handboek, geschreven vanuit de eigen  
ervaringsdeskundigheid  
in het zelfstandig verzorgen van baby's en peuters,  
voor een moeder met een éénhandfunctie

## **Over de auteur:**

Lilian Wolthuis – Droste is getrouwd en moeder van drie kinderen. Haar leven verliep op een zeer bijzondere manier.

Op de leeftijd van 5 jaar kreeg Lilian een hersenbloeding. Ze raakte hierdoor lichamelijk gehandicapt en na een langdurige periode van revalideren kon Lilian weer lopen en had ze een stuk van haar zelfredzaamheid terug. Ze leerde als jong kind met haar beperkingen om te gaan.

Op haar 16<sup>e</sup> kreeg ze opnieuw een hersenbloeding en ook toen vocht ze zich terug. In het aangepast sporten koos ze voor badminton. Ze won nationaal en internationaal op hoog niveau prijzen bij badmintonwedstrijden. In 1997 werd ze in Hengelo uitgeroepen tot sportvrouw van het jaar.

Lilian leerde haar man kennen en ze kregen samen drie kinderen. Al vóór de geboorte van haar eerste kind vroeg Lilian zich af, hoe zij met haar beperkingen, haar kind zo goed mogelijk zou kunnen groot brengen. Ze kan één arm en hand goed gebruiken. Ze had veel praktische vragen als 'Hoe kan ik borstvoeding geven?', 'Hoe doe ik mijn kind een luier om?', 'Hoe breng ik mijn kind naar bed', en vooral ook 'Hoe kom ik veilig met mijn dierbaarste bezit de trap op?'

Lilian stelde haar vragen aan professionele hulpverleners, maar informatie was ook bij hen nauwelijks voor handen. Met vindingrijkheid en doorzettingsvermogen bedacht zij allerlei praktische oplossingen voor de dagelijkse problemen, waar zij met haar functiebeperking tegenaan liep in de dagelijkse verzorging van haar kind.

Ze begon al haar ideeën op te schrijven en geleidelijk aan ontstonden honderden ideeën, die haar het leven meer gemakkelijk maakten in de verzorging van haar drie kinderen.

Lilian realiseerde zich dat er meer mensen moesten zijn, die wellicht een zelfde beperking hadden als zij, meer moeders die ook functioneel éénhandig zijn.

Ze besloot haar ideeën te rangschikken en na vijf jaar groeiden haar praktische oplossingen in de verzorging van haar kinderen, uit tot een bijzonder boek, een boek wat zó is uitgegeven, dat het niet dicht valt, als moeders erin lezen. Lilian hoopt met haar boek het leven van veel functioneel éénhandige mensen gemakkelijker te maken.

Ze hoopt ook de opleidingen van ergotherapie, kraam - en gezinszorg te bereiken, zodat ook hulpverleners in de dagelijkse praktijk, deze moeders meer doelgerichte hulp, informatie en emotionele steun kunnen bieden.

Ook voor mantelzorgers, die moeders met deze beperking helpen, is het verhelderend om dit handboek te lezen. Zij kunnen, na het lezen van dit handboek, hun hulp nog beter in zetten om de zelfredzaamheid van een moeder met deze beperking te stimuleren.

Het handboek is vooral gericht op de moeder. Ook functioneel éénhandige vaders, oma's of opa's, die een deeltaak hebben in de verzorging van een kindje, kunnen veel praktische tips vinden in het handboek.

Het handboek 'In eigen hand' neemt voor functioneel éénhandige vrouwen, de angst weg, of zij met hun beperking en de te verwachten problemen, wel kinderen kunnen krijgen. Het handboek laat zien dat er veel praktische oplossingen zijn om het goed mogelijk te maken, om als moeder toch zèlf je kind te kunnen verzorgen.

## **Inhoud van het handboek 'In eigen hand':**

In het handboek wordt aan een groot aantal onderwerpen aandacht besteed.

De onderwerpen worden beschreven vanuit de beperking die de moeder met een éénhandfunctie heeft, en wat dat praktisch betekent tijdens zwangerschap en als de baby is geboren.

De volgende onderwerpen komen praktisch uitgewerkt in het handboek aan bod:

- Zwangerschap
- Tips ten aanzien van de aanschaf van babyartikelen
- Inrichting van de babykamer
- Kraamtijd
- Til - en houdingstechnieken
- Het geven van borst -, fles - en andere voeding
- Luiers verschonen
- Badden en douchen
- Babymassage
- Kleding
- Slapen
- Spelen met kinderen
- Veiligheid binnen en buiten het huis
- Een tweede kind erbij
- Hoe leert u uw kind zelfstandig te worden?
- Hoe leert u uw kind goed luisteren?
- Tips voor omgang met koppige kinderen
- Hoe om te gaan met uw energie
- Het omgaan met de eigen beperkingen
- Financiële mogelijkheden

Het boek is te bestellen via de internetsite:

[www.ineigenhand.eu](http://www.ineigenhand.eu)

Onder de button: 'Hoe te koop' vindt u een bestelformulier.

U kunt dit mailen naar: [ineigenhand@home.nl](mailto:ineigenhand@home.nl)

De kosten zijn € 27,95 inclusief verzendkosten.