

Een veilige hechting is het grootste geschenk dat ouders aan hun kind kunnen geven. Het latere leven van het kind wordt gekleurd door die eerste ervaringen van harmonie en tevredenheid want ook kleine kinderen, vanaf en zelfs voor de geboorte, hebben emoties. Ze voelen haarscherp de situatie aan en reageren daarop.

Als ouders de behoeftes van het kind begrijpen en er goed op reageren, voelt een kind zich in balans. Hij ontwikkelt empathische vermogens en hij voelt zich gelukkig. Daarom is het zo belangrijk dat we de emoties van baby's kunnen lezen en er goed op kunnen reageren.



Baby emoties

Willemien van Lith

Baby emoties

Willemien van Lith

Inleiding

Mijn idee om een boekje over emoties bij baby's te schrijven werd geboren tijdens mijn werk bij de Stichting Kinderleven. Deze stichting, opgericht in 2012 door Paulien Kuipers, heeft als focus de hechting tussen ouders en hun jonge kind. Een veilige hechting is het grootste geschenk dat ouders aan hun kind kunnen geven. Het latere leven van het kind wordt gekleurd door die eerste ervaringen van harmonie en tevredenheid want ook kleine kinderen, vanaf en zelfs voor de geboorte, hebben emoties. Ze voelen haarscherp de situatie aan en reageren daarop. Als ouders de behoeftes van het kind begrijpen en er goed op reageren, voelt een kind zich in balans. Hij ontwikkelt empathische vermogens en hij voelt zich gelukkig.

Een baby is als een spons: het neemt alle indrukken in zich op. Vanaf het begin. Daarnaast wordt een baby geboren met een eigen 'agenda': een eigen verlangen om zich in de wereld te gaan uitdrukken. Van meet af aan is het kind talig en gevoelig voor woorden. Daarom betrekken wij kinderen, ook hele kleine baby's, bij de gesprekken. Een kind drukt zich bovendien ook 'talig' uit. Als hij/ zij nog niet over het actief gesproken woord beschikt, spreken kinderen via hun lichaam. Het is aan de ouders om hun verhalen te verstaan.

Als moeder moet me van het hart dat ik zelf te weinig aandacht had voor de emoties van mijn kinderen. Ik deed mijn best maar de 3 R's: Rust, Reinheid en Regelmaat waren de stelregels. Nu zijn dat de 3 L's: Liefde, Luisteren en Lichaamstaal. Bij mijn kinderen en kleinkinderen zie ik wat voor moois dat met kinderen doet.

Dit boekje is niet bedoeld om emoties met je baby te bespreken, maar om zijn emoties te kunnen duiden, het belang ervan te onderstrepen en je kind te 'lezen'. Ook hechting, het aanleren van gebarentaal, praten met baby's, echt luisteren naar je kind, babymassage en de hoogsensatieve baby komen aan bod.

Er wordt verder aandacht besteed aan specifieke emotionele babyzaken zoals slapen, huilen, eten, pijn en vroeggeboorte.

Naast de emoties van de baby, komen ook de emoties van de ouders ter sprake.

In dit boekje wordt de mannelijke vorm 'hij' gebruikt. Lees hiervoor hij/zij/hen.

Voor de informatie over veilige hechting is uitgebreid gebruik gemaakt van het boek van Paulien Kuipers: 'Eerste hulp bij hechting'¹. Tevens zijn er veel websites geraadpleegd, zoals genoemd bij de bronvermelding.

Met dank aan: Paulien Kuipers, voor haar inspirerende kijk op baby's en veilige hechting

Mijn ouders[†], Ad, Quirinus & Caroline (Sam en Florine), Nicola & Ewout (Lena en Abel)

Dochter Nicola, voor haar inbreng over vroeggeboorte, gebarentaal en EFT

Kitty de Nijs, voor het kritisch meelezen

© Willemien van Lith, zomer 2025

versie 1

Inhoud

Emoties

- Wat zijn emoties
- Emoties en gevoelens
- Functie van emoties
- De basisemoties
- Primaire en secundaire emoties

Baby's en emoties

- Voor de geboorte
- Vlak na de geboorte
- De eerste maanden
- Rond een half jaar
- Rond 1 jaar
- De emotionele ontwikkeling

Hoe kan ik mijn baby helpen

- Fijngevoeligheid
- Afstemming
- Voorspelbaar reageren
- Comfortzone
- Praten met je baby
- Mentaliseren
- Stimuleren en beschermen
- Lichaamstaal
- Babymassage
- Gebarentaal

Rondom baby emoties

- Hoogsensitieve baby's
- Schermtijd
- Huilen
- Pijn
- Slapen
- Eten
- Vroeggeboorte

Bronnen

Emoties

Wat zijn emoties?

Emoties zijn zelfstandige en grotendeels onbewuste reacties op een bepaalde situatie of gebeurtenis. Ze kunnen ook spontaan worden opgewekt door gevaarlijke situaties, pijn, gedachtes, inbeelding etc. Emoties creëren een gevoel van angst, vreugde, liefde, verdriet, verbazing of boosheid. Het zijn intense reacties die vaak kort duren.

Van het ene moment op het andere kon mijn zoontje van schaterlachen omslaan in een bedroefd huilend mannetje. Vaak zonder dat ik wist waar deze emoties vandaan kwamen, maar de blijdschap en het verdriet waren echt.

Emoties gaan samen met lichamelijke reacties en gedrag dat hieruit voortkomt. Zo bereidt bijvoorbeeld angst ons voor op acties zoals vechten of vluchten. Verdriet gaat veelal samen met huilen en het gedrag dat erop volgt, is dat je iemand zoekt die je begrijpt en kan troosten. Blijdschap laat je zien door te lachen of te glimlachen en het opzoeken van gezelschap.

Emoties zijn een basaal onderdeel van wie wij zijn. Het zijn krachten die ons in beweging zetten, zij activeren ons op allerlei fronten en zijn een efficiënt communicatiemiddel.

Emoties uiten we meestal non-verbaal via onze gezichtsuitdrukking en onze lichaamstaal. Deze informatie-uitwisseling gaat razendsnel, voordat er woorden aan de emotie gegeven zijn. Veel emoties vinden hun oorsprong in het reptielenbrein. Het reptielenbrein is het kleinste en oudste deel van je hersenen, de hersenstam, en is gericht op overleven. Dit deel van je brein reageert instinctief en automatisch, buiten je bewuste controle.

De manier waarop we emoties ervaren, uiten en interpreteren, is deels aangeleerd door opvoeding en cultuur. Door taal kunnen we gevoelens onder woorden brengen.

Als je boos wordt op iemand, ga je niet zeggen: "Nu ben ik boos." De ander ziet aan je gezicht dat je boos bent en ook je lichaam laat dat zien. Datzelfde geldt voor de andere basisemoties. Iemand die heel blij is gaat stralen, iemand die bang is kijkt angstig. Bij een heel gevaarlijke situatie kan het zijn dat je bevriest, vlucht of vecht. Dat gebeurt zonder dat je erbij nadenkt.

Wanneer we worden geconfronteerd met een bedreigende situatie wordt de controle over ons gedrag overgenomen door het reptielenbrein. Het stress-responsysteem wordt geactiveerd en bereidt ons lichaam voor op vechten of vluchten. Deze reactie is essentieel voor onze overleving en heeft zich in de loop van de evolutie ontwikkeld als een aanpassende reactie op gevaarlijke situaties.

Het is dus niet zo raar dat we bij een bepaalde emotie primitief gedrag vertonen. Het rationele denken is dan minder sterk dan het gevoel.

Emoties en gevoelens

Ondanks dat emoties en gevoelens vaak door elkaar worden gebruikt, is er een duidelijk verschil. Een emotie heeft een betekenis en zegt iets over hoe jij de wereld interpreteert of hoe jij een specifieke situatie ervaart. Gevoelens zijn subjectieve ervaringen die meestal langer duren dan emoties, ze geven een innerlijke feedback over onze gemoedstoestand.

Een gevoel hoeft geen aanwijsbare oorzaak te hebben maar komt voort uit onze gedachten en is nauw verbonden met onze persoonlijkheid en ervaringen. Een gevoel is ook een boodschap om iets te gaan doen, maar dan vanuit een onberedeneerd 'weten', je intuïtie.

.

We kennen waarschijnlijk allemaal het moment dat je met iemand praat en het gevoel hebt: dit is niet oké. Je intuïtie waarschuwt je, terwijl er ogenschijnlijk niets speciaals aan de hand is. Heel vaak blijkt later dat je inderdaad gelijk had.

Emotie en gevoel ervaren we in ons hele lichaam, je kunt er hoofdpijn van krijgen, je hart gaat sneller kloppen, je gaat zweten, je maag kan reageren en je moet misschien overgeven. Of je klapt helemaal dicht.

Functie van emoties

Je neemt de wereld waar via je zintuigen en emoties zijn reacties op wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en ervaart. Emoties hebben een belangrijke functie. Ze maken ons attent op onze behoeftes en ze hebben een belevingswaarde. Het zijn krachten die een beweging in gang zetten. Emotie komt van het Latijnse werkwoord *emovere*, wat betekent 'doen bewegen'. In het woord emotie zit het woord *motion*, het is de aanzet tot een beweging waaruit gedrag ontstaat. Kortom: een emotie is energie die je aanzet tot actie. Als je er niets mee doet, blijft het onder de oppervlakte (vast)zitten, met alle gevolgen van dien.

Emoties dragen bij aan een gevoel van vitaliteit. Door je emoties toe te staan, kan de energie in je lichaam stromen. Als je emoties tegenhoudt, verandert die energie in spanning en/of stress. De energie van boosheid heb je bijvoorbeeld nodig bij het stellen van grenzen, om voor jezelf op te komen of bij het aanvechten van onrechtvaardigheid. De emotie boosheid helpt je om kracht te ontwikkelen.

Doordat we in staat zijn om ons in te leven in de emoties van de ander, ontstaat er intimiteit en betrokkenheid met elkaar. Daardoor leer je waar de ander gevoelig voor is en welke emotionele behoeftes iemand heeft. Wanneer je je eigen emoties erkent, kun je ook de emoties van anderen erkennen. Natuurlijk is dit begrip en betrokkenheid nog niet van toepassing bij baby's en peuters.

De basis emoties

Er zijn vier basisemoties: Bang – Boos – Blij – Bedroefd.
Hoogleraar in de psychologie Paul Ekman² heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar emoties aan de hand van gezichtsuitdrukkingen.



Blij



Verdrietig



Bang



Boos

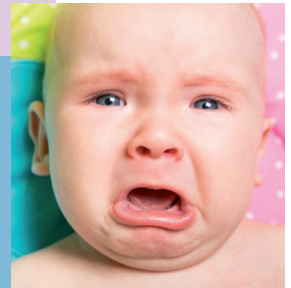
Paul Ekman heeft het over zes basisemoties: de genoemde vier plus twee extra aanverwante emoties te weten verbazing/verrassing en afschuw/walging.

Anderen spreken niet van zes, maar van acht basis-emoties. In dat geval wordt bovenstaande opsomming aangevuld met schaamte en liefde.

Verbazing/verrassing



Afschuw/walging



Primaire en secundaire emoties

Primaire emoties zijn vaak de eerste reacties van het lichaam, ze zijn meestal gemakkelijk te herkennen omdat ze zo sterk zijn. Deze directe verbinding tussen gebeurtenis en reactie wordt een primaire emotie genoemd. Een baby die honger heeft of een poepbroek, gaat huilen. Het is zijn enige reactie om duidelijk te maken dat er iets is. Een baby van een maand of vier kan al echt lachen als hij zich prettig voelt. Primaire emoties zijn al heel vroeg aanwezig.

Secundaire emoties zijn veel complexer omdat ze vaak verwijzen naar de gevoelens die je hebt naar aanleiding van de primaire emotie. Denk daarbij aan volwassen emoties als frustratie, cynisme, klagen of slachtoffergedrag. Het zijn wel emoties maar ze zijn secundair omdat iemand bijvoorbeeld verdriet toont, maar eigenlijk boos is. Of iemand lacht, maar is eigenlijk bang.

Janine (zes maanden) vindt verschonen nooit leuk, maar ze laat het gewillig gebeuren. Als ze zes maanden oud is, krijgt ze vreselijke pijnlijke uitslag op haar billetjes.

Als ze op het aankleedkussen wordt gelegd, begint ze te schreeuwen en hard te huilen.

Haar angst voor verschonen is een secundaire emotie, ze weet uit ervaring dat het pijn gaat doen.

Als een emotie blijft hangen lang nadat de gebeurtenis heeft plaatsgevonden, dan is deze waarschijnlijk secundair.

Als de emotie complex is (schaamte, schuldgevoel, kindermishandeling, misbruik) kan dit onbewust worden geuit in de vorm van sarcasme, kritiek of boosheid. Deze emoties zijn dan secundair.

Emoties zijn een tijdlang uit de gratie geweest en ze werden niet serieus genomen. Inmiddels is er veel emotieonderzoek gedaan waaruit blijkt dat emoties verre van irrationeel zijn, maar logisch in elkaar zitten. Als we onze emoties zien als een uiting van een behoefte of een angst, wordt veel gedrag goed verklaarbaar en logisch. Het is dus heel belangrijk dat we emoties van baby's en peuters (en natuurlijk ook van oudere kinderen en volwassenen) serieus nemen.

Baby's en emoties

In de uitleg over emoties is al beschreven dat baby's emoties hebben en dat overal op de wereld op dezelfde manier laten zien. Baby's zijn niet anders dan volwassenen, alleen hebben ze andere manieren om hun emoties te laten zien.

Emoties zijn een enorm efficiënt communicatiemiddel. Voor baby's bestaat de uiting van emoties veelal uit huilen en lachen. Daarmee geven ze aan hoe ze zich voelen. Het 'goed' reageren op die emoties schept een veilige omgeving die essentieel is voor de mentale, sociale en emotionele ontwikkeling.

Steeds meer zijn we ervan doordrongen dat een veilige hechting enorm belangrijk is voor de kwaliteit van het latere functioneren maar ook de persoonlijkheidsontwikkeling wordt er sterk door beïnvloed: de mate van zelfvertrouwen, het zelfbeeld, het vertrouwen in anderen.³

Door een veilige hechting krijgt het kind inzicht in emoties van zichzelf en anderen, leert het om emoties te reguleren, stress te hanteren, vriendschappen en verbindingen met anderen aan te gaan.

Veilig gehechte kinderen zullen zich ontwikkelen tot empathische mensen die in staat zijn op positieve wijze contacten met anderen te onderhouden, als partner, als vriend, als ouder. De veilige hechting begint al bij de conceptie.

Ouders en kind weven draden door over en weer op elkaar te reageren en elkaar te bevestigen.

Het weven van een positieve draad in de hechtingsband gaat bijvoorbeeld zo: de baby huilt, moeder troost het kind en geeft hem een schone luier en de fles. De baby lacht en valt tevreden in slaap. Moeder voelt zich een goede moeder, want ze kan haar kind troosten. Als dit vaak gebeurt wordt er een stevige band geweven waaruit een veilige hechtingsrelatie ontstaat, een band die gekenmerkt wordt door wederzijds begrip en vertrouwen.

Voor de geboorte

De band tussen ouders en kind begint al voor de conceptie. Ouders hebben een kinderwens en dromen over hun toekomstige kind. Als het niet vanzelf gaat kan de medische route om zwanger te worden een zware wissel trekken op de ouders en hun relatie.⁴ Ook emotionele omstandigheden bij de bevruchting lijken van belang. De biochemie van de man en de vrouw die het kind verwekken is een neerslag van hun gevoelsleven, er is mogelijk al sprake van een vorm van bewustzijn. Dit bewustzijn wordt de voorloper van latere sensaties en emoties.

De foetus heeft meer mogelijkheden om te reageren op de omgeving dan ooit voor mogelijk werd gehouden. Het is een actief, sensitief en communicatief wezen. Alle ervaringen van de moeder en het embryo zijn een prenatale programmering van hechting.

Het ongeboren kind neemt van alles waar van de moeder: hoe ze zich voelt, haar (stress)hormonen, haar rust of onrust. Het kindje is in de baarmoeder al meteen een heel actief, sensitief en communicatief wezen.

Als de moeder blij en tevreden in verwachting is, heeft dit een positieve invloed op de baby. Helaas zouden we dat allemaal wel willen maar het lukt niet altijd. Onverwachte gebeurtenissen roepen stress op. Werk kan extra onrust oproepen, de relatie kan onder druk komen te staan, oudere kinderen maken het moeilijk om je rust te nemen, het plotseling overlijden van een dierbare maakt je verdrietig etc.

Als de moeder veel stress ervaart tijdens de zwangerschap of hele verdrietige dingen meemaakt, voelt de baby dat. Ook een zwaar traject om zwanger te worden kan invloed hebben op de baby. Als het dan eindelijk gelukt is zullen de ouders veel zorgen hebben of het allemaal wel goed komt.

Voor veel aanstaande ouders is het in-verwachting-zijn een toestand vol verwachtingen. De jonge ouders in spé fantaseren over hun kind, en zijn nieuwsgierig wat dit voor een kind zal zijn, zal hij of zij op papa of mama lijken?

Als de baby begint te bewegen worden er allerlei eigenschappen aan toegeschreven: hij is zo beweeglijk, dat wordt een avondmens, ze is heerlijk rustig.

In de baarmoeder is er een nauwe verbondenheid tussen moeder en kind via moederkoek en navelstreng. Veilige hechting begint al voor de geboorte. Tijdens de zwangerschap hechten ouders zich aan hun baby. De moeder voelt het kind in haar buik en verheugt zich op zijn komst.

De term vlinders in mijn buik heeft een heel andere betekenis gekregen. Alhoewel, ik ben nu verliefd op dat mensje dat in mij groeit.

De geboorte en vlak er na

De geboorte is een zeer heftige gebeurtenis. De uren na de geboorte zijn voor het hechtingsproces van cruciaal belang. Er wordt weleens gezegd dat geboren worden een van de meest beangstigende momenten is in een mensenleven.⁵

Een “geboortemasker” is wat we zien in het gezicht van een pasgeboren baby, in de gelaatstrekken die bij de geboorte gevormd zijn en nog steeds zichtbaar zijn in een volwassen gezicht. Het wordt altijd een geboortemasker genoemd, ongeacht de leeftijd, omdat het masker wordt veroorzaakt door de druk- en trekkrachten bij de geboorte. Het intense geboorteverhaal vormt iemands aard en karakter.

De baby moet wennen aan een leven in licht en lucht na zijn verblijf in de baarmoeder in water en donker. Hij ervaart zijn eigen lichaam, zijn ademhaling, spijsvertering en een huid die gevoelig is voor aanraken, temperatuurverschillen en de zwaartekracht.

Zowel moeder als baby beschikken over een repertoire aan vaardigheden om onmiddellijk na de geboorte met elkaar contact te maken: oogcontact, stemherkenning, een ritmische afstemming op elkaar van het praten door de moeder en het bewegen van de baby, herkenning van geur en hartritme.

In onze cultuur wordt een pasgeboren baby meteen op de buik van de moeder gelegd zodat ze elkaar kunnen voelen en kennis kunnen maken. De baby kijkt aandachtig naar de moeder en ze maken contact. De baby wordt geknuffeld en er wordt tegen gepraat. De pasgeborene ziet waarschijnlijk wazig of dubbel maar hij is de eerste uren na de geboorte heel wakker en kijkt zijn ogen uit.



Met het doorknippen van de navelstreng is het kind definitief fysiek gescheiden van de moeder. Het is vooral de moeder die het kind loslaat en leert dat het vanaf nu buiten haar lichaam functioneert door te kijken, te ruiken, te praten en de borstvoeding. Dit alles stimuleert de aanmaak van oxytocine, het 'knuffelhormoon' en er komt een sterke liefdesstroom op gang tussen moeder en kind.

De eerste week na de geboorte had ik echt het gevoel dat ik in een roze bubbel leefde. Ik was euforisch, mijn baby was de allermooiste en allerliefste, ik was de gelukkigste vrouw op deze wereld.

Helaas is dit geluksgevoel niet aan alle moeders gegeven. Postnatale depressie, zware bevalling of nare familieomstandigheden maken dat niet iedere pasgeborene in een roze wiegje komt te liggen.

Gelukkig gaat het in de meeste gevallen goed en zijn de ouders dolblij met hun baby. De vader kan in de eerste dagen zijn zorgtaken vervullen als de moeder herstelt van de bevalling. Dat geeft hem de kans om een band op te bouwen.

Steeds meer jonge ouders kiezen er voor om de eerste paar weken geen bezoek te ontvangen. Naast gezondheids-overwegingen (geen proestende mensen boven de wieg) is een andere reden dat ze de baby alle rust willen geven en zichzelf de tijd om de baby te leren kennen.

De eerste maanden

Tijdens de eerste maanden zijn baby's erg beperkt in het reguleren van hun emotionele gesteldheid. Zij kunnen nog niet veel en huilen is hun belangrijkste reactie op onplezierige emoties en gevoelens. Baby's zijn snel van slag en ze hebben de hulp van hun ouders nodig om tot rust te komen. We wandelen rond met de baby, dicht tegen ons aan. We kloppen ze zachtjes op de rug, we zingen liedjes en praten. Op die manier troosten we hem en leert de baby om te gaan met zijn emoties. Door vol liefde en adequaat in te spelen op de emoties van het kind, kan de baby in de toekomst gemakkelijker getroost worden en raakt hij in staat om zichzelf op zijn gemak te stellen.

In deze eerste periode worden belangrijke draden in de hechtingsband geweven en als dit proces goed verloopt, heeft dit tot resultaat dat de baby op de leeftijd van ongeveer drie maanden een voorkeur begint te ontwikkelen voor vaste verzorgers.

Tijdens de eerste weken leek het wel of we één persoon waren. Ze lag vaak bij mij en ik voelde aan haar als ik naar de WC moest. Dan werd ze onrustig.

Een baby tussen de nul en drie maanden reageert op de liefdevolle verzorging, gaat lachen en volgt de verzorgers met de ogen. De eerste weken is een baby fysiek sterk gebonden aan de moeder. Haar fysieke lichaam is een bron van koestering voor de baby en de baby is er nog sterk op afgestemd. Het hartritme en de ademhaling van de baby lopen synchroon met die van de moeder. Verhoogt moeder haar ademhalingsritme en gaat daarbij haar hartslag sneller, dan zien we deze veranderingen ook bij haar kind.

Na twaalf weken verdwijnt deze synchroniciteit. Je zou kunnen zeggen: de baby functioneert deze eerste periode buiten de baarmoeder alsof hij nog in de baarmoeder leeft.

Pasgeboren baby's zijn overgevoelig, maar door de snelle ontwikkeling van de hersenschors (cerebrale cortex), kunnen ze vanaf twee tot vier maanden steeds beter stimuli (prikkel) verdragen. Dan wordt het tijd om spelletjes te spelen: ze gaan omrollen, kruipen en lopen en kunnen sommige stimuli opzoeken of ontwijken. Tijdens de eerste maanden zijn ze volledig overgeleverd aan de verzorgers.

Hebben baby's in de eerste weken voornamelijk basis-emoties, naarmate ze ouder worden (vanaf 6 maanden) ontwikkelen ze meer complexe emoties zoals jaloezie, frustratie, en empathie. Heel belangrijk bij deze ontwikkeling is de interactie met verzorgers.

Positieve interacties helpen bij de opbouw van emotionele bewustwording en zelfregulatie. De ouders en verzorgers dienen zich bewust te zijn van hun eigen emoties en reacties, want baby's zijn bijzonder gevoelig voor de emotionele stemming van hun verzorgers en kunnen hierop reageren.

Rond een half jaar

Tussen zes en twaalf maanden heeft een kind een uitgesproken voorkeur voor één, hooguit twee verzorgers. Die staan garant voor zijn gevoel van welbevinden, zijn veiligheid.

Onder normale omstandigheden zien we bij kinderen in de tweede helft van hun eerste jaar signalen van hechting optreden. De verlatingsangst die optreedt, is daar ook een teken van. Het kind realiseert zich voor het eerst dat de personen van wie het zo afhankelijk is, uit zijn leven zouden kunnen verdwijnen. Het volgt de ouders overal, tot in het toilet en verliest hen geen seconde uit het oog. Als ze een vreemde zien, gaan ze huilen. Het vertrouwen dat de hechtingsfiguren steeds terugkomen, komt soms pas enkele maanden later.

Meestal zijn de ouders de centrale hechtingsfiguren, naast de grootouders en bijvoorbeeld de crècheleidster. Zo ontstaat een netwerk van gehechtheidsrelaties, al hebben kinderen vrijwel altijd een voorkeur voor de eigen ouders.

Ons kleinkind lachte altijd als ze ons zag. Na een maand of zes begon ze te huilen als ik haar oppakte en wilde alleen bij haar vader of moeder op schoot zitten. Pas toen ik heel vaak langs kwam, raakte ze aan me gewend en mocht ik haar verschonen.

Rond 1 jaar

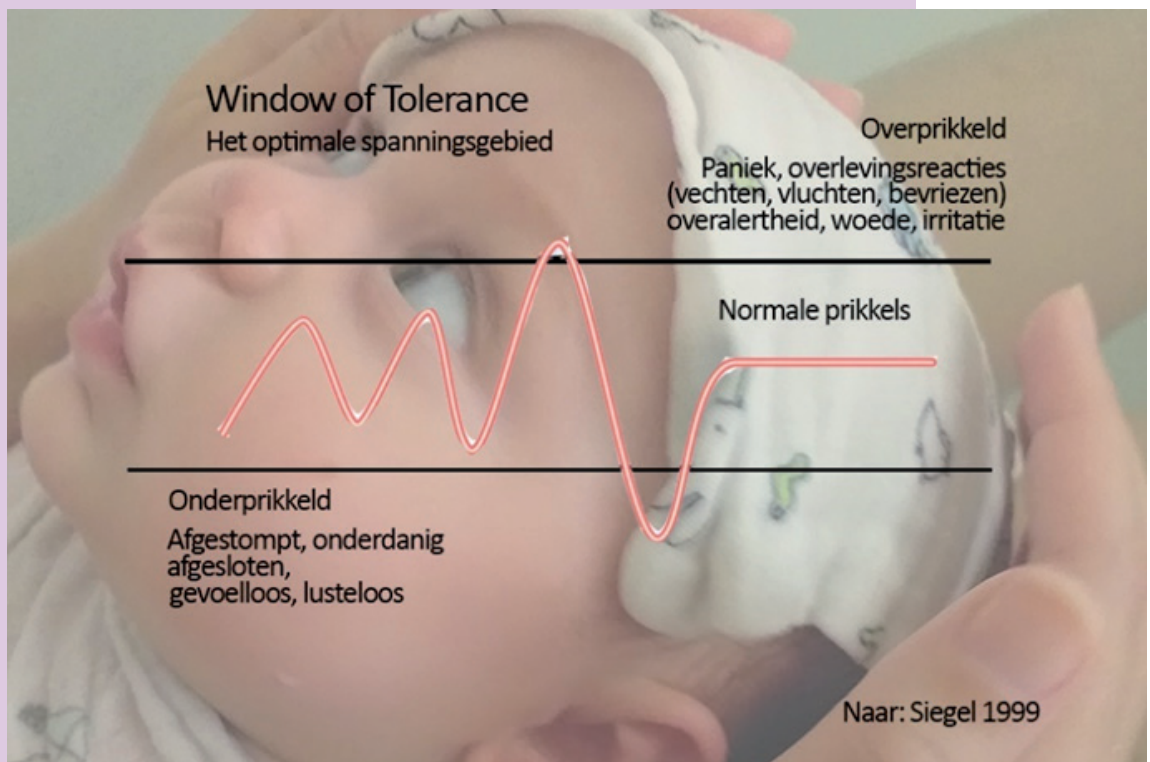
Rond de leeftijd van één jaar is sprake van een echte hechtingsrelatie. Die kan veilig of onveilig zijn voor het kind. Hechting heeft effect op het ontwikkelen van emoties.

Emoties als een uiting van een hechtingsbehoefte of een hechtingsangst, verklaren veel gedrag.

Als iemand (kind of volwassenen) lekker in zijn vel zit, vol energie, opgewekt en ontspannen, dan zit die persoon in zijn Window of Tolerance, zijn optimale spanningsgebied. Op dat moment kan iemand gemakkelijk emoties en indrukken verwerken en een plek geven. Bij stress of angst kan iemand erg geagiteerd raken of zich terugtrekken. Bij het leren omgaan met emoties is het erg belangrijk waar iemand zich bevindt. Datzelfde geldt voor baby's. Bij normale prikkeling voelt de baby zich het meest comfortabel.

Overprikkeling

Charlotte van negen maanden is drie dagen per week op de crèche. In die drie dagen zijn er twee keer andere leidsters geweest in verband met ziekte en vakantiedagen. Na twee dagen is Charlotte helemaal overstuur als ze thuiskomt. Ze wil niet drinken en gaat moeilijk slapen. Duidelijk is dat ze overprikkelde is door al die wisselende verzorgers.



Onderprikkeling

Michel (acht maanden) zit bij zijn gastouder de hele dag in een wipstoeltje. Als hij thuiskomt, reageert hij nauwelijks op zijn zusje. Hij blijft stil en lusteloos in de box liggen. Na het weekend, drie dagen met zijn ouders en zusje, doet hij weer 'gewoon'. Zijn ouders merken het verschil en kiezen voor een andere gastouder die meer met de kinderen speelt en meer uitdagingen biedt.

Als volwassenen kun je terugkomen in je 'Window' door te ontladen (zingen, muziek beluisteren, dansen, schoonmaken, koken, hardlopen etc.), door te kalmeren (in bad gaan, wandelen, tv kijken, mediteren etc.) of jezelf troosten (thee of koffiezetten, iets lekkers nemen, luisteren naar rustige muziek die je troost etc.). Vaak duurt het 20 minuten voordat het hoge stressniveau verdwenen is.

Baby's kunnen niet aangeven dat ze over-of onderprikkeld zijn. Als ouder kun je dat merken als je de reacties van je kind kent. Je kunt de stress verminderen door te luisteren, te troosten, te masseren, te knuffelen of op een andere manier tot rust te brengen.

De emotionele ontwikkeling tijdens het eerste jaar

Een goede emotionele ontwikkeling is een blauwdruk voor geluk. Het is, net als eten, drinken en bewegen, een bouwsteen voor de groei van een kind. Door de baby te helpen zijn emoties te begrijpen, te uiten en op een gezonde manier te beheren, leggen ouders en opvoeders een stevige basis voor zijn emotionele gezondheid en succes in verschillende aspecten van het leven.

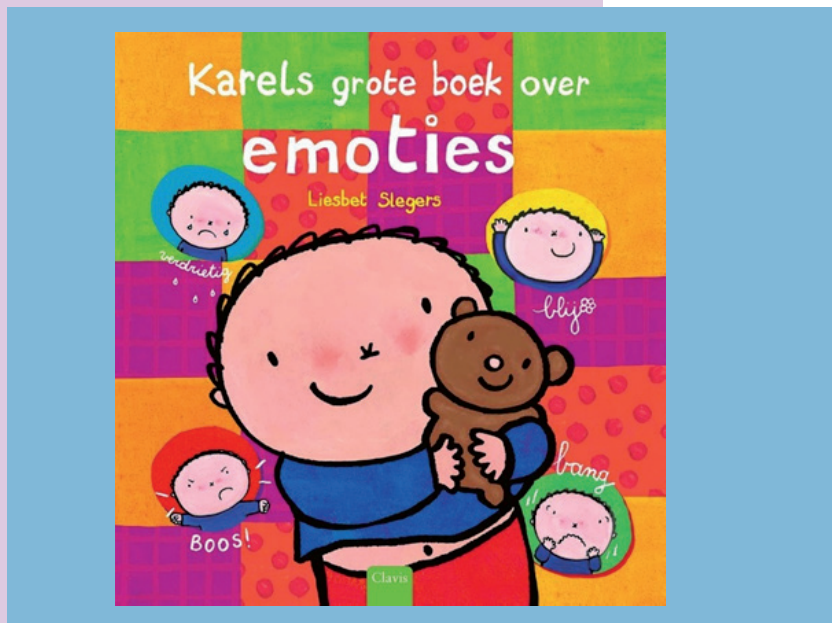
Een goede emotionele ontwikkeling stelt de baby in staat om beter te begrijpen en te reageren op de emoties van anderen. Hij leert empathie, delen, samenwerken en conflicten oplossen. Een goed ontwikkelde emotionele intelligentie is belangrijk om stress en negatieve emoties te beheersen.

Sander (elf maanden) speelt in de crèche met blokjes. Een vriendje heeft datzelfde idee en pakt de blokjes uit zijn hand. Sander begint te huilen en probeert de blokjes terug te pakken. Zijn vriendje kijkt naar hem en geeft de blokjes terug.

Emotionele ontwikkeling draagt bij aan het opbouwen van zelfbewustzijn. Hij ontwikkelt zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld. Het belangrijkste voor het bevorderen van een goede sociaal emotionele ontwikkeling van je kind, is het bieden van een veilige omgeving waar aan alle basisvoorwaarden voldaan wordt: liefde, warmte, eten, verschooning, slaap. Baby's houden van routine en voorspelbaarheid, dat helpt hen om beter om te gaan met emoties die kunnen ontstaan door veranderingen in hun omgeving.

Door zelf positief en gezond emotioneel gedrag te laten zien aan je baby, laat je zien hoe je met emoties omgaat. Je beschrijft zijn emoties zoals blij, verdrietig, boos en bang en toont begrip en empathie.

Geef je baby als hij wat ouder is de mogelijkheid om kleine keuzes te maken, zodat hij het gevoel heeft controle te hebben over zijn omgeving. Troost je baby als het nodig is en help hem om manieren te vinden om met emoties om te gaan, zoals diep ademhalen of knuffelen met zijn favoriete knuffel. Er zijn leuke voorleesboekjes die emoties benoemen en sociale situaties verkennen.



Laat je baby spelen, onderbreek zijn spel niet en biedt steeds nieuwe speeltjes aan (door andere tijdelijk weg te leggen). Door middel van spel leert hij zich uiten. Wanneer je baby emoties laat zien, toon oprecht interesse zodat hij ziet dat zijn gevoelens belangrijk zijn.

Elk kind is uniek, dus kijk wat het beste werkt voor jouw baby. Het belangrijkste is om een ondersteunende, liefdevolle en begripvolle omgeving te bieden waarin je kind zijn emoties kan verkennen en leren begrijpen. Terwijl ze zich bewuster worden van anderen om hen heen, verkennen ze hoe kinderen spelen en delen. Daardoor worden de fundamenteen gelegd voor vriendschap en samenwerking die van essentieel belang zijn voor de latere sociale interacties.

Laura speelt thuis met een neefje. Als hij haar lievelingspop pakt, rukt ze die uit zijn handen. Het neefje begint te huilen en Laura geeft beduusd haar pop aan hem en begint zelf te huilen. Haar moeder troost hen allebei. Samen gaan ze daarna de pop aankleden en in de poppenwagen toedekken.

De emotionele ontwikkeling gaat via bergen en dalen. Niet zelden is er een uitbarsting en dan is het moeilijk om je geduld als ouder te bewaren, zeker als er andere mensen bij zijn die boos naar je schreeuwende kind kijken. Het enige dat je wil is dat het ophoudt en je hebt dan weinig geduld om stil te staan bij het waarom van dit gedrag. Toch levert het erkennen van emoties veel op. Door te erkennen, krijgen kinderen het gevoel dat ze begrepen worden en dat geeft rust en een fijn gevoel bij je kind. Het is niet altijd eenvoudig om met de emoties van je kind rustig en ontspannen om te gaan, daarom deze vijf stappen:

Stappenplan omgaan met emoties



Stap 1
Neem de tijd en bewaar je eigen rust bijvoorbeeld tot 10 tellen, een diepe zucht. Iets wat voor jou werkt.



Stap 2
Kijk goed naar je kind en probeer te 'lezen' wat er aan de hand is.



Stap 3
Benoem de emotie van het kind: "Ik zie dat je boos bent."



Stap 4
Erken het gevoel. "Ik snap dat je boos bent en vind het heel vervelend."



Stap 5
Vertel wat er gaat gebeuren: "Helaas moet je nu naar bed, straks mag je nog even spelen."

Als je merkt dat je je geduld verliest en er is nog iemand aanwezig, probeer dan met een afgesproken gebaar de zorg over te geven. Dan kun jij je even terugtrekken totdat je het gevoel hebt dat je het weer aankunt. Slaan is natuurlijk altijd verkeerd en geeft een gevoel van onmacht aan.

Een moeder bestraft haar zoon altijd met strenge woorden als hij met dingen gooit en wijst met haar vinger: dit mag je niet doen. Het zoontje maakt exact dezelfde gebaren naar de hond, zijn stem gaat omhoog en de hond wordt bestraft. De moeder realiseert zich dat haar moeder precies hetzelfde deed. Ze merkt ook dat ze boos is als ze dit gebaar maakt. Nu ze zich hiervan bewust is, praat ze met haar zoon als die gedrag vertoont dat ze liever niet ziet. Een tijdje later ziet ze haar zoontje praten met de hond: "Je mag niet blaffen, want dan wordt mijn broertje wakker."

Niet alleen de leeftijd van je kind speelt een rol bij de emotionele ontwikkeling, maar ook zijn temperament. Het ene kind uit zijn emoties heftiger dan het andere. Dit heeft te maken met aanleg maar naast aanleg spelen ook ervaringen die een kind heeft meegemaakt een rol bij het omgaan met emoties. Ook het voorbeeld dat ze zien van jou is belangrijk. Soms herken je in je kind je eigen reactie op boosheid of frustratie.



Hoe kan ik mijn baby helpen?

Fijngevoeligheid

Een veilige hechtingsrelatie hangt samen met de mate van sensitiviteit: het vermogen van ouders om de stemmingen en behoeftes van hun kind aan te kunnen voelen. Dit vermogen wordt voor een deel bepaald door de aard en persoonlijkheid van de ouders zelf.

Met onze oudste kon het spel niet wild genoeg zijn. Hij kraaide van plezier als hij in de lucht werd gegooid. De tweede wilde daar niets van weten en begon te huilen als het spel te wild werd. Zij vond het heerlijk om voorgelezen te worden.

Uit onderzoek⁶ blijkt dat de mate van sensitiviteit samenhangt met de hoeveelheid tijd die ouders besteden met hun baby om die te leren kennen. De 'motherhood constellation' treffen we uitsluitend bij jonge moeders aan: het volledig opgaan in het kind om het totaal te kunnen leren begrijpen. Door intensief en met aandacht met de baby om te gaan, door er naar te kijken, door ermee samen te zijn, leren ouders de verschillende soorten huilen te onderscheiden en leren ze waar hun kind juist wel of juist niet van geniet. Kortom: ze krijgen inzicht in hun baby en ze kunnen zo op het kind reageren, dat het zich comfortabel voelt.

Niet iedere baby heeft behoefte aan eenzelfde hoeveelheid prikkels. De ene baby wil graag rustig benaderd worden en heeft meer behoefte aan slaapjes tussendoor. Een andere baby kan vaak wakker zijn en heeft afleiding en prikkels nodig om zich prettig te voelen. De ene baby houdt niet van wilde en fysieke spelletjes, de andere baby kan niet er maar geen genoeg van krijgen. Ouders die sensitief ten opzichte van hun kind zijn, voelen aan welke hoeveelheid prikkels op een bepaald moment goed voor hun kind is.

Afstemming

Naast fijngevoeligheid is afstemming belangrijk. Hoe beter je jouw baby leert kennen, hoe gemakkelijker je je kunt afstemmen. Je kunt op het goede moment voor de juiste hoeveelheid prikkels zorgen en goed reageren op de behoeftes van het kind.

Afstemming is een proces van twee kanten: ouders passen zich aan de baby aan, maar de baby zal met zijn emotionele radar zijn best doen om zich af te stemmen op de ouders.

Kleine kinderen stemmen vooral af op gevoelens: is de moeder bedroefd, dan voelt een baby zich bedroefd. Is de moeder over het algemeen opgewekt en blij, dan wordt dat de grondstemming van de baby. Deze emotionele navelstreng is zeker de eerste jaren aanwezig tussen kind en ouders. De reactie van kleine kinderen laat zien dat emoties al heel jong door hen gevoeld worden.

De vader van de jonge moeder was erg ziek en kon ieder moment overlijden. Ze ging er vaak naar toe en nam haar baby René mee, ook vanwege de borstvoeding. Ze merkte dat René haar heel aandachtig bestudeerde als ze bij haar vader zat en soms moest huilen. Plotseling begon René ook te huilen, kijkend naar haar moeder.

Dat betekent niet dat je als ouder alleen maar vrolijk hoeft te zijn zodat je baby vrolijk is, maar wel dat je probeert om stress en ruzie ver van je kind te houden. Zeker omdat de eerste maanden met te weinig slaap en korte nachten een aanslag doen op het humeur van de jonge ouders, is het zaak om goede zin te houden en je te realiseren dat deze fase voorbij gaat.

Een baby is bij geboorte nog niet af. Het fysieke lichaam en de persoonlijkheid zijn nog niet gerijpt. Hoewel het kind beschikt over een aantal kant-en-klaar-systemen, zijn de meeste lichaamssystemen nog incompleet en ontwikkelen deze zich pas door menselijke interactie.

Het kleine kind wordt geboren als een 'vibrerende, pulserende symfonie van verschillende lichaamsritmes en functies, die harmonieus samenwerken door middel van chemische en elektrische boodschappen.'⁷ Met al die reacties probeert de baby een comfortabele mate van het prikkelniveau te behouden, zich daarbij voortdurend aanpassend aan interne en externe prikkels.

In de eerste maanden legt het organisme van het kind precies vast wat de normale mate van het prikkelniveau is. De norm voor 'normaal' ontstaat in een sociaal proces: de baby stemt zijn systemen af op de mensen om zich heen. Goedverzorgde baby's bereiden zich voor op een wereld die hen helpt intense situaties terug te brengen naar een comfortabel niveau. Hierdoor leren ze dat op den duur zelf te doen.

Als Minke huilt zijn er drie mogelijkheden: ze heeft honger, ze heeft een vieze luier of ze heeft slaap. De moeder (en de vader) kennen haar verschillende soorten huilen en weten wat ze moeten doen om haar weer comfortabel te krijgen. Na eten, schone luier of in slaap brengen is ze weer helemaal tevreden.

De mate van fijngevoeligheid van ouders hangt samen met hun beschikbaarheid voor hun kind in de eerste maanden. Beschikbaarheid betekent niet dat ouders fulltime bezig moeten zijn met hun baby, maar een belangrijke voorwaarde voor het opbouwen van een goede band is: tijd. Tijd van ouders om in aandacht aanwezig te zijn bij het kind zonder dat er iets moet of hoeft.

Door zowel overdag als 's nachts bij het kind te zijn, leert een moeder hoe het kind wakker wordt en gaan haar kleine signalen opvallen waaraan ze kan zien dat het moe wordt. Ze ontdekt waar het om schaterlacht, ze merkt hoe het slaappatroon de dag beïnvloedt. Helaas is het ouderschapsverlof in Nederland niet gericht op een langere beschikbaarheid van de moeder. Na drie maanden gaan de meeste ouders weer allebei aan het werk om alle kosten op te kunnen brengen en dan worden tijd en aandacht een schaars goed.

Voorspelbaar reageren

Voor het ontstaan van een veilige gehechtheidsrelatie is het belangrijk dat de ouders voorspelbaar reageren op signalen van het jonge kind. Dat wil zeggen dat de ouders openstaan voor de signalen van het kind (ze zijn sensitief), en de signalen goed begrijpen. Zo zijn ze in staat snel en doelgericht te reageren (afstemming/responsiviteit). Dit doen ze doorgaans op dezelfde manier, waardoor de baby op den duur al weet wat er gaat komen.

Ik vind het heerlijk om naar mijn kindje te kijken en met hem te spelen. Soms weet hij al wat ik ga doen als ik de rammelaar pak en begint hij te lachen. Als we in de badkamer zijn en hij ziet het badje, begint hij met zijn armpjes te slaan.

Door voorspelbaar te reageren zijn de ouders voor hun kind een veilige uitvalsbasis én een veilige haven. Het kind weet waar het met voorspelbare ouders aan toe is: ze doen wat ze zeggen en ze zeggen wat ze doen. Daardoor kan het kind vertrouwen in hen ontwikkelen en hoeft het niet continu op zijn hoede te zijn op wat de ouders nu weer gaan doen (weglopen, boos worden etc.). Het kind kan vrijwel alle energie besteden aan zijn eigen ontwikkeling: het onderzoeken van zijn omgeving.

Ouders zijn een veilige haven wanneer zij stevast hun kind troosten bij verdriet, geruststellen bij angst of helpen als zijn emoties hem te veel worden. Bij voorspelbare ouders vertrouwt het kind erop dat die troost werkelijk komt als dit nodig mocht zijn. Bij onvoorspelbare ouders wordt het kind alert, hangerig en houdt het op met spelen.

Comfortzone

Bij het ontwikkelen van een veilige hechtingsrelatie speelt de comfortzone van zowel het kind als de ouders een grote rol. Met de comfortzone wordt de ruimte bedoeld die een mens heeft om frustraties te verdragen en daar correct op te reageren zonder uit balans te raken. Hierin bestaan grote verschillen tussen mensen.

Door al die doorwaakte, korte nachten heb ik het gevoel dat mijn frustratietolerantie nul is. Ik kan maar heel weinig hebben en als het dan op het werk ook niet helemaal soepel loopt, hoeft er thuis maar iets te gebeuren of ik spring uit mijn vel. Dat is niet alleen vervelend voor mij, maar ik merk dat de baby daar ook op reageert.

Frustratie levert stress op. We spreken van gezonde stress als een gebeurtenis een kort moment van schrik geeft. De stress stelt ons in staat om snel en adequaat te handelen. Ongezonde stress treedt op als er sprake is van voortdurende en structurele spanning. Het hormoon cortisol speelt bij dit spanningsgevoel een grote rol. De gevolgen hiervan voor het menselijk lichaam zijn aanzienlijk. Ons afweersysteem wordt er bijvoorbeeld door verzwakt. Baby's hebben een stressregulatiesysteem dat nog niet volledig ontwikkeld is én ze hebben een smalle comfortzone. Ze kunnen bovendien nog onvoldoende onderscheid maken tussen serieuze en niet serieuze situaties.

Eigenlijk kan elke situatie een trigger zijn om het hard op een huilen te zetten. Dat vraagt om geduld, het vermogen van ouders om huilen te verdragen en om een goede troosthouding te bieden. Want baby's die veel getroost worden, ontwikkelen meer cortisol-receptoren. Zij kunnen dan, wanneer ze ouder zijn, beter cortisol verwerken en zijn stressbestendiger.

Uiteraard zijn er kinderen die vanuit genetische aanleg veel gevoeliger zijn voor stress dan andere kinderen. Gevoelige kinderen hebben nog meer behoefte aan een goede verzorging en een goede afstemming: dus aan ouders met een brede comfortzone. Als daadwerkelijk intensieve zorg aan deze kinderen gegeven wordt, zullen ook zij uitgroeien tot evenwichtige volwassenen.

Stressgevoeligheid in de babytijd hoeft niet levenslang te zijn. Zeker als een kind een moeilijk temperament heeft en snel uit balans is, heeft het ouders nodig die stabiel zijn en een brede comfortzone hebben. Door de rust van de ouders wordt het kind gerustgesteld.

Ik heb een echte huilbaby en soms vliegt het me aan. Dan kan ik haar niet meer rustig troosten maar heb alle energie nodig om mezelf overeind te houden. Gelukkig is mijn partner vaak in de buurt om het over te nemen. Samen slaan we ons wel door deze moeilijke periode heen. Als het echt niet meer gaat, zijn er opa en oma die de zorg overnemen.

Praten met je baby

Positieve patronen ontstaan vooral wanneer er veilige hechting is en liefdevolle zorg: ouders helpen mee aan een goed fundament van de hersenstructuur door het kind te aaien, te tillen, te knuffelen en tegen de baby te praten. Tot negen maanden is een kind vooral visueel georiënteerd, het kijkt naar alles om zich heen. Na negen maanden wil het kind van alles wat het ziet een logisch geheel maken, hij wil het begrijpen. Dat is een belangrijke hersenactiviteit en gebeurt onder andere bij het voorlezen en het zingen van liedjes.

Tussen negen maanden en vier jaar vindt er verfijndere hersenontwikkeling plaats o.a. in de prefrontale cortex waar ingewikkelde processen worden geregeld zoals het afstemmen op de situatie waarin je verkeert, het onder controle krijgen van impulsen en kunnen plannen maar ook het kunnen hanteren van complexe sociale interacties.

Is de ouder goed afgestemd op de baby, dan leert de baby zich goed af te stemmen op andere mensen door te brabbelen, door te begrijpen en door belangstelling te tonen.

Vaak zeggen mensen dat ze pas met voorlezen, verhaaltjes vertellen en liedjes zingen beginnen als het kind een jaar of twee is. Ik heb gemerkt dat hij, al is hij pas 4 maanden, heel aandachtig luistert en zichtbaar geniet. Als ik zijn speciale slaapliedje zing, ontspant hij helemaal en bij het voorlezen kijkt hij aandachtig naar de plaatjes.

Het is belangrijk dat een kind de beschikking krijgt over de juiste woorden om gevoelens te uiten. Woorden als hart, liefde, hoop, vrede kunnen heel verbindend werken, het is de taal van de ziel. Zo kun je een kind leren om ter sprake te brengen wat het heeft meegemaakt. Let wel op dat je het niet gaat invullen voor het kind, geef het de vrijheid om zich open en eerlijk te uiten. Daar kun je niet jong genoeg mee beginnen. De moeder in het onderstaande voorbeeld heeft uitgebreid met haar dochter over de verschillende emoties gepraat.

Na een leuke en drukke muziekochtend weigerde mijn dochter van bijna twee jaar in het fietsstoeltje te gaan zitten. Ze wrong zich alle kanten op en protesteerde zeer luid en huilend. Onderweg probeerde ik: "Je bent boos hè omdat je in het stoeltje moet en niet wil, of ben je een beetje overprikkeld?"

"Nee!" zei ze, "ik ben niet boos en overprikkeld, ik ben verdrietig!"

"Oohh, je bent verdrietig!"

"En een beetje overprikkeld"

Mentaliseren

Praten met het kind over wat er gebeurt, gaat gebeuren of wat het kind (of jijzelf) mogelijk beleeft of voelt wordt ook wel mentaliseren genoemd. Hoewel de baby nog niet kan praten of zich kan uitdrukken met woorden, neemt het wel de kern van de tot hem gesproken woorden op. Het praten tegen een baby zet de hersenen aan tot ontwikkeling en bevordert de drang om later zelf te gaan praten.

Wanneer ouders praten met hun baby ontstaat een dialoog van praten en kraaien. Met een innerlijke scanner tast de baby de woorden af en let daarbij op de heftigheid waarmee ze uitgesproken worden. Samen met de toon en de gezichtsuitdrukking van de ouder wordt dit als een geheel aan indrukken verwerkt.

De ouder kan een 'antwoord' verwachten in de vorm van gepruttel of klankjes op een bepaalde toonhoogte. Als ouders er een gewoonte van maken om met het kind te praten over alles wat er gebeurt of wat ze meemaken, ontstaat er door deze communicatie diep contact. Het kleine kind gaat verbanden leggen tussen wat er gebeurt en wat er gezegd wordt. Zo leert het steeds beter om ingewikkelde structuren van de wereld om zich heen te begrijpen. Een belangrijk aspect hierbij is het verwoorden van zijn gevoelens.

Als ik moet gaan werken, bespreek ik dat met mijn baby. Ik vertel hem dat ik begrijp dat hij het niet leuk vindt, maar dat het nu eenmaal zo is. Het lijkt net of hij het begrijpt.

'Als woorden een treffende omschrijving geven van gevoelens, kunnen woord en gevoel samenvallen.'⁸ Het kind luistert naar het gevoel dat het in zijn lichaam gewaarwordt wanneer daaraan met woorden uitdrukking gegeven wordt.

De woorden vloeien dan als het ware voort uit het gevoel, waardoor iets beleefd wordt als: 'zo voelt dat precies'. Het kleine kind dat zo taal krijgt aangereikt over de gevoelens van zichzelf en zijn ouders, leert in de eerste twee jaren van zijn leven zijn emoties op deze wijze reguleren: niet door ze weg te drukken, maar door ze uit te drukken in woorden.

Wanneer het contact tussen ouders en baby stroomt, is het praten met de baby een vanzelfsprekendheid. Maar als ouders bezorgd zijn, problemen hebben of het ouderschap een zware klus vinden, stopt als eerste het praten. Ouders spreken nog wel zinnen uit, maar die lijken niet meer verbonden te zijn met hun eigen innerlijke beleving. Het kind raakt daarvan in de war en luistert niet meer: het voelt een tegenstrijdigheid tussen gezichtsuitdrukking, intonatie en de energie van de woorden. Dat wat het van binnen weet, kan het kind niet rijmen met dat wat het hoort.

Ik was heel boos op mijn partner, maar wilde dat niet laten merken aan ons kind. Dus ging ik met mijn vrolijkste stem een verhaaltje voorlezen. Kennelijk klopte er iets niet want na het voorlezen van een bladzijde ging ze iets anders doen, terwijl ze anders vol interesse het hele verhaal wil horen.

Een ouder die praat met het kind en dit doet vanuit de beleving van het kind, ondersteunt het kind enorm in zijn sociaal-emotionele ontwikkeling. Het kind voelt zich gezien en begrepen. De baby is vanaf het begin een talig wezen. Zolang een kind nog niet kan praten, drukt het zich uit op het niveau van de al aanwezige lichaamsfuncties: de ademhaling, de spijsvertering, immunologische processen, zintuiglijke waarnemingen en gelaatsuitdrukkingen. Taligheid maakt dat het kleine kind van meet af aan gevoelig is voor taal en voor de energie van de woorden die tot hem gesproken worden.

Taal wordt door de Franse psychoanalytica Françoise Dolto⁹ gezien als een communicatief, interpsychisch proces tussen het kind en de ander.

Met de aanname dat kinderen talig zijn vanaf hun geboorte bedoelt ze niet dat kinderen de inhoud van het gesproken woord begrijpen. Ze bedoelt ermee dat baby's de gevoelswaarde en de 'energetische lading' die met woorden meereizen volledig in zich opnemen, vooral wanneer de gesproken woorden belangrijke informatie bevatten over het leven van het kind zelf of de emotie van degene die praat.

Dolto is van mening dat het van groot belang is dat baby's en peuters via gesproken taal voorbereid worden op belangrijke gebeurtenissen in hun leven. Hierdoor voorkomt men dat kinderen getraumatiseerd raken door bijvoorbeeld plotselinge scheidingsmomenten of onverwachte pijnlijke ervaringen, zoals medische ingrepen. Het heeft een positief effect op de geestelijke gezondheid van een kind door het voor te bereiden op iets 'pijnlijks of verdrietigs' door middel van taal. Als er met het kind gepraat wordt over wat er gaat gebeuren, reageert het met minder stress op de gebeurtenissen die komen gaan en blijft het langer in zijn comfortzone.

De ouders van Julie (acht maanden) gingen op vakantie kanoën en door tijdsdruk rende haar moeder weg, zonder afscheid te nemen. De hele middag was Julie uit haar doen, ze hilde en wilde niet eten of slapen. Toen haar mama weer thuiskwam, zei ze tegen Julie: "Sorry dat ik niet gezegd heb dat we weg zouden gaan, dat zal ik nooit meer doen." Julie keek haar stralend alsof ze het begreep aan en alle leed was geleden.

Dolto stelt dat het kind, hoe klein ook, recht heeft op de waarheid over zijn afkomst en leefsituatie. Het verzwijgen van informatie biedt het kleine kind géén bescherming. Het voelt de waarheid aan, maar raakt in de war van de woorden die niet bij deze aangevoelde waarheid passen. Geobserveerde baby's die niet wilden eten, herstelden door met hen te praten over de situatie bij de geboorte die gecompliceerd was voor de moeder.

Gesprek van Francoise Dolto en een moeder:

De moeder: "Maar hoe kan een baby je horen? Hoe kan hij je begrijpen?"

Dolto zegt tegen de baby: "Ik weet niet of je me begreep, je moeder denkt dat je het niet begreep. Als je hebt gehoord wat ik je heb verteld en geïnteresseerd bent, draai dan je hoofd naar mij toe."

De kleine baby nestelde zich met buitengewone inspanning in zijn moeders arm en draaide zijn hoofd naar Dolto toe.

En de moeder begreep dat haar baby het had begrepen.

Uit film over Francoise Dolto: Tu as choisi de naître

Stimuleren en beschermen

De maatschappij beschouwt en erkent een kind helaas in de regel niet om wat het *is*, maar om wat het kan of zal worden. Een kind moet kind kunnen zijn. Natuurlijk vindt iedere ouder zijn of haar kind heel bijzonder, maar te hoge verwachtingen (hoogbegaafdheid of andere talenten) kunnen de lat te hoog leggen. Zo kweek je niet alleen mensen met narcistische persoonskenmerken (ik ben beter, slimmer, creatiever dan anderen), maar ook angstige kinderen die bang zijn niet aan de verwachtingen van de ouders te kunnen voldoen.

Jorney (negen maanden) moest van zijn moeder steeds dieren aanwijzen. Hij deed dat heel goed en zijn moeder prees hem de hemel in. Als er bezoek kwam, moest hij laten zien wat hij allemaal al kon. Hij had een heleboel dierenboekjes, maar op een gegeven moment wilde hij die niet meer en gooide ze in de hoek. Hij wilde alleen nog maar de boekjes waar geen dieren in stonden.

Ouders willen hun kinderen beschermen tegen alle gevaren die er op de loer liggen. Bij de pasgeboren baby ga je voortdurend kijken of alles nog wel in orde is. Protectie is heel goed, maar door het kind af te houden van nieuwe ervaringen die het opzoekt kan het kind niet door-ontwikkelen. Natuurlijk wil je het kind voor ongelukken behoeden maar het is belangrijk dat ouders vooral begeleiders zijn. Door overprotectie kan het kind onvoldoende in praktijk brengen waarvoor de fase bedoeld is, namelijk: ervaren, fysiek en mentaal groeien en ontwikkelen, en betekenis verlenen.

Francis lag met tien maanden nog steeds in de box omdat zijn moeder bang was dat zij zich bij het omrollen op de grond pijn zou doen. In de box werd zij steeds belemmerd door de zijkanten en kon zij niet uitproberen waar haar grenzen lagen.

Lichaamstaal

Met zijn lichaam kan je baby jou al het een en ander vertellen over zijn emoties en gevoelens.

Baby's vertellen veel met hun ogen.

Als je kind jou met een open, geïnteresseerde blik recht aankijkt, dan wil hij contact met je maken. Je kindje doet je na als je bewegingen maakt met je mond.

Als de baby zijn hoofdje wegdraait en zijn oogjes dicht doet, geeft hij aan dat het genoeg is, dan is hij vermoeid.

Kijkt hij om zich heen, dan zoekt hij iets om zijn aandacht op te richten.

Ook de handjes vertellen veel.

Stevig gebalde vuistjes met het duimpje erin betekenen meestal dat hij boos is, zich gespannen voelt of zich inspant.

Zijn de vuistjes wel dicht, maar wijst het duimpje naar buiten, dan wacht hij nieuwsgierig af wat er komen gaat.

Open handjes en ontspannen vingertjes laten zien dat hij zich fijn voelt.

Gestrekte en gespreide vingers: je baby is geschrokken.

Als de baby naar zijn oortje grijpt of tegen de zijkant van zijn hoofd drukt, geeft hij aan dat hij moe is (of dat hij oorpijn heeft).
Gestreckte en gespreide vingers: je baby is geschrokken.

Tenslotte de beentjes.

Gestreckte of hoog opgetrokken beentjes kunnen betekenen dat je baby last heeft van darmkrampjes.

Je baby heeft zin in een spelletje als hij op zijn rug ligt, zijn billetjes omhoog duwt en zijn beentjes strekt.

Als hij enthousiast wordt van iets of iemand gaat hij met zijn beentjes trappelen.

Naast ogen, handen en benen kunnen de organen soms ook iets te vertellen hebben, maar meestal heeft dat negatieve oorzaken. Wie kent niet gezegdes als: iets op je lever hebben, doe niet zo zwartgallig, in je broek poepen van angst, je adem inhouden etc. In de Oosterse geneeswijzen heeft men al eeuwenlang de overtuiging dat organen gerelateerd zijn aan bepaalde emoties.

Na acht weken ging ik weer werken en overdag gaf de oppas gekolfde melk. Vanaf dat moment weigerde Monique de fles. Ik ging in de pauzemomenten snel naar huis waar ik mijn huilende baby kon troosten met borstvoeding. Tijdens de voeding viel ze al snel in slaap waardoor ze onvoldoende voeding binnenkreeg. Ik raakte zo gefixeerd op haar eten en gestrest door het heen en weer reizen, dat ik eigenlijk niets leuks meer me haar kon doen. Na vijf maanden werd ze opgenomen in het ziekenhuis omdat ze te weinig woog.

Babymassage

Een goede manier om je baby volledig te laten ontspannen is babymassage. Naast ontspanning kan het een positieve invloed hebben op de lichaamsgroei, ontwikkeling van de hersenen, de slaap, het immuunsysteem, de ademhaling en de spijsvertering. Het masseren zorgt bij de baby voor meer serotonine, ook wel het gelukshormoon genoemd. De hoeveelheid cortisol (het stresshormoon) daalt. Daardoor daalt de hartslag van je baby en wordt zijn ademhaling rustiger. Je baby voelt zich geborgen en ontspannen.

Mijn baby vond het heerlijk als ze gemasseerd werd en ook voor mezelf was het een fijne manier van aandacht hebben voor elkaar. Ook mijn man genoot van de massages van de baby. Het was een goede manier om een intensief contactmoment met ons kind te hebben.

Babymassage heeft vele voordelen. De darmpjes worden gestimuleerd waardoor de darmkrampjes verminderen. Onrustige slapers vallen rustig in slaap na een massage. De baby wordt rustiger. Als de tandjes doorkomen ervaren ze minder pijn. Babymassage heeft een positieve invloed op de ontwikkeling van de hersenen, de lichaamsgroei, de ademhaling en het immuunsysteem.

Wanneer je baby vier weken oud is, kun je starten met babymassage. Je kunt net zolang doorgaan met masseren als jij (of je baby) wilt. Let wel op als de baby ouder en beweeglijker wordt, dan wordt het masseren moeilijker. Bij een ouder kind kun je bijvoorbeeld alleen de handen of de voeten masseren, dat geeft vaak ook rust.

Een babymassage kan eigenlijk overal als je er maar voor zorgt dat het er veilig, zacht en warm genoeg is (22-24 graden) en je baby comfortabel ligt.

Kies je ervoor om je baby op de grond te masseren, zorg dan voor een warme deken onder de handdoek, of verwarm je handdoek van tevoren. Maak de ruimte wat donkerder, berg het speelgoed op en zet alles wat eventueel geluid kan maken (telefoon) uit. Zorg dat je voldoende tijd hebt en kies een tijdstip dat je baby rustig en alert is.

Je kunt een baby beter niet masseren als hij last heeft van eczeem of uitslag, als hij zich niet lekker voelt of koorts heeft. Ook niet binnen drie dagen na een vaccinatie.

Er worden in het hele land cursussen babymassage gegeven als je je beter wil voorbereiden.

De kraamhulp masseerde mijn baby en leerde mij hoe ik het moest doen. Ik ben haar daarvoor heel dankbaar voor want door het masseren leerde ik mijn baby beter kennen en kon ik haar ontspannen. Ook voor mezelf was het een ontspannen moment.



Gebarentaal

Oma en opa passen op want de vader en moeder van Juliette (twaalf maanden) werken die dag allebei. Juliette zet haar vuistjes op elkaar, het gebaar voor: werken. Opa en oma zijn stomverbaasd. Halverwege de middag merken ze dat de kleine meid haar ouders mist. Haar lipje trilt maar dan zet ze haar vuistjes op elkaar en lacht naar oma. Ze 'weet' dat haar ouders werken.

Baby's communiceren met ons vanaf het moment dat ze ter wereld komen. Daarvoor gebruiken ze hun lichaam. Ze communiceren non-verbaal met de handen, voeten, mimiek en hun stem. Baby's kunnen al heel vroeg communiceren door gebruik te maken van hun handjes. Je kunt je baby hierin stimuleren door hem gebarentaal te leren. Dan hoeft je niet meer te raden wat je baby wil, maar kan je kind het zelf aangeven.

Met de babygebaren kunnen baby's zich uiten nog ver voordat ze met woorden iets kunnen zeggen, want baby's van zes maanden kunnen nog niet praten. Je kunt deze periode overbruggen en dat zal voor jou en voor je baby frustratie schelen. Want het lukt wel om met de handjes te praten.

Je kunt dus starten met babygebaren vanaf zes maanden, sommige baby's kunnen al eerder gebaren nadoen. Je kunt de gebaren alvast oefenen zodat hij er vertrouwd mee raakt. Het is belangrijk om consequent de gebaren te blijven uitvoeren. De babygebaren zijn overgenomen uit de gebaren van de Nederlandse Gebarentaal. Deze gebaren voeg je toe tijdens het praten met je baby en zo leg je extra nadruk op een woord. Het woord wordt een soort plaatje waardoor het gemakkelijker te onthouden is.

Als Ralf moest gaan slapen (vijf maanden) zei ik tegen hem: "We gaan nu slapen." Tegelijkertijd maakte ik het slaapgebaar (hand tegen de wang leggen). Toen hij zeven maanden was, maakte hij zelf het gebaar als hij moe was en naar bed wilde.

Een baby gebarentaal bijbrengen lukt altijd. Natuurlijk zijn er verschillen en zal het bij de ene baby eerder op gang komen dan bij een ander kind, want ieder kind is uniek en ontwikkelt zich in zijn eigen tempo en op zijn eigen manier. Vroeg of laat echter doen alle kinderen de gebaren na. Ze ontdekken dat ze zo iets duidelijk kunnen maken.

Het grote voordeel is dat als kinderen zich kunnen uiten, ze minder frustraties en boosheid voelen en minder driftbuien hebben. Ouders kunnen daardoor beter inspelen op de behoeftes van de baby. Je hebt eerder door wat je kind nodig heeft, waar ze pijn hebben of bang voor zijn.

Mijn dochttertje gaf aan dat ze pijn had aan haar oor door steeds naar haar oor te grijpen en dan het gebaar van pijn te maken. De huisarts kon niets vinden maar na lang aandringen ging hij haar toch verder onderzoeken en vond een ontstoken middenoor. Ik was zo blij dat ze het zelf aan kon geven.

Baby's die gebarentaal beheersen, krijgen meer binding met de ouders, voelen zich gezien en gehoord en dat heeft een positief effect op het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde. Door het gebruik van gebaren ga je automatisch rustiger praten, je praat met volledige aandacht en dit voelen kinderen aan. Jij laat zien dat je het belangrijk vindt dat jullie elkaar begrijpen en dat je naar elkaar luistert. Dit helpt met het opbouwen van vertrouwen.

Gebarende kinderen beginnen eerder met praten en hebben een grotere woordenschat dan kinderen die niet hebben leren gebaren. Het bevordert de spraakontwikkeling en het blijkt dat als kinderen op jonge leeftijd gebaren hebben geleerd, zij als vierjarigen een taalkundige en cognitieve voorsprong hebben. Gebaren ondersteunen nog lange tijd het praten.

Enkele tips

Begin met maximaal vijf simpele gebaren (slapen, helpen, eten, nog een keer, pijn).

Kies gebaren voor een woord dat je vaak gebruikt, zoals 'eten'. Zet daarbij je duim en wijsvinger tegen elkaar en beweeg twee keer richting je mond.

Gebruik de woorden en bijbehorende gebaren tegelijkertijd. Zeg het woord hardop tegen je baby, terwijl je het gebaar maakt.

Herhaal de woorden en gebaren, zodat je baby ze goed aan elkaar kan verbinden. Doe dit op het moment dat het woord/gebaar relevant is.

Help je baby door zijn handjes vast te pakken en samen het gebaar te maken.

Heb geduld en moedig je baby aan bij het aanleren van de gebaren. Laat hem bijvoorbeeld altijd het gebaar 'goed' (duim omhoog) zien als hij een gebaar op de juiste manier maakt.

Voeg regelmatig nieuwe gebaren toe om je kind te prikkelen nieuwe gebaren bij te leren

Er zijn verschillende manieren om je kind babygebaren te leren. Je kunt zelf al een eind komen. Op YouTube vind je een heleboel filmpjes met instructies, maar je kunt ook een (online) cursus volgen of een speciaal boek aanschaffen. Tijdens een cursus leer je hoe je het moet doen, hoe je het kan toepassen en vooral hoe je consequent blijft en het vol kan blijven houden. De gebaren zelf zijn niet moeilijk om te leren, maar het is wel moeilijk om het vol te houden.¹⁰

Rondom baby emoties

Hoogsensitieve baby's

Pasgeboren baby's zijn allemaal hoogsensitief omdat de hersenen nog niet voldoende ontwikkeld zijn waardoor ze heel prikkelgevoelig zijn. Bij 'gewone' baby's gaat die prikkelgevoeligheid over, bij hoogsensitieve kinderen blijft die gevoeligheid groot en dat betekent dat deze baby's een andere manier van omgang vragen. Helaas kunnen ze niet praten dus je weet niet wat ze denken en voelen. Maar uit onderzoeken blijkt dat deze baby's meer moeite hebben met veranderingen en loslaten. Ze hebben meer veiligheid en voorspelbaarheid nodig. Ze laden zich op als ze dicht bij de moeder zijn en geven door huilen aan dat het nabijheid nodig is. Omdat een hoogsensitieve baby meer nabijheid wil zal hij dus vaker huilen en dat maakt de ouders meer gestrest en ongerust. En blijf dan maar eens rustig terwijl het juist dat is wat ze nodig hebben.

Gelukkig kon ik door onbetaald verlof extra tijd bij mijn baby zijn. Toen ze elf maanden was ging ik voor het eerst met haar naar de crèche. Het was een ramp. Ze hilde hysterisch, schreeuwde en klemde zich aan mij vast. Ze bleef huilen totdat ik haar weer in de kinderwagen zette. Het lukte me niet om haar achter te laten. Na drie pogingen heb ik het opgegeven en bleef ze thuis.

Hoogsensitieve baby's hebben veel spiegelneuronen wat betekent dat ze jouw gedrag spiegelen. Ben jij gespannen dan is je baby dat ook, ben je relaxed dan pikt de baby dat op en kan zich ontspannen. Je kunt echter geen prikkels vermijden, het is onvermijdelijk dat de baby van tijd tot tijd overprikkeld raakt. De thalamus in zijn hersenen staat groter open en dat betekent dat er meer prikkels binnenkomen. Als ouders moet je ervoor zorgen dat er voldoende prikkelarme momenten zijn zodat je baby de tijd en ruimte krijgt om te ontprikkelen. Dit betekent niet dat je de baby overal van moet weghouden want ze zijn nieuwsgierig en hebben de behoefte om uitgedaagd te worden. Een moeilijk dilemma soms wat je wel en niet moet doen.

Je kunt ontprikkelen door je kindje dicht tegen je aan te houden of te masseren. Die nabijheid is écht nodig, het heeft niets met verwennen te maken. Hetzelfde geldt voor een baby die bij de ouders op de kamer of in bed slaapt. Belangrijk is of de ouders het oké vinden en of het kan binnen hun relatie. Wat je schoonmoeder of de buurvrouw ervan vinden is niet belangrijk. Een hoogsensitieve baby zal sneller de borst of een flesje willen want drinken vermindert de overprikkeling. Dat kan betekenen dat hij 's nachts ieder uur komt om een klein slokje te nemen.

Traditionele training werkt niet voor een hoogsensitieve baby dus de boeken kun je welegleggen. Het werkt niet en je wordt er onzeker van omdat je kind niet reageert zoals in de boekjes staat. Je denkt dat je het verkeerd doet omdat jouw kind totaal andere stapjes zet. En hoogsensitief kind zal gauwer huilen, dat is voor hem het loslaten van stress maar het is ook vertellen. Er is iets dat er uit moet. Voor ouders niet altijd gemakkelijk en de kans is er dat jezelf gespannen wordt. Dat neemt de baby meteen over. Raak je zelf overprikkeld dan is het aan te raden om de zorg even over te geven aan een ander als dat mogelijk is. Dan kun jij je even opladen en heb je daarna weer alle rust voor je kind.

Mijn kleine Patricia is heel gevoelig voor geluid. Ik heb de leidster gevraagd om haar geen harde rammelaar te geven maar een zacht speeltje dat geen geluid maakt. Om te slapen staat haar bedje aan de rand, niet tussen andere rumoerige baby's. Ze vond het geen probleem en ik merk dat zij minder overprikkeld raakt en beter slaapt op de crèche.

Ben je zelf ook hoogsensitief dan zul je je hoogsensitieve baby als geen ander begrijpen. Je zult dingen herkennen en weten wat goed voor hem is, ook al zeggen de geleerden, familie en vrienden iets anders. Jij weet als beste wat hij nodig heeft.

Een hoogsensitieve baby kan gewoon naar de crèche maar het vereist wel enkele aanpassingen. Verzorgers in de crèche en gastouders staan veel onder druk. Je kunt wel willen maar niet eisen dat je kind een voorkeursbehandeling krijgt maar je kunt er wel voor zorgen dat het zo gemakkelijk mogelijk gaat.

Helaas zijn veel regels bij crèches en kinderopvangen nogal star. Ze kunnen vaak niet anders want zoveel ouders, zoveel wensen. En als er dan ook nog personeelstekorten zijn is het lastig om het iedereen naar de zin te maken. Dus extra wen-ochtenden of erbij blijven is vaak niet mogelijk. Je kunt vragen of je baby geen volledige dag naar de crèche hoeft. Als het niet anders kan is het belangrijk om er 's avonds helemaal te zijn voor de baby.

Ik merkte dat het vooral 's morgens een race tegen de klok is en we allemaal gestrest zijn. Ik zet de wekker nu een kwartier vroeger zodat we iets meer tijd hebben om afscheid te nemen. Dan is wat eerder opstaan een oplossing zodat je alle tijd hebt om weg te gaan. Ook het klaarmaken van het avondeten gaf veel stress omdat ik geen aandacht kon geven aan mijn baby die me de hele dag al had moeten missen. Daarom ben ik begonnen om, als hij slaapt, maaltijden te maken en in te vriezen zodat ik ze alleen nog in de oven hoeft te schuiven en ik alle aandacht voor hem heb. En als verjaardagscadeau heb ik aan mijn ouders kant en klare zelfgemaakte diepvriesmaaltijden gevraagd.

Alle veranderingen zijn lastig voor de hoogsensitieve baby. Praat er over met hem en leg het uit. Ook al denk je dat hij daar veel te klein voor is, het is heel belangrijk dat je het vertelt. Laat hem merken dat je rekening houdt met zijn emoties.

Schermtijd

Tegenwoordig zie je kleine baby's al voor de televisie zitten in een wipstoeltje. Daar help je je baby niet mee, baby's mogen niet achter het scherm zitten. Van een beeldscherm leert een baby niets. Bewegen en spelen is voor baby's heel belangrijk voor het ontwikkelen van de zintuigen, concentratie en emotieregulatie.

Door het geluid, de kleuren en het licht kan de baby uit zijn doen raken, ze zijn niet in staat weg te kijken en begrijpen niet wat hij ziet. Teveel op de tablet of naar een scherm kijken gaat ten koste van ervaringen, van beweging en van emotionele en motorische ontwikkeling.

Het LED-licht kan schadelijk zijn. Ook de te geringe kijk-afstand kan nadelig zijn voor de ogen.

Natuurlijk vraagt de hele dag in de weer zijn met een baby veel geduld. Vaak zie je dan ook dat de ouder/verzorger de TV aanzet om ook iets 'volwassens' te horen. Maar de baby kijkt mee en ziet alle sterk wisselende beelden die hij niet begrijpt en raakt overprikkeld.

Ouders zijn oud en wijs genoeg om met schermtijd om te gaan. Toch kijk je door de druk van de sociale media voor je het weet vaker op je telefoon dan naar je baby.

Als ik ga koken of de was vouwen leg ik zijn geliefde speelgoed uitnodigend klaar. Terwijl ik aan het werk ben gaat hij spelen en kijkt af en toe of ik er nog ben. Als ik echt even naar een programma wil kijken, zet ik het wipstoeltje met de rug naar de TV en het geluid zo zacht mogelijk. Ik houd oogcontact met hem.

Huilen

Baby's en huilen horen bij elkaar. Met huilen kunnen baby's hun emoties tonen. Vanaf twee weken neemt het huilen toe en rond de 6 weken is er een hoogtepunt. Na drie maanden neemt het huilen af en weten de meeste ouders wanneer hun kind huilt en waarom. Zo wordt het huilen tegen de avond vaak erger, na zessen begint het vaak en dan heb je er al een hele dag (en vaak een lange doorbroken nacht) opzitten.

Het huilen van een baby neemt de eerste acht weken fors toe omdat de baby steeds wakkerder wordt en meer gaat 'voelen'. De darmen zijn nog niet uitontwikkeld en darmkrampjes kunnen heel pijnlijk en onplezierig zijn. Jonge ouders vinden het heel moeilijk om hun kindje te horen huilen en het huilen van een pasgeborene kan door merg en been gaan. De meeste ouders lukt het om de baby te troosten en zo zal hij na ongeveer acht weken vertrouwen ontwikkelen en al iets begrijpen van nare gevoelens en de manier waarop ze verdwijnen. Hij zal nog wel huilen, maar in de loop van de tijd steeds minder heftig en steeds minder lang. De baby vertrouwt er op dat er op enig moment troost geboden wordt. De smalle comfortzone waarmee hij ter wereld komt wordt breder door de afgestemde zorg van de ouders.

Onze pasgeboren baby huilt vaak. Ik vind dat heel vervelend en word er onrustig van omdat ik denk dat hij zich niet prettig voelt en ongelukkig is. Ik doe er alles aan om hem te laten stoppen maar het helpt niet. Hoe kan ik er voor zorgen dat hij niet meer huilt? Ik ben bang dat ik hem verwen als ik hem voortdurend opneem.

Baby's huilen uit onvrede. Ze voelen zich niet fijn. Ze willen slapen, maar kunnen niet slapen; ze hebben gegeten maar kunnen niet verteren, ze hebben darmkrampjes of ze moeten een boertje laten dat dwarszit.

Bij een klein deel van de baby's zijn medische klachten de oorzaak van het huilen. Het grootste deel huilt doordat ze, naast ongemak, teveel blootgesteld zijn aan prikkels uit de volwassen wereld. Uit de relatieve warme stilte van de baarmoeder komen ze terecht in een wereld met lucht in plaats van water, in licht in plaats van donker, in lawaai in plaats van zachte gedempte geluiden, los van het moederlichaam.

Zowel de ouders als de baby zoeken na de geboorte naar een nieuw evenwicht tussen samen zijn en alleen zijn. Huilbaby's vragen om de zekerheid van verbondenheid om tot rust te kunnen komen. Dat is lastig als de ouders verkrampen als de baby steeds maar huilt. Ze willen de baby troosten, oppakken en tot rust brengen. Dan kunnen ze zelf ontspannen maar het belangrijkste is verbinding en proberen te voelen wat de baby voelt.

Met name de oudere generatie vindt dat je baby's niet moet verwennen en best kunt laten huilen. Anders verwen je ze teveel. Maar om verwend gedrag te kunnen vertonen, moet een kind in staat zijn om te willen en een baby heeft nog geen wil, alleen maar iets nodig. Hij is nog te klein om verwend te worden, een baby heeft alleen maar liefde en zorg nodig.

Een pasgeboren baby die veel huilt is iets anders dan een huilbaby. Het zijn de ouders die bepalen of hun baby een huilbaby is en extreem veel huilt. Ouders die onrustig worden van het huilen raken gestrest en kunnen daardoor nog slechter tegen het huilen. Wanneer ze zelf uit hun evenwicht raken door een heftig huilend of boos kind, kunnen zij onvoldoende uitzoeken wat de oorzaak van het huilen is en zullen hun eigen negatieve emoties het troosten en rustig maken van hun baby in de weg staan. Ouders die goed zijn afgestemd weten wat het huilen betekent en kennen de verschillende soorten huilen. Door goed op hem te reageren krijgt hij vertrouwen en zal het huilen minder worden. Een goede troosthouding en rust leidt tot een veilige hechting en het kind zal leren om beter om te gaan met zijn emoties.

Het huilen wordt in de loop van het eerste jaar steeds minder, minder heftig en minder lang. Na een jaar kan hij zichzelf een beetje troosten, zeker als hij weet dat zijn ouders er zijn om hem te helpen als dat nodig is.

Als het huilen echt extreem is of je intuïtie zegt dat er iets aan de hand is, er kan natuurlijk altijd een lichamelijke oorzaak zijn. Het ene kind huilt meer dan de andere. Soms is het moeilijk in te schatten of er meer aan de hand is.

Ouders horen zelf vaak dat hun baby anders of erger huilt dan normaal. Het kan wijzen op uitdroging als hij huilt zonder tranen. Heel zachtjes huilen kan wijzen op buikpijn of een keelontsteking, kreunend huilen kan wijzen op uitputting of ernstige ziekte en huilen zonder te ademen en zonder geluid kan duiden op ernstige verwondingen. Raadpleeg in bovenstaand gevallen altijd de huisarts.

Mijn baby huilde heel hard, altijd na een voeding. Na een paar uur ging het wat beter, tot hij weer opnieuw een flesje had gehad. De huisarts vertelde dat het een huilbaby was en dat het vanzelf over zou gaan. Maar na een twee maanden kon ik er niet meer tegen, ik voelde dat er echt iets aan de hand was. Ik heb hem meegenomen naar de eerste hulp. Daar heb ik een onderzoek geëist en het bleek dat zijn slokdarm van binnen niet bedekt was, geen huid had. Dus iedere voeding was een vreselijke marteling voor hem. Na een operatie was het huilen voorbij. Ik ben zo blij dat ik op mijn intuïtie vertrouwd heb.

Pijn

Lang is er van uitgegaan dat baby's geen pijn zouden voelen maar dat is onjuist. Onderzoek van de Oxford University toont aan dat baby's en volwassenen pijn op ongeveer dezelfde manier ervaren. Baby's hebben gemiddeld maar liefst 11 pijnlijke momenten per dag tijdens de eerste twee weken van hun leven. Wel blijken baby's een iets lagere pijngrens te hebben dan volwassen mensen. Om pijn te kunnen voelen, moet je emoties koppelen aan wat er gebeurt. Tot week 22 van de zwangerschap heeft de foetus geen bewustzijn en kan hij dus geen pijn ervaren. Maar na 22 weken ontwikkelen zich de verbindingen in de hersenen en kan een externe prikkel emoties oproepen. Pijn is voor (ongeboren) baby's minstens even pijnlijk als voor volwassenen, ze reageren met heel hun lichaam op pijnprikkels.

Als de baby is geboren, is het herkennen van pijn voor een deel afhankelijk van zijn gedrag en conditie. Ook de omgeving (zoals licht en geluid) kan het herkennen van pijn beïnvloeden. In het ziekenhuis gebruiken verpleegkundigen vaak een pijnscore (Comfort score), ze schatten de pijn in door naar een aantal kenmerken van de baby te kijken: alertheid, agitatie, ademhaling, bloeddruk, hartslag, huilen, lichaamsbeweging, spierspanning en gelaatspanning.

Als ouder kun je pijn herkennen door te kijken naar je baby. Hij kan nog niet praten maar gebruikt zijn gezicht, armen, benen, ademhaling en stemgeluiden om zich uit te drukken. Let op het terugtrekken of onrustige bewegingen van zijn arm of been, samengeknepen vuistjes, zweten van de handpalmen, fronsen van de wenkbrauwen, grimassen met zijn gezicht. Ook kan de hartslag verhoogd zijn en een daling van het zuurstofgehalte in het bloed optreden. Baby's die langdurig pijn hebben gaan minder bewegen, reageren weinig op prikkels en zijn stilletjes. Ook dat zijn dus signalen voor pijn, evenals overgeven, koorts (boven 38 graden) of niet willen drinken.

Maar een van de belangrijkste signalen voor pijn is het huilen. Niet het huiltje als hij honger heeft of slaap, maar een ontroostbaar huilen.

Mijn dochtertje van 5 maanden had erge diarree en, ook al verschoonde ik haar twee keer per uur, ze had hele rode billetjes. Het bleek dat er een schimmelinfectie was bijgekomen en ze had zoveel pijn. Ze kromde haar rug en sloeg met armen en benen als ik haar wilde verschonen. Maar vooral hilde ze hartverscheurend, het ging door merg en been.

Hoe een baby reageert op pijn is niet uitsluitend afhankelijk van de oorzaak van de pijn. De ontwikkelingsfase en psychische en sociale omstandigheden, kunnen een rol bij de pijnbeleving spelen. Te vroeg geboren kinderen uiten hun pijn door te kreunen en/of stil te liggen. Hun huilen is anders dan die van een pasgeborene omdat het zenuwstelsel nog niet helemaal is uitgerijpt. Ook baby's kunnen bang zijn bijvoorbeeld voor onbekende mensen of onbekende dingen. Hierdoor wordt de pijn sneller of intenser ervaren. Een baby van rond een jaar kijkt hoe anderen reageren op pijn en hij kan hun gedrag overnemen.

Pijnbestrijding bij pasgeborenen is belangrijk voor zijn toekomstige leven. Helaas is niet alle pijn te voorkomen, omdat vooral in de eerste weken van een ziekenhuis opname vaak veel (mogelijk) pijnlijke handelingen nodig zijn zoals prikken van een infuus of bloedafnames. Bij prikken krijgt de baby vooraf wat sucrose in de mond, een suikeroplossing die de pijn en stress vermindert. Als de baby langer pijn heeft kan er paracetamol gegeven worden (oraal, via infuus of via zetpil). Sterke pijnmedicatie is bijvoorbeeld morfine of fentanyl.

Ouders kunnen thuis de baby heel goed helpen door de pijn te herkennen en de baby te troosten. Je kunt de pijn verzachten door je baby de borst te geven, te laten zuigen op een fopspeen of knuffellapje, te wiegen, door tegen je baby te praten of een hand op het hoofd en/of de billen te leggen en te buidelen. Naast het troosten kun je speciale kinder-paracetamol geven.

Baby ziektes

Als je alle ziektes leest die een baby kan krijgen, slaat je de schrik om het hart. Maar dat is niet de bedoeling van deze opsomming. Het gaat erom dat ouders eventueel een ziekte of aandoening kunnen herkennen en bij twijfel een huisarts inschakelen.

Benauwdheid:

Door een verstopte neus kan de baby benauwd lijken. Door het neusje te spoelen met een zoutoplossing gaat het beter. Er is sprake van ernstige benauwdheid als de borstkas ingetrokken wordt bij inademing, blauw kleurende lippen, snelle ademhaling en hartslag, af en toe stoppen met ademen. Bel direct de huisarts als je deze symptomen ziet.

Blaasontsteking:

Dit is een ontsteking aan de binnenkant van de blaas en kan erg vervelend zijn voor je baby. Gelukkig komt het bij kinderen veel minder vaak voor dan bij volwassenen. Over het algemeen komen blaasontstekingen vaker voor bij meisjes. De plasbuis is bij meisjes korter en zit dichterbij de anus. Hierdoor is de kans op een urineweginfectie bij hen groter.

Bij baby's jonger dan een jaar komt een urineweginfectie juist vaker voor bij jongetjes. Een blaasontsteking kan gevaarlijk zijn voor je baby en jonge peuter. De kans bestaat op een nierbekkenontsteking met hoge koorts. Symptomen van een blaasontsteking zijn naast huilen en diarree, vies ruikende troebele urine, soms met bloed.

Bloedvergiftiging:

Bloedvergiftiging (sepsis) kan het gevolg zijn van hersenvliesontsteking, maar het kan ook zelfstandig optreden. Het meest kenmerkende symptoom van sepsis is het ontstaan van paarse vlekjes op de huid die niet weggedrukt kunnen worden. Snel ingrijpen is heel belangrijk.

Constipatie

Bij verstopping blijft de poep te lang in de dikke darm en wordt daardoor hard en droog. Symptomen zijn krampen, scheurtjes in de anus (poepgat) door de harde poep. Hierdoor gaat de baby het poepen ophouden omdat het pijn doet. Zalf op de anus kan de pijn verzachten. Laxeermiddelen (lactulose) zorgen ervoor dat de poep zachter wordt en de darmen beter werken.

Mijn zoontje had het eerste half jaar geen enkel probleem met zijn ontlasting. Toen hij langzaam vast voedsel kreeg veranderde dat en kreeg hij hele harde poep die er alleen met veel persen uitkwam. Het deed pijn en er zaten kleine wondjes bij zijn anus. Daardoor hield hij zijn poep nog meer in en werd zijn ontlasting nog harder. Met pruimensap en laxeermiddelen ging het langzaam vooruit. Maar poepen bleef een beladen gebeurtenis tot we ontdekten dat hij op dat moment helemaal met rust gelaten wilde worden. Vanaf dat moment ging het steeds beter.

Darmkrampjes:

Een darmkrampje of koliek komt meestal voor in de eerste weken na de geboorte en kan dagelijks meerdere uren aanhouden, vooral in de late namiddag en avond. De baby huilt ontroostbaar, ze ballen hun vuistjes en hebben rode wangen en gesloten oogjes tijdens het huilen. Je kunt de pijn en stress verminderen door je baby in een draagdoek bij je te dragen, zachte buikmassages en zorgen voor een rustige omgeving.

Eerste tandjes:

De baby is hangerig, huilerig en onrustig en heeft rode billetjes en gloeiende wangetjes. Veel kwijlen, kauw- en bijtbehoefte, slecht drinken en dikker tandvlees wijzen op de komst van tandjes. Chamomilla kan verlichting geven.

Hersenvliesontsteking:

Bij een vermoeden van hersenvliesontsteking is dringend snelle medische hulp vereist. De symptomen zijn soms anders dan bij volwassenen: er hoeft geen sprake te zijn van koorts of kramp in de nek. Symptomen kunnen zijn gezwollen fontanel, apathische (wezenloze) blik, verlaagd bewustzijn, sloom en slaperig zijn, er ziek en grauw uitzien, voeding weigeren, niet willen eten, soms zelfs braken, een kreunend geluid maken en niet aangeraakt willen worden tijdens bijvoorbeeld het verschonen.

Hoofdpijn:

De baby grijpt naar zijn oren, trekt aan zijn oren, houdt het hoofd scheef of gedraaid, soms ontroostbaar huilen.

Koorts:

Als een baby jonger dan 3 maanden koorts heeft moet dat altijd door een arts beoordeeld worden want de baby is nog niet gevaccineerd en zijn afweersysteem is nog niet rijp genoeg. Hierdoor is hij niet voldoende beschermd en extra kwetsbaar.

Koortsstuip:

Dit is een soort een soort strekkramp die aan het begin van een koortsperiode opkomt. Door de hoge koorts is het mogelijk dat een koortsstuip zich voordoet na een inenting.

Oorontsteking:

Oorontsteking begint vaak met een verkoudheid, veroorzaakt door een virus. De buis van Eustachius is bij baby's korter en loopt horizontaler waardoor pus en vocht de buis verstoppen. Symptomen zijn: een loopoor, koorts, verkoudheidsklachten, slecht horen, slecht slapen en prikkelbaarheid. Als er binnen drie dagen geen verbetering is van de pijn en koorts en is het loopoor na een week nog niet over, bel dan de huisarts. Om de pijn te verlichten kun je paracetamol geven. De huisarts kan een oorontsteking zien met een oorlampje. Antibiotica wordt gegeven als de baby jonger is dan zes maanden, de oorontsteking aan beide kanten zit of als de baby erg ziek is.

Reflux:

12% van alle baby's heeft last van reflux, het terugstromen van de maaginhoud in de slokdarm. Symptomen als veel huilen, weinig of onrustig slapen, overstrekken, veel spugen, slikken, hikken, kokhalzen, zuur uit de mond ruiken en weigeren te eten, maken dat reflux heel ingrijpend kan zijn.

Spruw:

Spruw is een van de meest voorkomende babykwaaltjes. Spruw is een infectie van het mondslijmvlies. Het wordt veroorzaakt door een gist (een soort schimmel): *Candida albicans*. Een van de symptomen zijn witte spikkels op de tong. Het komt voor bij 4 procent van de pasgeboren baby's, meestal jonger dan 6 weken.

Uitdroging:

Bij uitdroging verliest je baby meer vocht dan hij binnenkrijgt. Met het vocht verliest hij ook zouten en andere belangrijke voedingsstoffen. Symptomen: suf of niet wakker te krijgen, veel diarree in combinatie met overgeven, koorts en slecht drinken. Snel handelen is erg belangrijk.

Vaccinaties:

Vanaf zes tot negen weken krijgt een baby zijn eerste prik en daarna een vaccin na drie, vier, elf en veertien maanden. Een prik doet pijn en na de vaccinatie is de plaats van inenting nog steeds pijnlijk en je kunt een harde schijf voelen. Die trekt vanzelf weg. Het lichaam reageert en maakt nu afweerstoffen aan. Dit leidt tot koorts die 1 tot hooguit 2 dagen aanhoudt. Bij het BMR vaccin (bof, mazelen, rodehond) komt de koorts pas na 5-12 dagen. De koorts kan hoog zijn (39 graden of hoger), maar kinderen worden er niet erg ziek van. Kinderen kunnen meer slapen of juist heel onrustig, geprikkeld en huilerig zijn.

Maak je je zorgen over je kind? Twijfel je over de ernst van zijn klachten? Neem dan altijd contact op met je huisarts of de spoeddienst. Deze kan inschatten of er in jouw specifieke situatie actie nodig is.

Slapen

Goed en voldoende slapen is noodzakelijk voor een goed humeur. Baby's hebben veel slaap nodig om zich goed te kunnen ontwikkelen. Hun lichaam groeit tijdens het slapen. Pasgeboren baby's weten het verschil tussen dag en nacht niet en ze zijn 's nachts evenveel wakker als overdag. Na een tijdje krijgen ze een dag- en nachtritme en slapen ze vaker door, behalve als ze honger, krampjes of een vieze luier hebben.

Pasgeboren baby's zijn nog niet in staat zijn om zichzelf te troosten, daarvoor hebben ze de ouders nodig. Het duurt jaren voor ze zichzelf kunnen reguleren. Als je je baby laat huilen geef je hem het idee dat hij het alleen moet oplossen. Dat kan betekenen dat ze het opgeven, niet goed slapen en niet goed hechten. Want baby's jonger dan zes maanden kun je niet verwennen. Door te troosten geef je hem geborgenheid en kan hij groeien en zich veilig voelend slapen.

Baby's van nul tot zes maanden slapen 50 tot 60 minuten waarvan de eerste helft een actieve slaap is waarin ze geluidjes maken en bewegen. Daarna volgt de stille slaap waarin baby bijna niet beweegt en diep ademt. Tijdens de stille slaap worden ze minder gauw wakker van geluid. Daarna worden ze wakker of ze beginnen aan een nieuwe cyclus.

De eerste weken ging ik af en toe luisteren of zij nog wel ademde. Zij sliep zo stil en bewoog helemaal niet meer. Als zij dan een geluidje maakte of zich bewoog was ik echt opgelucht.

Elke baby slaapt anders dus de volgende uren zijn gemiddelden. Pasgeboren baby's slapen gemiddeld 14-18 uur per 24 uur. Vanaf 10 tot 12 weken is er het begin van een dag- en nachtritme. Na ongeveer zes maanden slaapt een baby overdag 2 of 3 keer, gemiddeld 1 à 2 uur achter elkaar. 's Nachts kunnen zij steeds langer zonder voeding. Na ongeveer negen maanden slapen baby's gemiddeld twee keer per dag.

Het naar bed brengen wordt minder gemakkelijk omdat ze veel van hun ervaringen verwerken in hun slaap. Soms dromen ze, worden ze wakker of moeten ze even huilen. Als ze een jaar oud zijn slapen ze gemiddeld zo'n 8 tot 9 uur achter elkaar door en ze doen een middagslaapje van 1,5 tot 2 uur.

Wanneer je baby huilerig en paniekerig wakker wordt, kun je hem geruststellen door hem te aaien, zacht tegen te praten of te troosten door hem vast te houden tot hij weer rustig is.

Als je baby moe begint te worden, kun je dit vaak al zien voordat je baby begint te huilen. Je baby moet bijvoorbeeld gapen, krijgt rode wangen, gaat aan de oortjes friemelen, kijkt je niet meer aan, gaat jengelen, of doet druk. Oudere baby's wrijven in hun ogen als ze moe worden.

Omdat iedere baby anders slaapt is het belangrijk om zijn slaapritme te leren kennen. Het voelt voor de baby fijn als je dit ritme vasthoudt. Je baby voelt zich het fijnst als je in dat ritme meegaat, ook wanneer jullie niet thuis zijn. Je kunt hem helpen door te zorgen voor een vast dag- en nachtritme en een vaste slaapplek. Het naar bed brengen gaat volgens een vast ritueel, rustig en positief. Dit ritueel kun je ook doorgeven aan een oppas zodat hij precies hetzelfde ervaart als met zijn ouders.

In de eerste paar maanden slaapt de baby vaak op de ouderlijke slaapkamer zodat ze hun pasgeboren baby dichtbij zich kunnen houden. De baby leert dat hij jou of jullie hoort 's nachts en weet dat je er bent. Samen slapen betekent in de ouderslaapkamer in een apart wiegje, in een co-sleeper (bedje tegen het grote bed aan) of bij de ouders in bed.

Het wordt afgeraden om baby's jonger dan vier maanden bij je in bed te laten slapen vanwege de veiligheid. Vanaf ongeveer vier tot zes maanden kan je baby wennen aan zijn of haar eigen kamer. Zorg voor een rustige, donkere en veilige kamer, niet te koud of te warm is. Een nachtlampje is voor sommige baby's heel fijn, anderen prefereren een donkere ruimte.

Slaapproblemen worden het vaakst gemeld bij de consultatiebureaus. Problemen met slapen kunnen tijdelijk zijn en weer verdwijnen na een aantal weken of maanden. Baby's reageren op een onrustige omgeving, spanning in huis, angst of ziekte. Maar het kan ook gewoon zijn dat hij even wat slechter slaapt.

Slecht slapen van je baby heeft effect op je eigen slaap. Als het mogelijk is, kun je als ouder proberen zelf ook wat slaap te pakken als de baby slaapt overdag. Want als je zelf rustig en ontspannen bent, kun je meer hebben.

Slaapproblemen is een groot woord dat te gemakkelijk wordt gebruikt voor kleine verstoringen van de slaap. Soms huilen baby's zichzelf in slaap en als ouder herken je dit soort huilen. Blijft de baby huilen dan wil je weten wat er aan de hand is. Een vieze luier, honger, te wakker, een tandje dat doorkomt. Bij langdurig huilen kun je hem proberen te troosten tot hij rustig is en hem weer in bed leggen.

Jonge baby's willen graag gewiegd worden om in slaap te vallen. Bij oudere baby's kun je proberen om steeds weer de speen te geven, een knuffel en dan de kamer weer verlaten. Net zolang tot hij slaapt.

Als we gaan wandelen kijkt hij eerst heel aandachtig rond, vooral naar de blaadjes aan de bomen. Dan begint hij in zijn oogjes te wrijven en kort daarna gaat hij huilen. Niet heel hard maar zacht en klagerig. Ik weet nu dat dit een manier is om in slaap te vallen. En inderdaad, even later zijn de oogjes dicht.

Veel voorkomende slaapproblemen bij baby's:
Pasgeboren baby's hebben een omgekeerd dag-en nachtritme. Laat het verschil in dag en nacht merken door je manier van reageren 's nachts (veel rustiger, weinig licht). Na een paar weken zal hij een nieuw ritme ontwikkelen.

Een baby die honger heeft zal daardoor wakker worden en niet willen slapen. Het is beter om je niet strikt aan de klok te houden want dat doet de baby ook niet. Soms worden de nachtvoedingen te frequent en worden ze als troost gebruikt. Dan is het moeilijk om dit later weer af te leren.

Als de baby zich niet lekker voelt of pijn heeft, kan hij niet slapen. Probeer de oorzaak te raden, geef liefde en troost terwijl je aan de onrust werkt want slapen met pijn is lastig. Je baby heeft je nodig, ze willen graag bij je zijn en huidcontact hebben. Ze willen geen tijd verspillen aan slapen.

Overprikkeling kan zorgen voor slecht slapen. Als hij te lang wakker is, een drukke dag heeft gehad met veel bezoek kan hij niet overschakelen naar een ruststand. Maar ook te vroeg naar bed brengen kan problemen geven. Als ouder leer je de signalen kennen.

Vlak voor het slapen doe je rustige dingen met hem, geen wilde spelletjes maar voorlezen, liedjes zingen en knuffelen. Als je baby over zijn slaap heen is, zal hij lastig in slaap vallen omdat de klok weer in 'wakker stand' staat. Wil je een slapende baby wegleggen, wacht dan 20 tot 30 minuten zodat hij in een diepere slaapfase zit. Verwarm zijn bedje voor met een kruik zodat de temperatuurverschillen niet te groot zijn.

Vermoeidheidssignalen bij baby's herken je aan gapen, in zijn ogen wrijven, naar zijn oortjes grijpen, kleine oogjes en staren, gebalde vuisten, sloom of suf overkomen, jengelen, huilen.

Oververmoeidheid herken je aan geïrriteerd zijn, bleek zien, grote ogen, heel druk doen of te rustig, heel alert zijn, korte aandachtspanne.

Ook slaapsignalen ontwikkelen zich in de loop der tijd en bij een kleine baby zie je ze minder goed. Soms zijn er pas slaapsignalen als je begint met het slaapritueel. Hou de tijden dat hij wakker is goed bij en let er op dat hij voldoende slaap krijgt ook al is niet iedere dag hetzelfde. Het helpt om de slaaptijden te noteren want als jonge vader of moeder is je geheugen niet altijd optimaal (om niet te zeggen: een zeef).

Je spreekt van slaapregressie als je baby opeens slechter slaapt. Vaak zie je bij iedere 6 weken (ongeveer) dat hij even minder goed slaapt en een stapje terug doet (regressie) en dat het daarna weer beter gaat slapen (progressie). Na zo'n 'sprongetje' zie je dat je baby iets nieuws kan. Vaak komt er ook een ander slaapritme. Tijdens zo'n periode is het belangrijk om flexibel te zijn en niets te forceren. Slaapregressie gaat over.

Rond vier maanden vindt de eerste slaapregressie plaats. De baby gaat langer slapen maar is ook onrustiger. Langzaam ontwikkelt hij een dag- en nachtritme en worden er voldoende slaaphormonen aangemaakt. Rond acht maanden wordt er een grote stap gemaakt want de baby gaat zitten en misschien al kruipen. Hij krijgt verlatingsangst wat kan leiden tot slechter slapen. Maar vooral komen er minder slaapuurtjes, hij gaat bijvoorbeeld twee 'goede' slaapjes doen en vroeger naar bed.

Slaaptips

Omdat de biologische klok van een baby de eerste weken nog niet werkt, is een duidelijk dag- en nachtritme belangrijk. Overdag is er licht, ga je naar buiten en 's nachts is het donker in huis.

Rust is erg belangrijk voor een kleine baby, beperk de kraamvisite, ga niet te veel op pad en vermijd harde geluiden of fel licht. Door te slapen kan de baby indrukken verwerken, hun brein ontwikkelt zich en ze groeien.

De baby is geluiden gewend dus het is niet nodig om te fluisteren. Alleen harde geluiden zoals de bel of een blaffende hond maken hem wakker. Als er oudere kinderen zijn zorg dan dat ze hem niet laten schrikken.

Slaaptraining is niet nodig bij baby's vanaf zes maanden en laten huilen geeft negatieve associaties en kan de hechting verstoren.

Laat eventuele goede adviezen van je ouders en grootouders voor wat ze zijn, jij bepaalt hoe je omgaat met het slapen van je baby. Dat het vroeger anders ging is prima, maar jij doet het op jouw manier.

Mijn tweeling viel moeilijk in slaap overdag tot zo'n acht maanden. Als ik hen in de wandelwagen legde en buiten ging rijden, gingen de oogjes langzaam dicht en sliepen ze een hele tijd. Ik moest wel blijven rijden want zo gauw ik stopte werden ze wakker. Ik heb toen iets gekocht dat ik aan de wagen kon hangen waardoor hij een beetje wiebelde. Zo kon ik tussendoor even op een bankje zitten. Het werkte prima.



Eten

Alles staat in het teken van voeding bij een pasgeboren baby en zijn voeding (op tijd en voldoende drinken, wel of geen darmkrampjes) bepaalt hoe de baby zich voelt. Als het niet goed is, gaat hij huilen. Hij heeft genoeg aan melk (borstvoeding of een flesje). In het eerste jaar verdrievoudigt een baby zijn gewicht, van ruim 3 kilogram naar ruim 10 kilo, dus drie keer zo zwaar. Je hoort gelukkig zelden dat een gezonde pasgeboren baby niet wil drinken. Als de baby ouder wordt neemt de behoefte aan voeding af omdat er minder calorieën nodig zijn om te groeien.

Vaak krijgen jonge moeders van de kraamhulp een voedingsschema, een goede houvast om te bepalen hoeveel voeding hij nodig heeft. De eerste maanden drinkt hij alleen melk, borst-of flesvoeding al dan niet met gekolfde melk. De meeste moeders kiezen vlak na de geboorte voor voeden op verzoek. Je let op de signalen van de baby (sabbelen op zijn handje of zoeken naar de tepel). Zie je dat signaal dan krijgt de baby eten, ook al is het eigenlijk nog geen tijd. Schrik niet als je baby in de eerste twee weken na de geboorte afvalt. Na ongeveer twee weken is hij weer op het geboortegewicht en kan hij gaan groeien.

Borstvoeding: de meest intense manier van hechten is de borstvoeding waarbij lichamelijk contact huid op huid wordt ervaren, terwijl de behoefte aan drinken wordt bevredigd. Het geven van borstvoeding is gemakkelijk, economisch en emotioneel bevredigend voor veel vrouwen. In de borstvoeding zitten allerlei antistoffen die er voor zorgen dat de baby niet ziek wordt. Door borstvoeding wordt de baarmoeder samengetrokken en keert hij sneller terug naar de normale grootte.

Ook wordt de emotionele binding tussen moeder en kind bevorderd en geeft het zelfvertrouwen. Tijdens de borstvoeding produceert de moeder hormonen zoals oxytocine die haar tot rust laten komen. Rustgevend is het hormoon cholecystokinine (CCK), dat zowel in het lichaam van de moeder als van de zuigeling wordt aangemaakt.

Het hormoon prolactine regelt de melkaanmaak en speelt een rol in de slaappatronen van moeder en kind. De eerste moedermelk, colostrum, is extra rijk aan voedingsstoffen vandaar dat moedermelk, zeker in de eerste weken wordt aangeraden.

De eerste tien dagen zal hij 10 tot 12 keer per dag borst (of fles) voeding krijgen, daarna wordt het 10 keer per dag maar dan kan per baby verschillen. Omdat hij nog maar kleine hoeveelheden drinkt is een hele nacht doorslapen niet mogelijk. Een paar keer per nacht geef je hem een voeding zodat de bloedsuikerspiegel op een gezond niveau blijft en de hersenen zich kunnen ontwikkelen.

De hoeveelheid melk bij borstvoeding hangt af van de melkproductie van de moeder. In het begin zal daarom goed bijgehouden worden of de baby voldoende binnenkrijgt. Groeit hij goed, zijn er voldoende plasluiers en is de baby vrolijk dan kun je ervan uitgaan dat hij genoeg te drinken krijgt. De eerste 12 weken is extra vitamine K nodig.

Bij flesvoeding kun je zelf de hoeveelheid melk bepalen, dat hangt af van het gewicht en de hoeveelheid die hij wil. Zijn maag-darmstelsel moet nog wennen aan voeding en de hoeveelheid moet rustig opgebouwd worden. Vitamine K zit in de flesvoeding.

Ik wilde heel graag borstvoeding geven maar na iedere voeding was mijn zoontje afgefallen in plaats van aangekomen. Er kwam bijna geen melk uit mijn borsten. Na twee dagen zijn we overgestapt op flesvoeding. De kraamhulp had nog nooit gezien dat een flesje zo snel werd leeggedronken. Wat zal hij een dorst hebben gehad.

Als de baby twee maanden is ontwikkelt hij een dag- en nachtritme en dan kan de tijd tussen de nachtvoedingen wat langer worden. Je baby groeit en heeft steeds meer voeding nodig. Doordat je kindje meer melk per keer kan drinken, verandert het voedingsschema rond de leeftijd van 3 maanden. De baby is geboren met een natuurlijk gevoel van honger en kan zelf bepalen wanneer het tijd is voor een voeding en wanneer er genoeg gedronken is. Vraag je je af of hij wel genoeg drinkt, dan kun je kijken het humeur van je baby, naar de plasluiers (zes per dag) en de poepluiers (2 tot 5 per dag).

Probeer een baby niet te dwingen om te drinken, hij weet zelf wel als het genoeg is. Probeer niet om je aan een vast voedingsschema schema te houden als dit niet past bij je baby. Bij twijfel kun je altijd contact opnemen met het consultatiebureau of een lactatiedeskundige.

Een baby van vier maanden kan zijn eerste groente- en fruithapjes proberen. Je baby kan al goed ruiken en zijn neus is erg gevoelig. Laat hem geuren één voor één ruiken zoals banaan, citroen, sinaasappel en vanille. Als hij iets vies vindt draait hij zijn hoofd weg. Langzaam breid je het vaste voedsel uit. Vast voedsel is niet noodzakelijk want de eerste zes maanden heeft de baby genoeg aan melkvoedingen. Vanaf zes maanden heeft je baby vast voedsel echt nodig. De eerste hapje zijn wel wennen voor hem. Sommige baby's smullen meteen, andere trekken een vies gezicht. De borst of speen voelt ook heel anders dan een lepeltje. Ook de houding is anders. Lag hij in de holte van je arm te drinken, nu moet hij rechtop zitten om goed te kunnen slikken.

Mijn kleine meisje van zes maanden maakte smakkende geluidjes als wij zaten te eten en het leek wel of ze het eten uit je mond wilde pakken. Ik ben begonnen met kleine hapjes en ze kon er niet genoeg van krijgen.

Als je baby na acht maanden nog steeds geen vast voedsel wil en weigert iets anders te drinken dan melk, is het goed om hem te helpen echt eten te gaan waarderen. Probeer erachter te komen waar jouw baby van houdt. Moet het warmer of kouder, fijner of grover. Is het gezamenlijke avondeten misschien te laat voor hem?

Wil hij alleen maar knijpzakjes of kant en klare potjes, dan kun je proberen om dat zelf te maken. Ook zijn er zakjes te koop die je steeds opnieuw kunt vullen.

Ouders zijn soms de reden van slecht eten. Als ze gespannen zijn voelt het kind dat en reageert het er op. Ze voelen aan dat ouders eten belangrijk vinden en verzetten zich ertegen. Zolang je baby voldoende drinkt, alert is, speelt en goed groeit hoef je je meestal geen zorgen te maken.

Het idee dat kinderen die slecht eten eerder ziek worden, maakt dat ouders het belang voor goed eten nog eens extra benadrukken en het kind reageert daar op. Als het kind niet goed eet is het verleidelijk om extra tussendoortjes te geven, dan krijgt hij toch wat naar binnen. Maar daardoor vallen de vaste eettijden weg.

Maak je je zorgen dat hij te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt, houdt dan eens bij wat hij zoal eet op een dag. Vaak is dat toch meer dan je denkt. En de ene dag heeft hij meer trek als de andere. Tandjes die doorkomen of een verkoudheid maken dat hij minder honger heeft. Maar de echte eetproblemen ontstaan pas na een jaar omdat hij dan echt voor-en afkeuren heeft.

Na acht maanden kan vaste voeding één echte maaltijd vormen, bijvoorbeeld een boterham. Omdat hij minder melk drinkt moet je goed zorgen voor voldoende vocht. De maanden erna wordt zijn behoefte aan vast voedsel steeds groter, bij 11 maanden eet hij drie maaltijden mee aan tafel. Niet alles is even gezond voor hem. Als je zelf eten maakt zorg dan dat er geen zout in zit. Gebruik geen suiker of andere zoetmiddelen om gewenning te voorkomen. De liefde voor koekjes en snoep komt gauw genoeg. Honing is echt verboden bij kinderen tot 2 jaar.

Vroeggeboorte

In meer dan 7% van alle geboortes wordt een baby prematuur geboren.¹¹ Het kan al vroeg in de tweede helft van de zwangerschap gebeuren, dan komt de baby met 27 weken of enkele weken daarna al op de wereld. Maar een vroeggeboorte kan ook bij 34 weken of meer plaatsvinden. Het kind heeft na zijn geboorte een moeilijke tijd: een lichaam dat nog niet goed functioneert, een omgeving die onbegrijpelijk is. De baby heeft pijn. Premature baby's worden opgevangen in een couveuse. Mogelijk is het kind nog in levensgevaar of spelen er gezondheidsproblemen. Hierdoor zijn ouder(s) en kind na de geboorte een tijd gescheiden geweest en dat heeft een negatief effect op het ontwikkelen van een band tussen ouders en kind. Door deze factoren kan de start tussen ouders en de baby moeilijker verlopen.

Niet alleen het kind, maar ook de ouders zijn prematuur want ze zijn nog niet klaar voor de geboorte. De laatste weken van een zwangerschap zijn voor de moeder heel belangrijk om zich mentaal - en geleid door hormonen - in te stellen op de komende baby. Moeders van een premature baby missen deze weken. De eerste periode na de geboorte is cruciaal voor een zich gezond ontwikkelende ouder-kind relatie. In deze eerste dagen en weken 'adopter' de meeste ouders het pasgeboren kind als hun kind. Maar problemen rond zwangerschap en bevalling, een vroeggeboorte of een scheiding van moeder en kind direct na de geboorte, kunnen deze natuurlijke adoptie in de weg staan. Het is belangrijk dit vroeg te onderkennen, zodat haar band met de baby er niet onder gaat lijden.

Een verpleegkundige vertelt: "Neerslachtigheid, leegte en verwarring komen allemaal voor. Ouders verkeren vaak in een soort shocktoestand. De moeder is lichamelijk en emotioneel nog niet zo ver, ze is er niet op voorbereid. Ik ben mij daar veel bewuster van geworden hoe heftig dat moet zijn. Ik geef ouders veel erkenning en probeer goed voor ze te zorgen. Ook bereid ik ze voor op commentaar dat ze in de buitenwereld zullen krijgen op hun kind, dat hij zo klein is voor zijn leeftijd onder andere."

Op de afdelingen voor neonatologie staat het medisch handelen voorop. En terecht. Het betreft vaak een handelen op het scherpst van de snede: het gaat om leven en dood. De relatievorming tussen ouders en kind is belangrijk, maar staat op de tweede plaats. In veel ziekenhuizen worden verpleegkundigen van de neonatologie-afdelingen getraind om de relatievorming tussen ouders en kind positief te beïnvloeden waar dat mogelijk is: in de omgang met de baby, in de gesprekken met de ouders of met ouders én kind. Met behulp van taal - de goede woorden - kunnen ouders en kind geholpen worden om de weg naar elkaar terug te vinden, ver voordat er sprake is van ontslag uit het ziekenhuis. Dit 'helpen hechten' kan plaatsvinden binnen het dagelijkse werk van de verpleegkundigen. Uitgangspunt hierbij is dat het risico op hechtingsproblemen later (en daardoor op sociaal-emotionele ontwikkelingsproblemen van het kind) verkleind wordt.

In veel ziekenhuizen zijn ze dus alert op een goede band tussen moeder (vader) en de baby. Het is heel frustrerend als je baby aan allerlei slangetjes ligt en je hem niet kunt oppakken maar er wordt alles aan gedaan om het buidelen en voeden mogelijk te maken. Op allerlei manieren proberen ze die band tot stand te brengen. Buidelen wordt erg gestimuleerd als het medisch mogelijk is, de baby wordt op de blote huid van de vader of moeder gelegd zodat hij haar warmte en reuk ervaart. Sommige moeders leggen een lapje in de couveuse met hun eigen geur.

Mijn zoontje werd weggereden en mijn man ging mee, ik ben toen alleen gelaten. Ik heb nog nooit zo hard gehuild als op dat moment. Het was geen makkelijke bevalling geweest, ik heb heel hard gevochten om het allemaal eruit te krijgen en toen was ik alleen. Hij was negen weken te vroeg geboren en ik wist niet hoe hij het maakte. Dat maakte het heel zwaar.

Vroeggeboorte komt relatief vaker voor bij twee - of meerlingen. De ruimte in de moederbuik wordt te klein en de risico's worden te groot. Ouders weten dat er twee baby's op komst zijn maar terug naar huis is spannend met twee baby's die daarvoor medisch onder controle waren.

Waar wij nu soms wel mee worstelen is hoe de tweeling zich ontwikkelt. Je moet tellen vanaf de voldragen zwangerschap dus bijvoorbeeld, je kent ongetwijfeld dat "Oei ik groei" boek en die tellen vanaf 40 weken. Soms denken we andere dingen al wel te zien en andere nog niet. Hetzelfde met bepaalde voedingsdingen. Je mag met vier maanden kleine hapjes vast eten proberen. Mag dat dan vanaf vijf maanden bij hen, omdat ze een maand te vroeg waren of mag ik dat ook vanaf vier maanden?

Moeders met premature baby's noemen emoties als angst, boosheid, neerslachtigheid, leegte, verwarring, schuldgevoel, machteloosheid, eenzaamheid, stress, rouw en blijdschap. Als de verpleegkundigen op die gevoelens en emoties ingaan door ze te benoemen, begrip tonen, erkenning geven, ruimte geven om emoties te uiten, geruststellen, uitleg geven, normaliseren/aangeven dat het niet gek is om die gevoelens te hebben, eigen tempo mogen bepalen, vertrouwen geven dat iemand het goed doet, aangeven dat ouders hun rust mogen pakken, belang van ouders benoemen, ouders betrekken, troosten en tips geven werkt dat heel louterend en geeft het zelfvertrouwen.

De verpleegkundigen wijzen de ouders er vaak op om emoties en gevoelens van de baby kind te herkennen. Vooral op tevredenheid en ongemak wordt gewezen, minder expliciet op boosheid en verdriet, omdat dat nog moeilijk te onderscheiden is. Het is voor de ouders heel fijn als ze tevredenheid van hun baby kunnen herkennen. Doordat het medische behandelen zo op de voorgrond staat heb je de neiging om meer naar de monitor dan naar de baby te kijken. De verpleegkundigen praten vaak met de baby en moeders voelen zich gestimuleerd om dat ook te doen.

Wat ik heel prettig vond was dat de verpleegkundige ook heel liefdevol praatte met of tegen je kind. Dat stimuleert je zelf ook om tegen haar te gaan praten. Niet dat dat een drempel was, maar het is toch best apart hoe het gaat. Opeens heb je veel te vroeg een heel klein kindje dat in een couveuse ligt, je bent niet in je eigen omgeving en je eigen normale doen.

Uit onderzoek¹² blijkt dat bij premature baby's, die in de vierentwintigste week van de zwangerschap worden geboren en fulltime gekoesterd en verzorgd worden door hun ouders, de ontwikkeling van hun hersenen niet te onderscheiden is van die kinderen die na 40 weken geboren worden. Dit in tegenstelling tot de hersenontwikkeling van premature baby's die in de vierentwintigste week worden geboren en die niet vierentwintig uur per dag door hun ouders worden gekoesterd en verzorgd. Bij hen vertoont de ontwikkeling van de hersenen een duidelijke achterstand. Hoewel de ontwikkeling van de hersenen van veel meer factoren afhangt dan van ouderlijke zorg alleen, is dit onderzoeksresultaat toch te waardevol om er niet bij stil te staan.

Het kind is talig vanaf het begin en is volkomen 'in relatie' met zijn omgeving. Van de woorden van zijn ouders, hun geur, hun liefdevolle handen en hun aanwezigheid en positieve betrokkenheid zal een enorme ontwikkelingsstimulering uitgaan en daarmee een grote bemoediging om in leven te blijven. De baby ontleent hoop aan de liefde van zijn ouders, net als een voldragen (à terme) geboren baby die gekoesterd wordt, hoop ontleent aan de liefdevolle verzorging door zijn ouders.

Hulp bieden bij de ontwikkeling van de band tussen premature baby en ouders betekent dus in de eerste plaats vooral de ouders ondersteunen en bemoedigen en hen steeds opnieuw helpen om in te zien hoezeer hun aanwezigheid en positieve betrokkenheid op de baby van levensbelang is voor het kind.

Een vroeggeboorte drukt een enorme stempel op de ouder-kind band. Ouders raken de regie van het vader en moeder zijn kwijt en soms hun vertrouwen in de vitaliteit van hun kind. Ze durven zich niet te hechten uit angst het kind te verliezen. De band die er wel was in de zwangerschap, dreigt verloren te gaan. Als het kind eenmaal thuis is, hebben ouders een gevoelig kind dat vaak nog kampt met gezondheidsproblemen. Overbescherming en overbezorgdheid kan het gevolg zijn.

Een vroeggeboorte kan ook traumatisch voor de ouders zijn. Een traumabehandeling is dan zeker aangewezen. Ook het visualiseren en daarmee opnieuw beleven van een bevalling die goed en fijn verloopt, kan de schrikbeelden van de ouders met betrekking tot de vroeggeboorte verdrijven.

Tot slot

Een heel boekje vol over de emoties van baby's, voor de geboorte en erna. En de emoties van de ouders/verzorgers die een grote rol spelen bij het herkennen en erkennen van de baby emoties.

Het eerste jaar is voor veel ouders een tropenjaar met veel te weinig slaap, watten in je hoofd, slechte concentratie en de zorg voor je kind. Dus af en toe vliegt het je aan en denk je: hoe ga ik dat allemaal redden.

De belangrijkste boodschap van dit boekje is om (toekomstige) ouders het belang van een veilige hechting te laten zien en hoe je daarvoor kunt zorgen. Aandacht, verbinding, communicatie en vooral liefde zijn de basis ingrediënten voor goed ouderschap. En als het af en toe niet helemaal soepel loopt is dat jammer. Niemand is perfect en zeker jonge ouders niet. Dus neem niet alles serieus wat je op het internet leest en ziet. Ook die gelukkige gezinnetjes zitten af en toe diep in de put.

De eerste 1000 dagen van een kind, van preconceptie tot twee jaar, zijn van groot belang voor de ontwikkeling, gezondheid en welzijn gedurende zijn leven. Ouders die zich bewust zijn van dit belang, helpen hun kind om een goede basis te leggen voor een fijn toekomstig leven.

Geniet van je baby en weet dat het allemaal heel snel gaat. Voor je het weet zijn ze baby-af.

Bronnen

- 1 Eerste hulp bij hechting (P. Kuipers 2015)
- 2 Emotion in the Human Face (P. Ekman 1972)
- 3 Hechtingstheorieën : Maternal care and mental health (J. Bowlby 1951), Object relations, dependency and attachment (M. Ainsworth 1969)
- 4 De competente foetus en baby: op weg naar hechting (R. Verdult 2004)
- 5 Baby Therapy (K. Terry <https://ktbabytherapy.com/>)
- 6 The motherhood constellation: An unified view of parent-infant psychotherapy (D.N. Stern (1998)
- 7 Waarom liefde zo belangrijk is: Hoe de liefde voor je baby zijn hersenen vormt (S. Gerhardt 2004)
- 8 Het kind dat een kat wilde zijn: Psychotherapie en de allerkleinsten (C. Eliacheff 1995)
- 9 Kinderen aan het woord. Psychoanalyse, kind en psychose (F. Dolto 1998)
- 10 Babygebaren, kindergebaren, iedereen kan gebaren (L. Zeviar 2019)
- 11 Onderzoek naar het effect van de training 'Focus op hechting, Vroeg-signalering van een (on)veilige band tussen ouders en het te vroeggeboren kind' op de afdeling neonatologie van het AZM/MUMC+ (N. Bogaarts, P. Kuipers 2018)
- 12 Towards Parenthood. Preparing for the challenges and changes of a new baby (J. Milgrom e.a. 2009)

Websites

<https://helderdromen.nl/persoonlijke-groei/emoties/>

<https://www.muisjesensitief.nl/rubrieken/downloads/>

<https://www.omgaanmetemoties.nl/is-functie-emoties/hetnlpcollege.nl › emoties/>

<https://natuurgeneeskunde-praktijk.nl/emotieorgaan/>

<https://www.ieku.nl/emotionele-intensiteit/>

<https://www.ouders.nl/artikelen/baby-gebarentaal-leer-je-baby-praten-met-babygebaren>

<https://www.gebarenvorbabys.nl/>

<https://mama.libelle.be/baby/hoogsensitieve-baby/>

<https://www.kijkopontwikkeling.nl/mijlpalen/ontwikkeling-zelfregulatie-emoties/>

<https://psychogoed.nl/omgaan-emoties-kinderen/>

<https://roosbloeit.nl/>

<https://24baby.nl>

<https://www.vakbladvroeg.nl/>

www.oudersvanu.nl

<https://www.pharos.nl/thema/eerste-1000-dagen-van-een-kind/>

<https://www.imhnederland.nl>

<https://www.allesoverkinderen.nl/baby/consultatiebureau-wat/>

<https://www.ncj.nl/over-jeugdgezondheid/voor-aanstaande-ouders/>

