



**Wat heeft je baby nu ècht
nodig:
De blauwdruk van de baby**

Verloskunde

Inleiding

Deze brochure is bedoeld voor aanstaande ouders. Er is een baby op komst, misschien wel meer dan één? Ouder worden is een prachtige ervaring, maar kan soms ook een uitdaging zijn. Wat kun jij verwachten en wat verwacht de baby van jou? Nieuw leven brengt nieuwe vragen met zich mee.

Er zijn allerlei manieren om informatie te vinden over het onderwerp “baby’s en kinderen”: informatiebijeenkomsten, internet, boeken en brochures. Centrum voor Geboortezorg (CVG) wil naast brochures over de zwangerschap, bevallen en voeding ook informatie bieden over wat jij de eerste weken/ maanden als ouder van de baby kunt verwachten.

Vorbereiding in de zwangerschap

De hechting begint al op het moment dat je weet dat er een baby gaat komen. Vanaf dat moment begint ook de voorbereiding. Een goede voorbereiding is meer dan alleen babyspullen regelen. Je denkt vast al na over hoe je de zorg gaat verdelen, de opvoeding gaat vormgeven en hoe het straks allemaal zal gaan. Ook is het belangrijk om je te laten voorlichten over de keuze van voeding. Voor informatie over borstvoeding kun je een informatiebijeenkomst of cursus volgen.

Een baby wordt geboren met bepaalde verwachtingen. Hij* heeft in de buik een lange tijd allerlei geluiden gehoord en is een eenheid met de moeder geweest. Ook ouders* hebben verwachtingen en meestal zijn deze hooggespannen. Een baby is een uniek wezen, met uniek gedrag en soms is dat anders dan ouders van tevoren hadden gedacht. Met intuïtie, liefde en er gewoon zijn voor je baby, kom je een heel eind. Je kunt je nooit volledig voorbereiden op de gevoelens die vrijkomen bij het krijgen van een eigen baby.

Ontwikkeling van de hersenen

Tijdens de zwangerschap groeien de hersenen van je baby razendsnel. Dit proces kun je ondersteunen door de tijd te nemen om rustig tegen je kindje te praten, de buik te strelen en muziek af te spelen. Andere leden van het gezin zouden hetzelfde kunnen doen. Op deze manier ontstaat er al contact met de baby en dit is goed voor de binding en hechting met je kind.

De manier waarop je met de baby omgaat, heeft invloed op de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. Voor een optimale hechting tussen jou en de baby is het belangrijk dat je na de geboorte inspeelt op de natuurlijke behoeftes, ongeacht het soort voeding die de baby gaat krijgen.

De verwachtingen van de baby, oftewel de blauwdruk van een baby

De overgang van de baarmoeder naar het leven daarbuiten is groot. In de buik was er constant beweging en geluid. Er was 24 uur per dag voeding via de navelstreng en een constante temperatuur. Iedere pasgeboren baby moet na de bevalling wennen. Er zijn andere geuren en geluiden en de maag en darmen gaan werken door de voeding. Alles is eigenlijk anders!

Pasgeboren kinderen hebben de behoefte om dicht bij hun ouders te zijn. Het helpt ze zich veilig en geborgen te voelen. Als een baby zich veilig voelt, komt er een hormoon vrij bij het kind namelijk oxytocine; dit heeft een positieve invloed op de ontwikkeling van de hersenen.

Kinderen die zich tijdens hun eerste levensperiode veilig voelen, worden blijere kinderen en krijgen daardoor ook meer zelfvertrouwen als ze ouder worden. Het vasthouden, tegen ze praten en glimlachen, zorgt ook voor oxytocine bij de ouder. Beiden voelen zich daardoor rustiger en gelukkiger.

Tip: Houd je baby lekker vast, glimlach en praat tegen hem of haar. Het maakt je baby rustig en hij/zij krijgt meer zelfvertrouwen

De eerste ontmoeting

Huid-op-huidcontact direct na de geboorte zorgt ervoor dat je baby rustig kan wennen aan het leven buiten de baarmoeder. Terwijl je baby lekker warm blijft bij je op de huid, rusten jullie samen uit van de bevalling. Neem die eerste uren samen de tijd om kennis te maken met elkaar. We weten dat baby's het eerste uur heel alert en wakker zijn en gaan aangeven dat ze voeding willen. Huidcontact mag zolang en zoveel als je dit wilt en is niet afhankelijk van de voedingskeuze.

Wij adviseren, als jouw conditie en die van de baby het toelaten, direct na de geboorte ongestoord huid op huidcontact te hebben. De duur van dit contact mag tenminste een uur zijn. Mocht dit niet lukken zullen we er altijd naar streven dit zo snel mogelijk in te halen.

Huid-op-huidcontact kan ook bij je partner of een verzorger. Je baby komt tot rust door het huidcontact en het is goed voor de hechting. Huidcontact kan ook in de periode na de bevalling nog worden toegepast!

In verband met de veiligheid tijdens huid op huidcontact is het belangrijk dat één van de beide ouders wakker is en blijft en aandacht voor het kind heeft. Ouder en de baby half rechtop zitten en niet plat liggen zodat de baby goed kan blijven ademen.

Als je borstvoeding wilt gaan geven zal je merken dat je baby na een tijdje de borst gaat zoeken. Het gaat smakken, likken en op zoek naar de tepel. Dit zijn makkelijk te herkennen vroege voedingssignalen. Borstvoeding geven zorgt ook voor het vrijmaken van oxytocine. Je kunt je baby niet overvoeden tijdens de eerste dagen, dus je kunt het drinken aan de borst ook gebruiken als troost. Daarnaast zorgen veel momenten aan de borst voor het op gang komen van de melkproductie.

Als je flesvoeding gaat geven, raden we aan om de eerste voeding zeker ook met huid-op- huidcontact aan te bieden. Je merkt aan de vroege voedingssignalen of jouw baby daar al aan toe is. Het aankijken van je baby tijdens de flesvoeding zorgt voor goede hechting. Leer de voedingssignalen van jouw baby herkennen en op verzoek te voeden.

Gezinsgericht en ontwikkelingsgericht zorg

Thuis zullen de kraamverzorgende en de verloskundige, jou steunen bij de zorg van de baby. Gezinsgerichte zorg houdt in dat ouders betrokken blijven bij de zorg voor hun baby ongeacht waar zij verblijven.

Als je samen met je baby op de afdeling verloskunde of de neonatologie verblijft kun je de zorg voor je kind(eren) zelf doen met ondersteuning van de zorgverleners. Samen vormen jullie een team waarbij de richtlijnen voor gezinsgerichte zorg worden gehanteerd. Door ontwikkelingsgerichte zorg te bieden, houden we rekening met wat jouw baby aan kan. We verminderen prikkels waar mogelijk en houden rekening met de ontwikkeling van je baby.

De eerste dagen

Houd je baby dicht bij je in de buurt zodat je snel de lichaamstaal van jouw baby leert kennen. Door te knuffelen ruikt jouw baby je en hoort hij jouw hartslag. Je baby laat het merken als hij wil eten, wil knuffelen of aan slapen toe is. Wanneer je op signalen reageert voelt je baby zich het prettigst.

Tip: Door te letten op tekenen van honger of vermoeidheid en hierop te reageren zal je baby minder huilen.

Honger of moe?

Baby's worden niet met een gebruiksaanwijzing geboren, maar ze laten vaak heel goed zien wat ze nodig hebben. Er is een verschil tussen tekenen van honger en tekenen van vermoeidheid.

Als jouw pasgeboren baby hongerig is, kunt je dit aan de volgende signalen zien:

- Onrust
- Zoek- en zuigbewegingen, draaien met het hoofdje
- Maaien met de armpjes en handjes naar het gezicht brengen
- Sabbelen op de handjes
- Smakgeluidjes
- Openen van het mondje als de lippen worden aangeraakt

Als jouw baby wil slapen, zie je waarschijnlijk:

- Starende blik of wegstaren
- Grimassen
- Druk bewegen met armen of benen
- Gebalde vuistjes
- Jengelen of huilen

Soms is het lastig deze signalen uit elkaar te houden. Als baby's na een goede voeding weer zoekgedrag laten zien, is dit echter vaak geen honger maar dan juist een teken van vermoeidheid.

Moeite met slapen?

Veel pasgeborenen slapen in de eerste week van voeding tot voeding. Na de eerste twee weken is een baby vaak kort wakker tussen 2 voedingen maar zal nog veel slapen.

De ene baby slaapt makkelijker en langer dan de andere. Als het slapen jouw baby moeite kost, kijk dan of de baby niet te veel prikkels oppikt en of je soms vermoeidheidssignalen mist. Hangt er misschien een muziekmobiel in de box dat nog niet bij de leeftijd van jouw baby past? Gaat hij te veel van arm tot arm of zijn er te veel geluiden in de woonkamer? Als baby's te veel prikkels krijgen dan kunnen ze onrustig worden en slechter in slaap komen. Probeer je leven aan te passen aan het tempo van de baby. Het is belangrijk om regelmaat te zoeken in voedingsmomenten en een regelmatig slaapritme aan te houden. Veel activiteiten

die het dag- en nachtritme van de baby verstoren kunnen het beste nog even worden uitgesteld.

Een onrustige baby heeft een rustige slaappleaats nodig en kan baat hebben bij stevig instoppen bij het slapen. Dit noemen we begrenzen. Een baby dat veel prikkels krijgt, kan moeite hebben met in slaap vallen. Rituelen kunnen helpen, dus doe uw handelingen in een vaste volgorde.

Je ritme vinden

Een baby kan een hele uitdaging zijn. Na enkele weken wordt het makkelijker en leer je jouw baby steeds beter kennen.

Uiteindelijk vind je een eigen ritme. Kinderen groeien en ontwikkelen zich en bij iedere periode past een ander ritme. Probeer flexibel te zijn en niet steeds op de klok, maar vooral naar jouw baby te kijken.

Nachtvoedingen

Wakker worden voor voedingen in de nacht hoort bij normaal babygedrag. De ene baby kan 's nachts sneller zonder voeding of nabijheid van zijn ouders dan de andere. Door je baby in een apart bedje bij jou op de kamer te laten slapen (rooming-in), kan je snel reageren op tekenen van je baby. Bij borstvoeding zijn nachtvoedingen goed voor het op gang komen en blijven van de melkproductie. Nachtvoedingen zijn ook goed om de hersenen te laten groeien en ontwikkelen. Je baby vraagt hierom als hij dat nodig heeft. Reageer op de behoefte van je baby.

Stichting Veilig Slapen adviseert rooming-in tot de leeftijd van minimaal zes maanden. Dit is ook vanwege voorkomen van wiegendood. Deze verwijst ook naar de folder Slaap veilig, slaap lekker

Samenwerking tussen ouders of alleenstaand?

Als partners kennen jullie elkaar waarschijnlijk goed maar nu krijgen jullie een nieuwe rol. Door de komst van een baby wordt jullie samenwerking belangrijk, maar soms wordt die ook op de proef gesteld. Het ouderschap brengt allerlei nieuwe gevoelens met zich mee. Blijf deze vooral met elkaar bespreken. De een heeft misschien andere verwachtingen van een baby dan de ander, of misschien hebben jullie zelfs andere verwachtingen van elkaar.

Als je alleenstaand bent en alleen de verantwoordelijkheid moet dragen voor jouw baby, kan dit ook overweldigend zijn. Geef het bij jouw omgeving aan als je steun nodig hebt. Als anderen helpen met de huishouding, boodschappen doen of even wat afleiding brengen, kan dit jou helpen en jouw naasten vinden het vaak fijn iets voor jou te kunnen doen.

Zorg dus ook goed voor je zelf! Probeer gezond te eten en rust te nemen.

Tip: Vraag om hulp als je ondersteuning kunt gebruiken, dat kunnen ook kleine dingen zijn zoals boodschappen doen.

Wat als de baby veel huilt?

De ene baby huilt meer dan de andere. Ook ervaart de ene ouder het huilen anders dan de andere. Een huilende baby kan je onzeker maken. Alle adviezen die je vanuit jouw omgeving krijgt, kunnen ook onzekerheid brengen. Wat is normaal? Een jong kind huilt gemiddeld 1 tot 1,5 uur per dag. Rond week 6 bereikt het huilen vaak een piek van 2 tot 2,5 uur. We weten niet zo goed waarom baby's huilen. Vooral in de avond en het begin van de nacht kunnen kinderen erg onrustig gedrag vertonen. Rond de 3 maanden neemt het huilen vaak weer af. Niet bij ieder kind wordt het huilen na een bepaalde periode weer minder.

Als jij je zorgen maakt over het huilen of de lichamelijke conditie van jouw baby, neem dan contact op met je huisarts of het consultatiebureau (NCJ).

Wat kunt je doen als jouw baby huilt?

- Troost jouw baby door hem in een ronde houding op te pakken en vast te houden.
- Probeer de signalen van jouw baby te herkennen.
- Stop jouw baby stevig in.
- Gebruik een draagdoek.
- Probeer babymassage.

Ontwikkeling van een kind

Een baby ontwikkelt zich de eerste maanden erg snel. Hij groeit in lengte en gewicht, leert controle te krijgen over de oogspieren en zijn hoofd in balans te houden om te kunnen grijpen. Een baby reageert op geur en stem. Na enkele maanden gaat een kind meer bewegen en spelen. Het consultatiebureau bespreekt de normale ontwikkeling met jou. Vergeet niet dat ieder kind zijn eigen ritme en ontwikkeling heeft.

Tot slot

Alle medewerkers van het CVG wensen jullie veel geluk als gezin.

Vragen

Heb je naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kun je de verpleegkundige op de afdeling altijd vragen om verdere informatie.

Bronnen

Folder De blauwdruk van uw baby, of wat verwacht uw baby, Zorggroep Twente, Afdeling verloskunde/kindergeneeskunde

Folder Unicef

Boek Koester je kleintje, Jill Bergman

Boek Slapen als een baby, Sylvie Zuidam

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01813-NL 03-11-2022