



Wat verwacht jouw baby

Deze folder 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 moeilijk zijn. Een nieuw leven brengt nieuwe vragen met zich mee.

Inleiding

Er zijn allerlei manieren om informatie te vinden over het onderwerp 'baby's': informatiebijeenkomsten, internet, boeken en folders. Gelre ziekenhuizen wil naast folders over de zwangerschap, bevallen en voeding ook informatie bieden over de eerste periode als ouders van een baby.

Hoofdthema's van deze folder zijn:

- Verwachtingen van de baby
- Het belang van hechting
- Huilen

Een baby wordt geboren met bepaalde verwachtingen. Hij heeft 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 je van tevoren had gedacht. Met intuïtie, liefde en er gewoon zijn voor jouw baby, kom je een heel eind. Je kunt je nooit volledig voorbereiden op de gevoelens die vrijkomen bij het krijgen van een eigen baby.

Vorbereiding tijdens de zwangerschap

De hechting begint al op het moment dat je weet dat er een kindje 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 en hoe het straks allemaal zal gaan?

Hersenontwikkeling

Tijdens de zwangerschap groeien de hersenen van jouw baby razendsnel. Dit kun je ondersteunen door de tijd te nemen om rustig tegen je baby te praten, de buik te strelen en muziek af te spelen. Moedig andere gezinsleden aan hetzelfde te doen. De manier waarop je met je baby omgaat, heeft invloed op de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. Voor een optimale hechting tussen jou en je baby is het belangrijk dat je na de geboorte inspeelt op de natuurlijke behoeftes, ongeacht het soort voeding dat de baby krijgt.

Verwachtingen van de baby

Pasgeboren baby's hebben de behoefte om dicht bij hun ouders te zijn. Het helpt ze zich veilig en geborgen te voelen. Als baby's zich veilig voelen komt er oxytocine (het



liefdeshormoon) vrij. Dit heeft een positieve invloed op hun hersenontwikkeling. De overgang van de baarmoeder naar het leven daarbuiten is groot. In de buik was er constant beweging en geluid, 24 uur per dag voeding via de navelstreng en een constante temperatuur. Iedere baby moet na de geboorte wennen. De maag en darmen gaan werken door de voeding en er zijn andere geuren en geluiden. Alles is eigenlijk anders! Baby's die zich tijdens hun eerste levensperiode veilig voelen, worden blijere baby's en krijgen daardoor ook meer zelfvertrouwen als ze ouder worden. Het vasthouden, tegen ze praten en glimlachen, zorgt voor oxytocine bij de baby en bij de ouders. Beiden voelen zich daardoor rustiger en gelukkiger.

De eerste ontmoeting

Huid-op-huid contact direct na de geboorte zorgt ervoor dat jouw baby went aan het leven buiten de baarmoeder, kan rusten en warm blijft. Ook kun je hierdoor elkaar leren kennen. Dit mag zolang en zoveel als je dit wilt.

Als je borstvoeding gaat geven, zal de baby na een tijdje de borst gaan zoeken. Borstvoeding geven, zorgt ook voor het vrijkomen van oxytocine. Je kunt de baby niet overvoeden tijdens de eerste dagen dus je kunt het drinken aan de borst ook gebruiken als troost.

Als je flesvoeding gaat geven, raden we aan om de eerste voeding zeker ook in huid-op-huid contact aan te bieden. Het aankijken van je baby tijdens de flesvoeding bevordert de hechting. Leer de voedingssignalen van jouw baby herkennen en op verzoek te voeden.

De eerste dagen

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

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 honger- en vermoeidheidssignalen.

Als jouw jonge baby hongerig is, kun 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 jonge 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 de signalen van elkaar te onderscheiden. Als baby's na een goede voeding weer zoekgedrag laten zien, is dit echter vaak geen honger maar juist een teken van vermoeidheid.

Moeite met slapen?

De ene baby slaapt gemakkelijker en langer dan de andere. Als het slapen moeite kost kijk dan of jouw baby niet te veel prikkels oppikt, zoals:

- veel speelgoed in de box;
- het missen van vermoeidheidssignalen;
- teveel van arm tot arm gegaan;
- of te veel geluiden in de woonkamer?

Slapen

Nachtvoedingen horen er de eerste periode bij en hebben een functie. Bij borstvoeding zijn nachtvoedingen goed voor de productie. Wakker worden voor nachtvoedingen horen bij normaal babygedrag. De ene baby kan 's nachts sneller zonder voeding of nabijheid van zijn ouders dan de andere. Door jouw baby in een apart bedje bij je op de kamer te laten slapen (rooming-in), kun je vlot reageren op signalen. Stichting Veilig Slapen adviseert rooming-in tot de leeftijd van minimaal zes maanden.

Na de eerste twee weken wordt een baby wakkerder en soms onrustiger. Probeer jouw leven aan te passen aan het tempo van de baby. Een onrustige baby heeft een rustige slaappleaats nodig en kan baat hebben bij stevig instoppen bij het slapen. Dit noemen we begrenzen.

Baby's zijn de eerste weken ongeveer 45 minuten tussen twee voedingen wakker. Rond de drie maanden is dit anderhalf uur. Een baby die veel prikkels krijgt, kan moeite hebben met in slaap vallen. Rituelen kunnen helpen dus doe je handelingen in een vast patroon.

Pas na ongeveer zes weken is een baby toe aan spelen in plaats van voeden en knuffelen en dan weer slapen.

Jouw ritme vinden

Een baby kan een hele uitdaging zijn. Na enkele weken wordt het gemakkelijker en leer je jouw baby steeds beter kennen. Uiteindelijk vind je je eigen ritme. Maar baby's groeien en ontwikkelen zich en bij iedere periode past een ander ritme. Probeer flexibel te zijn en niet op de klok maar vooral naar jouw baby te kijken.



Samenwerking tussen ouders of alleenstaand

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

Als je alleenstaand bent en alleen de verantwoordelijkheid moet dragen voor jouw kindje, kan dit ook overweldigend zijn. Geef het bij jouw omgeving aan als je steun nodig hebt. Helpen met de huishouding, boodschappen doen of even wat afleiding kan je door een moeilijke dag helpen.

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

Wat als jouw baby veel huilt?

De ene baby huilt meer dan de andere. En de ene ouder ervaart het huilen anders dan de ander. Een huilende baby kan je onzeker maken. En alle adviezen die je vanuit jouw omgeving krijgt ook.

Wat is normaal?

- Een baby 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. Niet bij iedere baby wordt het huilen na een bepaalde periode weer minder. Vooral in de avond en het begin van de nacht kunnen baby's erg onrustig gedrag vertonen.

Wat kun 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 te geven.

Als je je zorgen maakt over de lichamelijke conditie van jouw baby, neem dan contact op met de huisarts.

Ontwikkeling baby

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