

WAT VERWACHT UW BABY

FRANCISCUS GASTHUIS & VLIETLAND

Inleiding

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. Nieuw leven brengt nieuwe vragen met zich mee.

Er zijn allerlei manieren om informatie te vinden over het onderwerp 'baby's': informatiebijeenkomsten, internet, boeken en folders. Het Franciscus Gasthuis & Vlietland 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 ouders van tevoren hadden gedacht. Met intuïtie, liefde en er gewoon zijn voor uw baby, komt u een heel eind. U kunt u nooit volledig voorbereiden op de gevoelens die vrijkomen bij het krijgen van een eigen baby.

Vorbereiding in de zwangerschap

De hechting begint al op het moment dat u weet dat er een kindje gaat komen. Vanaf dat moment begint ook de voorbereiding. Een goede voorbereiding is meer dan alleen babyspullen regelen. U denkt vast al na over hoe u de zorg gaat verdelen, de opvoeding en hoe het straks allemaal zal gaan?

Hersenontwikkeling

Tijdens de zwangerschap groeien de hersenen van uw baby razendsnel. Dit kunt u ondersteunen door de tijd te nemen om rustig tegen uw baby te praten, de buik te strelen en muziek af te spelen.

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

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

Julia: *Baby's worden verwend als ze te veel aandacht krijgen.*

Realiteit: *Als er tegemoet gekomen wordt aan de behoefte van de baby worden ze rustiger en krijgen ze meer zelfvertrouwen.*

De eerste ontmoeting

Huid op huid contact direct na de geboorte zorgt ervoor dat uw baby went aan het leven buiten de baarmoeder, kan rusten na de bevalling, warm blijft en u kunt elkaar leren kennen. Dit mag zolang en zoveel als u dit wilt.

Als u borstvoeding gaat geven, zal de baby na een tijdje de borst gaan zoeken. Borstvoeding geven zorgt ook voor het aanmaken van oxytocine. U kunt de baby niet overvoeden

tijdens de eerste dagen dus u kunt het drinken aan de borst ook gebruiken als troost.

Ook als u flesvoeding gaat geven raden we aan om de eerste voeding zeker ook in huid op huid contact aan te bieden. Het aankijken van uw baby tijdens de flesvoeding bevordert de hechting. Leer de voedingssignalen van uw baby herkennen en op verzoek te voeden.

Julia: *Het is belangrijk om baby's in een ritme te krijgen. Dit maakt het leven gemakkelijker.*

Realiteit: *Jonge baby's zijn nog niet in staat om een ritme aan te leren. Door op hun behoeften in te gaan, huilen ze minder.*

De eerste dagen

Houd uw baby dicht bij u in de buurt zodat u snel de lichaamstaal van uw baby leert kennen. Door te knuffelen ruikt de baby u en hoort het uw hartslag. De baby laat het merken als hij wil eten, wil knuffelen of aan slapen toe is. Door op signalen te reageren voelt uw 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 uw jonge baby hongerig is kunt u dit aan de volgende signalen zien:

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

Als uw 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 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 uw baby niet te veel prikkels oppikt. Bijvoorbeeld een mobiel in de box voordat de baby drie maanden oud is, het missen van vermoeidheidssignalen, teveel van arm tot arm gegaan, te veel geluiden in de woonkamer?

Nachtvoedingen horen er de eerste periode bij en hebben een functie. Bij borstvoeding zijn nachtvoedingen goed voor de productie. Rooming-in wordt gedurende de eerste zes maanden aangeraden.

Slapen

Wakker worden voor nachtvoedingen hoort bij normaal babygedrag. De ene baby kan 's nachts sneller zonder voeding of nabijheid van zijn ouders dan de andere. Door uw baby in een bedje bij u op de kamer te laten slapen (rooming-in), kunt u 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 uw 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 uw 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.

Julia: Uw baby moet zelf leren rustig te worden anders worden ze nooit zelfstandig.

Realiteit: Als baby's alleen gelaten worden wanneer ze huilen, zullen ze zich verlaten voelen en daardoor onzekerder.

Uw ritme vinden

Een baby kan een hele uitdaging zijn. Na enkele weken wordt het gemakkelijker en leert u uw baby steeds beter kennen. Uiteindelijk vindt u uw 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 uw baby te kijken.

Samenwerking tussen ouders of alleenstaand?

Als partners kent u elkaar waarschijnlijk goed maar nu krijgt u een nieuwe rol. Door de komst van de baby wordt uw samenwerking belangrijk maar 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 u alleenstaand bent en alleen de verantwoordelijkheid moet dragen voor uw kindje kan dit ook overweldigend zijn. Geef het bij uw omgeving aan als u steun nodig hebt. Helpen met de huishouding, boodschappen doen of even wat afleiding kan u door een moeilijke dag helpen.

Zorg dus ook goed voor uw zelf!

Probeer gezond te eten en rust te nemen.

Wat als uw 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 u onzeker maken. En alle adviezen die u vanuit uw 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 kunt u doen als uw baby huilt?

- Troosten door uw baby in een ronde houding op te pakken en vast te houden
- Probeer de signalen van uw baby te herkennen
- Stop uw baby stevig in
- Gebruik een draagdoek
- Probeer babymassage

Als u zich zorgen maakt over de lichamelijke conditie van uw 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 om te kunnen grijpen. 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.

Tot slot

Alle medewerkers van de moeder/kind afdelingen in het Franciscus Gasthuis en Vlietland wensen u veel geluk als gezin.
Bronnen:

Informatie: Baby Friendly Nederland

Boek: Koester je kleintje, Jill Bergman

Boek: Slapen als een baby, Sylvie Zuidam

Folders op www.franciscus.nl:

- Borstvoeding
- Flesvoeding
- Borstvoeding bij een meerling
- Afkolven moedermelk
- Borstvoeding bij de premature pasgeborene

Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u de verpleegkundige van de afdeling altijd vragen om verdere informatie.

Augustus 2018