

Leer je baby kennen

Jouw baby is een groot wonder dat je steeds beter leert kennen door naar hem te kijken en luisteren. Je kunt alle boeken lezen die er zijn en uitgebreid googelen of advies vragen aan je omgeving. Maar vertrouw vooral op je intuïtie, adviseert babyconsulent Esther van Bloemen-Bartels, en kijk naar jezelf!

Credits: Annemarie Moerman

Heeft hij honger? Wil hij nu wel of niet slapen? Wat betekent dit huiltje? Het is helemaal niet raar dat je als kersverse ouder niet meteen weet wat jouw pasgeborene wil. Je moet herstellen van de bevalling, bent moe en hebt tegelijkertijd de zorg en verantwoordelijkheid voor een kleintje.

HUILEN, VOEDING EN SLAAPRITME

Natuurlijk ben je niet meteen in het diepe gegoooid. Maar na die acht dagen kraamzorg is het moment daar dat jij en je partner echt samen voor jullie baby moeten zorgen. Heerlijk, maar misschien ook best spannend. „We hebben fantastische kraamzorg in Nederland, maar juist na die periode van ondersteuning wordt je baby alerter en onrustiger. Veel kinderen krijgen last van krampjes. Sliep je zoon of dochter eerst nog voornamelijk, nu gaat hij of zij meer huilen, met een piek rond zes weken na de geboorte. Dat is ook het moment waarop ouders soms wat extra ondersteuning nodig hebben.”

Uit onderzoek in zowel binnen- als buitenland blijkt dat ouders vooral vragen hebben over het huilen, het slaapritme en de voeding van hun kind. Daarom eerst even naar het begin. In de eerste zes weken ontwikkelt je kind een goed dag-nacht-ritme. Daarna ontstaat er een ‘drie uur ritme’. Met een drie uursritme groeit de wakkere tijd van ongeveer 45 minuten (6 weken oud) naar circa 90 minuten (4 maanden oud). „De groei is enorm maar de tijd die je hebt om je kindje te leren kennen is niet lang” zegt Esther. „Een goed moment om je kindje beter te leren kennen is als je kindje is uitgeslapen, is gevoed en een schone luier heeft, want dan voelt hij of zij zich het meest prettig.”

JE OREN TRAINEN

Een pasgeboren baby leeft op reflexen, legt de babyconsulent uit. „Neem de lach. Het begint met een lachstuijpje - zelfs al in je buik! - en dat groeit langzaam uit tot een echte lach.” Maar in het prille begin kan een baby dingen die hij/zij wil of niet fijn vindt alleen nog maar duidelijk maken door te huilen. Voor jou als ouder een kwestie van je oren trainen. „Het is net als een nieuwe taal leren, daar moet je ook even induiken.” Esther gebruikt de Dunstan-methode om de vijf huiltjes te herkennen om te horen wat een kind tussen de nul en drie maanden wil (zie kader).

Maar alleen een specifiek huiltje herkennen, is niet genoeg. „Je hoort/ziet meestal wel twee of drie signalen”, zegt Esther. „Gapen alleen is geen teken dat je kind moe is. Maar als je ook de auw-klank hoort, je baby gaapt, wat bleker wordt en het oogcontact steeds sneller verbreekt, kun je er wel van uitgaan dat hij moe is.”

De gemiddelde moeder googelt en leest boeken om aan informatie te komen en dat is ook prima, zegt de babyconsulent. „Maar je moet vooral leren vertrouwen op je intuïtie. Iedereen heeft het in zich om de lichaamstaal van zijn of haar baby te lezen, maar bij de een kost het soms wat meer tijd dan bij de ander.”

‘Vertrouw op je intuïtie’

Dunstan-methode

De Australische Priscilla Dunstan merkte na de geboorte van haar zoon dat hij op verschillende manieren hilde als hij iets wilde. Ze besloot opnames te maken van verschillende huilende baby's waarmee ouders hun oren kunnen trainen en werd er wereldberoemd mee. Dit zijn de vijf klanken die zij onderscheidt:

- Nèh = honger
- Auw = moe
- Èh = boertje dwars
- Eairh - pijn in de onderbuik, vaak krampjes
- Heh = volle luier, ligt niet lekker, te warm of te koud





Over Esther van Bloemen-Bartels

Esther van Bloemen-Bartels is werkzaam onder de naam babyverpleegkundige. Zij helpt ouders die problemen ervaren waarbij de standaard/reguliere adviezen niet helpen. Esther komt bij ouders thuis en geeft advies op maat. Ze geeft ook presentaties in Dunstan babytaal en les in babymassage en je baby leren dragen in een draagdoek. Daarnaast schrijft ze in vakbladen als Vroeg en Kinderverpleegkunde. Esther geeft daarnaast de leuke en leerzame online cursus "Leer je baby kennen" op babyopkomst.TV

EIGEN TEMPERAMENT

Je weet pas echt wat voor vlees je in de kuip hebt als je zoon of dochter is geboren. „Je kind heeft al een eigen temperament. Denk eens terug aan de tijd toen je baby nog in je buik zat en wanneer hij dan beweeglijk werd. De hele dag door? Dan is de kans groot dat je na de geboorte ook een beweeglijk kind hebt. Of misschien was hij heel rustig, behalve als jij lekker op de bank neerplofte. Eenmaal uit die buik heeft hij ook die onrustige momenten en wil hij in jouw armen worden gewiegd net wanneer jij behoefte hebt aan even rustig zitten. Maar natuurlijk is dit geen vaststaand feit, hoe goed jij je kind voelde bewegen in de buik ligt bijvoorbeeld ook aan de locatie van de moederkoek. Als de moederkoek aan de voorkant lag kan het zijn dat jij je kind niet actief voelde bewegen, terwijl hij wel heel actief is.” Hoewel ouders bij hun eerste kind het meeste moeten leren, wil dat niet zeggen dat ze bij een tweede blind kunnen afgaan op hun eerdere ervaring. „De valkuil is dat je denkt dat je alles weet, maar dan krijg je ineens een compleet ander

kind en moet je weer nieuwe technieken uitproberen. Hiervoor geldt echt: in het verleden behaalde resultaten bieden geen garantie voor de toekomst.”

Een van de belangrijkste lessen van de babyconsulent: je baby leren kennen, is ook kijken naar jezelf. „Hoe leef jij je leven? De kans is fiftyfifty dat je dat doorgeeft aan je kind. Niet elke baby is hetzelfde. De meesten hebben baat bij prikkelre-

Kijk naar jezelf!

ductie, maar als de moeder juist heel goed met prikkels kan omgaan, is er een kans dat de baby ook het beste gedijt bij wat meer zien, horen en beleven.”

BALANS VINDEN

„Ik kwam eens bij een moeder die thuis ontzettend bezig was met rust en een ritme aanhouden”, noemt Esther als voorbeeld. „Het eerste wat ik vroeg, was hoe ze het zich voor de geboorte van haar kind had voorgesteld? ‘Nou, lekker samen erop uitgaan’, gaf ze aan. In zo’n geval is mijn voorstel dus om te kijken naar hoe je die balans kunt vinden tussen de deur uit gaan en een ritme behouden. Daar wordt je als moeder waarschijnlijk een stuk gelukkiger van en daarmee haar baby ook.”

„Denk na over wat bij jou past. Wat zijn jouw vaardigheden, waar word jij blij van? Als je echt geniet van een massage vindt jouw baby die fysieke aanraking misschien ook wel heel fijn”, zegt Esther. „Wees niet onzeker als iets niet werkt voor jou of voor je kind. Vergeet niet: elk kind, elke ouder en elke situatie is anders! En net als je denkt dat je een ritme hebt en weet hoe het zit, verandert er weer iets. Dat hoort erbij. Geef jezelf ook wat credits; soms weet je het gewoon even niet en dat heeft elke ouder weleens.”