



# Onrustige baby's



Ommelander Ziekenhuis  
Groningen





# Onrustige baby's

Praktische informatie over het  
doorbreken van de vicieuze cirkel

Copyright © 2021

Redactie: Lianne Wesselink

Vormgeving: Antoinette Drenth

Illustraties: Ommelander Ziekenhuis Groningen

Uitgever: Ommelander Ziekenhuis Groningen

# Inhoudsopgave

<b>Woord vooraf</b>	<b>7</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>9</b>
<b>Bonvermelding</b>	<b>10</b>
<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
<i>1. Verschillende baby's</i>	<i>13</i>
De roze wolk de tevreden en ontspannen baby	14
De donkergrijze wolk: de onrustige overprikkelde baby	14
De vicieuze cirkel	17
<i>2 Slapen</i>	<i>19</i>
Slaappatroon volwassenen	19
Slaappatroon baby's	20
Zuigbehoefte bij baby's en de inzet van een fopspeen	23
Slaapsignalen	24
Overprikkeling, adrenaline en de gevolgen	24
Begrenzen in bed door inbakeren	26
Begrenzen in bed met een puckababy slaapzak	27
Ritme, regelmaat, structuur en voorspelbaarheid	30
De energiehuishouding	34
<i>3. Huilen</i>	<i>37</i>
Hoeveel huilt een baby	38
Huilen bij honger	39
Huilen bij pijn	39
Huilen bij prikkelverwerking	40
Huilen bij vermoeidheid	40
Uithuilpatroon	41
Alle redenen om te huilen op een rij	42
<i>4. Voeding</i>	<i>44</i>
De eerste voeding	44
Voedingspatroon en gedrag van ontspannen baby's	45
Voedingspatroon en gedrag van prikkelbare baby's	47
Onrustig en gulzig drinken	48
Mogelijke oorzaken van onrustig drinkgedrag	48
Problemen bij het drinken van gulzige baby's	49
Adviezen bij snel en onrustig drinken	50
Baby's met onvoldoende energie om te drinken	52
Mogelijke oorzaken van een vermoeide baby	52
Voedingsadviezen voor baby's met weinig energie	53
Hoeveelheid voeding berekenen	55
Spugende baby's	56
Indikken van voeding met johannesbroodpitmeel	56
Het wakker maken van baby's voor voeding	56
Normale ontwikkeling mondgebied	57
De eerste hapjes	59
De Rapley-methode: zelf eten uit het vuistje	61

Dagschema's	62
Dagschema 7 -8 voedingen in de eerste periode	63
Dagschema 6 voedingen	63
Dagschema 5 voedingen	64
Dagschema 4 voedingen	65
Dagschema 3 voedingen vanaf 6 maanden	67
Reflux bij baby's	68
Voedingsvaardigheden bij baby's: zuigen-slikken-ademhalen	71
Een mogelijke voedingsallergie bij baby's	74
<i>5 Darmklachten bij baby's</i>	<i>75</i>
Ontwikkeling van de darmen	75
Buikkrampen	75
Ontlasting	75
Mogelijke oplossingen	76
Buikmassage	77
De massagetechniek	77
<i>6 Voorkeurshouding</i>	<i>79</i>
<i>7 Overstrekken</i>	<i>83</i>
<i>8 Veiligheid, geborgenheid en grenzen bieden</i>	<i>87</i>
Veiligheid en geborgenheid in bed	87
Veiligheid en geborgenheid met een matrozenbed	88
Veiligheid en geborgenheid in bad	89
Veiligheid en geborgenheid in de Tummytub	90
Veiligheid en geborgenheid tijdens de voeding	92
Veiligheid en geborgenheid tijdens de verzorging	92
Veiligheid en verzorging bij het troosten	92
Veiligheid en geborgenheid bij het tillen en dragen	93
<i>9 Normale ontwikkeling van baby's</i>	<i>97</i>
Ontwikkeling van de grove motoriek	100
Ontwikkeling van de fijne motoriek	101
<i>10 De lichaamsstaal van de baby</i>	<i>105</i>
Handjes die 'spreken'	105
<i>11 Hechting en de aanmaak van hormonen</i>	<i>107</i>
Hechtingsproces	107
Oxytocine (knuffel- en liefdeshormoon)	108
Endorfine (het hormoon van plezier en euforie)	108
Adrenaline (het hormoon van stress en alertheid)	108
Prolactine (het hormoon voor de aanmaak van moedermelk)	109
Cortisol (het stresshormoon)	109
Effecten van huid-op-huidcontact	109
<i>Dagboek</i>	<i>111</i>
<i>Aantekeningen</i>	<i>118</i>



# Woord vooraf

Mijn speciale dank gaat uit naar de kinderartsen van het Ommelander Ziekenhuis Groningen. Zij hebben de afgelopen jaren gezorgd voor een groeiend aantal verwijzingen naar de polikliniek Ontwikkelingsgerichte zorg. Binnen het ziekenhuis heb ik het vertrouwen en de vrijheid gekregen om de poli en mijn functie als verpleegkundig babyconsulent naar een effectiever en hoger niveau te tillen.

De poli voor onrustige en prikkelgevoelige baby's blijkt positieve effecten te hebben op het voorkomen en reduceren van opnames en het aantal ligdagen. Voor veel gezinnen is de begeleiding vanuit de poli in de afgelopen jaren succesvol geweest.

Om bepaalde onderwerpen in dit boek goed te kunnen onderbouwen heb ik de hulp ingeschakeld van een aantal professionele zorgverleners. Mijn dank gaat uit naar kinderfysiotherapeut Paulien van den Berg van fysiotherapiepraktijk F.M.F. De Woldstreek in Slochteren. Zij heeft mij geholpen met de onderwerpen 'voorkeurshouding' en 'overstrekken'.

De pre-verbaal logopedisten binnen het Ommelander Ziekenhuis, Annemiek van Gangelen en Aafke Horst, ondersteunen mij al jaren bij onder andere voedingsvaardigheden bij baby's, de mond-motorische ontwikkeling en voedingsproblemen door mogelijke afwijkingen. Kinderdiëtiste Sabyna Hazenberg heeft geholpen bij een goed en gezond advies rondom de eerste voeding bij baby's. Vooral de start van bijvoeding roept bij veel ouders vragen op.

De samenwerking met psychotherapeut Elvira Hensema en klinisch psycholoog Antoinette Hogenkamp ondersteunt de gezinnen in alle behoeftes om balans te vinden. Ik wil hen graag bedanken voor hun goede raadgevingen.

In dit boek zijn alle bestaande, afzonderlijke folders voor ouders samengevoegd tot één overzichtelijk naslagwerk. De afdeling communicatie heeft mij inspiratie hiervoor gegeven, bedankt voor dit motiverende zetje! Antoinette Drenth is de grafisch vormgeefster die met haar luisterende oor precies heeft gemaakt wat ik in gedachten had en Janet Feenstra heeft de tekst geredigeerd.

Ten slotte bedank ik alle verschillende disciplines met wie wij op de poli en in het Ouder Kind Centrum al jaren samenwerken. Ook mijn directe collega-babyconsulenten Elles Dijkman en Beja de Gries hebben mij goed geholpen bij de totstandkoming van dit boek.

Mocht je vragen hebben naar aanleiding van deze uitgave, dan kunt je contact opnemen met de kinderpoli van het Ommelander Ziekenhuis.





## Over de auteur

Baby's leren begrijpen, dáár ligt mijn hart! En dan met name de kwetsbare baby's, de baby's die onrustig zijn en veel huilen en baby's die moeite hebben om zich aan te passen aan het leven buiten de baarmoeder. Voor hun ouders is het vaak zwaar, vooral wanneer er zorgen zijn en niets meer lijkt te werken. Dé uitdaging voor mij is om ieder gezin weer gelukkig te maken! Niets mooier dan de waardering van ouders die dankbaar zijn voor de begeleiding.

Mijn voorgangster Greetje Teuben, eind vorige eeuw de grondlegster van de poli Ontwikkelingsgerichte zorg, vond dat prematuren en hun ouders na ontslag uit het ziekenhuis meer aandacht moesten krijgen. Ouders vallen na de lange, zorgelijke opname in een gat en zitten vaak met veel vragen en onzekerheden. Positieve tijd samen hebben ze gemist en er kunnen hechtingsproblemen ontstaan.

Nadat Shantala babymassage succesvol was opgestart, al snel gevolgd door voorlichting voor ouders van premature baby's, zagen onze kinderartsen in dat ook voldragen baby's baat konden hebben bij deze begeleiding. Heel langzaam is daarna de poli geworden zoals hij nu functioneert.

In 2011 mocht ik Greetje Teuben opvolgen; ik ben dankbaar dat zij in mij een opvolgster zag en heb veel van haar geleerd. Als gediplomeerd kinderverpleegkundige volgde ik de opleiding tot docent Shantala babymassage en liep ik consulten mee. Daarna kon ik zelfstandig beginnen met de begeleiding en de afgelopen jaren doorgroeien in de poli Ontwikkelingsgerichte zorg. Mijn klinische ervaring als kinderverpleegkundige en alle cursussen, literatuurstudie en elders vergaarde kennis hebben mij geholpen om mijn huidige werk te kunnen doen als verpleegkundig babyconsulent.

Als ouder van een premature of onrustige baby kun je veel hebben aan alle verzamelde en nu in dit boek gebundelde informatie. Rest mij niets anders dan je een fijne, onbezorgde tijd met jouw baby te wensen!

Lisanne Wesselink, verpleegkundig babyconsulent Ommelander Ziekenhuis Groningen



## **Bronvermelding**

De informatie in dit boek is opgedaan uit opleidingen, symposia, cursussen, internet en ervaring.

Websites waar ik ouders regelmatig naar verwijs, worden ook benoemd.

### **De belangrijkste bronnen zijn:**

1. Vakgroep Shantalamassage Docenten, [www.shantala.nl](http://www.shantala.nl)
2. HanzePro, The Early Feeding Skills Assessment
3. UMC Utrecht, Brechtje van Sleuwen, Onderzoek naar regelmaat en voorspelbaarheid
4. Voedingscentrum, [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
5. Puckababy, [www.puckababy.com](http://www.puckababy.com)
6. Babyconsulenten Nederland, [www.babyconsulentennederland.nl](http://www.babyconsulentennederland.nl)
7. Nederlands Centrum Jeugd en gezin, [www.ncj.nl](http://www.ncj.nl)
8. Gemeentelijke GezondheidsDienst, [www.ggd.groningen.nl](http://www.ggd.groningen.nl)
9. Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde, [www.NVK.nl](http://www.NVK.nl)
10. Fysiotherapiepraktijk MFT de Woldstreek, [www.mftdewoldstreek.nl](http://www.mftdewoldstreek.nl)
11. Fysiotherapiepraktijk Prenger Hoekman, [www.prengerhoekman.nl](http://www.prengerhoekman.nl)
12. Infant Mental Health, [www.imhnederland.nl](http://www.imhnederland.nl)

# Inleiding

Onrustige baby's die veel huilen hebben moeite om zichzelf te reguleren buiten de baarmoeder. Ze reageren gevoeliger op de informatie die ze binnenkrijgen en maken zichzelf snel van slag. Heel langzaam ontstaat er een vicieuze cirkel waarbij er al snel aan een medische oorzaak wordt gedacht. Wanneer deze baby's onderzocht worden door de kinderarts blijkt er vaak lichamelijk weinig tot niets aan de hand te zijn. Deze baby's hebben eigenlijk een regulatieprobleem. Ze communiceren anders dan de gemiddelde baby en zijn snel overprikkeld, omdat ze veel zien en voelen. Het is lastig om deze baby's te begrijpen en te 'lezen'. Het zijn meestal kinderen met een temperamentvol karakter. Ouders blijken over het algemeen veel goed te doen en toch lukt het niet om de baby te kalmeren en te begrijpen. Het huilen blijft en gaat vaak over in krijsen. Ze zijn ontroostbaar en niets helpt.

## Hechting

Machteloosheid, verdriet en het kwijtraken van het zelfvertrouwen komen veelvuldig voor. Er zijn vaak zorgen om de hechting. Ook hebben ouders over het algemeen weinig positieve momenten met hun baby. Ouders krijgen vaak weinig begrip uit hun omgeving of ze ontvangen goedbedoelde adviezen die niet helpen. De oververmoeidheid en wisselwerking met betrekking tot voeden, slapen en huilen hebben op den duur ook invloed op het hele gezin.

Hulpverleners vinden het niet altijd gemakkelijk om vat te krijgen op deze baby's. Lichamelijk gezien wordt er bij 3% van de baby's een duidelijke medische oorzaak gevonden, maar in 97% van de gevallen blijkt de onrust te zijn ontstaan door langzame ontregeling. Wanneer je deze baby's lichamelijk en mentaal leert begrijpen (en je snapt dat er een wisselwerking tussen alle 'systemen' ontstaat), kun je met een aanpak op maat de vicieuze cirkel doorbreken. Hiervoor is tijd nodig. De hulp van professionele zorgverleners die ervaring hebben met deze prikkelbare baby's is in zo'n geval onmisbaar. Iemand met ervaring en een luisterend oor, die empathisch is, doortastend kan zijn, sturend maar vooral ook onbevooroordeeld ieder gezin kan begeleiden, heeft de eigenschappen die ertoe kunnen bijdragen de baby en het gezin tot rust te brengen.

## Uniek

Ieder gezin is uniek en heeft zijn eigen wensen en behoeftes. Wederzijds respect en begrip voor de situatie zorgen ervoor dat ouders het gevoel krijgen dat ze gehoord en begrepen worden. Het is van belang om rust te brengen in het gezin, zodat er weer positieve 'wakkere' tijd en langere slaaperiodes ontstaan. Dit zijn doelstellingen waar bijna ieder gezin behoefte aan heeft. Samen ervoor zorgen dat de donkergrijze wolken langzaam weer een beetje roze kleuren, zodat het gezin weer kan genieten van elkaar en van de positieve momenten. Dit is voor het hechtingsproces van groot belang.

Binnen het Ommelander Ziekenhuis Groningen is er aandacht voor deze categorie baby's. De verpleegkundig babyconsulenten zijn kinderverpleegkundigen die zich in de loop der jaren hebben gespecialiseerd in de zorg rondom kwetsbare baby's, zoals prematuren die te vroeg geboren zijn, dysmaturen met een laag geboortegewicht en zieke zuigelingen. Daarnaast wordt er ook begeleiding gegeven aan gezinnen met erg onrustige baby's met allerlei problemen, waarbij geprobeerd wordt de vicieuze cirkel te doorbreken. Babymassage wordt aangeboden om de hechting te bevorderen. Deze zorg wordt binnen het Ommelander Ziekenhuis 'Ontwikkelingsgerichte zorg' genoemd. Er is gericht aandacht en zorg voor de ontwikkeling en behoeftes van baby's en hun ouders. Er wordt veel samengewerkt met interne- en externe disciplines en organisaties in de regio om ervoor te zorgen dat deze baby's en gezinnen de extra aandacht krijgen die ze nodig hebben.

In dit boek komen veel onderwerpen aan bod. Er staan problemen beschreven, maar ook het gedrag en de communicatie van onrustige baby's. Veel problemen komen ook voor bij 'normale' baby's, maar bij prikkelbare en gevoelige baby's zien we deze problemen meestal in de overtreffende trap ontstaan. Een consult bij de verpleegkundig babyconsulent kan verhelderend werken, want er komt behoorlijk veel op jonge ouders af. Ze krijgen een analyse van het probleem en daarna wordt alles uitgelegd. Door oververmoeidheid lukt het opslaan van deze nuttige informatie vaak moeizaam; dit boek is bedoeld om alles thuis nog even rustig na te lezen.

### **Slapen, huilen en voeding**

Na een inleidende uitleg over verschillende soorten baby's en het ontstaan van de vicieuze cirkel, worden alle problemen rondom slapen behandeld in hoofdstuk 1. Huilen komt aan de orde in hoofdstuk 2 en in hoofdstuk 3 wordt alles rond de voeding uitgelegd. De volgende hoofdstukken behandelen specifieke problemen, zoals darmkrampjes (hoofdstuk 4), overstrekken (hoofdstuk 5) en de (on)veiligheid en geborgenheid bij de baby (hoofdstuk 6). In de afsluitende hoofdstukken 7, 8 en 9 wordt ingegaan op de normale (motorische) ontwikkeling van baby's, de lichaamstaal en het hechtingsproces.

Ouders zijn met behulp van deze informatie beter in staat om op zoek te gaan naar hun eigen methode, die ze kunnen toepassen binnen hun gezin. Het is belangrijk dat ouders weer leren te vertrouwen op hun eigen gevoel. En dat ze weten dat ze een baby hebben gekregen die iedere dag opnieuw een puzzel is die je blijft oplossen. Maar wanneer jij weet dat je het als ouder niet beter kunt doen, maar dat juist je baby een mindere dag heeft, dan kun je ontspannen blijven. En dat is waar je baby behoefte aan heeft.

# 1

## Verschillende baby's

In de baarmoeder ervaart een baby een rustige, veilige en geborgen omgeving. Het is er donker en warm, geluiden worden gedempt en de baby ervaart geen zwaartekracht. Daarnaast kan hij steeds kleine beetje vruchtwater drinken en wordt hij de hele dag in slaap gewiegd. Regelmatig wordt hij via de buik aangeraakt door warme handen. Het eerste contact wordt gemaakt en het hechtingsproces is in ontwikkeling. In de buik leert de moeder haar baby al kennen. Ze voelt wanneer haar baby de hik heeft en hij bijvoorbeeld rustig of druk aan het bewegen is. Ook het slaap- en waakritme wordt waargenomen door de moeder. Een zwangere vrouw die na een actieve dag rustig gaat zitten merkt dat haar baby wakker wordt. De baby wordt in de avonden wakker en gaat contact maken omdat hij niet meer in slaap gewiegd wordt en de baby overdag al veel geslapen heeft.

Wanneer een baby geboren wordt, komt hij direct in aanraking met een nieuwe omgeving. Hij is zijn grenzen kwijt, maait met zijn armen en begint mogelijk van de stress te huilen. Hij is nat en wordt koud, hij ziet fel licht, voelt zwaartekracht en hoort andere geluiden. Het veilige geluid van mama's hartslag en het suizen van het bloed in bloedvaten is weg. Vreemde handen raken hem aan, de bewegingen gaan erg snel en hij kan de manier waarop ze met hem omgaan moeilijk volgen. Het tempo is te hoog! Hij ervaart heel veel nieuwe omgevingsprikkels die hij moet verwerken in de eerste periode van zijn leven. Deze nieuwe indrukken goed verwerken is niet voor alle baby's vanzelfsprekend. We kunnen baby's dan ook in verschillende categorieën indelen.

### **De makkelijke baby**

Hij slaapt veel en huilt weinig. Hij is ontspannen, schrikt niet snel en hij kan overal mee naartoe. Hij valt gemakkelijk in slaap en wordt niet snel wakker. Hij kan omgaan met het tempo waarmee hij aangeraakt en getransporteerd wordt.

### **De baby die vertraging nodig heeft**

Deze baby vindt het prettig om rustig aangeraakt te worden en wordt het liefst in de eerste versnelling verzorgd. Hij volgt de bewegingen moeizaam en kan gaan huilen wanneer je te snel met hem omgaat. Hij heeft tijd nodig om zich aan te passen.



## De onrustige baby met aanpassingsproblemen

Deze baby heeft het moeilijk. Hij slaapt vaak maar kort, oppervlakkig en onregelmatig. Hij schrikt erg snel, huilt veel en heeft meer lichamelijke ongemakken. Hij heeft veel moeite met het leven buiten de baarmoeder en is een lastige puzzel voor zijn omgeving. Het is moeilijker om met deze baby op pad te gaan.

## *De roze wolk: de rustige en ontspannen baby*

Iedere ouder wil graag dat zijn baby tevreden en ontspannen is en zijn voeding goed drinkt. Het is ook fijn als hij voldoende slaapt, geen pijn ervaart, niet onnodig huilt en zijn spijsvertering optimaal functioneert. Bij een gemakkelijke en ontspannen baby verlopen de dagen meestal heel natuurlijk. Deze baby's kunnen heel goed zelf hun ritme bepalen en zijn zonder veel ondersteuning prima in balans. Wanneer er een verandering is, kunnen zij daar prima mee omgaan en reageren dan mild en ontspannen. Je kunt met een gerust hart de deur uit gaan. Deze baby's nemen een normale dosis aan prikkels op en kunnen dit ook op hun eigen manier rustig verwerken. Een dagelijks huiluurtje is soms nodig om de dag te verwerken, maar dit is allemaal acceptabel. Wanneer ze moe zijn sluiten ze zich af en vallen gemakkelijk in slaap. Dit lukt zelfs op andere plekken dan hun eigen bed. Ze hebben weinig veiligheid en geborgenheid nodig in bed om in slaap te kunnen vallen.

Ze drinken op een ontspannen manier hun voeding en hebben weinig zuigbehoefte. Meestal alleen bij pijn en vermoeidheid. De voeding komt bijna niet omhoog als ze liggen en ze spugen weinig.

De ontlasting komt regelmatig, is zacht en de lozing doet geen of weinig pijn. Krampjes zijn aanwezig, maar ze zijn gemakkelijk te troosten. Er is rust en ontspanning in het hele systeem. Een droombaby met een droomritme.

## *De donkergrijze wolk: de onrustige overprikkelde baby*

Deze baby is net een puzzel waar je als ouder moeilijk grip op krijgt. Er ontgaat dit type baby niets, hij heeft grote ogen die alle informatie en prikkels opnemen en sluit zich er liever niet voor af. Hij zou maar iets missen om zich heen. En wanneer hij moe is, dan krijgt hij nóg grotere ogen en dan ziet hij er heel erg wakker uit. Slapen lukt dan vaak helemaal niet meer en hij wordt alleen maar drukker, onrustiger en er ontstaat meer zuigbehoefte. Hij laat wel zien dat hij moe is, de controle over zijn armen en benen wordt minder en hij slaat zichzelf in zijn gezicht door vermoeidheid. De baby kan zich maar niet overgeven aan de slaap. Hij begint te huilen en als je pech hebt dan gaat het huilen over in krijsen. Hij loopt rood aan, gaat zweten en blijft er zo'n beetje in. Hij is ontroostbaar en niets helpt. Het huilen gaat maar door, terwijl hij toch moe is? Waarom lukt het hem niet om te gaan slapen en waarom begint hij steeds te huilen en te krijsen als je hem in bed legt? Je loopt de hele dag en soms ook 's nachts met je baby op de arm. Hij slaapt alleen nog maar bij jou.

### Lucht gehapt

Wanneer hij gaat huilen wordt er veel lucht gehapt. Ook gaat hij meer spugen en krijgt hij meer last van krampjes. Zijn maag en darmen raken van slag, worden onrustig en eigenlijk ook overprikkeld. Door het spugen heeft hij sneller honger en hij laat de hele tijd zuigbehoefte zien. Is het nu honger of niet? Want hij is ook oververmoeid aan het raken. Hup, nieuwe voeding erin en zijn maag raakt nóg meer van slag. De drinktechniek is ook onrustiger geworden en hij is gulziger en verslikt zich gemakkelijk. Hij hoest of draait zijn hoofd weg van de speen of borst. Slapen lukt helemaal niet meer want hij heeft last van krampen, onrustige ledematen, voeding die omhoog komt en hij is oververmoeid. Misschien heeft hij inmiddels ook alweer een vieze luier of zit er weer een boer dwars. Het ritme is er niet in te krijgen, terwijl andere baby's in je omgeving wel ontspannen zijn. En wanneer hij slaapt is hij na een half uur alweer wakker. Wat doe je als ouder nu verkeerd? Waar is die handleiding? Anderen hebben wel een gemakkelijke en ontspannen baby. Ligt het aan jou? Je zoekt naar oplossingen en je probeert steeds weer iets anders, maar niets helpt. Het wordt eigenlijk alleen maar erger. Rond de 5e week lukt het allemaal helemaal niet meer en het huilen gaat de hele dag door. Wanneer je pech hebt verlopen de nachten ook onrustig met weinig slaap. Gesprekken met anderen frustreren, want iedereen weet het beter. Je hoort vaak opmerkingen; 'Ja, baby's huilen', of 'het valt allemaal wel mee'. Uitspraken

waar je echt niet meer tegen kunt. En goedbedoelde adviezen helpen ook allemaal niet.

Wanneer het 's nachts wel goed gaat, hoor je: 'Ach, je krijgt je nachtrust toch wel?' En als je iets probeert tegen de onrustige armen zoals bakeren, wordt jouw baby alleen maar bozer.

Daarnaast ontwikkelt je baby zich behoorlijk snel. Hij wil al meer dan hij kan en is al sterk doordat zijn spieren ook veel wakker en té goed getraind zijn. Geen ontspannen baby in je armen voelen, maar één gespannen pakketje, dat ook vaak overstrekt tijdens het huilen. De slapeloosheid en machteloosheid drijven je tot wanhoop want er is niemand die begrijpt hoe jij je voelt. Meerdere hulpverleners hebben al geprobeerd om je te helpen. Niets zorgt voor dé oplossing. Jij en je baby worden uiteindelijk beiden niet begrepen. Je baby is door de minste verandering al van slag en kan weinig hebben. Hij reageert overal alert op en wil in het hier en nu blijven. Hij kan zich niet overgeven aan zijn slaap. Het hele gezin lijdt eronder.

### **Nergens tijd voor**

Jij bent als ouder ook moe, radeloos, machteloos en oververmoeid. Je wilt zo ontzettend graag dat het beter gaat. Je baby is ongelukkig en jij erbij! Je kunt weinig hebben en de tranen komen sneller dan je zou willen. Zelfs wanneer je baby stil is hoor je hem nog huilen. Wanneer hij stil is, zit je er op te wachten dat hij weer gaat huilen. Je focust je op het huilen en minder op de spaarzame mooie ontspannen momenten. Ze lijken steeds minder voor te komen. Je voelt je onrustig, je hartslag wordt sneller en je onzekerheid neemt toe. Je hebt nergens tijd voor. Kon je maar weer wat meer rust pakken om bij te tanken. Even een moment rustig douchen zonder gehuil. Fatsoenlijk eten koken en het liefst ook nog warm opeten. Je achterstallige huishouding bijwerken, maar ook de andere personen in het gezin weer meer aandacht geven. Want je reageert alle frustraties en verdriet meestal af op de personen waar je het meest van houdt. De gezelligheid is ver te zoeken in huis. Waar ligt de sleutel tot rust en ontspanning? Want de roze wolk en het genieten van je kraamtijd is er niet bij. Soms moet je ook al snel weer aan het werk en heb je maar weinig positieve momenten ervaren, omdat je baby heel vaak ontevreden wakker is. Het kan heerlijk zijn om te gaan werken om even weer jezelf te kunnen zijn en je huis uit te kunnen, maar vooral ook jezelf terug te vinden en een moment los te komen van je gezin. Maar de tijd gaat snel, waar is je kraamtijd gebleven en hoeveel heb je uiteindelijk kunnen genieten?



Veelvoorkomende vragen en problemen die voorkomen bij deze baby's die het lastig vinden om zich aan te passen aan het leven buiten de baarmoeder.

### **Kenmerken onrustige overprikkelde baby's**

Ze kunnen heel snel veranderen van gemoedstoestand, waardoor hun gedrag onvoorspelbaar wordt. Deze baby's kunnen heftig reageren op normale prikkels uit de omgeving. Dat kan een reactie zijn op geluid, licht, maar ook op aanraken of op het uit de slaap halen van de baby. De reactie bij geringe prikkels kan bestaan uit schrikachtig gedrag en heftig huilen en krijsen. Ze wisselen snel van emoties, kunnen ontevreden zijn en overstrekken zich vaak bij prikkels die ze als onplezierig ervaren, maar prikkelbare baby's kunnen zich ook spontaan overstrekken en zijn meestal overactief en sterk.

Deze baby's kunnen veel spugen, slapen weinig, en hebben meer korte hazenslaapjes dan langere slaapperioden. De overstreckende baby ligt als een plank op de arm, is geen knuffelkind en maakt zo zijn ouders onzeker en ongerust. Het prikkelbare gedrag wordt ook wel omschreven als alert of hyperactief. De baby kan ook temperamentvol zijn. Het zegt iets over de hoeveelheid energie waarmee deze kinderen op prikkels reageren. Op het minste of geringste kunnen prikkelbare baby's reageren, variërend van super enthousiast tot compleet overstuurt. Goede dagen wisselen slechte dagen af, waarbij je in de ochtend al weet wat voor een dag het wordt. Het ligt niet aan jou, maar echt aan je baby. Die dag is het voor hem moeilijker om met alles op deze aardbol om te gaan.

### **Waar worden ze onrustig van?**

Ze reageren op te veel prikkels, zoals bijvoorbeeld het geluid van radio, televisie of luid pratende mensen, te fel licht, te koude of te warme temperatuur. Ze zijn net een spons en pikken alle informatie op.

Ze reageren ook onrustig op te veel speelgoed, of speelgoed met veel licht en geluid.

Tijdens de verzorging en het omgaan hebben ze moeite met te veel en te snel oppakken en weer neerleggen. Ook snelle veranderingen of door verschillende mensen vastgehouden worden vinden deze baby's moeilijk. Het van schoot naar schoot gaan is snel te veel nieuwe informatie en zorgt op dat moment maar vaak ook nadien voor onrust en huilen. Allemaal nieuwe stemmen, geuren, handen en energie van mensen zorgen ervoor dat de zintuigen veel nieuwe prikkels waarnemen.

Wanneer je deze baby's steeds in verschillende houdingen op de arm neemt en schommelt om het te troosten, zorgt dit ook voor veel nieuwe prikkels en verergert de onrust.

### **Waar ligt de sleutel naar verbetering?**

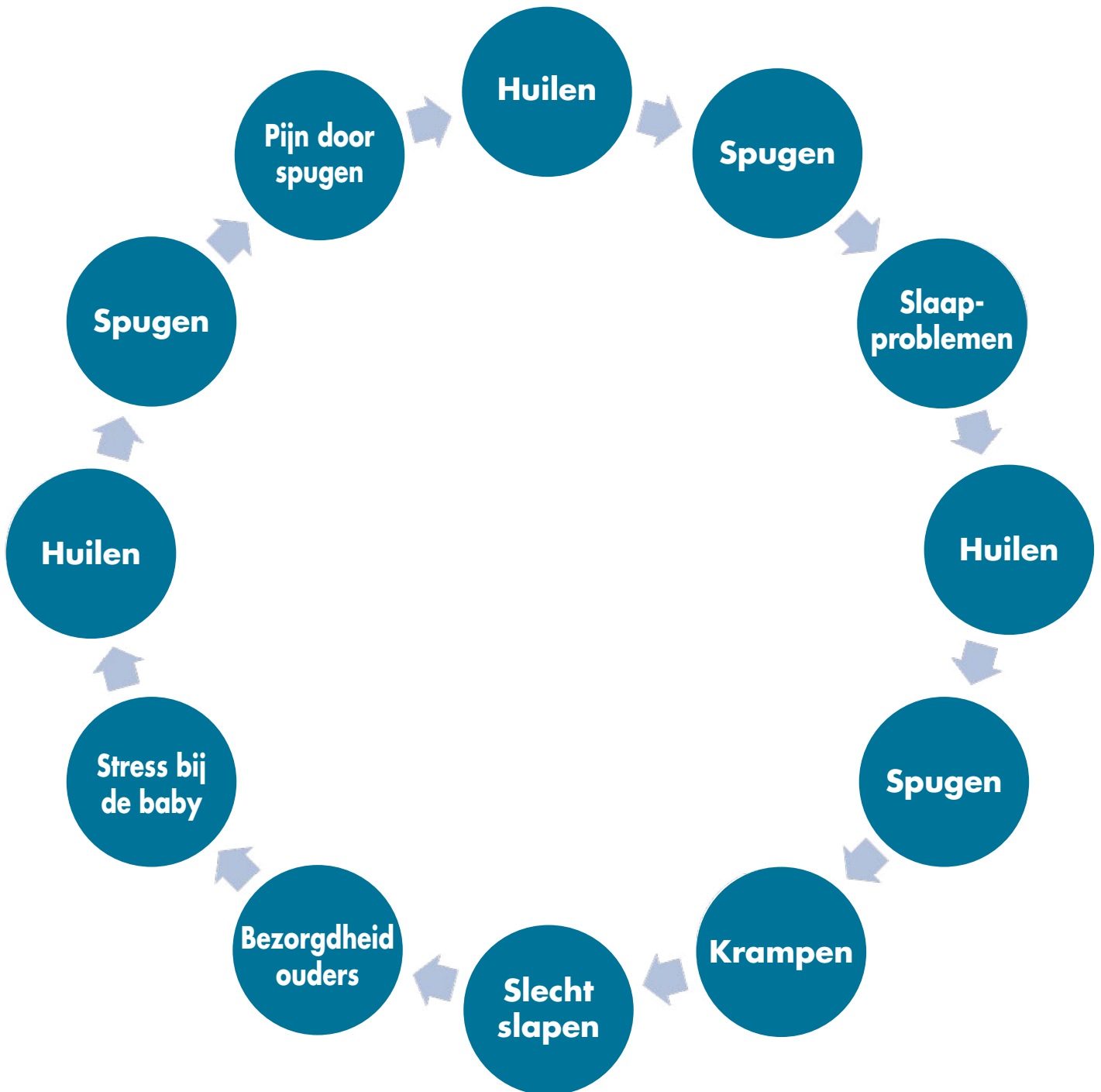
Vaak is er al veel geprobeerd en hebben er meerdere hulpverleners gekeken naar de problemen. De sleutel naar de oplossing is nog niet gevonden. Het is ontzettend lastig om op eigen kracht de oplossing te vinden, want deze moeilijke puzzel oplossen is een hele klus. Het is in ieder geval belangrijk dat je baby weer in balans komt en dat je zijn gebruiksaanwijzing vindt, waardoor je weet wat je op welk moment kunt doen. Deze baby's zijn meestal lastig te 'lezen' en ze communiceren ook niet altijd duidelijk. Ook geven ze vaak meerdere signalen tegelijk af, waardoor je het helemaal niet meer weet en er niets meer werkt. Het gaat zelfs alleen maar achteruit.

Het is belangrijk dat deze baby weer een goed slaappatroon krijgt zodat hij zijn 'batterij' weer op kan laden en alle onverwerkte prikkels een plaats kan geven in het brein. Daarnaast is het prettig als de voedingen weer regelmatig en ontspannen verlopen zodat de maag en darmen wederom tot rust kunnen komen. Het spugen zal hopelijk verminderen en de ontlasting wordt mogelijk ook weer beter, het krijsen vermindert en ook het normale huilen neemt af. Je baby is weer vrolijker en heeft meer energie om positief wakker te zijn en kan weer meer positief contact maken. De ontwikkeling heeft weer ruimte om stapjes vooruit te gaan. De voorkeurshouding, het overstrekken en de buikligging worden dan hopelijk ook weer beter en anders is het wijsheid om een kinderfysiotherapeut te laten kijken naar de problemen.



## De vicieuze cirkel

Bij een onrustige baby die in een vicieuze cirkel belandt, merk je als ouder al snel dat het slapen moeizaam verloopt en voedingsproblemen en veel (excessief) huilen kunnen ontstaan. Een klein probleem kan er al voor zorgen dat deze baby langzaam in een **negatieve vicieuze cirkel** terechtkomt. Je rolt van het ene probleem in het andere. We spreken hierbij over een ontregelde baby. Er op eigen kracht uitkomen blijkt voor veel gezinnen dan lastig te zijn, ondanks dat ze er alles aan hebben gedaan.





# 2

## Slapen

**Het is belangrijk dat we als mens voldoende slaap krijgen om lichamelijk en geestelijk in balans te zijn. Diepe slaap is goed voor het verwerkingsproces in de hersenen en zorgt voor een optimale vertering in de darmen. Bij baby's wordt het groeihormoon ook aangemaakt. Er zit verschil in het slaappatroon van een baby, kind en volwassene.**

Er zijn een aantal veel voorkomende vragen rondom het slapen.

Tijdens het spreekuur komen ouders regelmatig met dezelfde.

Een aantal voorbeelden hiervan zijn bijvoorbeeld:

- Waarom is slaap zo belangrijk voor mensen?
- Hoeveel slaap heeft een baby nodig?
- En waarom slapen baby's overdag en 's nachts?
- We zien ook vaak hazenslaapjes bij baby's. Wat is de functie daarvan?
- Waarom lukt het slapen niet bij mijn baby?

De antwoorden worden hieronder verder uitgelegd.

### *Slaappatroon Volwassenen*

Ieder mens weet dat slaap belangrijk is om je goed te voelen. Je batterij kun je goed opladen met effectieve diepe slaap. De hoeveelheid slaap is per individu verschillend; hier is al veel onderzoek naar gedaan. De meeste mensen voelen zich optimaal met een nachtrust tussen de 7 en 9 uur. Wanneer je effectief diep geslapen hebt voel je je meer uitgerust, want tijdens deze diepe slaap verwerk je de dagen en opgedane prikkels in je hersenen. Je spijsvertering en spieren komen tot rust bij voldoende slaap. Ze kunnen optimaal hun werk doen wanneer het lichaam hierom vraagt en zijn bij voldoende slaap in balans.

Wanneer je onvoldoende uitgerust bent, voel je jezelf over het algemeen niet fit. Je bent prikkelbaar, je hebt een kort lontje en reageert snel en geagiteerd. Nieuwe informatie wordt moeizaam opgenomen, omdat de hersenen geen ruimte hebben. Er zijn nog veel onverwerkte prikkels van de dag daarvoor die verwerkt moeten worden. Je ogen zijn droog en soms ook rood. Je ziet bleek en mogelijk zijn je darmen ook van slag. Ze rommelen en mogelijk heb je last van dunnere ontlasting. In sommige gevallen ben je ook sneller geëmotioneerd en van slag. Je kunt minder aan je hoofd 'hebben'. Allemaal tekenen dat je lichaam uit balans is en je onvoldoende uitgerust bent.

Een goede nachtrust doet dan vaak wonderen. Mocht je geëmotioneerd zijn of heb je het ontzettend druk gehad, kan het zijn dat je in bed onrustig ligt te woelen en mogelijk lukt het je moeilijk om in slaap te vallen. Je hebt te veel aan je hoofd, waardoor je hersenen eigenlijk overprikkeld zijn. In slaap vallen is dan lastig. Mensen die depressief zijn liggen vaak te piekeren in bed en slapen slecht. Je kunt je voorstellen dat het alleen maar lastiger wordt om effectief diep te slapen. Je overvolle hoofd haalt je ook steeds weer naar het hier en nu en je slaapt oppervlakkig en licht. Eigenlijk zou het juist beter zijn om veel diepe slaap te krijgen om je hoofd weer te kalmeren en alles te verwerken, want lichte slaap zorgt niet voor het opladen van je systemen.

## Wisselwerking met je baby door eigen vermoeidheid

Wanneer je een onrustige baby in huis hebt, merken veel ouders dat ze langzaamaan slaaptekort hebben. Er ontstaat sneller een wisselwerking met de baby. Een vermoeide, emotionele, machteloze, onzekere ouder voelt zich niet sterk. Een wisselwerking treedt vaak op, ondanks dat je dit niet wilt. Soms lukt het moeilijk om ontspannen en met een rustige hartslag je baby te benaderen, je hebt last van het bekende korte lontje. Je baby voelt je haarfijn aan en voelt ook jouw spanning bovenop die van hem. Het gevolg; nóg meer onrust en huilen! Ze zijn sensitief en nemen die energie en onrust van jou over.

Het is belangrijk om je batterij weer op te laden en veel goede slaap helpt daarbij. Zorg ervoor dat alle spanning in huis weggenomen wordt. Denk goed na welke gebeurtenissen of personen je onrustig of onzeker maken en probeer hierover in gesprek te gaan. Piekeren werkt averechts.

Bij erge psychische problemen zoals bijvoorbeeld hyperventileren of paniekaanvallen is het aan te raden hulp te zoeken. In enkele gevallen willen ouders hun baby iets aandoen. Wanneer je als ouder zulke emoties waarneemt bij jezelf is het verstandig om in gesprek te gaan met je huisarts.

Slaaptekort en zorgen doen veel met je en je bent hier echt niet de enige in. Veel moeders herkennen deze problemen, maar het is vaak een onbesproken onderwerp. Het gevoel dat je het niet aankan, dat je gefaald hebt en je schuldig voelt, komt veelvuldig voor. Hulp zoeken en je netwerk inschakelen van familie, vrienden of burens kan helpen om zelf ook meer tot rust te komen. Want niet alleen bij baby's, maar ook bij volwassenen helpt het wanneer je goed voor jezelf zorgt en voldoende slaap en rust krijgt. Wanneer er iemand voor je kookt, je baby een nachtje uit logeren gaat, of er komt bijvoorbeeld iemand tijdelijk bij je thuis om je te steunen, kan dat helpen om je langzaam weer beter te voelen. Een goede nachtrust is erg belangrijk om ook jouw batterij op te laden.

Er zijn moeders die proberen de huishouding op orde te brengen zoals ze voor de bevalling gewend waren. Maar hoge eisen stellen aan de perfecte huishouding lukt vaak niet. Het bijstellen van de plannen is belangrijk om balans te vinden. Het lukt gewoon niet om hetzelfde resultaat te behalen in de huishouding, in combinatie met een baby die veel aandacht vraagt. Hulp inschakelen en leren om los te laten aan anderen, kan helpen om meer balans te krijgen zodat er langzaamaan meer tijd is om weer te kunnen genieten.

## *Slaappatroon baby's*

### Baarmoederritme

In de baarmoeder zie je dat baby's hun periodes hebben waarin ze slapen en wakker zijn. Het slaap- waakritme dat gehanteerd wordt tijdens de laatste weken van de zwangerschap is vaak al een patroon geworden. Het is gedrag dat de baby al aangeleerd heeft. Na de bevalling zie je vaak dat de baby in de eerste weken dat ritme van de baarmoeder gewoon doorzet. Wanneer hij in je buik veel wakker was in de avond of nacht, kun je de klok erop gelijk zetten dat dit patroon gehandhaafd wordt en lastig te veranderen zal zijn.

### Gedragsverandering

Wanneer je als mens je gedrag wilt veranderen staat hier een termijn voor tussen de 2 en 6 weken. De eerste 2 weken zijn nodig om te wennen aan het nieuwe gedrag. Een terugval naar het oude patroon kan snel voorkomen. Na 4 weken zie je dat het patroon of het gewenste gedrag al normaal begint te worden en is een terugval minder waarschijnlijk. Na 6 weken kun je zeggen dat de verandering geslaagd is en een terugval onwaarschijnlijk.

### Dag- en nachtritme ontwikkelen

Bij baby's geldt ook dat ze gedragsverandering ondergaan buiten de baarmoeder. Ze zitten in het baarmoederritme en gaan dit langzaam omzetten naar een dag- en nachtpatroon. De manier dus waarop zijn ouders de dag beleven en aanleren. Pas 4 tot 6 weken na de geboorte is er sprake van een dag- nachtritme. Dit ritme wordt bepaald door rust en activiteit. Het helpt vaak niet om baby's wakker te houden overdag en het werkt zelfs averechts. Hij wordt dan juist oververmoeid en slapen lukt dan helemaal niet meer. Een oververmoeide baby gaat alleen maar slechter slapen. Ook badderen 's avonds om meer ontspannen en vermoeid te worden, zal weinig resultaat geven. Moe is moe! Baby's slapen gewoon heel veel en dat mooie dag- en nachtritme ontstaat met een beetje geduld vanzelf.

Het is belangrijk om overdag gewone 'huisgeluiden' te maken, zodat je baby hieraan went. Anders zal hij altijd wakker worden van elk geluidje. Wij worden 's nachts ook alleen maar wakker van onbekende geluiden omdat onze hersenen hierin onderscheid kunnen maken. Leer je baby dit ook, want daar wordt het een stuk gemakkelijker van. Zorg er ook voor dat je overdag activiteiten en in opbouw prikkels aanbiedt, naar wat je baby aankan. Hij krijgt snel in de gaten dat het overdag gezellig is en hij positieve aandacht krijgt en dat je 's avonds en 's nachts zelf ook niet gezellig bent en hem weinig aandacht geeft. Jij geeft het goede voorbeeld. 's Nachts in de box betekent dat hij altijd 's nachts mag spelen. De vraag is of je dat altijd wilt. We hebben hier te maken met het aanleren van gewenst gedrag en dat begint al direct na de geboorte.

### **Gordijnen open of dicht overdag?**

Er bestaan veel verhalen over overdag slapen met de gordijnen open of juist dicht. Een baby laten slapen met de gordijnen open werkt juist averechts. Wat doe je zelf het liefst als je overdag even wilt slapen? Over het algemeen vinden de meeste mensen het prettig als de lichtprikkel even wordt weggenomen en sluiten we graag onze gordijnen. Je slaapt sneller en dieper wanneer de lichtprikkel wordt weggenomen. Baby's hebben dezelfde behoefte. Je kunt eigenlijk altijd een antwoord vinden op jouw vragen, omdat je baby dezelfde behoeftes heeft als jij. Hij haalt het verschil in dag en nacht uit jouw gedrag en hoe je met hem omgaat. Licht heeft hier geen invloed op. Wanneer je wilt dat je baby optimaal en effectief diep slaapt, kun je het best een prikkelarme omgeving bieden. Je merkt vast het verschil als je je baby observeert op verschillende slaapplekken.

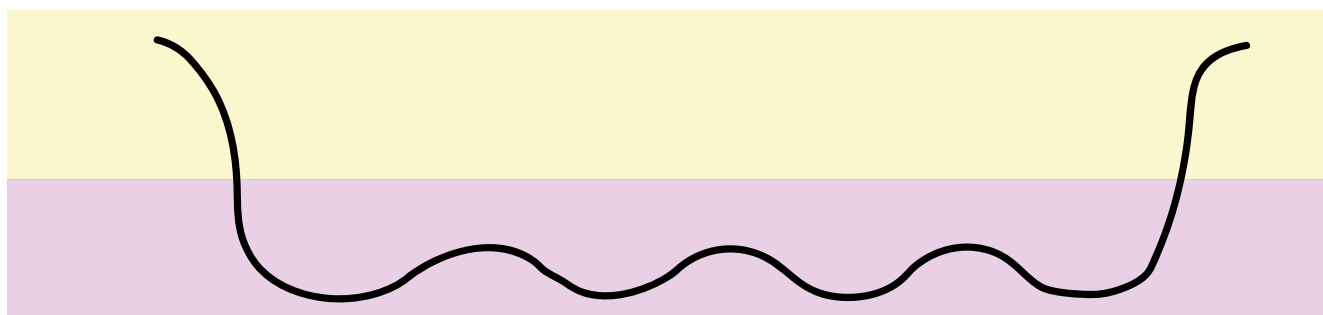
### **Slaappatroon in de eerste weken**

Als alles goed met je baby gaat slaapt hij de eerste levensweken ontspannen en is het slaappatroon nog redelijk diep. Baby's slapen vaak wel verder in bed of kinderwagen als ze slapend weggelegd worden. Ze zijn nog niet zo ver in hun ontwikkeling dat ze in de gaten hebben waar ze zijn en worden hier tussendoor ook meestal niet wakker van.

Stiekem wegleggen lukt dan gewoon, waardoor jij je handen even vrij hebt. Je baby wordt alleen wakker bij pijn (bijvoorbeeld krampjes), spugen, honger of een vieze luier.

Alles lukt en in slaap vallen gaat ook op eigen kracht.

In het schema zie je het slaappatroon van baby's in de eerste 4 tot 6 weken. Je ziet dat ze onder hun bewustzijnslijn slapen en er bijna niet boven komen. Ze ervaren onder hun bewustzijnslijn niets van hun omgeving en slapen vrij diep. Je ziet dat ze in slaap vallen en bij bewustzijn zijn. Daarna zakken ze steeds verder weg en onderin zie je een plat stukje van ongeveer 10 minuten waarin ze heel diep slapen. Ze zien bleek, ademen oppervlakkig en zijn slap. De spieren krijgen weinig bloed en je ziet dat vlak onder de huid het bloed wegtrekt, wat de bleekheid veroorzaakt. Het ziet er soms eng uit. Ze zijn heel diep in slaap en het bloed kan nu in de hersenen zijn werk doen en is ook actief aan het werk met de vertering in de maag en darmen. Tijdens de diepe slaap komt een baby echt in balans. Onvoldoende diepe slaap geeft direct problemen in de hersenen en darmen. Wanneer baby's weer uit hun diepe slaap komen zie je dat ze langzaam weer kleur krijgen, spierspanning ontstaat en ze weer geluiden in hun slaap kunnen maken. Dit noem je ondiepe slaap en dit heeft geen functie. De ogen bewegen weer achter de oogleden en in totaal duurt één zo'n diep slaapmoment 30-45 minuten. Een baby heeft meerdere slaapcyclussen nodig om voldoende diepe slaap te krijgen en zich uitgerust te voelen. Pas na een aantal goede diepe slaapmomenten kan een baby weer krachtig drinken en nieuwe informatie en prikkels tot zich nemen. Bij onvoldoende slaap wordt hij langzaam chagrijnig en prikkelbaar en ontstaat er meer onrust en zuigbehoefte vanwege vermoeidheid.



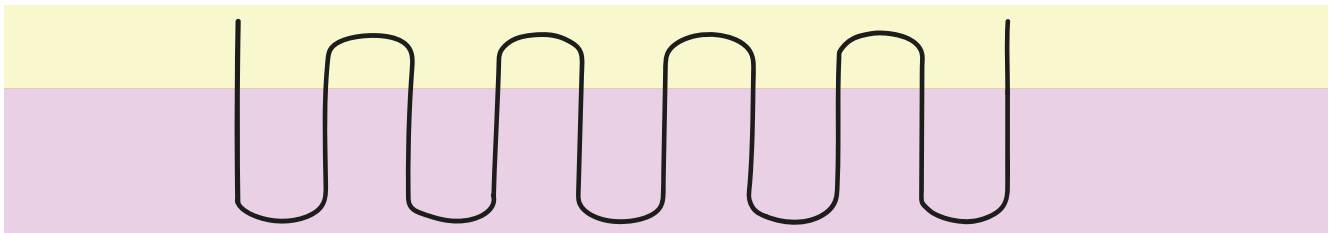
1. Slaappatroon eerste weken.

## Slaappatroon na 4-6 weken overdag

Bij 4-6 weken wordt de ondiepe slaap overdag heel erg ondiep en vanaf nu merken baby's het als ze 'stiekem' in bed worden gelegd. Tijdens de nachten blijft de slaap vaak wel wat dieper, zie schema 1 'Slaappatroon eerste weken'. Het verschil in de dag en nacht is aangeleerd.

Door het ontwikkelde verschil in dag en nacht zal de baby een goed ritme gaan ontwikkelen in zijn slaap. Je ziet dat er vanaf nu langere nachtpauzes kunnen ontstaan. Ook dit valt niet af te dwingen met allerlei trucjes. In schema 2 'Slaappatroon overdag vanaf 4 tot 6 weken' zie je dat baby's veel ondiepe slaap hebben. Ze kunnen tussendoor gemakkelijk wakker worden door omgevingsfactoren. Als ouder kan je hier rekening mee houden. Door een rustige slaapomgeving te kiezen, maar ook door je baby op eigen kracht in slaap te laten vallen. Baby's hebben in de ondiepe slaap een korte periode van licht bewustzijn waardoor ze 'door hebben' dat ze op een andere plaats zijn, de speen kwijt zijn of het wiegen is gestopt. Hierdoor kunnen kinderen wakker schrikken. Ze slapen niet door, worden met stress wakker, vallen lastig weer in slaap en missen slaap die ze wel nodig hebben.

Wanneer je baby aangeeft dat hij moe is en zijn slaapsignaal afgeeft, is het belangrijk hem zo snel mogelijk naar zijn slaapplekje te brengen en hem daar op eigen kracht wakker in zijn vertrouwde bed te leggen. Hij ervaart dat het bed ook een veilig plekje is om in te kunnen slapen en hij weet ook waar hij in slaap gaat vallen. Hij schrikt niet als hij stiekem in bed is gelegd en tussendoor wakker wordt. Alles blijft altijd hetzelfde en je bent voorspelbaar. Het bed wordt veilig op deze manier. Hoe voelt het voor jou als jij midden in de nacht opeens van je slaapplek getild wordt en je op een andere plek wakker wordt? Je hebt ook een favoriete slaapplek waar je je veilig en geborgen voelt. Door vanaf het begin je baby te laten wennen aan zijn eigen bed wordt het zijn eigen veilige plekje. De slaapplek moet duidelijk zijn: wieg, ledikant of kinderwagen zijn goede slaapplekken. Een box of een wipstoel is geen slaapplek maar een speelplek. Je baby heeft behoefte aan duidelijkheid en voorspelbaarheid.



### 2. Slaappatroon overdag vanaf 4 tot 6 weken

#### Fopspeen

Laat je baby het liefst in slaap vallen zonder fopspeen. Een baby die ontregeld is moet vaak weer opnieuw leren om langere periodes door te slapen. *Bij voorkeur* valt hij in slaap zonder speen om zuiggewoonte bij het in slaap vallen te voorkomen en betere, effectievere, langere en diepere slaap te creëren. Vallen baby's in slaap met een fopspeen, dan worden ze meestal na 30-45 minuten weer wakker. Dit geldt vooral voor overdag! Baby's slapen overdag periodes heel ondiep en worden iedere keer wakker omdat ze het zuigen missen. Ze kunnen dan gaan huilen omdat ze weer zuigend in slaap willen vallen. Je baby leert zo om alleen in slaap te vallen wanneer hij kan zuigen. Het is in principe aangeleerd gedrag. In de nacht slapen baby's dieper en worden vaak niet wakker nadat een fopspeen is uitgevallen. *Op eigen kracht en zonder hulpmiddelen* in slaap vallen is van groot belang. In de nacht en/ of late avond slapen baby's vaak al tijdens het voeden. Dan kan hij wel gewoon slapend weggelegd worden omdat hij in een diepe slaapcyclus zit. Maak je baby dan niet wakker maar ontwikkel zijn nachtritme. Bied in de avond en nacht weinig extra prikkels aan en verzorg je baby in een rustige omgeving. Hulpmiddelen bij het in slaap vallen zorgen ervoor dat je baby afhankelijk wordt van de hulpmiddelen om in slaap te kunnen vallen. Ze kunnen het beter vanaf de eerste dag op eigen kracht leren. Ook moeten ze leren zichzelf te reguleren. Sommige baby's liggen in bed even te huilen om in slaap te vallen. Hier komen we later op terug in het hoofdstuk over huilen.

*Een baby die wakker en zonder hulpmiddelen in slaap valt, leert het zelfstandig en heeft niet iedere keer opnieuw behoefte aan dat hulpmiddel wanneer hij in zijn ondiepe slaap zit. Hij ervaart dat alles steeds hetzelfde voelt. Het doorslapen naar de volgende slaapcyclus lukt hem dan ook zelfstandig en zonder hulp.*

## Zuigbehoefte bij baby's en de inzet van een fopspeen

De meningen zijn zeer verdeeld over het gebruik van fopspenen. Het is duidelijk dat een baby zuigbehoefte heeft en wanneer je een onrustige baby hebt, zie je hier duidelijk een toename in.

*Het is goed om te weten dat een baby zuigbehoefte laat zien bij honger, maar ook bij pijn in zijn lichaam of bij vermoeidheid.*

Het mag duidelijk zijn dat wanneer je baby onrustig geworden is, de zuigbehoefte mogelijk de hele dag aanwezig is door vermoeidheid, pijn en honger doordat je baby bijvoorbeeld meer gespuugd heeft door het huilen of te moe was om de fles volledig leeg te drinken.

### **Zuigen om een voeding uit te stellen of in een goed ritme te blijven**

Een fopspeen kan goed helpen om een voedingsmoment uit te stellen als hij ruim voor een voeding al wakker wordt. Zo zou je hem kunnen sturen/ foppen naar een goed ritme. Door te zuigen kan je baby nog een keer opnieuw richting een diep slaapmoment gaan, waardoor hij nog ongeveer 30 tot 45 minuten kan slapen. Wanneer je borstvoeding geeft is het belangrijk dat je in de beginperiode eerst de borstvoeding goed op gang brengt, voor je overgaat tot de inzet van een fopspeen. Vraag eventueel een lactatiekundige om adviezen die bij jou passen.

### **Zuigbehoefte bij pijn**

Bij buikkrampen of pijn geeft een fopspeen troost. Bij pijn zie je lichamelijke kenmerken waardoor je dit duidelijk kunt zien. Je baby wil op dat moment heftig zuigen en zal gaan huilen met gespannen/ gesloten vuisten. Ook is er op dat moment in zijn lijf veel spierspanning aanwezig. Je baby maakt door te zuigen onder andere het hormoon endorfine aan, waardoor hij minder pijn beleeft en hij zichzelf kan kalmeren.

### **Zuigbehoefte bij vermoeidheid**

Een baby zal na een wakkere periode aangeven dat hij moe geworden is. Hij heeft voldoende tijd gehad om informatie tot zich te nemen. Dit heeft hij gedaan door van alles te zien ruiken, horen en voelen. Er komt heel veel op baby's af en alles is natuurlijk nieuw voor een baby. Wanneer zijn hersenen vol zitten met informatie zal hij dat aangeven door verschillende slaapsignalen af te geven. Zuigen is een signaal.

De valkuil kan zijn dat je het interpreteert als honger, waardoor je er mogelijk voor kiest een beetje extra voeding te geven. Vaak werkt dit averechts, want de maag zat nog vol. Je baby raakt van slag doordat zijn maag kan protesteren omdat hij te vol zit. Je baby gaat spugen en raakt van slag. De zuigbehoefte is een methode om de eerste prikkels te verwerken en rust te creëren. Voeden is dus geen oplossing voor dit probleem. Probeer goed in te schatten waarom je baby zuigbehoefte heeft. Het is niet altijd gemakkelijk, maar je helpt je baby er wel mee.



## Slaapsignalen

Een baby laat op verschillende manieren zien dat hij moe is en geeft met een slaapsignaal aan dat hij voldoende wakkere tijd heeft doorgemaakt en genoeg prikkels heeft gehad. Hij geeft slaapsignalen af waarbij hij aangeeft dat hij graag deze informatie wil verwerken, het liefst door te slapen. Het helpt je baby om hem op dat moment zo snel mogelijk naar zijn slaappleaats te brengen. Dit is voor hem het moment waarop hij het beste in slaap kan vallen zonder overprikkeld te raken.

Je ziet mogelijk de volgende slaapsignalen:

- Handjes sluiten, ontspannen vuistjes
- Niet meer aankijken
- Wegdraaien van het hoofd (afwenden)
- Verhoogde zuigbehoefte
- Gapen
- In de ogen wrijven
- Friemelen aan de oren
- Rode wangen of oren
- Bleke kleur in het gezicht
- Druk of onrustig gedrag
- Onrustige en ongecontroleerde bewegingen met armen en benen
- Jengelen
- Huilen (Dit is een laat slaapsignaal. Mogelijk zie je al eerder dat je baby moe is).

### Wakkere tijden en slaaptijden van een baby

Het gemiddelde slaap-, waak- en voedingsritme verandert regelmatig. Het onderstaande schema geeft het gemiddelde ritme weer. Maar baby's hebben allemaal hun eigen ritme. Daarom is het belangrijk om altijd goed te blijven kijken naar de signalen die je baby afgeeft.

Leeftijd	Wakkere tijd per keer	Duur van de slaap per keer	Voedingen per 24u
0-2 weken	30-45 min	2-3 uur	6-8 keer
2-6 weken	45-60 min	2-3 uur	6-8 keer
7-12 weken	60-75 min	2-3 uur	5-6 keer
3-5 maand	1,5 uur	2 uur	4-5 keer
6 maand	Eigen ritme	1,5 -2 uur	3 keer

### 3. Wakkere tijden en slaaptijden van een baby

## Overprikkeling, adrenaline en de gevolgen

Wanneer je baby lang genoeg wakker is geweest, maar niet duidelijk zijn slaapsignalen afgeeft, dan maakt hij het je erg lastig. Je kunt je baby op dat moment niet 'lezen'. Wanneer je geen slaapsignalen observeert, kun je ook 'vriend van de klok' worden. Je legt hem na een wakkere periode in bed volgens het schema 'wakkere tijden en slaaptijden van een baby'. Wacht je te lang met het in bed leggen, dan wordt het lastiger voor je baby omdat het te druk wordt in zijn hoofd en hij overprikkeld raakt.



## Slaaptekort

Slapen is heel belangrijk om alle opgedane informatie en prikkels te verwerken. Investeren in de slaap is van groot belang om je goed te voelen. Zonder slaap zijn we geprikkeld en hebben we een kort lontje. We reageren kortaf en nemen minder goed nieuwe informatie op. Ook baby's hebben veel slaap nodig, ook overdag. Slapen ze te weinig, dan gaan ze meer huilen om hun hoofd leeg te maken.

## Over je slaap heen zijn als volwassene

Wanneer je even terug gaat naar jezelf, dan begrijp je waarschijnlijk wel waarom het in slaap vallen steeds lastiger wordt als je niet direct in je bed stapt bij je eerste slaapsignaal. Je komt 'over je slaap heen'. Je wordt daarna een periode erg wakker en in slaap vallen is op dat moment dan lastiger. Dit komt omdat je bij oververmoeidheid het hormoon adrenaline aanmaakt. Dit hormoon zorgt ervoor dat je het weer een poos vol kan houden. Niet handig als je eigenlijk moe bent en je lichaam de behoefte heeft aan rust. Het slapen lukt helaas niet meer, want je bent eigenlijk te laat in bed gestapt en je hebt niet geluisterd naar de signalen die je lichaam afgegeven heeft. Gelukkig 'moeten' wij over het algemeen maar 1 keer op een dag in slaap vallen. En bij voorkeur doen de meeste volwassenen dat het liefst in hun eigen bed met de deken lekker in hun hals of zelfs over het hoofd. Je sluit je af voor prikkels en je voelt je warm, veilig en geborgen.

Je slaapt minder lekker wanneer je op een stoel wacht op het vliegveld, met je waardevolle spullen om je heen waar je op moet letten. Je bent niet op je favoriete plek en je slaapt niet zo prettig, waardoor je lichaam onvoldoende tot rust komt. Het is fijn wanneer je op je eigen favoriete plek mag slapen. Voor baby's is dat niet anders.

Baby's hebben het veel lastiger bij het slapen. Zij moeten leren om alleen in een bed te slapen, moeten vaker op een dag in slaap vallen, krijgen vaak meerdere slaapplekjes toegewezen, slapen ook bij daglicht en zijn afhankelijk van hun ouders of verzorgers voor hoe ze in bed gelegd worden. Want iedereen heeft hier zijn eigen methode voor.

## Adrenaline bij baby's en zich 'overgeven' aan de slaap

Je baby maakt het hormoon adrenaline aan wanneer hij te lang wakker is of te lang wakker wordt gehouden. Hij kan hierdoor ook weer erg wakker 'lijken'. Hij krijgt grote ogen en lijkt een hele wakkere baby te zijn. Ik hoor dagelijks op het spreekuur dat ouders een wakkere baby hebben die weinig slaapt. Hooguit een hazenslaapje. Het in slaap vallen lukt niet en die baby's geven zich moeilijk over aan de slaap, gewoonweg omdat ze té moe zijn en té veel prikkels in hun hoofd hebben. Ze willen in het hier en nu blijven en kunnen zich niet afsluiten voor prikkels uit hun omgeving.

Wanneer ze eenmaal in slaap zijn gevallen worden ze snel weer wakker.

Het is logisch dat het hormoon adrenaline niet samengaat met slapen. Ze staan zelfs lijnrecht tegenover elkaar. Eerst moet het adrenalinepeil dalen en pas daarna kan een baby weer een nieuw slaapsignaal afgeven en kan hij eindelijk in slaap vallen, mits hij niet overprikkeld is.

*Het mag duidelijk zijn dat het wakker houden van baby's alleen maar zorgt voor meer aanmaak van adrenaline en uiteindelijk ook voor meer problemen.  
Een oververmoeide baby krijgt het alleen maar moeilijker om in slaap te vallen.  
Hij leert om veel wakker te zijn, maar zijn behoefte is zeker anders.*

## Het beruchte hazenslaapje

Je baby valt met een onrustig hoofd in slaap, wordt na een korte periode wakker en heeft het nog steeds te druk in zijn hoofd. Hierdoor blijft het opnieuw in slaap vallen wederom erg lastig. Meestal ontstaat er dan een huilbui. Baby's die



een langere periode weinig slaap hebben gehad zijn meestal drukke, wakkere en overprikkelde baby's. Deze baby's gaan steeds meer korte slaapjes creëren omdat ze na één slaapcyclus weer wakker worden. Deze baby's kunnen niet doorslapen omdat het iedere keer té onrustig is in hun hoofd. De onverwerkte prikkels stapelen zich op in het hoofd. Die drukte moet eruit en verwerkt worden. Maar je verwerkt juist je prikkels bij effectieve diepe slaap. En dát lukt nu niet meer. Hoe kan deze baby dan uiteindelijk rustig worden?

### **Negatieve associatie met het bed en het leren alleen te slapen in bed**

Baby's die onrustig zijn hebben veel moeite met het leven buiten de baarmoeder. Deze baby's vinden het fijn om de hele dag bij hun ouders te zijn. Wanneer ze even alleen gelegd worden, beginnen ze te huilen. Ze vinden het erg moeilijk om zichzelf te reguleren.

*Wanneer je als baby niet in balans bent, is het lastig om de dagen ontspannen door te komen en heb je als baby meer ondersteuning nodig van je ouders.*

Je kunt je voorstellen dat deze baby's het lastiger vinden om in slaap te vallen in hun bed. Ze voelen zich niet ontspannen door meerdere oorzaken, want je merkt dat alles bij deze baby's langzaam van slag raakt. Wanneer ze alleen in bed liggen voelt het niet goed. Ze hebben mogelijk last van hun drukke hoofd, maar ook hebben ze last van krampen, een gevoelige maag, zuigbehoefte en/of refluxklachten. Ze voelen zich niet veilig en geborgen door de motorische onrust en mogelijk een groot bed. Deze baby's vinden het extra fijn wanneer ze heel strak in een klein geborgen bed gelegd worden waarbij ze overal grenzen ervaren. Je ziet ook vaak kruipgedrag in bed doordat ze met hun hoofd op zoek zijn naar grenzen. Ze liggen het liefst overdwers in hun bed zodat ze met hun voeten, hoofd en rug een grens voelen. Om wiegendood te voorkomen worden baby's op de rug gelegd, maar deze rechte onveilige houding is voor baby's niet prettig. Buikligging biedt dat gevoel wel, maar is erg gevaarlijk. Mocht je je baby om die reden op de buik leggen, dan leer je hem een slaaphouding aan waarbij hij niet snel meer in een andere houding kan slapen. Het is verstandig om goed te kijken wat je baby nodig heeft om in slaap te kunnen vallen. Er zijn meerdere methodes om je baby een geborgen gevoel te geven.

### *Begrenzen in bed door inbakeren*

Bij inbakeren leg je je baby vast met zijn armen strak naast het lichaam. Hij moet leren in deze verplichte houding te gaan slapen. De motorische onrust is wel meteen weg, want hij ligt echt strak in zijn bed. Het draaien naar de buik is met deze methode lastiger voor baby's. Je baby kan wel gefrustreerd zijn omdat hij zijn handen niet meer in zijn mondgebied kan bewegen. Dit is de methode voor baby's om zichzelf te reguleren voor het in slaap vallen. Ze kunnen niet meer sabbelen en zuigen op hun handjes. Deze methode heeft niet onze voorkeur, maar het werkt op den duur wel.

*Je baby begrenzen in bed met een hulpmiddel is officieel geen veilige slaapmethode; het is goed hier altijd rekening mee te houden.*



## Begrenzen in bed met een Puckababy slaapzak

### Hoe ziet de Puckababy eruit?

Een Puckababy Piep (0-3 maanden) is een slaapzak die voor jouw baby een kwalitatief goed slaappatroon stimuleert.

De slaapzak bestaat uit een buitenzak met daarin een speciale buikband waar je baby ingelegd wordt. Er zitten geen gaten bij de mouwen. Hiermee wordt de bewegingsruimte om je baby heen verkleind.

Dit slaapzakje lijkt bijna op een normale slaapzak. De armen kunnen nog bewegen en je baby kan in zijn favoriete slaaphouding gaan liggen. Zijn handjes kan hij nog in het mondgebied leggen en je baby kan zichzelf troosten en reguleren omdat hij door de stof heen kan sabbelen. Dit geeft veiligheid en geborgenheid. Er is iets meer ruimte dan in een bakerdoek, dus strak toedekken met een laken dat je aan beide kanten goed onder het matras stopt en eventueel nog een deken, blijft erg belangrijk.

De Puckababy is een fijne slaapzak en is verkrijgbaar in verschillende maten. De armen kunnen niet boven het hoofd maaien en bewegen en je baby wordt begrensd. Dat is prettig voor de baby, omdat hij de spieren in zijn armen en benen door de motorische onrust en zijn ontwikkeling nog niet zelf kan aansturen en ontspannen bewegen. Baby's worden in deze slaapzak niet verplicht om met hun armen naar beneden te slapen. Dit geeft vaak minder weerstand en je blijft dicht bij de natuurlijke behoeftes van je baby. Het afleren gaat bij een Puckababy over het algemeen gemakkelijk. Je vervangt de Puckababy bij 4-5 maanden gewoon door een normale goed passende slaapzak en je blijft natuurlijk strak toedekken met een lakentje.

### Voordelen van de Puckababy

Met de Puckababy Piep vormt zich een veilig coconnetje om je baby heen. Het biedt enige beperking maar laat ook nog ruimte voor een gezonde ontwikkeling. Het slaapzakje is niet te warm en eenvoudig in gebruik.

### Ontwikkeling

De spierontwikkeling van je baby gaat na de geboorte verder en de controle over de armen wordt langzaam beter. Rond 3 tot 4 maanden neemt de behoefte aan deze geborgenheid af. Je baby ziet steeds meer en kan zijn spieren beter, rustiger en gecontroleerd aansturen.

In de Puckababy mini (3-6 maanden) zitten ritsjes in de mouwen. Je kunt de armen er bijvoorbeeld één voor één uit halen om af te bouwen. Je hebt dan direct ook een normale goed passende slaapzak, waar je nog lang mee kan doen.



*Deze methode heeft onze voorkeur omdat je dicht bij de natuurlijke behoeftes van baby's blijft, maar het probleem van motorische onrust wel oplost.*

## **Veiligheid, geborgenheid en regelmaat**

De meeste baby's houden van een overzichtelijk leventje. Ze varen wel bij het terugkerend patroon van slapen – voeden – verschonen – knuffelen – eventueel in de box - het afgeven van slaapsignalen – eventueel in de Puckababy en direct naar bed. Het is een regelmaat die is afgestemd op de behoeftes van baby's. Die regelmaat wordt extra bevorderd door de Puckababy.

Door de extra geborgenheid krijgt je baby rust en kan hij goed en vaak in een diepe slaap vallen. Dit zonder wakker te schrikken of te zwaaien met de armen. De diepe slaap helpt prikkels te verwerken, de groei te bevorderen en darmkrampjes te verlichten.

## **Veiligheid en slaapadviezen**

Om te slapen wordt in Nederland geadviseerd je baby op de rug te leggen. Zonder hulpmiddelen of losliggende delen in bed. Een goed passende slaapzak mag, waarbij het hoofd van de baby niet door de opening kan. Dus klein bij de hals als de rits gesloten is. Zie ook de website over veilig slapen: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

Jonge baby's zijn zeer gebaat bij regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie, aangevuld met geborgenheid en grenzen. Iets oudere baby's, vanaf 8 tot 13 weken, hebben daarentegen duidelijk meer baat bij alleen rust en regelmaat, zonder inbakeren.

## **Adviezen Puckababy**

Bij het gebruik van de Puckababy adviseren wij:

- je baby alleen een romper en sokken aan te trekken, de Puckababy is een extra laag;
- geen Puckababy bij koorts en/ of ziek zijn;
- altijd strak toedekken tot de kin met een groot laken, maar niet te warm;
- de lichaamstemperatuur in de gaten te houden;
- de Puckababy tijdens ieder slaapmoment aan te trekken (dag en nacht) om een regelmatig en vast terugkerend patroon te hanteren.

## **Gedragsverandering in de Puckababy**

Baby's dienen minimaal 6 weken in de Puckababy te slapen. Pas dan is de nieuwe gewenning voor je baby een gewoonte geworden. Vaak verzet de baby zich na 1 of 2 dagen tegen de nieuwe gewenning en wil hij terugvallen in het oude patroon. Om de gewenning te laten slagen, is het op dat moment van groot belang dat je doorzet.

## **Meer huilgedrag in de Puckababy**

Uit ervaring zien we dat baby's meestal heel hard kunnen huilen wanneer ze in de Puckababy gelegd worden. Aan gezien ze zich veilig en geborgen voelen, nemen ze hun moment om hun hoofd leeg te gaan huilen en geven ze hun overvloedige prikkels een plek. De baby is begonnen met zijn proces om in slaap te kunnen vallen. Wanneer hij even mag huilen, zien we dat baby's pas daarna in slaap kunnen vallen, omdat hij op deze manier van prikkelverwerking meer rust heeft gekregen in de hersenen.

## **Wanneer wél in de Puckababy**

Je baby:

- Is wel moe, maar kan niet in slaap vallen;
- Maakt hazenslaapjes niet langer dan 30-45 minuten;
- Schrikt steeds wakker door zijn eigen bewegingen (schrikreflex);
- Jengelt, huilt of krijst bij het naar bed brengen (overprikkelde baby);
- Heeft last van darmkrampen.

### Wanneer niet in de Puckababy:

- Bij koorts;
- Eerste 24 uur na een inenting;
- Ernstige luchtweginfecties of benauwdheid;
- Als je baby de leeftijd van een halfjaar heeft bereikt of als je baby omrolt, is het verstandig om geen Puckababy (piep en mini) meer te gebruiken. De Puckababy is dan niet meer veilig om te gebruiken. Tenzij je de gaten van de mouwen open doet.

### Kleding in de Puckababy en temperatuur slaapkamer

- Laat je baby slapen in kleding van 100% natuurlijke materialen. Zorg voor warme voetjes en een goede warmteverdeling over het hele lijf. Zorg dat je baby zich behaaglijk voelt. Kleed hem niet te koud en niet te warm. Laat zijn hals niet te bloot en zorg voor kleding met een boord aan zijn mouwtjes. Zet een baby in een Puckababy liever geen muts op.
- Let op de temperatuur van de slaapkamer. Zodra je baby op temperatuur kan blijven is het raadzaam om de kamer koel te houden. Je baby kan zijn warmte kwijt aan zijn omgeving. 18 graden Celsius is prima.
- Let op de lichaamstemperatuur en voel in de nek plooi hoe warm je baby aanvoelt. Is hij klammig, dan heeft hij het te warm. Het huidje moet warm en droog aanvoelen.



### Slaapsignalen

Wanneer je baby zijn eerste slaapsignaal afgeeft is het tijd voor actie! De hersenen zijn vol met informatie en het is nu wijsheid om je baby spoedig in de Puckababy te leggen en naar zijn bed te brengen. Je legt hem wakker en strak in bed en trekt de gordijnen dicht. Waarschijnlijk voelt je baby zich veilig en geborgen en begint te huilen omdat hij zijn eerste prikkels wil verwerken. Dit is juist goed en normaal en werkt zelfs zeer snel en effectief voor baby's. Lees over de prikkelverwerking meer bij het hoofdstuk huilen.

Wanneer je ziet dat je baby langzaam steeds meer rust krijgt in zijn armen en hij kan ze steeds beter aansturen, kun je een manier bedenken om de inzet van de Puckababy af te bouwen. Dat is voor iedereen persoonlijk. Volg daar in je gevoel. Het is wijsheid om de Puckababy uit te doen en daarvoor in de plaats een goed passende slaapzak aan te trekken. Het voelt bijna hetzelfde. Wanneer je ziet dat er rust is in de armen en ze worden gecontroleerd aangestuurd is de kans van slagen groot. Meestal is dit tegen de 3-4 maanden. Baby's beginnen dan ook te reiken en grijpen naar speelgoed. Beginnen met afbouwen kun je doen tijdens het beste slaapje van je baby. Blijf wel heel strak toedekken tot de kin. Alles voelt dan bijna hetzelfde als met de Puckababy aan. Wanneer het nog niet lukt, wacht je weer één of twee weken en dan probeer je het gewoon opnieuw. Onrustige baby's hebben soms langer een Puckababy nodig. Hun motorische onrust is vaak wat erger.

## *Ritme, regelmaat, structuur en voorspelbaarheid*

In de tijd waarin je oma haar kinderen groot bracht waren rust, reinheid en regelmaat heel belangrijk in de opvoeding. Wanneer je deze R's in acht nam, had je een ontspannen baby.

Maar een baby is in deze tijd echt niet anders. De behoeftes van mensen veranderen in de basis niet. Het is voor een baby erg fijn als hij een overzichtelijk leven heeft waarin alles voorspelbaar is. Wanneer je weet waar je aan toe bent en het gaat altijd in dezelfde volgorde, geeft dit rust bij baby's. Tegenwoordig zijn er 2 R's bij gekomen, namelijk richting en respect. Maar als je even terug kijkt naar jezelf word je ook onrustig als je niet weet waar je aan toe bent en word je onrustig bij verrassingen. Je wilt graag weten hoe de dag gaat lopen, zodat je een planning kunt maken voor een overzichtelijke dag. Baby's hebben dat ook, maar zijn afhankelijk van hun ouders of verzorgers en hoe die omgaan met hun dagritme. Prikkelbare baby's hebben nóg meer behoefte aan structuur en regelmaat. Ze zijn erg gevoelig voor veranderingen.

### **Van baarmoederritme naar een dag- en nachtritme**

Je baby ziet in de eerste periode na de bevalling maar weinig, het is voor hem allemaal wazig en zwart wit. Hij kan tot maar 20 cm afstand de omgeving waarnemen. Na de bevalling zit je baby ook nog een periode in zijn baarmoeder-ritme. Ga maar eens na wanneer je baby actief was in de buik. Meestal zet hij dit ritme na de bevalling door. Hij heeft ongeveer 6 weken de tijd nodig om zijn gedrag en ritme te veranderen. Dit is niet af te dwingen. Baby's wennen langzaam aan het ritme van hun ouders. Wanneer jij overdag actief en vrolijk bent en 's nachts zakelijk, leert hij het verschil tussen de dag en nacht. Donker en licht hebben hier geen invloed op.

Overdag zijn er vele huisgeluiden, ben je zelf vrolijker, speelt hij en gaan jullie er soms op uit. 's Nachts ben je stiller en maak je het niet te gezellig om een duidelijk signaal af te geven. Je geeft voeding en nadien leg je je baby meteen weer terug in bed, je wilt immers zelf ook weer slapen. Hij leert wat normaal is en past zich op deze manier heel natuurlijk aan.

Baby's slapen niet ontspannen en diep wanneer ze in het licht weggelegd worden. Zelf vinden we dat meestal ook niet prettig. Lichtprikkelers zijn vervelend als je graag wilt slapen. Ook het wakker houden van je baby wanneer hij moe is werkt averechts en zorgt alleen maar voor meer ritmeproblemen en overmatig huilen. Geef het de tijd. Wees duidelijk dat het overdag gezellig is en dat het 's nachts geen tijd is voor aandacht. Je baby leert van jou wat normaal is. Wil jij niet om 6 uur 's morgens in de huiskamer zitten, stimuleer je baby dan zeker niet om wakker te zijn en leg hem desnoods gewoon wakker terug in zijn bed met de gordijnen dicht.

### **Rust**

Dat je baby voldoende rust krijgt, is een belangrijke voorwaarde om goed te kunnen groeien en de dag te verwerken. Een rustige en prikkelarme omgeving helpt hier ook bij. Je kunt wel normale huisgeluiden maken terwijl je baby op zijn slaapkamer ligt. Het is juist goed om hieraan te wennen; je baby wordt dan later ook niet om het minste of geringste wakker. De hersenen moeten wennen om niet te reageren op normale geluiden. Je baby rustig oppakken en op een kalme toon tegen je baby praten of zingen, is ook belangrijk om rust uit te stralen.

### **Regelmaat**

Baby's hebben baat bij een overzichtelijk leven en regelmaat en structuur helpen hierbij. Als alles in dezelfde volgorde en op dezelfde manier terugkomt tijdens de dag, geeft het hem veel rust en een veilig gevoel. Het gaat immers altijd zo. En een ontspannen baby is een blije baby.

Probeer de dag zoveel mogelijk in te richten volgens een vast patroon. Dat betekent op vaste tijden en volgens een vast patroon je baby laten slapen. Maar ook de voedingen in een vast ritme aanbieden kan helpen om rust te krijgen in het maag- en darmstelsel. Als je baby ouder wordt en jou beter gaat begrijpen, is het ook goed om je baby te vertellen wat je gaat doen.

## **Reinheid**

### ***Reinigen***

Hierbij kun je denken aan het goed reinigen van de flessen en spenen. Ook de huidverzorging is belangrijk. Het goed afdrogen in de lichaamsplooiën zorgt voor minder groei van micro-organismen en ziekteverwekkers. Het voorkomt een rode schrale huid.

### ***Leefomgeving***

Een baby heeft baat bij een gezonde en schone leefomgeving. Een opgeruimde woning helpt hierbij.

### ***Huisdieren***

Laat je baby niet in aanraking komen met een vlooiënband die giftige stoffen bevat. Zet de kattenbak op een veilige plaats, zodat hij hier niet mee in aanraking komt. Zorg ook altijd voor een veilige omgeving en laat je baby nooit alleen met huisdieren. Ze kunnen altijd onvoorspelbaar gedrag vertonen.

### ***Rookvrij opgroeien***

Niet roken in huis zorgt voor een gezond leefklimaat zonder schadelijke stoffen. Wanneer je wel rookt als ouder, is het belangrijk om te weten dat deze stoffen overal gaan zitten en dat onder andere teer neerslaat op kleding, maar ook op de meubels en de grond. De plaats waar je baby rondkruipt en waar hij veel teer binnen krijgt. Teer zie je niet maar is wel in hoge dosering aanwezig in het leefklimaat van je baby. Nicotine blijft aan de vingers zitten en dit breng je dan over bij het aanraken van je baby.

Ons eerste advies is natuurlijk het stoppen met roken in de



leefomgeving van baby's. Wanneer je toch wilt roken, is het verstandig om dit buiten te doen met een 'rookjas' die je aantrekt. Deze jas trek je uit bij binnenkomst en hang je op een aparte plek buiten de leefomgeving van je baby, daarna is het raadzaam om je handen te wassen. Zo groeit je baby op in een zo gezond mogelijke omgeving. Wil je stoppen met roken en heb je hier moeite mee, kun je je huisarts om advies of deskundige begeleiding vragen. Want een verslaving heb je niet alleen en is lastig om af te leren.

### **Respect**

Baby's willen met respect behandeld worden. Houd rekening met hun ritme en behoeftes en zorg ervoor dat je je leven hieraan aanpast. Wanneer een baby zich moet aanpassen aan jouw ritme dan respecteer je dat ritme niet en kan je baby prikkelbaar en onrustig worden, omdat hij mee moet doen met activiteiten waar hij nog niet mee om kan gaan. In de huidige maatschappij moeten baby's overal bij zijn en slapen ze overdag veel in de huiskamer. Voor baby's geen ideale omgeving, ze moeten dan immers omgaan met (te) veel prikkels. Je baby heeft daar alleen maar last van. Tenzij je een gemakkelijke baby hebt. Dán heb je geluk.

### **Richting**

Een baby wil graag gestuurd worden, dat kan hij zelf echt nog niet. Hij heeft zijn ouders of verzorgers nodig. Vooral prikkelbare baby's hebben meer sturing en richting nodig, omdat ze anders een dagritme creëren waarin ze snel in een vicieuze cirkel terecht komen. Zelf kunnen ze niet in een goed dag- en nachtritme komen, slapen ze korter en drinken minder voeding. Zonder richting te geven zal het langzaam minder goed met je baby gaan.

### **Structuur**

Met structuur bedoelen we niet dat je de hele dag in huis moet zitten. Juist niet zelfs. Maar wanneer je je baby van voeding tot voeding in de eerste weken in een vast patroon verzorgt, heb je alle vrijheid om ook op pad te gaan. Want waar je maar bent, overal pas je dezelfde volgorde en structuur toe. Je baby is snel bekend met de regelmaat en wordt hierdoor makkelijker om mee te nemen. Het gaat overal op dezelfde manier en dat voelt goed.

*Geef structuur en bied een dagritme afhankelijk van de leeftijd en het aantal voedingen.*

### **Structuur in het dagritme van je baby**

Wanneer je baby 6 voedingen op een dag heeft dan splits je de dag op in 6 blokjes. Je hebt altijd een wakkere periode waarin eerst de voeding wordt gegeven. Daarna bied je activiteiten aan tot zijn slaapsignaal wordt afgegeven. Dan gaat je baby naar zijn slaapplek met rituelen en gaat hij bij voorkeur 2-3 uur slapen. Daarna begint het volgende blokje en in ieder blokje verloopt alles op dezelfde manier in dezelfde volgorde. Je baby weet waar hij aan toe is en alles is voorspelbaar in zijn hoofdje.



## Structuur in stappen uitgelegd

1. Je baby wordt rond voedingstijd wakker en is uitgerust.
2. Start meteen uitgerust en ontspannen aan de voeding. Het drinken duurt minimaal 15-20 minuten. De rustige start geeft het maag- en darmkanaal rust en zorgt voor minder problemen. Probeer ervoor te zorgen dat je tijdig begint met de voeding en probeer huilen te voorkomen.
3. Houd na de voeding je baby rechtop voor een boer en laat de voeding even zakken. Bij zuigbehoefte vanwege een pijnlijke maagspier, kun je je baby even op een speen laten zuigen om de pijn te reduceren. Een klein slaapje op je arm zorgt ervoor dat je baby even bij kan komen en suikers op kan nemen. (Een kleine powernap van ongeveer 15 minuten)
4. Verschoon de luier rustig en maak je baby langzaam weer een beetje wakker. De eerste suikers zijn in de maag opgenomen en je baby krijgt energie om even positief wakker te zijn en contact te maken. Leg hem vanaf ongeveer 5 weken niet meer direct na de voeding in zijn bed omdat hij in slaap is gevallen na de voeding. Rond die leeftijd begint de wakkere periode na de voeding! Creëer deze periode zelf door je baby te wekken voor deze speeltijd.
5. Geef je baby aandacht op schoot en gun hem je volle aandacht. Maak contact en doe leuke spelletjes zoals mimiek kopiëren, lachen, volgen en dergelijke.
6. Baby's van 6 weken en ouder kunnen na het 1 op 1 contact even een paar minuten alleen leren spelen in de box. Iedere week komen daar ongeveer 5 minuten speeltijd bij. Overweldig hem niet met te veel prikkels. Observeer tekenen van vermoeidheid.
7. Bij de eerste slaapsignalen is het aan te raden je baby zo snel mogelijk naar zijn eigen slaapplek te brengen. Hij geeft zijn slaapsignaal af en geeft op deze manier aan dat zijn hersenen voldoende prikkels gehad hebben. Wacht niet te lang, anders lukt het hem moeilijker om in slaap te vallen.
8. Stop je baby strak in met een groot laken tot de kin, zodat hij zich veilig voelt in zijn bed of kinderwagenbak. Pas een slaapritueel toe (gordijnen dicht, muziekdoosje aan, kus) en leer je baby zelf in slaap te vallen zonder hulpmiddelen zoals fopspeen, wiegen, bij je op de arm, motor van de auto, enzovoorts. Wanneer je baby begint te huilen, heeft hij deze manier van ontladen nodig om rustig te worden in zijn hoofd. Pas na de huilbui kan hij in slaap vallen. Iedere 30-45 minuten wordt hij weer wakker en kan hij opnieuw beginnen met huilen om weer in slaap te kunnen vallen. Bij voorkeur weer zonder speen of andere hulpmiddelen in slaap laten vallen. Een uur voor de volgende voeding kun je wel alle hulpmiddelen gebruiken om nog een slaapje te creëren. Het eerste gedeelte heeft hij dan zelf op eigen kracht gedaan. Zo leert hij zelfstandig en alleen en bewust op zijn eigen matras in slaap te vallen. En wanneer het hem niet alleen lukt zal hij beginnen te huilen en vraagt hij om ondersteuning.

*Een baby van zes weken is ongeveer een uur wakker vanaf het moment dat hij uit bed komt, totdat hij er weer in gaat. Iedere week komen daar 5 tot 10 minuten bij.*

## Het ritme rond de derde of vierde maand

Baby's die ouder worden gaan hun wakkere tijd uitbreiden en dan zie je een dagritme ontstaan waarin hij periodes langer wakker is en periodes laat zien waarin hij slaapbehoefte heeft. Het is belangrijk om te kijken wanneer hij welke behoeftes heeft. Aan het eind van de middag, rond 17 uur, is het in de meeste gevallen wijsheid om je baby niet langer dan 45-60 minuten te laten slapen. Anders blijft hij in de avond langer wakker en wil hij rond 19-20 uur niet in zijn bed omdat hij nog voldoende energie heeft. Rond de vier maanden kunnen ze de klok soms al rond slapen van bijvoorbeeld 19-7 uur. Voor meer informatie verwijst ik je naar de dagschema's.



## Prikkelarme slaapomgeving

Het is belangrijk om overdag het licht te dempen/ reduceren als je baby gaat slapen. Licht geeft veel prikkels in de hersenen en tijdens het slapen probeert je baby juist prikkels een plekje te geven en te verwerken. Zijn eigen kamer verdient de voorkeur en is de beste slaapplek. Maar een rustige kamer, hal, kast of bijkeuken mogen ook. Je doel is: effectieve slaap creëren. Buiten slapen is ook een mogelijkheid en bovendien heel erg gezond. De gordijnen dicht zorgt voor rust in de hersenen en de baby krijgt geen extra prikkels.



## *De energiehuishouding*

Baby's laten tijdens de dag verschillende stadia in hun energiehuishouding zien. Van een opgeladen volle batterij waarin veel contact mogelijk is, tot een batterij die langzaam is leeggelopen en weer opnieuw moet worden opgeladen. Het gedrag en de communicatie tijdens deze stadia zijn goed te observeren. Wanneer heeft je baby voldoende energie en kan hij nog prikkels ontvangen? En wanneer komt het moment dat hij aangeeft dat het genoeg is?

### **Positief wakker en ruimte voor het maken van contact**

Meestal is dit bij (jonge) baby's na de voeding. Rond 5-6 weken kunnen baby's die in een goed ritme zitten een periode wakker zijn nadat ze gedronken hebben. Suikers worden opgenomen in de maag en je ziet bij deze baby's een mooie volle blik in hun ogen waarbij ze je liefdevol aankijken en volgen. Ze maken gezellige geluidjes en kijken rustig rond. Ze kunnen lachen en ontdekken. Het contact samen is fijn. Hoe meer een baby in balans is, hoe meer positief contact er mogelijk is. Dit is weer positief voor de hechting.

# Slaapsignalen in beeld

*Rode wangen  
en staren*

*Hoofd wegdraaien*

*Ogen wrijven*

*Zuigbehoefte  
en ogen  
vallen dicht*

*Handen dicht  
en gapen*

*In slaap vallen  
en troosten  
in bed*

*Huilen/krijzen  
met ontspannen  
handen*

*Jengelen*

*Ogen  
vallen dicht*





### In slaap vallen en troosten in bed

We kunnen het niet duidelijk genoeg benoemen, maar het is ontzettend belangrijk dat je baby zonder hulpmiddelen, dus op eigen kracht in slaap valt. Er zijn baby's die een half uur huilen om in slaap te kunnen vallen. Luister goed naar de ernst van het huilen en ga heen om te troosten wanneer je maar wilt. Troosten mag altijd en bij krijsen heeft je baby je steun echt nodig door zijn verhaal op de arm aan jou te kunnen vertellen.

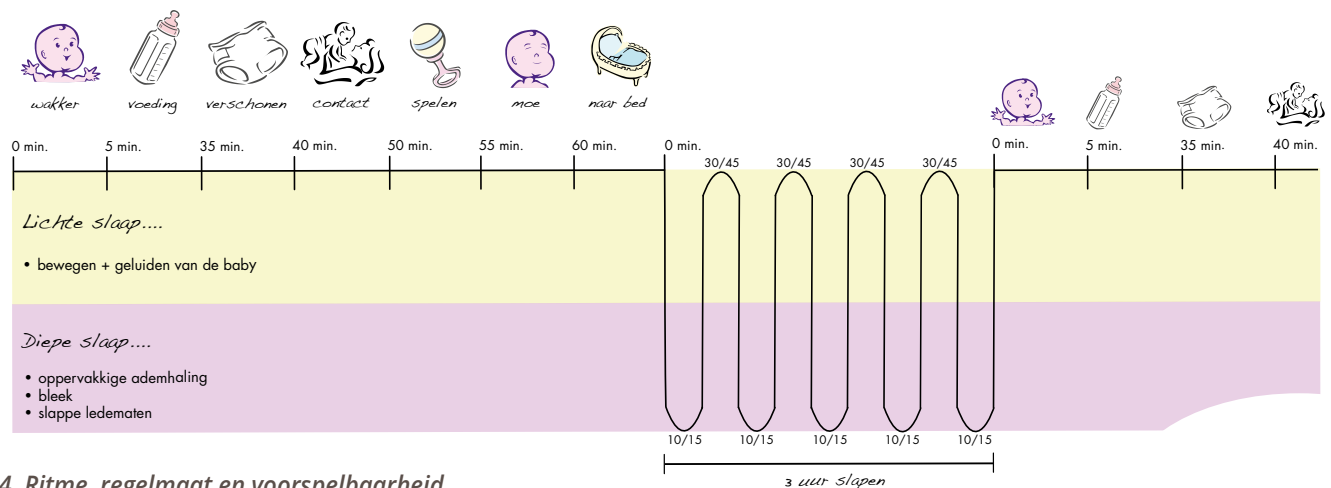
Je mag altijd troosten maar leg na het troosten je baby altijd terug in bed. Doordat je steeds bevestigt dat het bed een veilig plekje is, zal hij op den duur in slaap vallen. Hij leert dat er iemand komt als hij huilt, maar dat hij altijd weer wakker terug naar zijn bed gaat. Door dit vertrouwen zal hij gaan ontspannen en wél op eigen kracht in slaap gaan vallen. Hij leert dat zijn eigen bed of kinderwagenbak een veilig plekje is om te slapen.

### Ritme, regelmaat en voorspelbaarheid in één overzicht

Hieronder heb je direct een beeld van de situatie overdag van een baby in de leeftijd van ongeveer 6 weken. Hij is ongeveer een uur wakker en maakt dan een aantal slaapcyclussen door, waarin hij van ondiepe naar diepe slaap gaat. En na een slaaperiode begint zijn wakkere periode weer opnieuw.

### Ritme, regelmaat en voorspelbaarheid

## 6 weken > overdag



### 4. Ritme, regelmaat en voorspelbaarheid

# 3

## Huilen



### Westerse cultuur

Als je baby huilt is dat vervelend, maar het is belangrijk om te weten dat huilen best mag en soms ook even moet! Je baby kan alleen door te huilen duidelijk maken wat hij wil. Op een andere manier kan hij niet communiceren, dus het huilen moet eigenlijk ook als positief worden gezien. Iets wat in Nederland meestal niet mag of toegelaten wordt in ontspanning. Mensen willen in de westerse cultuur dat een baby ontspannen is en niet huilt. Voor prikkelbare baby's werkt dit juist averechts, zij hebben het huilen nodig om lichamelijk en geestelijk in balans te komen. Zelf huilen wij ook wel eens om van de spanning af te komen.

Bij honger, vermoeidheid, een vieze luier en een boer die nog dwars zit begrijpen we vaak al snel wat er aan de hand is. En bij pijn door bijvoorbeeld krampen zal een baby het soms zelfs op een krijsen zetten. Maar soms huilen of krijsen ze ook onverklaarbaar en heb je alles al geprobeerd.

Wanneer je erachter kan komen waarom je baby huilt, is het makkelijker om er goed mee om te gaan en kun je het misschien makkelijker accepteren. In dit hoofdstuk wordt hier aandacht aan besteed. Waarom huilt een baby en hoe kun je het verschil zien tussen de manieren van huilen? En wat heeft je baby op dat moment nodig?

### Wisselend verloop in de dagen

Bij onrustige baby's zien we vaak een patroon in de dagen in het huilen. Goede dagen wisselen zich af met slechte dagen. In de ochtend voel je al aan hoe de dag gaat verlopen. Wordt het een moeilijke dag waarbij je baby je meer nodig heeft en onrustig is, of wordt het een positieve dag waarbij je baby meer aan kan en meer ontspannen is? Op laatstgenoemde dagen lukt het je baby beter om contact te maken en te spelen en kan hij beter met de prikkels omgaan.

### Wanneer is een baby een huilbaby?

De term 'huilbaby' wordt vaak gebruikt door ouders maar ook professionals. Deze term legt de nadruk op het huilen en het huilen wordt dan als negatief gezien. Gebruik van deze term zorgt ervoor dat het huilen als onacceptabel gedrag wordt gezien, terwijl het huilen voor een baby zijn enige manier van communiceren is. Hoe kan hij anders verwoorden wat er met hem aan de hand is? Het huilen is niet negatief, maar een communicatiemiddel. Zodoende past de term huilbaby niet en is de term 'onrustige baby's die veel huilen' een betere titel om deze categorie baby's te beschrijven.

### Spreekuur onrustige baby's

Veel kinderartsen definiëren een onrustige baby als een baby die minimaal drie weken lang, minimaal drie dagen per week, minimaal drie uur per dag huilt. (M.A. Wessel et al.) Maar ook als ouders het huilgedrag van hun baby als probleem ervaren, kunnen we van een onrustige baby spreken. Maar in de medische wereld spreken we liever over excessief huilen.

Excessief huilen kan het tot stand komen en verder opbouwen van een plezierige, interactieve relatie tussen ouder

en baby belemmeren, met alle mogelijke gevolgen van dien, tot zelfs schudden en slaan met de dood tot gevolg. Excessief huilen komt veel voor. Ouders blijven vaak te lang rondtobben met een huilend baby. Ze voelen zich vaak bezwaard om hulp te vragen, of gaan shoppen langs allerlei hulpverleners. Om ouders tijdelijk tot rust te laten komen worden onrustige baby's soms zelfs opgenomen in een ziekenhuis. In het Ommelander Ziekenhuis Groningen is er een spreekuur voor onrustige baby's, waarbij de baby eerst altijd gezien wordt door de kinderarts en daarna door de verpleegkundig babyconsulent voor begeleiding op maat.

## Hoever huilt een baby

Hoeveel een baby huilt verschilt per baby. Naar mate baby's ouder worden zal het uithuilen zeker afnemen, want de omgeving en prikkels zijn dan al bekend en hebben een plekje gekregen in zijn hersenen. In de praktijk kan huilen toch best heel lastig zijn, maar het komt de baby ten goede om ondersteund te worden; hierdoor worden ze sneller weer rustig en zal er minder adrenaline worden aangemaakt. Zo voorkom je ook dat je baby diepe slaap gaat missen en effectief alle prikkels kan verwerken. Het slaaphormoon stijgt pas weer als het adrenalinepeil weer aan het zakken is. Slaap kan verstoord worden door het hormoon adrenaline. Dit hormoon komt onder andere vrij bij schrikken, pijn en overstuur huilen. Het stresshormoon zorgt ervoor dat de baby klaarwakker lijkt en niet gaat slapen terwijl het lichaam daar wel behoefte aan heeft.

Bij huilen ga je naar je baby toe om te troosten en wacht je niet tot je baby helemaal overstuur is. Maar je hoeft ook niet direct naar hem toe als hij jengelt. Je schat in of je het nog in bed kan troosten of dat je de baby even moet oppakken om te troosten. Als je baby rustig is leg je hem overdag wakker terug in bed en stop je weer lekker in, hierna ga je de kamer weer uit. Dit zondig herhalen bij opnieuw huilen. Wanneer je dit consequent toepast weet de baby al snel dat hij bij verdriet getroost wordt en voelt hij zich veilig. Maar hij weet ook dat hij niet de hele dag op de arm mag en altijd weer terug gaat naar zijn eigen bed. Hierdoor wordt zijn bed langzaam een fijne en positieve plek waar hij uiteindelijk in slaap valt. Laat je je baby te vaak bij jou slapen dan zal hij snel niet meer anders willen! Kortom: je kunt je baby niet verwennen maar wel gewinnen! Aan goede én slechte dingen. Het afwennen van een ontstane gewoonte kost veel meer moeite.

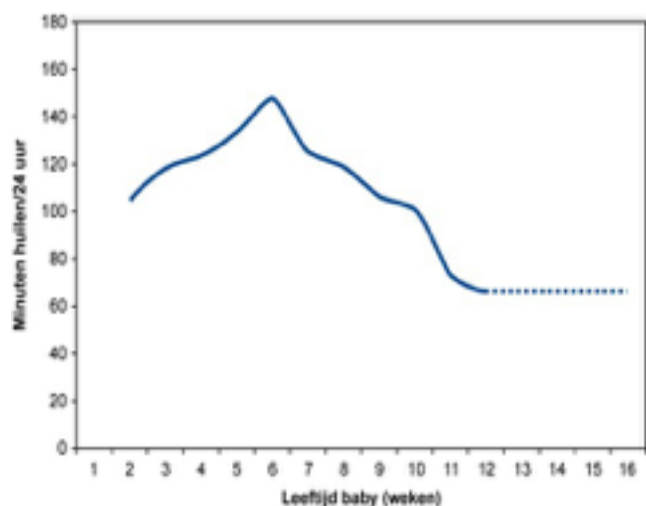
### Hoeveelheid huilen per dag

Hieronder staat schematisch aangegeven wat een normale huilperiode is over een periode van 24 uur.

Leeftijd baby	Periode van huilen in 24 uur
<b>2 weken</b>	1 uur en 3 kwartier
<b>6 weken</b>	3 uren
<b>12 weken</b>	Een uur tot 1,5 uur

#### 5. Huilperiode in weken

De grafiek laat zien hoeveel minuten een gezonde baby huilt, onafhankelijk van het verzorgingspatroon of de opvoedstijl. Op de horizontale as staat de leeftijd in weken, op de verticale as staat het aantal minuten huilen per 24 uur.



6. Grafiek huilperiode in weken

## Het gedrag van prikkelbare baby's in een opsomming

- Hij huilt veel, bij elkaar opgeteld soms wel 6 uur per etmaal;
- Het huilen kent niet de gewone opbouw van eerst jengelen, dan harder huilen en ten slotte brullen. Een onrustige baby begint gelijk met huilen, blijft dat doen en is niet te stoppen wat je ook probeert;
- Hij is moeilijk te troosten;
- Reageert heftig op licht en geluid, is schrikachtig;
- De baby is heel actief.

## Huilen bij honger

Als je baby honger heeft zal hij in eerste instantie langzaam wakker geworden zijn. Het eerste hongersignaal is wat smakken en zuigen. Ook zal hij langzaam meer gaan bewegen en geluiden gaan maken. Moet hij té lang wachten, zal hij het op een huilen gaan zetten. Dit is een laat hongersignaal en het is beter om het niet zover te laten komen, aangezien je baby dan onrustig start aan zijn voeding. Hij is gefrustreerd en dit zal niet ten goede komen aan zijn drinktechniek. Hij zal onrustig drinken en veel lucht meezuigen. Ook zuigt hij té fanatiek door de erge honger die hij heeft. Hierdoor is hij gulzig en kan het allemaal te snel gaan en kan hij zich sneller gaan verslikken. Beter is het voorkómen van huilen voor de voeding, zodat de voeding en drinktechniek rustiger verloopt. Hierdoor verleng je de voedingsduur, heeft je baby minder stress omdat hij de voeding rustig en veilig door kan slikken, is hij meer vol-daan en krijgt hij minder buikpijn, doordat zijn maag rustiger oprekt. Ook de darmen raken niet overbelast en dit geeft daar ook meer rust en minder krampjes door een verkeerde en onrustige drinktechniek.

*Bij honger zie je in een vroeg stadium vaak smak-, zuig- en zoekgedrag bij baby's en bij lang wachten begint hij te huilen.*



## Huilen bij pijn

Baby's die huilen omdat ze pijn beleven, geven duidelijke communicatie af. Ze hebben veel spierspanning, trappelen met de benen, huilen hard en hebben gebalde vuisten die moeilijk te openen zijn. Ze willen graag zuigen op een speen, omdat ze dan zelf hun hormoon endorfine (gelukshormoon) aan kunnen maken, waardoor ze minder pijn beleven. Dit brengt verlichting. Door het huilen komt er druk op het middenrif en de darmen. Wanneer er dan lucht voor de uitgang van darmen zit, zal deze het lichaam verlaten en hoor je winden. Deze lucht geeft natuurlijk krampjes en pijn. Je baby wil nu heel graag getroost worden en zal fanatiek proberen te zuigen op zijn speen, omdat hij dan zelf zijn pijn kan verlichten door het weg te zuigen en endorfine aan te maken.

In het hoofdstuk darmklachten kun je meer lezen over krampjes en de mogelijke oplossingen.



*Bij pijn zie je gebalde vuisten die erg gespannen zijn, heeft hij flinke zuigbehoefte, trappelt hij met zijn benen en zie je veel spierspanning in het lijf.*



## *Huilen bij prikkelverwerking*

Een andere, minder bekende reden waarom baby's huilen is het uithuilen en ontladen van de hersenen. Het is een manier om de prikkels te verwerken. Soms krijgen baby's zoveel nieuwe prikkels dat hun hersenen het niet allemaal een plek kunnen geven en het 'overschot aan prikkels' wordt uitgehuild. Je baby troosten bij uithuilen is zeker goed. Je baby voelt zich veilig bij jou en kan even lekker huilen. Is je baby rustig, leg hem weer terug in zijn bedje. Na het uithuilen gaan ze namelijk vaak lekker slapen. Dit uithuilen moet je als ouder dus niet willen stoppen met een fopspeen, maar moet je leren herkennen en toestaan. Je kunt het herkennen door goed naar je baby te kijken, meestal zijn de handjes ontspannen en open en ligt je baby ontspannen in je armen of in zijn bed. Wanneer je hem een speen geeft kan hij hem wegduwen, gewoonweg omdat hij niet wil zuigen, maar juist wil vertellen. Hij kan wel winden laten en krijsen zodat het op krampen lijkt, maar aan de lichaamstaal zie je dat hij ontspannen is. Door het huilen kan de lucht die voor de uitgang van de darmen zit het lichaam verlaten en dan hoor je winden. Het is heel logisch dat je dan denkt dat het krampen zijn, maar op dat moment is dat niet de oorzaak. Als je weet dat het een 'drukke dag' is geweest, is het uithuilen te verklaren.

*Bij prikkelverwerking zie je open en ontspannen handen of gaan de handjes open en dicht, maar zijn ze gemakkelijk open te maken. Ze duwen een speen weg en hebben juist de behoefte om hun verhaal te vertellen. Het lichaam is ook ontspannen, terwijl ze hard kunnen huilen en krijsen.*

## *Huilen bij vermoeidheid*

Baby's beginnen te huilen wanneer ze moe zijn. Het hoofd is gevuld met voldoende informatie en prikkels en dan gaat je baby huilen om zijn eerste prikkels uit te huilen. Zijn hoofd moet eerst rustig worden voor hij in slaap kan vallen. Vanaf 5-6 weken krijgt een baby in de gaten waar hij is en vanaf dat moment is het verstandig om hem wakker in



bed te leggen en hem daar even te laten huilen op een acceptabele manier. Wanneer je je baby graag even op jouw arm wilt laten huilen en ontladen dan mag je hem ieder moment bij je nemen, mits je hem met zijn ontspannen lijf en open handjes wel de kans geeft om hem te laten huilen. Dit is op dat moment zijn behoefte om ontspannen te worden. Hij heeft dan behoefte aan een ontspannen persoon met een rustige hartslag die even rustig gaat zitten en naar zijn verhaal luistert. Wanneer je baby klaar is met huilen is het verstandig om hem wakker terug te leggen in bed, zodat hij weet waar hij in slaap valt en niet wakker schrikt omdat hij zijn ouders kwijt is. Rond deze leeftijd checkt een baby iedere 30-45 minuten zijn omgeving en wanneer het op dat moment anders is dan daarvoor, zal hij zich onveilig voelen en gaan huilen. Het is normaal als een baby 30 minuten huilt om in slaap te kunnen vallen. Wanneer je de behoefte hebt om er even heen te gaan mag dat altijd. Je baby moet terug kunnen vallen op iemand als hij het moeilijk heeft. Je kunt niet vaak genoeg heengaan om je baby te steunen bij het in slaap vallen. Wanneer je een poosje bij de wieg blijft staan om hem in bed te troosten, is dat een prima methode en voelt je baby zich veilig en geborgen onder jouw handen. Wanneer je als ouders beide een andere methode toepast is dat helemaal niet erg. Baby's wennen daar snel aan en niets is fout. Als je maar ondersteuning biedt. Spreek af wie de steun biedt en probeer conflicten te voorkomen. Accepteer de manier waarop je partner het doet en laat los!

*Het maakt niet uit hoe je je baby ondersteunt bij het in slaap vallen, hij kan prima omgaan met verschillende methodes. Laat hem bij voorkeur zonder speen in slaap vallen, zodat hij de speen niet ieder half uur nodig heeft om in slaap te vallen wanneer hij tussendoor steeds wakker wordt.*

## Uithuilpatroon

Baby's die even flink willen huilen en ontladen omdat er vaak in de loop van de dag veel prikkels zijn binnengekomen hebben onvoldoende diepe slaap gehad. Ze kunnen alle informatie nog niet verwerken tijdens alle slaapjes en zetten het af en toe op een huilen. Onrustige baby's die veel informatie mee willen krijgen en zich er lastig voor af kunnen sluiten en werkelijk alles willen zien, hebben hun hoofd vaak erg vol zitten. Ze zetten het in de eerste maanden vaak even op een huilen of krijsen. Je ziet dan een standaard uithuilpatroon ontstaan. Sommige baby's beginnen te huilen en bouwen het langzaam op richting krijsen. Wanneer baby's vrijuit mogen huilen bij iemand, kunnen ze hun registers goed open trekken. Ze beginnen te huilen en bouwen het op richting krijsen en het lijkt alsof ze wazig voor zich uit kijken en zich in een andere wereld bevinden. Ze lopen rood aan en beginnen te zweten. Je hebt het idee dat ze erin blijven, maar opeens worden ze even stil. Helaas begint het nog een aantal keren overnieuw, waarbij ze telkens aanzetten en daarna weer stil worden. Op den duur merk je dat de intensiteit van het huilen/ krijsen minder wordt en daarna kan hij waarschijnlijk wakker in bed gelegd worden en gaan slapen. Wanneer het nog niet lukt om te gaan slapen, is je baby nog niet al zijn prikkels kwijt en zal hij mogelijk nog een paar keer aanzetten. Dit zorgt ervoor dat je baby een vertrouwensband met jou gaat krijgen en is goed voor het hechtingsproces.

### **Wat wil een baby tijdens een uithuilmoment**

Hij mag zo vaak mogelijk opgepakt worden en iedereen mag het op zijn eigen manier doen, maar een baby heeft behoefte aan een aantal voorwaarden. Een onspannend persoon die rustig gaat zitten, met een rustige hartslag, die hem aanmoedigt om zijn verhaal te doen. Praten tegen een baby mag tijdens de huilbui, mits hij zijn verhaal maar mag doen en het niet gesust of onderdrukt wordt. Dus gebruik op dat moment geen speen!

Bij uithuilen wil een baby gesteund worden. Wanneer iemand niet ontspannen kan blijven neemt een baby onherroepelijk de spanning van degene over die hem vasthoudt en gaat hij ook die spanning uithuilen. Dan houd je het samen in stand en kan het huilgedrag verergeren door de wisselwerking.

### **Uithuilen onderdrukken**

Baby's die op een bepaald moment onderdrukt worden om te mogen huilen, kunnen hun spanning en onrust niet kwijt. Ze sparen het op tot een ander moment en wanneer je het overdag niet af en toe toelaat, zie je dat de onrustige periode 's avonds ontstaat en soms zelfs ook 's nachts.

## Alle redenen om te huilen op een rij

### Verdriet

- Je baby ruikt/ziet/hoort je niet en denkt dat hij alleen is.
- Laat je stem even horen.
- Leg een ademend kledingstuk van jezelf in de wieg.

### Honger of dorst

- Je baby heeft vaak een eigen voedingsschema. Borstvoeding is licht verteerbaar, je baby kan sneller honger krijgen dan je denkt. Ook bij flesvoeding kan er eerder honger ontstaan als er een fles niet leeggedronken was.
- Bij warm weer is er sprake van extra dorst.

### Verveling / stilte

- Je baby ligt in bed of box en verveelt zich. Het kan zijn dat je baby zich alleen voelt.
- Probeer eens muziek of een speeltje om naar te kijken of te pakken.

### Pijn

- Als er iets bekneld zit.
- Bij het krijgen van tandjes.
- Van de oren > oorontsteking.
- Van de darmen > darmkrampjes, vaak snel na het voeding.
- Spruw in de mond en/ of billen.

### Angst

- Door schrikken van plotselinge harde geluiden of van wat iemand zegt of doet.

### Slaap

- Er zijn baby's die zich altijd in slaap moeten huilen. Scherm het wiegje / bedje wat meer af met bijvoorbeeld een hemeltje.
- Leg niet teveel speelgoed in het wiegje/ bedje.
- Loop niet te snel weg. Vertraag je bewegingen. Doe je baby 's avonds in bad.
- Masseer je baby 's avonds. Houd je baby nog even vast terwijl hij al in zijn bedje ligt.

### Aanpassen

- Je baby heeft tijd nodig om zich aan te passen aan de wereld om zich heen. Alles is nieuw en je baby wordt snel geprikkeld door licht, indrukken, aanrakingen. Probeer te vertragen. Je baby leeft in de *eerste versnelling*. Jouw tempo is te hoog.

### Wat te doen bij een baby die veel huilt?

- Vraag af en toe een vertrouwd iemand om op te passen (jouw partner, de oppas of één van jouw ouders) zodat je eruit kunt.
- Blijf er over praten zodat de omgeving beseft dat het probleem nog niet over is. Schroom niet om hulp te vragen. Het is fijn als iemand even kookt of een boodschap haalt.
- Is er wel een manier gevonden om je baby te troosten, pas die manier dan ook consequent toe. Ook als het troosten erg lang duurt. Een wisselend gedrag van de ouder/ verzorger maakt de baby onrustiger.



- Is je baby getroost, leg jouw baby dan rustig te slapen. Houd je baby niet bij je uit angst dat het huilen opnieuw gaat beginnen. Gaat de baby toch opnieuw huilen dan kun je hem altijd nog weer oppakken.
- Reageer niet alleen op je baby als hij huilt, maar probeer ook met hem te spelen als hij stil is. Probeer ook bij het spelen een wisselend gedrag te vermijden. Bied niet steeds ander speelgoed aan als je baby niet direct op het speelgoed reageert.
- Let op de lichaamstaal van je baby. Als de baby van je wegstijgt betekent het meestal: ik wil nu even niet.
- Let op het tempo waarin je zelf je baby benadert en pas je tempo aan.
- Speel niet te druk met je baby vlak voor het slapen gaan in de hoop dat jouw baby van vermoeidheid wel in slaap valt. Een rustige overgang naar het slapen werkt beter.
- Probeer je baby tot rust te brengen door te masseren.
- Draag eventueel je baby bij je in een draagdoek, maar leer hem ook te slapen in zijn bed.
- Sta achter de gedragslijn die het beste blijkt te zijn voor je baby en laat je niet van de wijs brengen door allerlei goedbedoelde adviezen.

*Belangrijk voor de ouders is dat zij ook proberen te letten op de perioden dat de baby rustig is, zodat ze zich minder gaan fixeren op het huilgedrag van de baby.*

### **Machtspositie afdwingen**

Vanaf 6 maanden kun je je baby wel een keer laten huilen wanneer je het idee hebt dat er ook gehuild wordt vanwege het afdwingen van een machtspositie. Er zijn baby's die behoorlijk ver kunnen gaan om hun zin te krijgen. Soms tot overgeven aan toe!

# 4

## Voeding

### *De eerste voeding*

Direct na de geboorte hebben baby's behoefte aan borstvoeding of flesvoeding om goed te kunnen groeien en zich te kunnen ontwikkelen. In de baarmoeder drinken baby's vruchtwater en dit heeft een andere samenstelling. Een baby heeft tijd nodig om te wennen aan de melk en de langzaam groter wordende porties.

#### **Borstvoeding**

Borstvoeding is de beste voeding voor je baby en is ook goed voor jouw gezondheid. Het advies is om 6 maanden borstvoeding te geven, en daarna zolang moeder en baby dat willen en zich daar prettig bij voelen. Een baby profiteert het meest als hij tenminste 6 maanden borstvoeding krijgt, maar elke week telt.

Het kan zijn dat je door bepaalde omstandigheden geen borstvoeding kunt geven. Bijvoorbeeld als je bepaalde medicijnen gebruikt die terechtkomen in de moedermelk en niet goed zijn voor de baby. Dan heb je weinig keuze, ook al wil je misschien wel graag. Ook als je om een andere reden geen borstvoeding kunt geven, of dit niet wil, dan is flesvoeding (kunstvoeding) een betrouwbaar en veilig alternatief.

Goede redenen om te kiezen voor borstvoeding:

- Borstvoeding bevat alle voedingsstoffen die je baby de eerste 6 maanden nodig heeft. Alleen van vitamine D en K heeft je baby extra nodig.
- Borstvoeding beschermt de baby tegen ziekten. Er zitten afweerstoffen en andere werkzame stoffen in. Vooral de melk die je in de eerste periode na de geboorte aanmaakt (het colostrum), bevat grote hoeveelheden stoffen die beschermen tegen ziekten. Daarna is de hoeveelheid aan deze stoffen lager, maar omdat kinderen meer drinken krijgen ze evenveel beschermende stoffen binnen als in het begin.
- Baby's ervaren minder pijn, bijvoorbeeld wanneer ze een hielprik krijgen, als ze direct daarna borstvoeding krijgen.
- Borstvoeding beschermt je baby mogelijk tegen overgewicht op latere leeftijd.
- Borstvoeding kost niets en je hebt het altijd bij je.

#### **Regeldagen**

Een baby heeft rond de 10 dagen, 6 weken en 3 maanden vaak 'regeldagen'. Dit zijn dagen waarop de baby onrustig is en vaker wil drinken. Omdat je baby zich snel ontwikkelt, heeft hij behoefte aan steeds meer voeding en geruststelling. Tijdens regeldagen zorgt hij ervoor dat hij die voeding en aandacht ook krijgt.

Neem de tijd om weer op elkaar afgestemd te raken. Leg je baby vaak aan de borst. Houd verder je baby dicht bij je. Ga bijvoorbeeld samen in bad of leg je blote baby op je blote huid. Zo kalmeert je baby. Na 2 dagen heeft je baby een nieuw ritme gevonden en zal de rust terugkeren.

Twijfel je over je melkproductie? Je kunt niet controleren hoeveel moedermelk je baby binnenkrijgt tijdens het drinken. Hoe meer melk je baby drinkt, hoe meer melk jij produceert. Je baby regelt op die manier dus zelf dat hij voldoende melk krijgt. Ben je bang dat je te weinig moedermelk aanmaakt? Geef dan niet een extra fles maar schakel een lactatiekundige in.

## Flesvoeding

Flesvoeding is een goed alternatief als je geen borstvoeding (meer) kunt of wilt geven. We noemen het ook wel kunstvoeding.

Of je nou de fles of de borst geeft: je baby heeft evenveel voeding nodig. Het enige verschil is dat je bij flesvoeding precies ziet hoeveel hij of zij krijgt. Hoe vaak je baby wil drinken, hangt niet af van borst- of flesvoeding, maar van zijn of haar behoeftes.

Kunstvoeding voor baby's van 0 tot 6 maanden heet 'volledige zuigelingenvoeding'. Wanneer deze term op de verpakking staat, bevat het alle voedingsstoffen die je baby nodig heeft.

Geef je flesvoeding aan je baby? Dan maakt het eigenlijk niet uit welk merk je kiest.

In Europese wetgeving is vastgelegd wat er in volledige zuigelingenvoeding moet zitten. Het maakt dus niet uit welk merk je kiest of hoe duur het product is. Er zijn ook verschillende typen voedingen. Bijvoorbeeld voor hongerige baby's of voor baby's met krampjes. Meestal is een dergelijke aparte soort niet nodig. Heb je toch het idee dat je baby andere voeding nodig heeft en wil je overstappen? Dan is het aan te raden om dit eerst even te overleggen, aangezien het veranderen van de voeding in veel gevallen niet de oplossing is en vaak juist meer onrust in de darmen geeft. Experimenteren met voeding is niet aan te raden. Maak geen eigen flesvoeding door koemelk of geitenmelk met water te mengen. Dit is geen volwaardige voeding voor baby's. Maak ook geen eigen flesvoeding door melk en kunstvoeding te mengen. Meng kunstvoeding altijd met water. Laat je ook niet afleiden door de verpakking.

*Is je baby ouder dan 6 maanden?*

Na 6 maanden ga je over op opvolgmelk. Ook voor opvolgmelk geldt dat in de wet is vastgelegd welke stoffen erin moeten zitten. Dus het maakt niet uit welk merk je kiest of hoe duur het product is. Vanaf 1 jaar kun je gewone melk geven.

## *Voedingspatroon en gedrag van ontspannen baby's*

Een baby geeft meestal zelf aan hoe vaak en hoeveel hij wil drinken. Het maakt daarbij niet uit of je borstvoeding geeft of de fles: de principes zijn hetzelfde. Als je baby goed groeit, ongeveer 6 natte luiers per dag heeft en levendig is, weet je dat hij genoeg binnenkrijgt.

### **Voeden op verzoek bij ontspannen baby's**

Voed wanneer je baby dat wil. Er zijn geen regels of voedingsschema's te geven voor hoe vaak baby's borst- of flesvoeding nodig hebben. Voed gewoon zo vaak als je baby aangeeft te willen drinken. De eerste dagen zal de baby ongeveer 10 tot 12 keer om drinken 'vragen'. Een baby's maag is klein en kan dus nog niet zo veel melk per keer aan. Daarom vraagt je baby vooral in het begin heel vaak om melk. Bovendien is melk eten en drinken tegelijk. Je baby kan ook gewoon al weer dorst hebben.

Na de eerste week zal de baby ongeveer 7 tot 8 keer per dag gevoed willen worden. Maar meer kan dus ook; voed zoveel als je baby wil.





Er zijn geen regels voor hoeveel je baby nodig heeft. Je baby geeft namelijk zelf aan wanneer hij genoeg heeft gehad. Je baby is geboren met een natuurlijk gevoel voor honger en verzadiging. Hij voelt daarmee zelf heel goed aan wanneer hij vol zit. Als je borstvoeding geeft laat je baby vanzelf de tepel los. Geef je een flesje? Bedenk dan: het flesje hoeft niet leeg. Houd de signalen van je baby in de gaten, zoals het wegdraaien van het hoofdje, melk uit de mondhoeken laten lopen, onrustige bewegingen maken met de handjes en niet meer gretig toehappen als je de fles opnieuw aanbiedt. Genoeg is genoeg! Als je baby na een half uur nog zijn fles niet leeg heeft kun je beter stoppen. Het is een teken dat hij niet zo veel trek heeft. Doorgaan heeft geen zin en werkt vaak averechts. Effectief drinken doet hij niet meer.

### **Regelmaat bij ontspannen baby's zoeken**

Je baby zal niet keurig om de 2 of 3 uur om drinken vragen. In ieder geval moet je je realiseren dat elke baby zijn eigen ritme heeft. De een zal vaker of meer willen drinken dan een ander. Wanneer alles ontspannen verloopt, mag een baby zelf zoeken naar zijn eigen ritme.

### **Hoe weet je of je baby genoeg drinkt?**

Als je voedt wanneer je baby dat wil en hem laat beslissen hoeveel hij wil drinken, dan komt het bijna nooit voor dat een baby niet genoeg krijgt. Je kunt aan je baby zien of hij inderdaad voldoende drinkt.

De eerste weken weet je dat je baby genoeg drinken krijgt als hij ongeveer 6 natte luiers en 2 tot 5 poepluiers heeft per 24 uur. Daarna geldt: als je baby goed groeit, ongeveer 6 natte luiers per dag heeft en levendig is, krijgt hij genoeg. Baby's die moedermelk krijgen, poepen meestal minder dan baby's die flesvoeding krijgen.

Aan het aantal poepluiers kun je vanaf 6 weken niet meer aflezen of de baby genoeg voeding krijgt. Vanaf die leeftijd gaat hij meestal minder poepen, soms nog maar 1 keer per 2 weken. Dit is normaal. De darmen zijn in staat om alle moedermelk te verteren, er blijven weinig of geen afvalstoffen over.

Wanneer je twijfelt of je baby voldoende drinkt, kun je contact opnemen met een professional. Als je borstvoeding geeft, kun je ook contact opnemen met een lactatiekundige. Vind een lactatiekundige bij jou in de buurt op de website van NVL Borstvoeding.

### **De groeicurve van je baby: afvallen en aankomen**

Je baby valt na de geboorte eerst wat af. Na ongeveer 2 weken is de baby meestal weer terug op zijn geboortegewicht. In de eerste 6 maanden groeit een baby ongeveer 150 gram per week. Op het consultatiebureau wordt in principe bijgehouden of je baby volgens zijn groeicurve groeit. Soms volgt de kinderarts de groeicurve van jouw baby.

## *Voedingspatroon en gedrag bij prikkelbare baby's*

Als je naar sommige volwassen mensen kijkt, functioneren zij soms beter bij een regelmatig en gestructureerd leven. Hun systeem heeft hier baat bij en het lichaam is dan beter in balans. Wanneer er geen ritme en structuur is, kunnen deze mensen onrustig worden. Zo is er ook een categorie baby's die gevoeliger is voor prikkels en baat heeft bij regelmaat.

Onrustige en prikkelbare baby's hebben moeite om een natuurlijk ritme te ontwikkelen. Sommige baby's kunnen de hele dag wakker zijn en ieder uur drinken. Ze laten overmatige zuigbehoefte zien en het is moeilijk om te zien wanneer het een hongersignaal, pijnsignaal of slaapsignaal is.

Voldoende slaap, voldoende voeding waarmee hij kan groeien en een voorspelbaar leven zorgen ervoor dat een prikkelbare baby zich goed voelt en zich volop kan ontwikkelen op alle fronten. Voor deze baby's geldt dat een regelmatig ritme in de voeding ervoor zorgt dat de darmen niet overbelast worden en ze in een rustig tempo hun werk kunnen doen, namelijk het verteren van voeding. Aangezien de darmen nog volop in ontwikkeling zijn, geeft dit veelal ook darmkrampen. Te veel voeding kan er voor zorgen dat de maag en darmen overbelast raken en dit wil je liever voorkomen. Prikkelbare baby's reageren over het algemeen heftiger op alles. Een andere aanpak kan dan werken om weer rust te krijgen. Een advies op maat is in zulke gevallen belangrijk.

Wanneer een baby vaak in zijn effectieve diepe slaap komt, verteert hij zijn voeding optimaal. Hij is dan bleek, slap en ademt oppervlakkig. Hoe langer hij slaapt tussen de voedingen, hoe beter de darmen hun werk kunnen doen. Een hele wakkere en onrustige baby heeft vaak meer lichamelijke klachten. De uitspraak 'regelmaat geeft rust' komt in dit geval goed tot zijn recht. Het is voor jezelf ook ideaal als je weet wanneer je baby ongeveer weer voeding wil. Het geeft je ook overzicht en rust in je dagelijks leven. Een baby kan over het algemeen zelf aangeven wat zijn ideale ritme is. Wanneer hij zich in de eerste periode meldt om de 3 tot 4 uur dan coördineert hij dit prachtig zelf. Er zijn ook baby's die het lastiger vinden om een goed ritme te vinden. Zij kunnen zichzelf gemakkelijk ontregelen. Onrust, weinig slapen en vaak om voeding vragen zorgen ervoor dat hij uit balans is. Dit type kinderen heeft er baat bij om iets meer gestuurd te worden. Maar dan blijft het belangrijk om hier ontspannen mee om te gaan en de baby zelf de kans te geven om op zoek te gaan naar zijn eigen ritme, met behulp van zijn ouders.

### **Ontwikkeling van het ritme bij onrustige baby's**

Een baby ontwikkelt zich iedere dag en ook zijn ritme verandert snel. Iedere baby ontwikkelt zijn eigen ritme en geen baby is gelijk. In de eerste periode krijgt een baby ongeveer 6-8 keer per dag voeding en na een aantal weken zie je dat een baby 's nachts langer gaat slapen en overdag zijn voedingen drinkt.

Als hij rondom de 6 weken oud is kan hij een uur wakker zijn, maar hij slaapt nog wel na iedere voeding. Ook krijgt hij meer oog voor de box nadat hij met jou gespeeld heeft, maar nog niet moe is. Meestal is 5 minuten in de box voldoende. Daarna geeft de baby een slaapsignaal af en kan hij weer naar bed.

Rondom de 3 maanden slapen ze gemiddeld 3 keer per dag en zijn ze steeds iets langer wakker. Bij 4-6 maanden hebben ze meestal aan 2 slaapjes genoeg. Ze slapen meestal rond 11.00 uur 's ochtends lang (2-3 uur) en rond 16.30 uur een kort slaapje van hooguit een uur.

Je merkt het vanzelf wanneer je baby naar een ander ritme groeit; je bent vaak op zoek om het juiste ritme te vinden om goed uit te komen met alle slaapjes, voedingen en bijvoedingen. Baby's ontwikkelen zich snel hierin. In de overgangperiode is het soms lastig. De ene dag vervallen ze in hun oude ritme en de andere dag willen ze het nieuwe ritme weer aanhouden. Kijk iedere dag maar wanneer je baby behoefte heeft aan zijn rustmomenten. Het verschuiven gebeurt dan heel natuurlijk.

### **Nachtpauze ontwikkelen bij prikkelbare baby's**

Wanneer je baby overdag langer dan 4 uur slaapt, is het raadzaam om hem te wekken voor de voeding. Sommige baby's gaan langzaam overdag hun lange nachtslaap maken met tot gevolg dat ze zich 's nachts vaker melden. Ze hebben hun calorieën overdag hard nodig en halen het anders 's nachts wel in door vaker te komen voor een voeding.

Je kunt ze beter overdag voeden met hooguit 4 - 4,5 uur ertussen om problemen te voorkomen en ze in een mooi dag- en nachtritme te krijgen of te houden. Baby's die overdag veel huilen gaan in de avond al heel lang slapen omdat ze erg moe zijn van de dag. Het is dan toch nog steeds beter om hem te leren dat hij zijn nachtpauze pas na 23-24 uur moet gaan maken. Wekken voor de laatste voeding werkt bij deze baby's dan toch het best.

## *Onrustig en gulzig drinken*

Baby's krijgen hun voeding binnen door melk te drinken uit de borst of de fles. Vaak gaat dit heel natuurlijk, maar er kunnen ook drinkproblemen ontstaan. Hierdoor kan het drinken niet ontspannen verlopen en gepaard gaan met veel stress. Voeding is nodig om te groeien en baby's moeten voldoende calorieën binnen krijgen. Ze moeten het allemaal op eigen kracht opdrukken.

Er zijn baby's die snel en gulzig drinken. Ze kunnen zich vaak verslikken en zijn onrustig tijdens het drinken van de borst of fles. Ze geven stresssignalen af en krijgen lichamelijke klachten.

Er zijn allerlei oorzaken waardoor je baby niet lekker drinkt. Hieronder worden deze problemen, oorzaken en mogelijke oplossingen beschreven.

### **Het doel is veilig leren drinken**

Je baby ontwikkelt zich elke dag. Ook de vaardigheden die nodig zijn om te kunnen drinken zijn volop in ontwikkeling. Je kunt je baby rondom deze leerperiode ondersteunen zodat hij leert om tijdens het drinken het zuigen, slikken en ademen goed op elkaar af te stemmen. Het belangrijkste daarbij is dat je baby veilig leert drinken, zonder zich te verslikken, zonder er benauwd van te worden of op een andere manier stress te ervaren. Het veilige en ontspannen drinken is belangrijk. Op deze manier leer je je baby dat drinken prettig is en worden negatieve ervaringen rondom het drinken voorkomen.

## *Mogelijke oorzaken van onrustig drinkgedrag*

### **Slaap- en waakpatroon**

Baby's hebben veel slaap nodig, maar soms gaat dit moeizaam. Vooral het in slaap vallen en het doorslapen overdag geeft vaak problemen. Wanneer hij onvoldoende slaapt, ontstaan er lichamelijke problemen en kan hij meer gaan huilen. In zijn drinkgedrag ontstaat ook onrust doordat hij niet lekker in zijn vel zit. Alles heeft een wisselwerking. De spieren zijn moe en bewegen onrustig, het maag-darmkanaal reageert geprikkeld en onrustig door onvoldoende rust, het hoofd zit vol met prikkels en er ontstaat door vermoeidheid extreem veel zuigbehoefte om de prikkels weg te zuigen. Door onvoldoende diepe en effectieve slaap krijgt een baby te weinig tijd om zijn batterij op te laden. Baby's krijgen dan een onrustig drinkpatroon en onrustig drinkgedrag. Zijn ritme kan hij moeilijk zelf regelen; deze baby's willen ieder uur wel een beetje drinken, waardoor er weinig tijd is om langer diep te slapen. Je zit dan snel in een vicieuze cirkel.

### **Prikkelverwerking**

Vergelijk het met jezelf. Je bent druk bezig geweest in de avonduren en je komt thuis. Meestal ga je even rustig zitten en laat je de dag even bezinken en geef je je hoofd even rust. Wanneer je te snel naar bed gaat, dan speelt er in bed nog veel door je hoofd. Je bent als het ware ook overprikkeld en kunt nog niet slapen. Dit voelt je baby ook op het moment dat hij in slaap moet vallen, maar hij heeft het te druk in zijn hoofd. Het uithuilen van de eerste prikkels kan hem helpen rust te krijgen in zijn hoofd. Huilen kost veel energie. Om deze reden kan een baby de voeding misschien ook niet lang volhouden. Hoe minder hij huilt, hoe meer energie hij heeft om positief wakker te zijn en effectief te drinken. Huilen zorgt ook voor veel lucht in de maag en de darmen. Daardoor kunnen weer darmklachten ontstaan. Sommige baby's drinken erg onrustig, draaien met hun hoofd en duwen de speen weg uit hun mond. Grote kans dat hij eerst even een periode wil huilen, omdat het kwijtraken van de onrust zijn eerste prioriteit is. Waarschijnlijk zal hij na zijn huilbui rustig kunnen drinken.



## Groei en ontwikkeling

Er zijn ook baby's die onvoldoende groeien of met een laag geboortegewicht ter wereld zijn gekomen. Daardoor kunnen ze gulzig zijn om deze groei in te halen. Ze zitten in de overlevingsmodus. Ze melden zich sneller en een goed ritme met voldoende tijd tussen de voedingen is lastig te realiseren. Daarnaast hebben ze veel stress meegemaakt tijdens de zwangerschap en deze onrust laten ze na de geboorte zien door te huilen en onrustig drinkgedrag te laten zien.

## *Problemen bij het drinken van gulzige baby's*

### Verslikken

Tijdens het drinken kan een baby zuigen, slikken en ademen.

Baby's die onrustig zijn en overstuur starten aan de voeding vergeten vaak om een adempauze in te lassen, omdat hun zuigreflex overheerst. Ze blijven snel zuigen en vergeten alles om zich heen. Doordat ze vergeten tussendoor een adempauze te nemen, maar wel veel voeding verzamelen in hun keel, kunnen ze dit niet veilig doorslikken en verslikken ze zich. Ze bewegen onrustig, kunnen knoeien en maken geluiden tijdens het drinken. Ze ervaren veel stress en kunnen de voeding niet veilig drinken. Bij het verslikken, loopt er voeding in de luchtpijp en je baby heeft telkens het gevoel dat hij stikt. De geluiden die hij maakt in zijn keel zorgen ervoor dat hij zijn luchtwegen kan beschermen. Verslikken is eigenlijk te laat en mogelijk had je eerder in kunnen grijpen.

### Energie verdelen

Er zijn baby's die hun kruit verschieten tijdens deze eerste minuten. Ze verdelen hun energie niet zoals bij een rustige duurloop en zijn al snel moe na deze vermoeiende sprint. Deze baby's hebben uiteindelijk onvoldoende energie om hun portie binnen te krijgen, omdat ze hun energie niet optimaal verdeeld hebben. Doordat deze baby's weinig slaap krijgen, zijn ze soms te moe om effectief een volledige portie te drinken. Het ritme is soms ver te zoeken.

### Effect op de maag

Wanneer baby's heel krachtig en snel drinken, krijgen ze in korte tijd veel voeding in hun maag. Hierdoor rekt de maagspier in korte tijd op. Dit is pijnlijk en je baby heeft een opgeblazen pijnlijke maagstreek. Vergelijk het met een groot bord warm eten dat je binnen 5 minuten naar binnen moet schrokken. Dit voelt onaangenaam. Mogelijk spuugt je baby flink omdat het te snel ging voor zijn maag. De maagspier trekt samen en de maag is gedeeltelijk leeg of helemaal leeg. Er ontstaat sneller honger, het slapen lukt niet met een halfvolle maag en je ontregelt snel. Na de voeding kan je baby onrustig zijn en nog zuigbehoefte laten zien, ondanks dat hij al goed gedronken heeft. Doordat je zuigbehoefte ziet is de valkuil om in dit geval meer voeding aan te bieden. Een baby laat zuigbehoefte zien wanneer hij honger heeft, maar ook bij pijn en wanneer hij moe is. Het is belangrijk om je baby te begrijpen. Zuigbehoefte betekent dus niet altijd dat een baby honger heeft, maar bij pijn en vermoeidheid laat een baby dit gedrag ook zien. Soms is het moeilijk in te schatten, vooral wanneer baby's erg onrustig zijn en veel huilen. Geef hem even een speen na de voeding zodat de maag aan het oprekken kan wennen. Door te zuigen maakt je baby zelf zijn hormoon endorfine aan waarmee hij zelf de pijn kan verlichten en zichzelf kan troosten.

### Boeren

Doordat onrustige baby's vaak veel wakker zijn en hun spieren onder invloed van huilen en stress erg sterk geworden zijn, zie je vaak problemen bij het boeren. Het gebied in de hals is ook erg sterk geworden waardoor het wat verkramp kan zijn en de boer moeilijk komt.

Wanneer je zelf een boer laat is het belangrijk om ruimte te maken door je hals lang te maken en ervoor te zorgen dat er geen knik voorover of achterover zit in je slokdarm. Je baby moet de ruimte in zijn slokdarm krijgen en rechtop zitten.



## Overbelasting darmen

Bij te snel drinken worden ook de darmen overbelast en kunnen er meer darmkrampen en zuigbehoefte ontstaan om de krampen weg te drinken. Door het snelle drinken heeft jouw baby misschien ook niet al zijn energie kunnen stoppen in zuigen. Hierdoor kan hij na de voeding óók onrustig zijn en nog zuigbehoefte hebben, waardoor je het idee hebt dat hij misschien nog honger heeft en misschien nog een beetje meer wil drinken. De zuigbehoefte ontstaat dus niet altijd omdat de baby honger heeft, maar het kan ook pijn of vermoeidheid zijn. Het is belangrijk dat je als ouder begrijpt waarom je baby graag wil zuigen.

De conclusie is dat teveel of te snel drinken problemen kan geven, waardoor baby's onrustig worden, pijn ervaren, huilen of gaan spugen. Wanneer je investeert in voldoende slaap, ritme, regelmaat en het drinken rustig laat verlopen, zal je baby op alle fronten rustiger worden.

## Voeding veranderen

In veel gevallen gaan ouders over op andere voeding omdat ze een hongerige baby zien. Naar aanleiding van het bovenstaande verhaal zal het duidelijk zijn dat zuigbehoefte niet altijd honger is, maar ook vaak vermoeidheid. Er wordt meestal gekozen voor zware voeding voor hongerige baby's en je ziet dan dat baby's hierop niet rustiger worden, omdat deze voeding een nóg zwaardere belasting is voor de maag en darmen. Over het algemeen zien we meer problemen ontstaan bij het veranderen van voeding en heeft terug gaan naar de basis het meest gunstige effect.

## Inhaalgroei

Wanneer je baby afgevallen is, of nog te licht is qua gewicht en mogelijk nog groei moet inhalen, kan het zijn dat hij meer mag drinken van de kinderarts. Wanneer je baby echter weer op de normale groeicurve zit, is het verstandig om weer terug te gaan naar het bovenstaande advies. De kinderarts zal je hierin ook begeleiden.

## *Adviezen bij snel en onrustig drinken*

### Voor de voeding

Zorg ervoor dat je baby ontspannen en rustig start met de voeding. Wanneer hij in een uithuilbui zit, laat hem eerst even zijn hoofd leeg huilen met open handjes en ga er zelf rustig bij zitten. Loop niet rond en sus deze huilbui niet. Het duurt daardoor langer voordat hij het kwijt is. Zorg voor een lage hartslag bij jezelf en breng je eigen onrust vooral niet over. Straal zekerheid uit, je weet immers waarom.

Het is voor je baby fijn om zo uitgerust mogelijk te starten. Hij zal de voeding goed kunnen volhouden. Slapen tot voor de volgende voeding is aan te raden, want wanneer hij van te voren zijn energie al heeft verspeeld met wakker zijn of huilen, zal hij sneller moe zijn en heeft dit een negatieve invloed op het drinkgedrag en zijn ritme en regelmaat.

### Tijdens de voeding

Het moet een ontspannen moment zijn zonder stress. Verslikken, onrust en boosheid moeten voorkomen worden om een positief drinkmoment te creëren. Een negatief gevoel tijdens de voeding moet te allen tijde worden voorkomen.

1. Voedingsduur moet 20-30 minuten zijn. De maag kan rustig oprekken.
2. Voed niet direct na een hazenslaapje van 45 minuten tot een uur. Je baby heeft met een volledige voeding voldoende calorieën om het 3 tot 4 uur vol te houden. Is hij wakker en laat hij zuigbehoefte zien tussendoor, zal het misschien vermoeidheid zijn. Probeer hem weer in slaap te krijgen.
3. Zorg voor een goede fles en speen zodat de voeding niet te snel of te langzaam gaat.
4. Sla een omslagdoek om je baby zodat hij zich veilig en geborgen voelt en niet kan maaien met zijn armen. Het mutsje van de badcape kan je baby afschermen tegen prikkels om hem heen zodat hij zich volledig kan concentreren op de voeding.
5. Na het wakker worden volgt het voedingsmoment direct. Je baby heeft dan als eerste behoefte aan energie en wanneer je eerst gaat verschonen kan hij overstuur raken. Probeer dit te voorkomen door te voorzien in zijn eerste behoefte: voeding! Zo heeft hij ook voldoende energie om goed te drinken.

6. Soms kan het indikken van de voeding met johannesbroodpitmeel/ nutriton meer bevrediging geven van de zuig behoefte (honger en zuigbehoefte zijn immers 2 verschillende factoren die een rol spelen bij het voeden). Ook kan het indikken van voeding het spugen en het verslikken verminderen. De voedingsduur kun je hierdoor ook verlengen.
7. Mocht je baby zich vaak verslikken is het verstandig om vooral bij het starten van de voeding de speen na 5 tot 10 keer zuigen even uit het mondje te halen zodat hij een adempauze inlast. Je haalt de sprint eruit en dwingt hem goed te coördineren. Je voorkomt hiermee knoeien, het maken van rare geluiden en verslikken. Ze hebben het gevoel dat ze stikken in de voeding en dat kun je beter voorkomen. Soms is het voeden in zijligging een goede optie. Voeding valt in de wangzak tijdens het zuigen en niet achter in de keel. Je baby kan nu zelf bepalen wanneer hij het achter in zijn keel kan verwerken en doorslikken.



## Na de voeding

Bij voorkeur kun je verschonen na de voeding voor een beter ritme. Tenzij hij daarvan veel gaat spugen. Je baby neemt in de maag al suikers op uit de voeding. Nadat hij intensief heeft gedronken zal hij eerst moe zijn. Hij ligt 10-15 minuten bij te komen op je arm en daarna komt zijn korte wakkere periode. Om dit moment te stimuleren kun hem verschonen om hem wakker te maken. Hij zal anders deze wakkere periode in bed gaan krijgen en kan gaan huilen omdat hij nu juist graag wakker wil zijn. Dit is beter voor zijn ritme en ontwikkeling. In de toekomst zal deze periode steeds langer worden omdat je baby steeds meer energie krijgt en langer wakker kan zijn.

## Advies wakkere periode rondom de voeding

Wanneer je baby 6 weken is, kan hij ongeveer een uur wakker zijn en iedere week komt daar een aantal minuten bij. Hij komt uit bed en krijgt voeding, daarna verschonen en even spelen met jou. Dan nog ongeveer 5 minuten in de box en wanneer je baby moe is en een slaapsignaal afgeeft, leg je hem weer in zijn bed. Zo ontstaat er regelmaat en een mooi ritme.

Overdag is het raadzaam om maximaal 4 uur tussen de voedingen te laten. Je baby moet zijn lange slaapcyclus die 's nachts plaats moet vinden, niet overdag al maken. Want dan draait hij zijn dag- en nachtritme om en komt hij tijdens de nacht vaker. Een schema aanhouden is aan te raden. Dit is gemakkelijker bij flesvoeding, maar ook zeker mogelijk bij borstvoeding.

## *Baby's met onvoldoende energie om te drinken*

Deze categorie baby's heeft meestal niet iedere voeding genoeg kracht, en onvoldoende uithoudingsvermogen om het drinken vol te houden. Daarnaast kunnen zij het zuigen, slikken en ademen misschien nog niet of onvoldoende goed op elkaar afstemmen, doordat de hersenen nog niet volledig ontwikkeld zijn op dit gebied. Het is zoeken naar een goed ritme zodat de baby zijn energie zo optimaal mogelijk in kan zetten om voldoende voeding binnen te krijgen. Er zijn allerlei oorzaken waardoor je baby niet lekker drinkt. In dit hoofdstuk worden deze problemen, oorzaken en mogelijke oplossingen beschreven.

## *Mogelijke oorzaken van een vermoeide baby*

Er kunnen meerdere redenen zijn waardoor een baby erg moe is.

Denk hierbij aan:

- iets te vroeg geboren baby's;
- baby's met een laag geboortegewicht;
- 'gele' baby's (hoog bilirubinegehalte);
- zieke baby's (infectie, problemen met bijvoorbeeld lage bloedsuikers);
- spugende baby's vlak na de bevalling;
- baby's met een slechte drinktechniek;
- zware bevalling.

## **Iets te vroeg, té licht, geel, ziek, slechte drinktechniek**

Er zijn baby's die aan de vroege kant, rondom 36 weken zwangerschap geboren worden. Je noemt dit ook wel een rand-prematuur. Ook zijn er baby's die een te laag geboortegewicht hebben en moeilijk op temperatuur kunnen blijven. Soms worden ze geel en sloom, of komt het maag- en darmstelsel moeilijk op gang. De baby spuugt veel na de bevalling, is misselijk, valt nog af, heeft nog geen eerste ontlasting gehad en heeft weinig zin om te drinken. De maag en darmen moeten wennen aan de melk, want die waren alleen maar vruchtwater gewend. Ook kan de baby misschien afvallen en moeilijk op zijn geboortegewicht komen. Sommige baby's hebben nog geen goede drinktechniek met daardoor allerlei problemen en stress. De energie kan om welke reden dan ook ontbreken waardoor de minimale hoeveelheid voeding om te groeien niet gehaald wordt over 24 uur.

Deze baby's hebben moeite om aan alle voedingen actief deel te nemen. Ze hebben niet genoeg energie over om alle voedingen zelf te drinken. Ze zijn de ene voeding actief en de andere voeding heel erg moe, of ze zijn niet wakker te krijgen voor de voeding in de eerste weken na de bevalling. Bovenstaande problemen kunnen bij iedere baby voorkomen. Zelfs als ze op de uitgerekende datum geboren worden.

### **Drinkgedrag bij baby's met weinig energie**

Je ziet vaak een patroon bij deze baby's. Ze hebben 2 of meerdere heldere momenten op de dag, waarop ze heel helder kunnen zijn. Ze kijken met grote ogen rond en hebben voldoende energie om hun voeding te drinken tijdens die actieve momenten. Maar de andere 4 tot 6 voedingen slapen ze heel vast en zijn ze moeilijk te wekken. Ze zijn slap en hebben dan weinig spierspanning. Het drinken verloopt moeizaam, ze zijn er niet helemaal met hun verstand bij en ze kunnen zich op dat moment makkelijk verslikken, omdat ze niet goed coördineren tussen zuigen-slikken-ademhalen. Ze beginnen vaak nog wel aan de voeding, maar haken door te weinig energie snel af. Ze vallen in een diepe slaap en krijgen onvoldoende voeding binnen. Wanneer een baby onvoldoende voeding binnen kan krijgen op eigen kracht, zal geholpen moeten worden door middel van een sonde. Dit is een slangetje die door de neus rechtstreeks in de maag zit. Zo kan de baby zelf drinken en wanneer hij niet alles opdrinkt, kan de rest via de sonde gegeven worden.

## *Voedingsadviezen voor baby's met weinig energie*

### **Voor de voeding**

Er zijn allerlei tips waardoor de voedingen beter kunnen verlopen.

1. Het is belangrijk dat je baby uitgerust aan de voeding begint. Dat hij effectief slaapt en energie heeft opgespaard om al deze energie in de voeding te stoppen.
2. Lang huilen of een periode wakker zijn voor de voeding kunnen ervoor zorgen dat je baby te weinig energie over houdt om goed en effectief te drinken.
3. Investeren in goede slaap vlak vóór de voeding kan helpen om baby's met weinig energie en kracht, beter en meer te laten drinken. Geef hem een fopspeen voor de voeding, maak een wandeling of houd hem heerlijk bij je op schoot om op deze manier nog even een klein slaapmoment te creëren. Maak er samen een genietmoment van.
4. Zorg bij flesvoeding voor een fles en speen waarmee je baby een kwalitatief goede drinktechniek kan leren. De speen moet vooral niet te snel gaan en mooi lang en soepel zijn zodat hij in zijn gehemelte ligt. De verpleegkundige kan je hierin een passend advies geven.
5. Sla altijd een doek om je baby als hij uit bed gehaald wordt. Hij blijft dan warm en hoeft minder energie te stoppen in het warm houden van zijn lichaam. Vooral lichte baby's die moeilijk op temperatuur blijven moeten veel energie leveren om warm te blijven. Het is beter om deze energie in het drinken te investeren. Ze kunnen de voeding dan langer volhouden. Ook is hij minder afgeleid en houdt de doek zijn armen bij zijn lichaam. De energie die hij anders in zijn houding moet stoppen, kan hij ook investeren in de voeding.

### **Tijdens de voeding**

1. Voed je baby niet te lang, stop als hij niet meer de volle aandacht heeft, stress laat zien of moe wordt. Meestal wordt geadviseerd niet langer dan 20 -30 minuten met de voeding bezig te zijn. Daarna drinkt hij over het algemeen niet meer effectief en kan hij beter weer verder slapen.
2. Probeer zoveel mogelijk prikkels te vermijden tijdens het drinken. Je baby heeft zijn volle aandacht nodig bij het leren drinken of bij het rustig drinken. Bij prikkels kun je denken aan geluiden zoals praten, fel licht, onrust vanuit de omgeving en veel aanraken of strelen.
3. Bij elk voedingsmoment is het zeer belangrijk om te blijven letten op de reacties van je baby. Als je stresssignalen, keelgeluiden of onrust ziet, onderbreek dan even het voeden.
4. Leg bij flesvoeding je baby op de zij, zodat de voeding niet achter in zijn keel loopt tijdens het zuigen en het hem het gevoel geeft dat hij stikt. Op de zij valt de voeding in de wangzak en kan je baby zelf bepalen wanneer hij het door wil slikken. Het is voor jezelf ook niet fijn om drinken achter in je keel te krijgen waardoor je niet goed kunt slikken. Dit geeft veel onrust, stress en uiteindelijk angst om te stikken.

5. Begint je baby aan de voeding, daag hem dan eerst rustig uit door met de tepel of speen langs zijn mondje te strijken (zoekreflex). Hij mag en kan dan zelf bepalen wanneer hij er klaar voor is om goed te kunnen happen en het zuigen, slikken en ademen te coördineren.
6. Je baby houdt de voeding langer vol door rustig te starten aan de voeding. In het begin vergeet je baby misschien te ademen omdat hij erge honger heeft en de zuigreflex hem helemaal laat vergeten om te ademen. Hij trekt een flinke sprint in de eerste minuut en in deze minuut kan hij flink uitgeput raken. Deze sprint zorgt ervoor dat hij de rest van de voeding nog maar weinig energie overhoudt om de hele borst of fles effectief leeg te drinken. Ook heeft hij misschien stresssignalen afgegeven en zich verslikt. Het is mooier en effectiever als hij op de zij ligt in een omslagdoek in een rustige omgeving. Hij wordt uitgedaagd door met de tepel of speen over zijn lippen te strijken zodat de hapreflex plaatsvindt en hij zijn mond open doet. Daarna laat je je baby 7 tot 10 keer zuigen en haal je de tepel of speen even uit zijn mondje. Je baby haalt een paar keer diep adem en mag daarna direct weer verder drinken.
7. Pauzeer tussendoor als je merkt dat het drinken minder effectief gaat. Probeer je baby te laten boeren zodat de lucht uit de maag verdwijnt en je baby weer ruimte creëert voor voeding. Vaak drinken ze weer beter als ze merken dat hun maag nog niet gevuld is.
8. Een powernap van 5 of 10 minuten wil nog wel eens helpen, maar liever niet langer, anders duurt de voeding te lang. Daarna kun je het nog even weer proberen.
9. Je kunt ervoor kiezen om iedere 3 uur te voeden, zodat je baby iedere voeding minder hoeft te drinken. De ervaring leert dat baby's met 6 voedingen een langere slaaptijd krijgen en minder vaak uit hun bed gehaald worden. Hierdoor hebben ze uiteindelijk meer energie om de hele voeding op te drinken. Op den duur zou je over kunnen op 6 voedingen met nachtpauze. Je zorgt er dan voor dat je overdag iets minder tijd tussen de voedingen hebt en 's nachts iets meer. Zie het hoofdstuk over voedingsschema's voor een duidelijk beeld en advies.

## Na de voeding

De baby kan een uur wakker zijn vanaf het moment dat hij uit bed wordt gehaald. Daarna moet hij er weer in om voldoende slaap te kunnen krijgen. Zo kan hij zijn batterij weer opladen om de volgende voeding weer effectief te drinken. Stoor jouw baby zo min mogelijk in zijn slaap. Zorg voor een rustige slaappleaats met weinig geluid, licht en prikkels. De gordijnen dicht trekken overdag is belangrijk om de hersenen tot rust te laten komen. Het dag en nacht-ritme leert je baby doordat hij jouw gedrag overneemt. Je bent overdag uitgerust en actief en 's avonds en 's nachts zakelijk en moe. Je handelt de voedingen zonder veel prikkels af omdat je ook weer snel wilt slapen. Een baby heeft veel slaap nodig. 16 uur per etmaal is normaal. Zonder slaap kan geen mens en daarin investeren zorgt voor balans. De verpleegkundig babyconsulent kan je hierover uitgebreid adviseren.

De voeding moet ontspannen verlopen. Je baby kan de borst, fles of speen weigeren als hij altijd een negatieve ervaring krijgt rondom de voeding. Voorkom dit door ieder voedingsmoment ontspannen te laten verlopen.

## Hongersignalen

Baby's laten tijdens hun slaap al hongersignalen zien. Dit kan je helpen om op tijd te starten met voeding, zodat je baby zijn energie volledig kan gebruiken voor de voeding. Bij vroege hongersignalen is je baby gemakkelijk wakker te maken.

Vroege hongersignalen zijn:

- Kleine bewegingen;
- Fronsjes;
- Stuiptrekkingen;
- Zoekgedrag met de handjes;
- Likken op de lippen;
- Zuigbewegingen met de tong;
- Smakken.

Laat hem vooral niet huilen en overstuur worden. Dit is een heel laat hongersignaal. Voorkom liever dat hij hongerig aanvalt en veel lucht hapt. Dit geeft uiteindelijk weer problemen in de maag en darmen.

## *Hoeveelheid voeding berekenen*

Bij borstvoeding verloopt dit vaak natuurlijk. Wanneer je baby drinkt en de maag is te vol, trekt de maag samen en zal je baby gaan spugen. Wat hij te veel heeft gedronken, komt er weer uit. Een goede manier om de maag en darmen niet te veel te belasten en de groei op een natuurlijke manier te laten verlopen. Wanneer je baby goed plast, helder is en goed drinkt, maar ook een mooie groeicurve laat zien en zich meldt voor de voedingen, mag je tevreden zijn.

Wanneer je baby flesvoeding krijgt, kun je altijd uitrekenen hoeveel calorieën hij nodig heeft. Op de verpakking staat vaak niet de juiste hoeveelheid en de fabrikanten verkopen meer voeding wanneer jij meer voeding aan je baby geeft. En dit komt niet altijd ten goede aan het welbevinden van je baby. Je kunt het simpel uitrekenen, maar het is belangrijk dat je ook kijkt naar de signalen en de communicatie van je baby.

### **De berekening**

Je baby heeft gemiddeld 150 ml per kg per 24 uur nodig om goed te kunnen groeien. Laten we zeggen dat je baby 5 kilo weegt en 5 voedingen per dag drinkt.

De formule is: gewicht X 150 delen door het aantal voedingen.

In dit geval ziet de berekening er zo uit:

$$5,0 \times 150 \text{ delen door } 5 = 150$$

Je baby heeft voldoende aan 5 X 150 ml

Nu is een baby geen robot en hebben wij als volwassenen ook niet altijd evenveel honger, dus wanneer je baby de ene keer meer drinkt dan de andere keer, is dit heel normaal. Je baby heeft in dit geval voldoende aan 450 ml per 24 uur. Hiermee kun je dus zelf 'spelen'.

Wat nog belangrijk om te weten is dat je altijd uitgaat van de hoeveelheid water. Bij 150 ml bedoelen we 150 ml water en daarna voeg je de hoeveelheid schepjes toe aan de fles. Er zal dus meer voeding in de fles zitten wanneer het klaar-gemaakt is.

Wanneer je veel wisselt of rommelt met de hoeveelheden, ontstaat er onrust in je baby's lichaam. Kijk maar eens naar het volgende voorbeeld:

Een baby van 5 kilo die 5 keer per dag 150 ml drinkt en daarna een paar keer 170 ml krijgt, drinkt zijn maag voller met deze grotere hoeveelheid. De maag went aan die grotere hoeveelheid en de baby wil dan graag iedere voeding structureel meer drinken. Hij zal dan niet meer tevreden zijn met de 150 ml, terwijl het eigenlijk voldoende zou zijn voor zijn gewicht. De baby kan op deze manier teveel voeding binnen krijgen, waardoor zijn maag pijn gaat doen en hij mogelijk gaat spugen. Bij te veel voeding kan de baby ook te snel groeien, wat niet bevorderlijk is voor het soepel en gemakkelijk bewegen. Dit kan de ontwikkeling negatief beïnvloeden. Vraag je altijd af waarom je baby na de voeding nog zuigbehoefte laat zien.

Sommige baby's groeien met minder voeding en anderen hebben iets meer nodig. Kijk vooral naar de behoeftes van je eigen baby.

## Spugende baby's

Veel baby's spugen. Dit is normaal mits ze een goede groei laten zien, helder zijn en voldoende plassen. Over het algemeen regelt een baby zelf hoeveel voeding de maag kan verdragen en hoeveel calorieën hij nodig heeft over 24 uur om goed te kunnen groeien. Wanneer de kinderarts de groeicurve beoordeelt en ziet dat je baby zijn lijn volgt, mag je het spugen als normaal beoordelen en heeft je baby mogelijk iets minder voeding nodig om goed te kunnen groeien. Zijn maag knijpt en trekt samen als hij het te veel vindt.

Veel ouders vinden spugen vervelend en kunnen er erg onzeker van worden. Onrustige baby's hebben een onrustig maag- en darmkanaal doordat ze veel druk zetten op de maag en de maag veel samen trekt. Wanneer deze baby's rustiger worden, neemt ook het spugen vaak af.

## Indikken van Voeding met johannesbroodpitmeel

Het indikken van voeding kan ervoor zorgen dat de voeding minder gemakkelijk omhoog gaat richting de slokdarm. Hierdoor neemt het spugen in sommige gevallen af. Dit helpt niet bij alle baby's en je zult zelf op zoek moeten naar de beste oplossing voor je baby. Dit is soms even puzzelen. Baby's kunnen reageren op johannesbroodpitmeel door meer krampen te krijgen en dikkere of juist dunnere ontlasting te produceren. Wanneer je het spugen oplost kan het zijn dat je op een andere plek weer problemen krijgt. Zoeken naar de balans is de beste oplossing. En niemand kan dat beter dan zijn eigen ouders. Op de verpakking staat een advies, maar je mag zelf spelen met de hoeveelheid schepjes.

Bij borstvoeding kun je ook een papje maken van johannesbroodpitmeel met water. Je mengt het door elkaar en kunt het voor de voeding, tussendoor of na de voeding als papje op een lepeltje geven. Niet iedereen vindt dit handig, maar soms is het zeker het proberen waard. Aan de fles kun je de hoeveelheid schepjes toevoegen, maar kan het zijn dat je een grotere speen nodig hebt omdat het er anders niet uitkomt.

Er zijn verschillende merken te verkrijgen. Ze dikken allemaal op een ander manier in.

## Het wakker maken van baby's voor voeding

Hieronder vind je het advies van de Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde aan de Jeugdgezondheidszorg ten aanzien van het wakker maken van baby's voor voeding. Het is belangrijk om te weten dat borstvoeding licht verteerbaar is en het bij onrustige baby's normaal is dat ze 's nachts om voeding vragen.

Praktische richtlijn vanuit de Jeugdgezondheidszorg (JGZ)

Dit geldt voor de gezonde, voldragen pasgeborenen met een normaal geboortegewicht groter dan 2500 gram

### **Je mag aannemen dat:**

- Een gezonde baby wakker wordt als hij honger krijgt en ouders hierop adequaat reageren door voeding te geven. Op deze wijze kan een laag bloedsuiker worden voorkomen.
- Een baby die goed groeit een adequate intake verspreid over de dag heeft en daarmee een laag risico op een laag bloedsuiker.

### **Advies bij baby's tot 14 dagen oud**

Als de baby terug op geboortegewicht is, geef dan minimaal 6 voedingen per 24 uur. De maximale pauzeduur tussen de voedingen is 6 uur (nachtpauze).



## Advies bij baby's van 2 tot 8 weken

De maximale pauzeduur is 8 uur, indien aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

1. Adequate gewichtstoename (parallel aan groeicurve of inhaalgroei);
2. Adequaar voedingsgedrag bij de andere voedingen: spontaan wakker worden en adequate drinktechniek;
3. Ouders reageren adequaat op hongersignalen van de baby.

## Advies bij baby's vanaf 8 weken

De maximale pauzeduur is 12 uur, maar alleen als aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

1. Adequate gewichtstoename (parallel aan groeicurve of inhaalgroei);
2. Adequaar voedingsgedrag bij de andere voedingen: spontaan wakker worden en adequate drinktechniek;
3. Ouders reageren adequaat op hongersignalen van de baby.

## Uitzonderingen

- Kinderen met een gewicht < 2500 gram: minimaal 7 voedingen per 24 uur; maximale pauzeduur 6 uur.
- Ernstig forse baby's: niet langer dan 6 uur zonder voeding tot ze hun groeicurve hebben gevonden. Liggen eerste dagen natuurlijk vaak in ziekenhuis voor controles van het bloedsuiker. Laagdrempelig overleg met kinderarts.

## Wees alert bij:

- Het gebruik van sederende medicatie, alcohol en drugs;
- Zwakbegaafdheid, psychiatrische problematiek, hechtingsproblemen;
- Ziekte bij de baby (acuut of chronisch), baby's met syndromen, neurologische- of metabole stoornissen.

## *Normale ontwikkeling mondgebied*

### Ontwikkeling zuigen

Al voor de geboorte is een baby in staat tot zuigen en slikken. Rond de twaalfde week van de zwangerschap worden de handjes naar de mond gebracht en in de dertiende week zijn er slikbewegingen te zien, waarbij de mond opengaat en de tong buiten de mond komt. Rond de vijftiende week wordt er op de vingers gezogen. Ook kunnen er al andere bewegingen kunnen worden waargenomen, zo heeft een op tijd geboren baby al een scala aan bewegingservaringen. Een aantal van deze bewegingen vinden plaats onder invloed van reflexen. Ze kunnen gezien worden als een manier om te overleven bij en na de geboorte.

Zonder voedingsreflexen zou een baby niet in staat zijn om voeding tot zich te nemen. Enkele voedingsreflexen zijn: de tepelzoekreflex en de zuiglikreflex. Tijdens het zuigen is de samenwerking met de ademhaling erg belangrijk. Als er geslikt wordt stopt de ademhaling even. Als de baby "vergeet" adem te halen omdat hij erg gulzig drinkt, is de kans groot dat hij zich verslikt. Dit gebeurt meestal aan het begin van de voeding. Een baby die erg verkouden is, zal moeite hebben met het zuigen, omdat hij moeilijker door de neus kan ademen. Baby's kunnen goed variëren in de manier van zuigen. De zuigtechniek wordt aangepast aan de vorm en grootte van de tepel of speen. In de eerste drie maanden kan een baby naast het krijgen van borstvoeding ook uit een flesje leren drinken. De borstvoeding en flesvoeding kunnen goed worden gecombineerd zonder dat het invloed heeft op het drinken aan de borst. Een voorwaarde is wel, dat de melkproductie bij de moeder goed op gang moet zijn gekomen voordat het flesje wordt aangeboden.

Een pasgeboren baby zal de hele voeding reflexmatig drinken. Maar door het ervaren van nieuwe prikkels, steeds meer bewegen, en de ontwikkeling van de baby nemen de reflexen langzaam af. Zuigen en slikken worden meer gestuurd door willekeurige, bewuste motoriek. Een baby tussen de 6 weken en 3 maanden zal nog reflexmatig starten met drinken (waarbij het hongergevoel een duidelijke rol speelt), maar het laatste deel van de voeding zal steeds vaker willekeurig worden gedronken. Een baby van drie tot vier maanden drinkt meestal de gehele voeding willekeurig, waarbij eetlust en hongergevoel de baby stimuleren om te starten met drinken. In deze fase kan de baby dan ook bewust even stoppen met drinken, gaan lachen of rondkijken en dan weer doordrinken.

Om te voorkomen dat dat een baby de fles weigert tegen de tijd dat het geven van de borst moet worden afgebouwd,

is het aan te raden om vóór de leeftijd van 3 maanden regelmatig een flesje aan te bieden. De baby zit dan nog niet in de fase van willekeurig drinken en leert op die manier zowel uit de borst als uit de fles drinken. Hiermee wordt de zogenaamde tepel-speenverwarring voorkomen, naast veel stress bij moeder en baby. Als je weer aan het werk moet is het leren drinken uit de fles vanaf 3 maanden bijna niet haalbaar. Het starten van borstvoeding per fles is aan te raden vanaf ongeveer 6 weken, of iets eerder wanneer de borstvoeding al goed verloopt.

## Verslikken

Verslikken betekent dat er ongewild voeding of ander materiaal in de luchtpijp terecht komt. Om dit te voorkomen heeft een baby vanaf de geboorte twee beschermingsreacties; kokhalzen en hoesten. Deze twee beschermingsreacties blijven je hele leven bestaan. De kokhalsreactie (wurgreactie) zit bij een baby vóór in de mond. In de loop van het eerste jaar verplaatst de kokhalsreactie zich naar achteren in de mond. Dit komt door neurologische rijping, maar ook doordat de mond andere ervaringen gaat opdoen. Die ervaringen kunnen bestaan uit het in de mond steken van vingers en/of speelgoed, maar ook uit het leren eten van verschillende voedselstructuren. Onder invloed van deze ervaringen verplaatst de kokhalsreflex zich meer naar achteren.

Wat doe je als je baby zich verslikt;

- Blijf rustig
  - Buig hoofd en schouders naar voren en geef druk op het borstbeen
  - Zo nodig de hele romp naar voren bewegen
  - Een baby die op schoot zit draai je naar buikligging met het hoofd naar beneden
  - Klop de baby nooit op de rug, het baby krijgt dan een schrikreactie, strekt zich en ademt het voedsel juist dieper in.
- Let op een baby kan pas vanaf 5 jaar veilig druiven en cherrytomaatjes eten, tot deze tijd: doormidden snijden.

## Lepelen

De eerste hapjes worden zuigend van de lepel gehaald. Daarom doen veel kinderen in het begin na elk hapje hun duim of vingers in de mond om de hap al zuigend door te slikken. De neurologische rijping en het regelmatig oefenen van het eten van een lepeltje zijn van invloed op de ontwikkeling van de willekeurige mondmotoriek. Hierdoor verandert het sabbelen geleidelijk in actief afhappen (met de lippen) van de lepel. In het begin hoort knoeien er dus gewoon bij, omdat de baby moet leren om het voedsel met de tong naar achteren te verplaatsen. Daarnaast moet hij leren op welk moment en hoe ver hij de mond moet openen. Kokhalzen komt in het begin vooral voor als het hapje te groot of te droog is, of als de lepel te ver in de mond wordt gestopt. Het kan ook zijn dat de baby nog niet toe is aan deze nieuwe stap. Zeker als het jonger is dan 6 maanden is het geen probleem om even een paar weken te wachten en dan opnieuw te proberen. Het heeft de voorkeur om een kort, smal, ondiep plastic of metalen lepeltje te gebruiken.

## Kauwen

Rond de 8 maanden is de baby meestal toe aan kauwen. In de maanden voorafgaand is het wennen aan verschillende smaken en structuren begonnen. Voordat de baby leert kauwen heeft het zelf al een soepstengel of babykoekje “gegeten”. Dit is nog geen echt kauwen (en voedsel werd zacht door het sabbelen), maar het is wel een belangrijke stap op weg naar echt kauwen. Om te kunnen kauwen moet de tong een stukje voedsel afwisselend van links naar rechts in de mond brengen. Het voedsel wordt vermengd met speeksel. Wangen en tong zorgen ervoor dat het voedsel tijdens het kauwen op zijn plaats blijft. De tong brengt vervolgens het gekauwde voedsel naar achteren en er wordt geslikt. Belangrijk aandachtspunt is;

Kauwen leer je door te kauwen, dus om kauwen te stimuleren moet de baby iets te eten krijgen dat kauwen uitlokt, zoals een stukje van een babykoekje of een klein stukje brood.

## De eerste hapjes

### Bijvoeding starten

Vanaf 4 maanden wordt bijvoeding om verschillende redenen belangrijk voor je baby. Zo wordt de mondmotoriek ontwikkeld en ervaart je baby vastere vormen van voeding, waarbij hij leert kauwen. Ook is de smaakontwikkeling al vanaf deze leeftijd in ontwikkeling. Ten slotte verkleint de introductie van bijvoeding de kans op voedingsproblemen op latere leeftijd.

Tot 6 maanden wordt de benaming 'bijvoeding' ook letterlijk zo bedoeld; voeding voor 'erbij'. Vanaf 6 maanden hoort bijvoeding er wél echt bij, omdat borstvoeding en opvolgmelk vanaf die leeftijd onvoldoende voedingsstoffen bevatten.

Bij de overschakeling van borstvoeding naar zuigelingenmelk of opvolgmelk, kan de ontlasting veranderen van consistentie, maar ook de hoeveelheid en kleur kan veranderen. Ook kan de ontlasting onverteerde voedingsstoffen bevatten. Dit is normaal en niet direct zorgelijk. De darmen zijn in ontwikkeling en leren steeds beter nieuwe voedingsstoffen te verteren en op te nemen.

Iedere baby is op zijn eigen tijd klaar voor zijn allereerste hapjes. Zie je dat je baby vanaf de vierde maand (17 weken) bijvoorbeeld smakkende geluidjes maakt, brengt hij zijn vuistjes naar zijn mond of kijkt hij het eten uit jouw mond, dan kan het zijn dat hij toe is aan zijn eerste hapje. Begin in de periode van 4 tot 6 maanden met het geven van de eerste 'oefenhapjes'. Het is belangrijk om niet eerder dan 4 maanden, maar ook niet later dan 6 maanden te beginnen. Het is ook belangrijk dat je baby rechtop zit en goed kan slikken. Begin met eerste hapjes tussen de 4 en de 6 maanden; niet eerder en niet later.

### 4-6 maanden starten met de oefenhapjes

In principe kun je starten met gezonde producten die je zelf ook eet. Wel is het advies om in het begin producten met een zachte smaak te geven. Borst- en of flesvoeding hebben namelijk een zoete smaak, waardoor het verschil tussen de zoete smaak van de fles- en borstvoeding en de vaste voeding niet zo groot is.

Tevens is het advies om je baby eerst te laten wennen aan losse smaken. Op deze manier leert hij de losse smaken kennen. Na een tijdje losse smaken te hebben geprobeerd, kun je de smaken combineren voor de afwisseling, door bijvoorbeeld 2 fruitsoorten te mengen. Het is belangrijk om een smaak meerdere keren aan te bieden (ook als het eerst als vies wordt ervaren door je baby). Vaak moet een baby tot 10 keer een smaak proeven om het echt goed te leren kennen. Dit noemen we leren lusten.



Er zijn voedingsstoffen waar je beter even mee kunt wachten. Meer informatie is te vinden op de website van het voedingscentrum en het consultatiebureau.

### **Voorbeelden van eerste oefenhapjes:**

#### **Groente**

Bloemkool, boontjes, broccoli, wortel, pompoen, doperwtten.

#### **Fruit**

Banaan, appel, peer, meloen, perzik.

#### **Aardappel of rijst**

Liever eerst witte rijst/pasta, zodat de darmen kunnen wennen aan de vezels in de voeding. Als dit goed gaat, kun je geleidelijk uitbreiden naar volkorenpasta, zilvervliesrijst.

#### **Brood**

Stukjes brood (zonder korst); liever eerst licht bruinbrood zodat de darmen kunnen wennen aan de vezels. Als dit goed gaat, kun je geleidelijk uitbreiden naar (fijn)volkorenbrood.

### **Wat kun je beter niet (teveel) geven (aan kinderen van 4 maanden tot 1 jaar)?**

- Rauw vlees, vis, ei (of producten hiervan). In deze producten kunnen namelijk bacteriën voorkomen die je ziek kunnen maken. Kinderen zijn hier extra gevoelig voor;
- Leversmeerworst of -pastei; liever niet vaker dan 1 à 2 boterhammen per week. Dit bevat namelijk veel vitamine A, teveel hiervan is niet nodig voor een baby;
- Smeerkaas; liever niet vaker dan 1 à 2 boterhammen per week; vanwege de grote hoeveelheid zout. De nieren van jonge kinderen kunnen dit nog niet aan. Je kunt kiezen voor smeerkaas met minder zout;
- Honing; dit geef je pas vanaf 1 jaar, omdat het een bacterie kan bevatten waar jonge kinderen ziek van kunnen worden;
- Gewone melkproducten; gewone melkproducten bevatten te weinig ijzer en te veel eiwitten. Kies voor opvolgmelk. Een beetje magere of halfvolle yoghurt kan wel vanaf 8 maanden, maar echt voor naast de borstvoeding of opvolg melk;
- Zoete (fris)drank; vanwege de hoeveelheid suikers. Start liever met water of slappe thee zonder suiker.

### **Frequentie en hoeveelheid oefenhapjes**

Een paar hapjes per keer is voldoende. Het gaat echt om het 'oefenen'. Eén tot twee keer per dag 3 tot 4 lepeltjes aanbieden is voldoende. Het kan zijn dat je baby het hapje weer naar buiten duwt met de tong. Dit is normaal en niet erg. Je baby zal moeten wennen aan het afhappen van een lepel en daarnaast aan de structuur, aan de smaak en ook nog aan het doorslikken ervan. Door oefenen blijft belangrijk.

Vanaf 8 maanden vervang je de borst- en/of flesvoeding langzaam aan door echte maaltijden. De maaltijden krijgen steeds meer structuur en rond 1 jaar eet hij met de pot mee. Je baby kan dan eten wat jij ook eet.

Je kunt de borst- en flesvoeding afbouwen door één melkvoeding per keer te minderen.

### **Tips voor het ontwikkelen van een gezond eetpatroon:**

- Eet zoveel mogelijk op vaste momenten
- Eet zoveel mogelijk aan tafel
- Eet zoveel mogelijk samen, want een baby leert ook van het imiteren van jou
- Je baby bepaalt hoeveel hij eet, maar jij bepaalt wat en wanneer
- Liever geen speelgoed aan tafel en zet de tv of computer uit tijdens het eten
- Straf niet, beloon wel!

## De Rapley-methode: zelf eten uit het vuistje

Met de Rapley-methode leert je baby eten uit zijn vuistje. Zo kan hij spelenderwijs verschillende vormen en texturen ontdekken. Ook kan je baby zo zelf aangeven hoe en hoeveel hij eet. Belangrijk om te vermelden is dat het veiliger is om de eerste periode de hapjes fijn te prakken zodat hij langzaam leert om grovere stukjes te verwerken.

### Wat is de Rapley-methode?

Met de Rapley-methode introduceer je vast voedsel door je baby uit te dagen het zelf te proberen. In plaats van gepureerd eten geef je hem stukjes die hij zelf in zijn mond kan stoppen. Je baby zal het eten ongetwijfeld gaan onderzoeken, ermee spelen en jou waarschijnlijk na-apen.

Volgens deze methode van Gill Rapley leert je baby eten in zijn eigen tempo. Hij bepaalt zelf of hij toe is aan vast voedsel, en beslist ook hoeveel hij wil eten. Je kunt vanaf ongeveer 6 maanden beginnen met de Rapley-methode, oftewel bijvoeden op verzoek. Geef je baby bijvoorbeeld stukjes zacht gekookte broccoli of wortel.

### Voordelen

De Rapley-methode is het vervolg op borstvoeden op verzoek. Voorstanders van de methode beweren dat kinderen die zo leren eten, later beter met de pot mee eten en meer verschillende soorten groenten lusten. Daarnaast leert je baby goed kauwen en worden de kaakspieren goed ontwikkeld.

Bovendien kan je baby de verschillende soorten groenten proeven en leren herkennen. En het scheelt veel werk: je hoeft niet apart voor je baby te koken en te pureren, en je hoeft hem ook niet met een lepel te voeren.

### Nadelen

Het kan met de Rapley-methode wel een kliederboel worden: je baby experimenteert met eten, knijpt het fijn en gooit het misschien wel op de grond. Een slabbetje met speciaal opvangbakje kan handig zijn. Of zet de kinderstoel op een stuk keukenzeil, als je baby echt een enthousiaste kliederaar blijkt te zijn.

Een ander nadeel is dat je baby zich door de stukjes makkelijker kan verslikken. Meestal lost hij het vanzelf op door te kokhalzen. Maar het is altijd verstandig – ook als je gepureerd eten geeft – om je baby tijdens het eten goed in de gaten te houden.

### Hoe pak je de Rapley-methode aan?

- Eet samen met je baby aan tafel en voed hem niet apart. Zo ziet hij wat jullie doen en kan hij jullie na-apen.
- Geef het eten op een bord in handzame stukjes zoals schijfjes, reepjes of brokjes, zodat je baby ze makkelijk kan pakken. Broccoli is handig omdat je baby de stronkjes goed kan vasthouden.
- Als je borstvoeding geeft, kun je daar gewoon mee blijven doorgaan als je dat wil: melk blijft in eerste instantie de hoofdvoedselbron. Langzaam maar zeker gaat je baby meer vast voedsel eten en minder melk drinken. Ook als je baby flesvoeding krijgt, kun je de Rapley-methode gebruiken om voedsel te introduceren. In dat geval kun je je baby tussendoor iets anders te drinken geven, want flesvoeding kun je niet onbeperkt geven.

### Groente en fruit

Als je de Rapley-methode wil proberen, begin dan eerst met het geven van groente en fruit in vaste vorm, zoals stukjes banaan, gekookte broccoli of wortel. Omdat groente en fruit veel verschillende kleuren en texturen hebben, valt er voor je baby genoeg te ontdekken. Vanaf 6 maanden mag je baby de volgende groente- en fruitsoorten eten:

#### Fruit

- Abrikoos
- Avocado
- Druiven (snij ze in vieren)
- Meloen
- Perzik
- Appel
- Banaan
- Mango
- Peer
- Pruim

## **Groente**

- Aardappel
- Bloemkool
- Cherrytomaat (snij ze in vieren)
- Komkommer
- Rode biet\*
- Spinazie\*
- Andijvie\*
- Broccoli
- Doperwten
- Pompoen
- Snijboon
- Wortel

\* Deze groente mag je baby niet vaker dan 2 keer per week eten, omdat ze veel nitraat bevatten.

## **Stikgevaar voorkomen**

Voedsel veroorzaakt de meeste verstikkingsongevallen bij kinderen. Gevolgd door munten, ballonnen of ander speelgoed. Maar het zijn vooral 'onschuldig ogende' voedselproducten zoals fruit en groenten die gevaarlijk blijken te zijn. Zo is het aantal kinderen dat stikt in een stukje fruit de laatste jaren toegenomen. Waar moet je op letten? Zachte, ronde fruitsoorten vervormen en kunnen de luchtpijp afsluiten, wat fataal kan zijn. Denk daarbij vooral aan druiven en cherrytomaten. Snijd het stuk fruit (of groente) daarom altijd in vieren. Knakworsten leiden het vaakst tot een dodelijke verstikking bij kinderen omdat ze dezelfde grootte als een luchtpijp hebben, cilindrisch en samendrukbaar zijn. Om problemen te voorkomen moet je knakworsten overdwars doorsnijden en daarna in hapklare stukjes van een centimeter.

## *Dagschema's*

De schema's die beschreven staan zijn een leidraad en het is heel goed om te blijven kijken naar de natuurlijke behoeftes van je baby. Het loslaten van een schema is eigenlijk wenselijk, tenzij je baby er echt een chaos van maakt. Dan werkt het vaak beter om een strakker ritme aan te houden om rust te krijgen. Hieronder worden voorbeeldschema's in het kort weergegeven en daarna uitgebreid uitgelegd.

### **Voorbeeldschema 8 voedingen**

6 - 9 - 12 - 15 - 18 - 21 - 24 - 3 uur

### **Voorbeeldschema 7 voedingen**

5/6 - 9 - 12 - 15 - 18 - 21 - 24/1 uur (met 5 tot 6 uur nachtpauze)

6/6.30 - 9.30 - 13.00 - 16.30 - 20 - 23 - 2.30 (iedere 3,5 uur ongeveer)

### **Voorbeeldschema 6 voedingen iedere 4 uur**

6 - 10 - 14 - 18 - 22 - 2

### **Voorbeeldschema 6 voedingen met nachtpauze**

5/6 - 9.30 - 13 - 16.30 - 20.30 - 24/1 uur

### **Voorbeeldschema 5 voedingen**

5/6 - 10 - 14 - 18 - 22/23

### **Voorbeeldschema 4 voedingen (met bijvoeding)**

8 - 12 - 16 - 20

### **Voorbeeldschema 3 voedingen met vaste voeding**

8 - 12 - 19

## Dagschema's 6 tot 8 Voedingen

### Voeden in de eerste periode (7 - 8 voedingen)

Dit schema wordt meestal gebruikt bij baby's vanaf de geboorte tot de leeftijd van ongeveer twee weken.

Wanneer je baby net geboren is dan is het goed opstarten van de voeding erg belangrijk. De darmen moeten wennen aan melk in plaats van vruchtwater. Dit is zwaarder om te verteren en de darmen zijn ook nog volop in ontwikkeling. De maag van de pasgeboren baby is klein en functioneert nog niet optimaal. Het maagje kan hierdoor maar minimale hoeveelheden voeding verwerken. Het is dan goed om regelmatig kleine beetjes voeding aan te bieden om de functionaliteit van de maag en de vertering van de voeding rustig op gang te brengen. Het is dus heel normaal dat een baby de eerste dagen na de geboorte elke 2 à 3 uur wat drinkt. De frequentie van voeden ligt bij borstgevoede baby's in de eerste dagen vaak wat hoger dan bij fles gevoede baby's. De reden hiervoor is dat er de eerste dagen de borstvoeding op gang moet komen en de baby aan de borst kleine hoeveelheden binnen krijgt. Deze kleine hoeveelheden zijn wel rijk aan voedingsstoffen, waardoor een baby wel erg tevreden kan zijn en hij - als alles goed verloopt - voldoende voeding binnenkrijgt.

Na een aantal dagen is het goed voor het welzijn van de baby, dat er grotere pauzes komen tussen de voedingsmomenten. De voeding wordt tijdens deze langere pauzes optimaal verteerd en de baby kan goed slapen, om vervolgens na ongeveer 3-4 uur weer uitgerust te starten aan de voeding. Goed om te benoemen is dat een uitgeruste baby kwalitatief beter gaat drinken, met voldoende kracht en energie maar ook zijn drinktechniek wordt beter.

Het is normaal als een baby 8-6 voedingen per 24 uur drinkt. Je kunt het als ouder fijn vinden om dit op gevoel te doen, anderen vinden het fijn om houvast te hebben aan voedingstijden. Zorg ervoor dat je hier als ouder een goed gevoel over hebt en maak je eigen keuze. Wanneer er sprake is van een medische reden waarom de langere nachtpauze niet zou mogen, krijg je van de arts of verpleegkundige advies en uitleg en is het belangrijk de geadviseerde tijden te hanteren om problemen te voorkomen.

### Voeden in een schema met ongeveer 3 - 4 uur ertussen (6 - 8 voedingen)

Bij 8 voedingen geef je ongeveer voeding om de 3 uur, bij 7 voedingen is dat om de 3,5 uur en bij 6 voedingen om de 4 uur. Gerekend vanaf het moment van starten van de voeding tot de start van de volgende voeding. Nogmaals is het belangrijk om hier ontspannen mee om te gaan. Een baby zou bij voorkeur zijn eigen natuurlijke ritme mogen ontwikkelen.

### Voeden met een nachtpauze (van 8 naar 7 voedingen werken)

Wanneer je baby 's nachts iets langer gaat slapen kun je ervoor kiezen om overdag voeding aan te bieden met maximaal 3- 3,5 uur tussen de voedingen. Als je baby overdag langer slaapt maak je hem na ongeveer 4 uur wakker voor de voeding en 's nachts laat je hem slapen en wek je hem niet. Je wacht af wanneer hij zich meldt. Dit voorkomt dat je baby een omgekeerd dag- en nacht ritme gaat ontwikkelen. De ervaring leert dat het goed werkt wanneer je baby 's nachts vanaf 23-24 uur zijn laatste voeding krijgt en dan in de nachturen langer dan 4 uur achter elkaar gaat slapen. Overdag is het aan te raden om de pauze niet langer dan 4 uur tussen de voedingen te laten duren. Zo voorkom je dat hij zijn dag- en nachtritme gaat omdraaien.

Wanneer de nachtpauze al vroeg in de avond plaats gaat vinden, dan leert hij dit te vroeg. Vooral baby's die overdag weinig slapen vallen 's avonds in een diepe slaap en zijn moeilijk te wekken. Toch is dit wel verstandig om te doen. Je geeft in de eerste 2 weken wel minimaal 6 voedingen per 24 uur, de maximale nachtpauze is 6 uur tussen de voedingen. Zie ook het hoofdstuk over het wakker maken van baby's voor voeding.

## Dagschema 6 Voedingen

Je baby kan ongeveer tussen de 2 en 6 weken op het schema zitten van 6 voedingen. Wanneer hij hiertoe in staat is, krijgt hij meer tijd tussen de voedingen om goed te slapen en zijn batterij flink op te laden. Het ritme van 6 voedingen geeft baby's meer rust en is aan te raden als hij dit zelf aangeeft.

## 6 voedingen met 4 uur ertussen bij een vermoeide baby

Het voordeel van 6 voedingen en 4 uren ertussen is dat je baby rondom de voeding een uurtje wakker is, maar daarna weer 3 uur kan slapen om voldoende energie te krijgen zodat hij de voeding weer volledig op kan drinken. Baby's die de voeding moeizaam volhouden, kunnen veel baat hebben bij dit schema. Het nadeel hiervan is dat het natuurlijke ritme, waarin je baby leert om heel langzaam te wennen aan nachtpauze, nu niet mogelijk is. Je kiest hier alleen voor als er een goede (medische) reden voor is.

## 6 voedingen met nachtpauze

Je baby begint 's nachts langer te slapen en is toe aan een nachtpauze. Dan kun je hem op zijn eigen natuurlijke manier en tempo leren om iets langer door te slapen. Je kunt onderstaand schema er ongeveer op nahouden. Ook hier geldt dat baby's geen robots zijn en is het verstandig om hier ontspannen mee om te gaan. Iedere dag is weer anders en dingen verlopen vaak anders dan je van te voren misschien dacht. Je kunt de nachtpauze uitbreiden door eerst rond 01.00 uur de laatste voeding te geven en dan langzaam naar 24.00 uur te gaan. Wanneer dat goed gaat kun je verder afbouwen richting de laatste voeding om 23.00 uur. Zo kun je de overgang maken naar 5 voedingen met een nóg langere nachtpauze.

### 05/06 uur

Fles en na het boeren je baby gelijk weer terug in bed leggen. Het is nog iets te vroeg om de dag te laten beginnen. Je baby went hieraan door teruggelegd te worden.

### 09.00 uur

Verzorgen, kleding aan en eventueel in bad.

### 09.30 uur

Voeding, boeren en verschonen.

Direct daarna samen een contact- en knuffelmoment, maar bij de eerste tekenen van moeheid terug in bed.

### 13.00 uur

Voeding, boeren en verschonen.

Direct daarna samen een contact- en knuffelmoment, maar bij de eerste tekenen van moeheid terug in bed.

### 16.30 uur

Voeding, boeren en verschonen.

Direct daarna samen een contact- en knuffelmoment, maar bij de eerste tekenen van moeheid terug in bed.

### 20.30 uur

Voeding, boeren en verschonen. Daarna direct in bed leggen.

### 24/1 uur

Voeding, boeren en verschonen. Daarna direct in bed leggen.

## Dagschema 5 Voedingen

Je baby is ongeveer 6 weken oud en kan al grotere porties voeding drinken. Misschien is hij na de voeding nog niet helemaal tevreden en zou hij iets meer lusten. De laatste avondvoeding begint moeizamer te verlopen, omdat je baby dan misschien wakker gemaakt moet worden, of omdat hij gewoon moe is. Dit wordt ook wel de droomvoeding genoemd. Hij gaat minder drinken omdat het gewoonweg niet meer zijn tijd is en de nachtpauzes verlopen goed. Je zou ervoor kunnen kiezen om naar 5 voedingen te gaan. Bij flesvoeding kun je van 6 voedingen naar 5 en hierdoor kun je meer voeding aanbieden waardoor je baby meer tevreden is na de voeding. Ook kun je overdag iets meer tijd tussen



de voedingen laten, maar niet meer dan 4,5 uur. De laatste voeding gaat nu bijvoorbeeld van 24 uur langzaam naar voren richting 22 uur, waardoor hij zijn voeding mogelijk beter gaat drinken.

Vanaf ongeveer 6 weken heeft je baby meer energie na de voeding. Hij haalt tijdens de voeding al suikers uit de voeding in de maag en krijgt zijn wakkere momenten steeds langer na de voeding. Je baby kan beter omgaan met de ruimte om zich heen en gaat meer rondkijken en volgen. 5 minuten box kunnen geïntroduceerd worden rond deze leeftijd en dit is in het begin genoeg. Het is belangrijk dat je goed kijkt wanneer je baby een slaapsignaal afgeeft. Hij geeft aan dat hij moe is en dat hij graag wil slapen om alle informatie te verwerken tijdens zijn effectieve diepe slaap. Hieronder staat een voorbeeldschema van vijf voedingen. Mocht je baby vóór de vierde maand al naar 4 voedingen kunnen, is dit mogelijk. De maximale nachtpauze staat beschreven in dit boek en kun je er altijd naast houden. Ook hierbij is het een voorbeeldschema waarbij het natuurlijke ritme van je baby de voorkeur heeft. Hierbij geldt ook weer dat je de laatste voeding steeds iets eerder kunt geven, zodat de overgang naar 4 voedingen gemakkelijk plaats kan vinden.

#### **05/06 uur**

Voeding, boeren, verschonen, daarna gelijk terug in bed.

#### **09.00 uur**

Verzorgen en aankleden, eventueel in bad tussen bijvoorbeeld 9.00 uur en 10.00 uur.

#### **10.00 uur**

Voeding, boeren, verschonen.

Direct daarna samen een contact- en knuffelmoment en dan in de box om het alleen spelen te leren (5-10 minuten is genoeg). Bij het eerste slaapsignaal direct naar bed brengen.

#### **14.00 uur**

Voeding, boeren, verschonen

Direct daarna samen een contact- en knuffelmoment en dan in de box om het alleen spelen te leren (5-10 minuten is genoeg). Bij het eerste slaapsignaal direct naar bed brengen.

#### **18.00 uur**

Eventueel voor de voeding al de pyjama aan. Fles geven en boeren.

Direct daarna samen een contact- en knuffelmoment en dan in de box om het alleen spelen te leren (5-10 minuten is genoeg). Bij het eerste slaapsignaal direct naar bed brengen.

#### **22/23 uur**

Voeding en na het boeren meteen weer terug in bed.

Je zou ook kunnen kiezen voor het schema van 7 - 11 - 15 - 19 - 23 uur.

## *Dagschema 4 voedingen met bijvoeding*

Rondom de 4e maand merk je dat baby's de laatste voeding minder actief gaan drinken. Ze laten de fles deels staan omdat ze slapend moeten drinken. Het wakken gaat moeizaam en zijn laatste voeding kan dan rondom 20 uur of 21 uur gegeven worden. Het natuurlijke ritme verandert en baby's willen graag de klok rond slapen 's nachts. De laatste voeding kan heel langzaam iedere avond iets eerder gegeven worden zodat hij niet meer in slaap valt voor de laatste voeding.

De introductie van de eerste hapjes bijvoeding kan gestart worden.

## Het leren drinken water

Water heeft de voorkeur omdat het gezond is. Aan koud water moeten ze vaak eerst wennen. Baby's zijn warme melk gewend en het kan helpen om het water bij de introductie op te warmen.

Je kunt dit aanbieden in een flesje met een klein gaatje, om verslikken te voorkomen. Warm water wordt in het begin soms beter geaccepteerd. Het leren drinken uit een beker kan ook al goed geoefend worden rondom deze leeftijd.

Een paar kleine slokjes zijn al een heel goed begin. Verwacht er niet direct te veel van, maar bouw het langzaam op.

Er staan hieronder twee schema's beschreven. Bij het eerste schema zie je dat de warme hap om 16.30 uur gegeven wordt en bij het tweede schema bied je iedere 2 uur iets aan en geef je de warme hap om 18 uur.

## Dagschema 4 voedingen met warm eten rond 16.30 uur

### **08.00 uur** *Borstvoeding of melk (de introductie van pap als ontbijt)*

Na de voeding is er tijd voor contact en daarna mag je baby even alleen spelen in de box of op een speelkleed. Na het spelen is er tijd voor de verzorging (bijvoorbeeld in bad en aankleden). Tot het fruitmoment kan je baby nog spelen of knuffelen.

### **10.00 uur** *Fruithapje en het leren drinken van een beetje water*

Na het fruitmoment breng je je baby naar bed (bewust wakker wegleggen). Je baby kan leren om zelfstandig in slaap te vallen. Geef bij voorkeur geen fopspeen en sluit de gordijnen. Het is mooi als je baby slaapt tot ongeveer 12 uur. Is hij te vroeg wakker zou je bijvoorbeeld een wandeling kunnen maken om hem met behulp van wiegen nog een kort slaapje te laten maken. Is wandelen geen optie dan eventueel een fopspeen geven. Dragen kan een optie zijn om slaap te creëren en een knuffelmoment op de bank ook.

### **12.00 uur** *Melk*

Na de voeding is het de tijd voor contact en spelen met jou en daarna is het de tijd om alleen te spelen in de box of op het speelkleed. Na deze voeding zijn ze vaak weer wat sneller moe. Bij het eerste slaapsignaal wil je baby graag weer slapen.

Ook hier geldt als je baby veel te vroeg wakker is kan je deze tijd invullen met wandelen, boodschappen doen, fopspeen, dragen, auto rijden of samen een slaapje doen.

### **15.00 uur** *Tussendoortje en het leren drinken van water*

Mocht het fruithapje van de ochtend nog over zijn, kan dit ook nu nog gegeven worden. Je baby kan een beetje water drinken. Er is ook weer een contactmoment samen. Daarna is het nog even tijd om alleen te spelen.

### **16.30 uur** *Groentehap en aansluitend melk*

In het begin zal je baby nog weinig eten van de groentehap en een paar hapjes zijn voldoende om te leren. Hij groeit van de melk. Zeker als je baby in de middag goed geslapen heeft kan hij het weer wat langer volhouden. Is hij moe leg je hem weer wakker in bed. Meestal slapen ze nu weer wat korter. De tijd voor de laatste voeding kan gebruikt worden om even samen te spelen of knuffelen en dan kun je je baby alvast klaarmaken voor de nacht. Pyjama aan en eventueel in bad.

### **19.00 uur** *Melk (eventueel met pap)*

Deze voeding kan ook nog rond 20.00 uur gegeven worden. Let erop dat je baby niet teveel pap krijgt per 24 uur.

In rijstbloem pap zit over het algemeen weinig calorieën. De vezels zijn goed voor de ontwikkeling van de darmen.

Raadpleeg de verpakking even voor een duidelijk beeld.

## Dagschema 4 voedingen met een groentehap rond 18 uur

### **08.00 uur** *Borstvoeding of melk (de introductie van pap als ontbijt)*

Na de voeding is er tijd om contact te maken met jou en daarna nog even alleen te spelen in de box of op het speelkleed. Na het spelen is er tijd voor een bad, wasbeurt en aankleden. Tot het fruitmoment kan je baby nog spelen, contact maken, spelletjes met jou doen, voorlezen of knuffelen.

### **10.00 uur** *Fruithapje en het leren drinken van een beetje water*

Na het fruitmoment is je baby waarschijnlijk moe en breng je hem naar zijn bed. Wakker wegleggen is belangrijk, hij moet leren zelfstandig in slaap te vallen. Geef geen fopspeen, je baby mag best even huilen om zijn verhaal te doen. Sluit de gordijnen. In principe slaapt hij tot 12 uur. Is hij te vroeg wakker zou bijvoorbeeld een wandeling kunnen helpen om nog een slaapje te creëren. Een fopspeen, dragen of vertrekken voor een bezoek zou ook een optie zijn. Je baby valt in de auto of kinderwagen soms nog even in slaap.

### **12.00 uur** *Melk*

Na de voeding is het weer speeltijd met jou en daarna alleen in de box of op een kleed. Na deze voeding zijn ze vaak weer wat sneller moe. Bij een slaapsignaal zijn de hersenen weer genoeg gevuld met prikkels en breng je hem weer naar bed. Als hij veel te vroeg wakker is kan je deze tijd invullen met bijvoorbeeld wandelen, boodschappen doen, fopspeen geven, dragen in een doek, hangen op de bank. Je wilt nog een klein slaapje creëren.

### **14.00 uur** *Tussendoortje met het leren drinken van een beetje water*

Mocht het fruithapje van de ochtend nog over zijn, kan dit ook nu nog gegeven worden. Wanneer fruit en groentehapjes goed gaan kun je langzaam starten met een gezond tussendoortje. Daarna weer tijd om alleen te spelen

### **16.00 uur** *Melk*

Deze voeding kan als eerste gestopt worden, wanneer de bijvoeding goed gaat. Rond een half jaar mag je baby over op 3 voedingen. Het is aan te raden om het warm eten eerder te geven, anders zit er veel tijd tussen het tussendoortje en de warme maaltijd.

Aan het einde van de middag zie je vaak dat baby's nog een klein slaapje nodig zijn. Het is aan te raden om na 45-60 minuten je baby te wekken voor de warme hap, anders slaapt hij te lang en lukt het na het eten niet om hem op tijd in bed te krijgen.

### **18.00 uur** *Groentehap met aansluitend melk*

De tijd na de warme hap kan gebruikt worden om even samen te spelen of knuffelen en voor hij moe wordt alvast te badderen of de pyjama aan te trekken.

### **19.00 uur** *Melk ( eventueel met pap)*

Deze fles of borst kan ook nog rond 20.00 uur gegeven worden. Let erop dat je baby niet teveel pap krijgt per 24 uur. Verdeel de hoeveelheid bijvoorbeeld over de flessen als je dat wel graag wilt geven voor de nacht.

## *Dagschema 3 voedingen vanaf 6 maanden*

Rondom deze leeftijd krijgt je baby nog borstvoeding. Bij flesvoeding mag je overgaan op opvolgmelk. Baby's hebben bij flesvoeding behoefte aan een andere samenstelling van de voeding om goed te kunnen groeien. Ze halen langzaam meer voedingsstoffen uit de bijvoeding en het is rond deze leeftijd belangrijk dat ze in opbouw leren voldoende te eten en drinken naast de melk om goed te kunnen groeien. Het voedingsschema en de tijden lijken al op een normaal dagschema waarin er een ontbijt, middag- en avondeten voorkomen met daarnaast drinken en tussendoortjes. Brood mag voorzichtig geïntroduceerd worden, maar baby's moeten het leren om brood veilig te verwerken door te

kauwen en het veilig door te slikken. De binnenkant van het broodje is makkelijker om te eten dan de korsten. Melk kun je ook geven met een bekertje, waarbij je eerst begint met een paar slokjes om de drinktechniek uit de beker aan te leren. De rest kun je per fles aanbieden. Op deze manier bouw je het drinken uit de fles af. Pap kun je met een platte lepel geven of je kiest voor pap uit de fles met een grotere speen. Een combinatie van beide is ook mogelijk als de lepelvoeding nog niet zo effectief verloopt.

**08.00 uur** **Brood met borstvoeding of opvolgmelk of opvolgmelk met pap**

Na de voeding is het de tijd om samen te spelen en daarna alleen te spelen in de box of op het speelkleed. Na het spelen is er tijd voor een bad, verzorgen en aankleden. Tot het fruitmoment kan je baby nog spelen of knuffelen

**10.00 uur** **Fruithapje met drinken**

Na het fruitmoment naar bed.

Er wordt vaak maar kort geslapen (45min) omdat ze nog energie over hebben wanneer ze in de nacht goed hebben geslapen. Je baby is tot het volgende voedingsmoment vaak tevreden.

**12.00 uur** **Brood met melk**

Na de voeding is het de tijd om even samen te spelen en daarna alleen te spelen in de box of op het speelkleed. Ze zijn nu meestal iets eerder moe na deze voeding. Bij het eerste slaapsignaal kan je baby weer in bed gelegd worden. Wanneer je baby te vroeg wakker is, kun je deze tijd invullen met wandelen, boodschappen doen, fopspeen geven, in de draagdoek, op je borst leggen en samen knuffelen of slapen op de bank.

**15.00 uur** **Tussendoortje met drinken**

Tijd voor een gezond tussendoortje met drinken. Daarna is er weer tijd om samen en daarna ook alleen te spelen.

**17.00 uur** **Warm eten met een gezond toetje**

Zeker als je baby in de middag goed geslapen heeft kan hij het weer wat langer volhouden. Bij slaapsignalen leg je hem weer op bed. Meestal slapen ze nu weer wat korter (30-45 minuten). De tijd voor de laatste voeding kan gebruikt worden om even samen te spelen of knuffelen en je baby alvast klaar maken voor de nacht door lekker te badderen, douchen en de pyjama aan te doen.

**19.00 uur** **Melk (eventueel met pap)**

Deze voeding kan ook nog rond 20.00 uur gegeven worden. Let erop dat je baby niet teveel pap krijgt per 24 uur.

Verdeel de hoeveelheid bijvoorbeeld over de voedingen als je dit ook graag wilt geven voor de nacht.

Geef deze voeding altijd voor het in slaap vallen. Na deze voeding valt hij in zijn diepe nachtslaap en wakker maken voor deze voeding is jammer, want dan haal je hem uit zijn natuurlijke ritme.

## *Reflux bij baby's*

### **Wat zijn refluxklachten**

Reflux betekent dat de maaginhoud terugstroomt in de slokdarm is. Dit is een normaal proces dat verschillende keren per dag voorkomt bij gezonde baby's, kinderen en volwassenen. Het terugstromen van maaginhoud in de slokdarm wordt reflux genoemd. Doordat baby's in de eerste maanden alleen maar melk drinken, veel op hun rug liggen en een relatief korte slokdarm hebben, stroomt de voeding bij hen gemakkelijk terug naar de mond of spugen het eruit. In feite is reflux dus een volstrekt normaal verschijnsel wat niet behandeld hoeft te worden. Baby's groeien meestal vanzelf over reflux heen. Op de leeftijd van 18 maanden heeft 95 procent geen klachten meer. Een ander veel gehoord misverstand is dat het 'maagklepje' bij baby's niet goed ontwikkeld is waardoor reflux ontstaat. Dit is niet waar, want baby's hebben een normaal werkende onderste slokdarmkringspier. Deze gaat net als bij volwassenen af en toe open, waardoor er maaginhoud naar boven kan stromen.

## Symptomen refluxklachten

- baby's spugen regelmatig.
- de maaginhoud komt omhoog maar de baby spuugt het niet uit. Maaginhoud komt dan bijvoorbeeld tot in de keel en zakt dan weer terug naar beneden. Sommige baby's 'herkauwen' hun voeding op die manier.

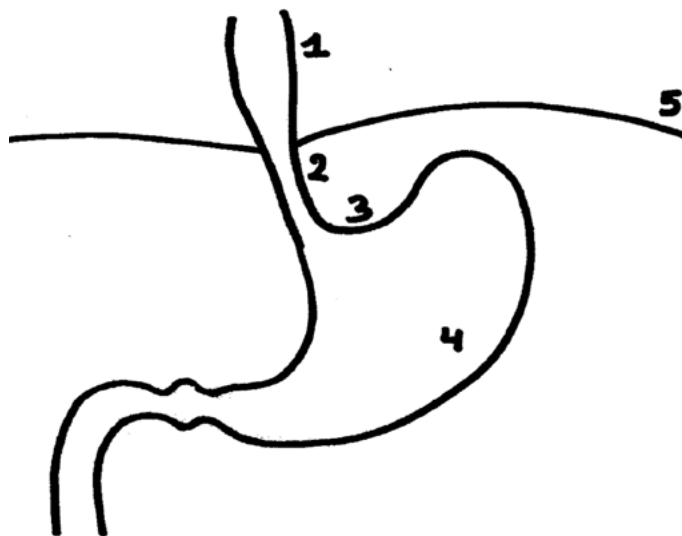
## Gevolgen refluxklachten

Zodra een baby voeding doorslikt komt het in de slokdarm terecht. De slokdarm is een gespierde buis tussen de mondholte en de maag. In de wand van de slokdarm zitten spieren die voeding actief naar de maag transporteren. Op de overgang van de slokdarm naar de maag zit een sluitspier (sfincter). Deze sluitspier moet ervoor zorgen dat maaginhoud niet terugstroomt de slokdarm in.

Zodra voeding in de maag komt, wordt het vermengd met zuur maagsap. De maag zelf heeft een dikke slijmvlieslaag die de maagwand beschermt tegen dit zuur.

Als maaginhoud in de slokdarm komt, kan de slokdarm mogelijk geïrriteerd raken door het maagsap.

Het opgeven van voeding kan ook een gevolg zijn. Druk omgaan met jouw baby vlak na het voeden, huilen, spelen, te veel voeding, hoesten en roken in het bijzijn van jouw baby kunnen dan een oorzaak zijn. Naast voeding kan jouw baby ook oude voeding of helder maagzuur opgeven. Maagzuur ruikt wel zuur maar heeft geen lage zuurwaarde. Melk neutraliseert dit ook grotendeels.



## Kenmerken refluxklachten

Reflux kan op verschillende manieren voorkomen, van milde tot zeer ernstige klachten. Daarom wordt er onderscheid gemaakt tussen ongecompliceerde reflux en gecompliceerde reflux.

Hieronder volgt een korte omschrijving. De arts kan vaststellen om welke vorm van reflux het gaat.

### **Ongecompliceerde reflux**

Dit is de meest voorkomende vorm van reflux. De klachten bestaan uit het regelmatig teruggeven van (soms grote hoeveelheden) maaginhoud. Als jouw baby hier verder geen last van lijkt te hebben en goed groeit, is er waarschijnlijk sprake van ongecompliceerde reflux. Behandeling is meestal niet nodig, de klachten verdwijnen in de loop van het eerste levensjaar.

### **Gecompliceerde reflux**

Hierbij spelen meerdere van onderstaande punten:

- De baby spuugt of slikt veel, heeft vaak de hik en ruikt zurig;
- De baby weigert te drinken, drinkt kort of wil juist continu drinken;
- De baby drinkt heel onrustig, begint gretig, maar haakt af;
- De baby hoest, rochelt, klinkt hees, kwijlt, steekt vaak zijn tong uit.

Als gevolg van het omhoog stromen van maaginhoud raakt de slokdarm geïrriteerd en op den duur ontstoken. Dit veroorzaakt pijnklachten. Deze baby's huilen vaak veel, zijn snel geïrriteerd en slapen slecht. Soms ontstaan ook slikklachten en bloed spugen. Doordat de ontsteking pijnlijk kan zijn, eten deze baby's vaak slecht. Hierdoor kan een groeiachterstand of gewichtsverlies ontstaan. Gecompliceerde reflux wordt behandeld met medicijnen.

## Diagnose

Meestal kan de diagnose gesteld worden aan de hand van het klachtenpatroon. De arts zal vragen naar de bestaande klachten en zal lichamelijk onderzoek doen.

## Behandeling

Zoals eerder beschreven is reflux een normaal fysiologisch verschijnsel. In verreweg de meeste gevallen is het niet ernstig en verdwijnen de klachten vanzelf. De kinderarts zal na onderzoek en diagnose de mogelijke adviezen en behandeling bespreken.

## Adviezen

### **Advies van de kinderarts**

De dokter zal je inzicht geven in hoe je om kunt gaan met de refluxklachten. Voor persoonlijke begeleiding bij refluxklachten kun je doorverwezen worden naar de verpleegkundig babyconsulent en dit kan zeker waardevol zijn. Uit ervaring blijkt dat het toepassen van onderstaande adviezen de beste verbetering geeft.

### **Voedingsadvies**

Je kunt de voeding indikken met johannesbroodpitmeel. Dit middel zorgt ervoor dat de voeding beter in de maag blijft en het minder gemakkelijk omhoog komt.

Bij flesvoeding kun je dit toevoegen aan de fles, waardoor de voeding vrijwel meteen indikt. Na een aantal minuten kan de melk steeds dikker worden, waarbij je misschien genoodzaakt bent een grotere speen te gebruiken.

Bij borstvoeding kun je bijvoorbeeld vóór, tussendoor of na het voeden een aangemaakt papje van johannesbroodpitmeel geven. De borstvoeding zal in de maag indikken. Je kunt het beste zelf schatten wanneer je dit papje het beste kunt geven. Een platte zachte lepel is gemakkelijk om het papje veilig en zonder verslikken te geven. Op de verpakking staat dat je het papje met water aan moet maken. Maak het niet met een grote hoeveelheid aan, want dan raakt je baby sneller vol van het papje en zal minder gaan drinken.

Johannesbroodpitmeel kan mogelijk krampen, dunne ontlasting of obstipatie als bijwerking hebben.

Je kunt het beste zelf inschatten hoeveel schepjes je moet toevoegen. Er zijn meerdere merken op de markt. Goed om te weten: als je dit oplost zit er per merk verschil in het aandikken.

## Medicatie

Behandeling met medicijnen die het maagzuur minder zuur maken is mogelijk. Deze medicijnen worden ook wel maagzuurremmers genoemd. Maagzuurremmers behandelen niet de reflux zelf. Maagzuurremmers zorgen er alleen voor dat maagzuur minder zuur is. De maaginhoud kan dus nog steeds omhoog komen in de slokdarm. Doordat de maaginhoud minder zuur is, zal de slokdarmwand minder geïrriteerd raken. Maagzuurremmers worden vooral voorgeschreven om een slokdarmirritatie te behandelen of te voorkomen. Uit onderzoek is gebleken dat maagzuurremmers zorgen voor meer botbreuken bij baby's en kinderen. Het medicijn heeft hier invloed op en hierdoor zijn de artsen terughoudender met de start van zuurremmers. Daarnaast beïnvloeden maagzuurremmers ook de bacteriehuishouding in de maag waardoor de vertering op een negatieve manier beïnvloed wordt. De start van medicatie zorgt in de helft van de gevallen ook niet voor het gewenste effect. Indikken van voeding blijkt tot dusver in combinatie met rust en regelmaat het beste resultaat opleveren. Uit onderzoek blijkt ook dat maagzuur wel zuur ruikt, maar niet heel erg zuur is qua zuurgraad.

### **Vicieuze cirkel**

Er is vaak sprake van het ontstaan van een vicieuze cirkel van klachten. Spugen/reflux staat vaak op de voorgrond, maar er spelen vele andere klachten die een sterke invloed op elkaar hebben en elkaar versterken. Het doorbreken van deze vicieuze cirkel is belangrijk.

Niet altijd is vast te stellen of reflux de oorzaak van de gehele ontregeling is; is de baby gaan huilen omdat hij spuugt of spuugt de baby omdat hij veel huilt. Wel is duidelijk dat huilen en slaapproblemen de refluxklachten erg versterken.

In de behandeling moet je je als ouder/verzorger dus niet alleen op het spugen gaan focussen, maar ook op alle andere klachten. Alleen dan kan de vicieuze cirkel echt goed worden doorbroken.

## **Voedingstips bij refluxklachten**

### ***Voor de voeding***

Een uitgeruste baby die goed geslapen heeft voor aanvang van zijn voeding, zal effectief kunnen drinken. Verder is het belangrijk dat hij ontspannen begint aan de voeding en niet eerst moet wachten. Verschoon liever na die tijd, ondanks dat hij misschien een mondje gaat spugen. De ontspanning levert meer op. Zet bij flesvoeding alvast een fles klaar, zodat jouw baby niet hoeft te huilen en wachten van de honger. Een goede fles met een bijpassende speen is heel belangrijk. De speen mag niet te snel gaan, maar ook niet te langzaam. Ook is een zachte smalle lange speen goed, omdat je baby de speen dan goed voelt in zijn gehemelte.

### ***Tijdens de voeding***

De voedingsduur moet rond de 20 minuten tot maximaal 30 minuten zijn, zodat je baby al zijn energie en zuigbehoefte kwijt kan in de voeding. Ook de maag heeft dan rustig de tijd om op te rekken en de kans op spugen wordt hierdoor kleiner. De maag kan pijn gaan doen als de voeding te snel is gegaan. Je baby heeft dan het gevoel dat hij een grote maaltijd opgeschrokt heeft. Dit kan na de voeding pijn veroorzaken, waardoor je baby nog zuigbehoefte laat zien. Dit komt dan niet van de honger. Baby's met klachten hebben baat bij het drinken van kleinere hoeveelheden per keer. Ze voelen dan minder druk in de maag en de maag zal minder snel samentrekken met spugen tot gevolg.

Bij borstvoeding kun je voeden in de rugbyhouding of liggend op je rug. Laat je baby rustig en in een ontspannende houding uit de borst drinken en probeer stuwung te vermijden.

Het is belangrijk dat de voeding ontspannen verloopt en je baby niet teveel afgeleid wordt. Hoor je keelgeluiden, knoeit je baby, of verslikt hij zich, dan is het verstandig even te pauzeren. Je baby kan de voeding niet veilig verwerken in zijn keel en de voeding kan mogelijk in de luchtpijp komen. Probeer goed te kijken naar stresssignalen van je baby. Het wegduwen van de borst of speen met zijn tong, onrustig bewegen, fronsen en wegdraaien van het hoofd, zijn tekenen dat de baby even een pauze wil. Laat hem even bijkomen of boeren en probeer het pas weer als hij rustig geworden is.

### ***Na de voeding***

Zuigen geeft troost bij pijn. Je baby maakt endorfine aan en dat is een natuurlijke pijnstiller. Ook het drinken van melk verzacht de pijn omdat dit alkalisch is: het werkt zuur neutraliserend.

Goed laten boeren is ook belangrijk. Deze lucht gaat niet naar de darmen en krampen worden hierdoor zoveel mogelijk voorkomen. Mocht jouw baby moeilijk boeren, dan kan het helpen hem op schoot te nemen en alleen maar rechtop te houden. Zachtjes wrijven of kloppen mag ook, maar is niet noodzakelijk. De slokdarm moet in ieder geval ontspannen zijn om de lucht er langs te laten. Het hoofd van je baby moet niet achterover of voorover gebogen zijn, want dan heeft hij geen ruimte om de boer kwijt te kunnen. Je kunt ook proberen om je baby tijdens de voeding al eens te laten boeren.

Ook is het raadzaam om na de voeding je baby ongeveer 10 minuten rechtop bij je te houden, zodat de maag rustig kan oprekken en de voeding alvast richting de darmen kan stromen.

## Voedingsvaardigheden bij baby's: zuigen – slikken – ademhalen

Drinken is voor veel baby's niet vanzelfsprekend na de geboorte. Je ziet sommige baby's geluiden maken tijdens het drinken en ze zijn niet comfortabel en laten soms zelf veel stress zien. In het ergste geval komen ze maar moeizaam aan hun zuurstof en verslikken ze zich vaak. We spreken dan van drinkproblemen en vaak zien we dan een probleem in de coördinatie tijdens het drinken. Het zuigen, slikken en ademhalen moet op elkaar afgestemd zijn en dit verloopt nog rommelig. Sommige baby's kunnen het nog niet omdat de hersenen qua ontwikkeling nog niet zo ver zijn om dat goed te kunnen aansturen. Dit zie je vaak bij te vroeg geboren baby's of baby's die net geboren zijn. Er zijn ook baby's die niet goed coördineren omdat ze onrustig zijn en snel willen drinken. Ze zijn dan te druk in hun hoofd en vergeten dan gewoonweg af en toe een adempauze te nemen.

Natuurlijk zijn er ook lichamelijke afwijkingen mogelijk waardoor het drinken niet goed verloopt. Denk hierbij aan een open gehemelte, een afwijkend mondgebied, weinig spierspanning en slappe mondmotoriek. Ook kan er sprake zijn van een slap strottenhoofd, heeft de baby extra zuurstof nodig of kunnen de longen nog veel moeite hebben om voldoende zuurstof op te nemen.

In Amerika ontwikkelden ze een methode om te vroeg geboren baby's te ondersteunen bij het drinken. In de loop der jaren merken we dat deze methode ook werkt bij kinderen die om andere redenen niet goed drinken. Hieronder wordt er een beschrijving gegeven van deze voedingsvaardigheden.

### Early Feeding Skills Assessment – voedingsvaardigheden bij prematuren

Suzanne Thoyre is werkzaam bij de university of North Carolina at Chapel Hill. Zij heeft onderzoek gedaan naar het drinkgedrag van prematuren. Zij merkte dat een prematuur geboren baby vaak nog niet goed kan coördineren tussen zuigen, slikken en ademhalen.

Je ziet tijdens de voeding allemaal stresssignalen ontstaan en wanneer je hier op een goede manier ondersteuning aan geeft, kan de voeding positiever verlopen. Want het doel is veilig leren drinken en voeding ervaren als een fijn en prettig gevoel.

#### Voorbeelden van stresssignalen tijdens het drinken

- geluiden tijdens het drinken (hoorbare adem, klokkend drinken)
- verslikken
- kokhalzen
- knoeien
- wenkbrauwen optrekken
- moe worden
- moeite krijgen met ademen
- neusvleugelen (neusgaten gaan wijder open staan)
- onrustig worden
- wegdraaien hoofd of wegduwen speen
- dalen van het zuurstofgehalte
- dalen van de hartslag
- stijgen van de hartslag
- bleke kleur krijgen

### Vorbereiding op het voeden

#### Rustige omgeving

Rust en zo min mogelijk afleiding zijn erg belangrijk tijdens het voeden. Je baby leert iets nieuws wat veel energie en aandacht kost. Het is daarom belangrijk dat er zo min mogelijk afleiding is in de vorm van lawaai, praten, fel licht en bezoek. Probeer een rustig plekje te maken. Wanneer je baby aan de monitor ligt, zoek dan een plekje met zicht op het scherm.



### **Wakker zijn**

Om te kunnen leren is het belangrijk om wakker te zijn. Als je baby nog slaapt op een voedingsmoment, kunt je hem wakker proberen te maken door tegen hem te praten. Haal daarna zachtjes de dekens van hem af en draai de beentjes met de klok mee. Verschoon de luier en leg je baby in een molton of doek (als je baby nog erg snel moe is kan het beter zijn om na de voeding te verschonen zodat hij alle energie in het drinken kan stoppen).

Niet elk voedingsmoment zal je baby goed wakker zijn om te kunnen drinken. Laat hem dan lekker liggen. Slaap is ook belangrijk en dan krijgt je baby de melk via de sonde. Het kan ook zijn dat je baby al iets eerder wakker is. Overleg dan met de verpleegkundige of hij wat eerder mag drinken. Als je baby wakker begint, maar tijdens de voeding erg moe wordt, kun je beter stoppen.

### **Wikkelen**

Wikkel een molton of doek om je baby. De doek geeft stevigheid en steun. Je baby hoeft nu zelf minder hard te werken om zijn lichaam in balans te houden. Deze energie kan hij in het drinken stoppen.

### **Houding**

Zorg ervoor dat je baby goed ondersteund is tijdens het voeden, vooral het achterhoofd, de schouders en de heupjes. Zorg ervoor dat de nek verlengd is (het hoofdje niet in een knik naar achteren of naar voren). Met flesvoeding is het soms beter om je baby op de zij te voeden. Bij borstvoeding zijn er meerdere houdingen mogelijk. Let er op dat je zelf lekker en ontspannen zit en gebruik eventueel een voetenbankje.

### **Speen**

Gebruik bij flesvoeding elke keer dezelfde fles en speen. De hoeveelheid melk die uit de speen komt is dan steeds hetzelfde. Het is gemakkelijker voor je baby om elke voeding op dezelfde manier te leren drinken.

## **Aandachtspunten tijdens het voeden**

### **De start van de voeding**

Om goed te kunnen zuigen is de tepelzoekreflex een voorwaarde. Bereid je baby voor op de voeding door rustig met de borst of speen van zijn oor naar zijn mondje te strijken om zoekgedrag uit te lokken. Ook kunt je langs zijn mondje/lippen strijken, zo stimuleer je je baby om zijn mondje te openen en zelf de tepel of de speen in de mond te nemen. Geef hem de gelegenheid om te reageren. Plaats de speen/ tepel alléén in de mond als je baby er aan toe is om te zuigen (mond open en tong laag). Zorg ervoor dat de tepel in zijn geheel in de mond wordt genomen of dat de speen tot aan het dikke/ brede gedeelte in de mond komt.

Opent je baby de mond niet na een paar keer proberen, dan is hij er nu niet aan toe om zelf te drinken en krijgt hij sondevoeding.

### **Aanpassen van het zuigritme**

Het kost je baby veel energie om het zuigen, slikken en ademen goed op elkaar af te stemmen. Als je merkt dat hij buiten adem raakt kun je hem helpen het ritme aan te passen. In overleg met de verpleegkundige of logopedist wordt gekeken hoe lang de zuigreeksen kunnen zijn (in het begin zijn dit meestal 3 tot 5). Laat je baby een maximaal aantal keren zuigen en onderbreek de voeding (door de speen te kantelen of door de speen terug te trekken uit het mondje). Laat je baby rustig op adem komen, bied de speen weer aan en laat de baby weer verder drinken. Geef daarna weer een pauze enz.

Zo geef je je baby de gelegenheid te leren van dit ritme om uiteindelijk zelf adempauzes te gaan nemen.

### **Voorkomen van stress**

Blijf tijdens het drinken goed kijken naar je baby. Als je stresssignalen blijft zien ondanks dat je het zuigritme aanpast, stop dan met voeden. Dan krijgt je baby de rest van de voeding per sonde.

## **Boeren**

Laat je baby tussendoor goed boeren. Neem hier de tijd voor. Houd hem rechtop of leg hem over je schouder. Eventueel kun je zachtjes en langzaam over het ruggetje wrijven. Je kunt beter niet kloppen; dat geeft veel prikkels.

## **Op de couveuseafdeling**

Het is normaal dat het drinken wisselend verloopt. Het ene moment kan het heel goed gaan, het andere moment zal de baby niet zelf kunnen drinken en sondevoeding krijgen. Op de couveuseafdeling van het Ommelander Ziekenhuis wordt gebruik gemaakt van de Checklist orale voeding (observatielijst), die door de verpleegkundige (en/of logopedist) wordt ingevuld. Hiermee wordt tijdens elk voedingsmoment bekeken of je baby er aan toe is om zelf te drinken, of je baby de voeding vol kan houden, hoe het drinken is gegaan en hoe je baby het beste geholpen kan worden tijdens het drinken. Er wordt daarbij gelet op hoe je baby drinkt en niet op hoevél hij drinkt.

Heb geduld en geef hem de tijd om zich te ontwikkelen.

Te snel de sonde verwijderen kan veel stress geven bij je baby. Hij moet het dan helemaal zelf doen, ook als hij een keertje erg moe is. Ook al heeft je baby nog een tijdje sondevoeding nodig, dit hoeft het ontslag naar huis niet te belemmeren.

Er werken verschillende verpleegkundigen op de afdeling. Mocht het toch voorkomen dat je verschillende adviezen krijgt en er zijn vragen of onduidelijkheden, dan kun je altijd de verpleegkundige benaderen. Deze kan dan meer uitleg geven en adviezen toelichten.

Ook kun je met vragen terecht bij de logopedist.

Van de verpleegkundige en/of de preverbaal logopedist krijg je begeleiding en adviezen (een preverbaal logopedist is gespecialiseerd in de begeleiding van eet- en drinkproblemen bij baby's en jonge kinderen van 0-2 jaar).

## *Een mogelijke voedingsallergie bij baby's*

Tijdens het spreekuur krijgen we veelvuldig de volgende vraag: heeft mijn baby mogelijk een koemelk-eiwitallergie? Uit onderzoek blijkt dat 2 tot 5% van de baby's een milde tot ernstige vorm van deze allergie heeft.

Tijdens het spreekuur gaan we uitgebreid in op de vragen van ouders, want in de meeste gevallen is het niet nodig om over te gaan op een dieetvoeding, omdat de onrust op een ander terrein ligt en de problemen opgelost worden door de focus te leggen op de individuele problemen.

Het is dus de moeite waard om eerst alle problemen in kaart te brengen voor je van alles uit de kast haalt. Een verpleegkundig babyconsulent kan je daar zeker bij helpen.

Wanneer er wel een allergie speelt is het verstandig om dit goed te bespreken met de kinderarts om dan een behandelplan op te stellen, gericht op jouw baby.

Wanneer je baby onrustig is, veel huilt, spuugt en andere lichamelijke klachten heeft ga je als ouder op zoek naar de oorzaak hiervan. Op het internet ga je zoeken of je vraagt rond in je omgeving. Een mogelijke koemelk-eiwitallergie als oorzaak van de klachten wordt regelmatig benoemd. Lichamelijke klachten van de baby kunnen echter door diverse oorzaken zijn ontstaan. Een positieve uitwerking op het starten van koemelkvrije voeding is geen zekerheid voor het daadwerkelijk hebben van een allergie. Het vaststellen van de diagnose koemelk-eiwitallergie is lastig. Alleen het afnemen van een provocatietest kan op de babyleeftijd duidelijkheid geven.

Onderzoek heeft uitgewezen dat er in de meeste gevallen geen sprake is van een aantoonbare koemelk-eiwitallergie en is de oorzaak van de (lichamelijke) klachten van een andere aard.

# 5

## Darmklachten bij baby's

### Ontwikkeling darmen

Na de bevalling zijn de darmen nog volop in ontwikkeling en niet volgroeid. Ook niet bij voldragen baby's. In de baarmoeder komen de darmen alleen in aanraking met vruchtwater, maar direct na de geboorte moeten ze melk gaan verteren. Deze samenstelling is anders en hieraan moeten de darmen wennen. Dit kan mogelijk darmklachten geven. Ook groeien de darmen nog verder door tot ongeveer 3 maanden. Daarna zie je dat het langzaam beter wordt en kunnen de darmen nieuwe voedingsstoffen gaan verwerken. Het opbouwen van vaste voeding is na deze periode mogelijk. Het doorgroeien van de darmen geeft pijn en krampen. Darmkrampjes zijn dus helemaal normaal en iedere baby zal er de eerste maanden in meerdere of mindere mate last van hebben.

Huilen, onrust, onregelmatig of verkeerd drinken en/of te weinig slaap verergert de krampen enorm. De oorzaak vinden van de buikkrampen is essentieel, door het wegnemen van de oorzaak kunnen krampen snel verminderen.

Troosten en zuigen kan direct verlichting geven wanneer je baby huilt van pijn.

Het geven van voeding verergert de krampen, dus geen borst of fles geven maar laten zuigen op bijvoorbeeld een fopspeen. Hierdoor vormt het lichaam het hormoon endorfine en dat verlicht de pijn. Een buikmassage kan preventief krampen verminderen.

### Buikkrampen

De krampen zijn te herkennen aan het harde huilen, het optrekken/ trappelen van de benen, gebalde vuistjes en het laten van windjes. Tijdens het huilen zie je veel spierspanning in hun lijf en soms overstrekken ze ook. Ook lijkt het of je baby honger heeft, hij heeft flinke zuigbehoefte. Baby's willen pijn veroorzaakt door de krampen wegzuigen. Ze maken door het harde zuigen endorfine aan, dit is een hormoon dat de ervaring van pijn vermindert. Hierdoor kunnen baby's ontspannen en beleven ze minder pijn. Krampen worden erger door huilen en onrust, te weinig slaap en een slechte drinktechniek. Investeren in deze problemen, kan de oplossing zijn om de problemen te verminderen.

### Ontlasting

Het ontlastingspatroon van baby's kan zeer verschillen en maakt dat ouders hier onzeker van worden. De frequentie, kleur en consistentie van de ontlasting kan erg variëren. Het is belangrijk om te weten dat er verschil zit in de ontlasting van borst- of fles gevoede baby's. Bij borstvoeding mag je grote verschillen zien in de frequentie, van zeer vaak tot soms slechts 1 keer per 2 weken. Het kan zijn dat je baby alle voeding verteert en nauwelijks ontlasting produceert. De kleur kan variëren van licht geel, bruin tot groen. De consistentie kan bij borstvoeding ook verschillend zijn. Van waterdunne spuitluiers tot zalvige vastere ontlasting.

Bij flesvoeding zie je dat er regelmatigere ontlasting komt omdat flesvoeding meer restproducten bevat en er altijd ontlasting wordt geproduceerd. Wel zie je nog grote verschillen van elke luier, van een beetje tot 1 keer per 3-4 dagen een grote portie. Net als bij borstvoeding kan de ontlasting geel tot bruin/groen zijn. Ontlasting van flesvoeding is meestal iets vaster tot soms kleiig. Als je baby een paar dagen niet heeft gepoept is het eerste deel vaak vrij stevig en

donker, maar later wordt het dunner en lichter van kleur.

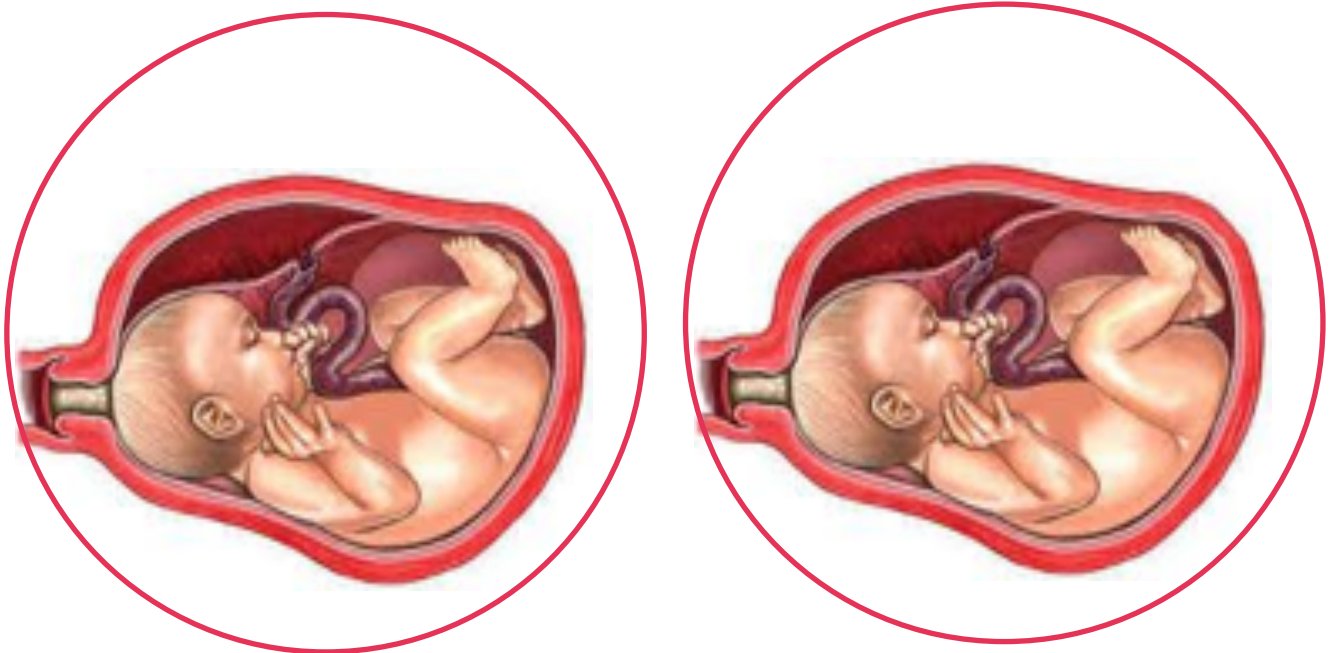
Er zijn veel baby's die voorwerk verrichten om de ontlasting naar de uitgang te werken, dit kan gepaard gaan met veel persen, rood aan lopen en huilen. Baby's kunnen een paar uur voor de poepluier al erg onrustig en huilerig zijn, zeker als ze een paar dagen geen ontlasting gehad hebben. Je ziet na de poepluier ook vaak nog dat je baby een poos last heeft van zijn darmen. Dit is normaal.

Slecht slapen heeft een negatieve invloed op het ontlastingspatroon. Wanneer je goed slaapt krijgen je darmen extra bloed en zuurstof. Dit zorgt er voor dat de darmen optimaal kunnen functioneren en voeding goed wordt verwerkt. Het belang van goed slapen is groot, zorg ervoor dat je baby 's nachts en zeker ook overdag voldoende slaap krijgt. Gemiddeld heeft een baby per etmaal 16 uur slaap nodig rond de 6e levensweek.

## *Mogelijke oplossingen*

De commerciële maatschappij maakt graag gebruik van ouders die alles voor hun baby overhebben om de pijn te verlichten. Er zijn echter zijn maar weinig middelen die daadwerkelijk helpen en van alles uitproberen zorgt juist voor nóg meer onrust. De darmen hebben tijd nodig om te wennen aan voeding en het natuurlijke groeiproces duurt een paar maanden. Het probleem is dus niet helemaal te verhelpen en als ouder zit er niets anders op dan het te accepteren. Het is belangrijk om vooral rustig te blijven en er voor je baby te zijn. Troosten in een ronde houding en het geven van een speen geeft verlichting. Het dragen op de onderarm geeft wat druk op de buik en je maakt je baby rond, waardoor de darmen de ruimte krijgen om te bewegen. Deze ronde houding zorgt voor iets meer ontspanning in de buik. Tijdens een aanval van krampen zijn de darmen erg onrustig aan het bewegen. Baby's vinden het fijn om weer in dezelfde houding gedragen te worden zoals ze lagen in de baarmoeder. Zo voorkom je ook het overstrekken.

De verhoogde zuigbehoefte die je baby laat zien wordt snel verkeerd beoordeeld. Het is geen hongersignaal maar een teken dat je baby pijn heeft en hij wil dit graag wegzuigen. Het geven van (borst)voeding is niet de oplossing, maar geeft juist een verergering van de al bestaande klachten. Dit geldt ook voor troosten aan de borst, je baby krijgt ongemerkt weer extra voeding binnen. Geef bij voorkeur een fopspeen, aangezien voeding een grotere belasting van het maag- en darmstelsel veroorzaakt. Een buikmassage kan ook verlichting geven.



## Buikmassage

Bij obstipatie of darmkrampen kun je de buik ontspannen door een massage te geven op de momenten dat je baby even geen buikpijn heeft. Na het verschonen kun je er bijvoorbeeld een ritueel van maken, zodat je overdag 3 tot 4 keer de darmen stimuleert om in beweging te komen. Op deze manier kun je de aanwezige lucht en ontlasting die in de darmen zit, stimuleren om naar de uitgang te gaan. De lucht die al is ontsnapt zorgt ervoor dat er minder krampen optreden.

De dikke darm loopt - vanuit de baby gezien - van rechts naar links. En vanuit jou gezien dus van links naar rechts.

Als je masseert, doe je dat altijd met de darmrichting mee. 'Met de klok mee' masseren is misschien makkelijker te onthouden.

Je kunt masseren over de kleren heen, bijvoorbeeld op het aankleedkussen na de voeding of als je rustig op de bank zit met je baby. Je kunt de onderbuik ook met een beetje olie masseren, bijvoorbeeld na het badje.

## De massagetechniek

1

Je draait 3 tot 5 rondjes met de benen en met de klok mee naar rechts. Het liefst het rechter been over het linkerbeen, zodat het rechter bovenbeentje de onderbuik raakt tijdens het draaien en de dikke darm extra masseert.



2

De halve maan of waaier. Je zet je hand aan het begin van de dikke darm, bij de rechter lies van je baby. Je gaat over de navel en eindigt bij de linker lies. Links zit je endeldarm en de uitgang/anus van je baby. Dit doe je 3 tot 5 keer. Je kunt de buik ook even induwen, dat je als het ware de ontlasting en lucht uit de darmen duwt. Je geeft de darmen een seintje dat ze in beweging moeten komen en de lucht en ontlasting naar buiten moeten werken richting de anus.



3

Je draait weer 3 tot 5 rondjes met de benen zoals bij stap 1.



4

Je zet je linkerhand op het buikje en de rechterhand er bovenop. Dan ga je zachtjes trillen op het buikje, zodat alle lucht langs de ontlasting naar buiten wordt getrild. De lucht zoekt de weg van de minste weerstand en je baby kan makkelijker windjes laten. Je trilt de lucht als het ware los.



5

Als laatste draai je nog één keer 3 tot 5 rondjes met de benen zoals stap 1.



# 6

## Voorkeurshouding

### Inleiding

Voorkeurshouding is de toestand waarbij een baby zijn hoofd maar minimaal draait. Wanneer je een baby observeert is er sprake van voorkeurshouding als hij - in rugligging - zijn hoofd spontaan driekwart van de tijd naar één kant gedraaid houdt. Je observeert dan minimaal 15 minuten, zonder actief draaien (actieve rotatiemogelijkheid) van het hoofd over de volle 180 graden. Een voorkeurshouding kan ook ontstaan door het onvoldoende spontaan draaien van het hoofd in rugligging, waarbij de zuigeling het hoofd bij voorkeur in de middenpositie (recht omhoog) houdt.

### Ontstaan

Wereldwijd is na de gewijzigde advisering over de slaaphouding van baby's ter bevordering van rugligging een stijging van het aantal kinderen met een voorkeurshouding/ schedelvervorming gemeld. De meest voor de hand liggende oorzaak zou de aanwezigheid zijn van eenzijdige hanterings- en positioneringsgewoontes van de ouders; steeds vanaf dezelfde kant verzorgen, voeden en benaderen.

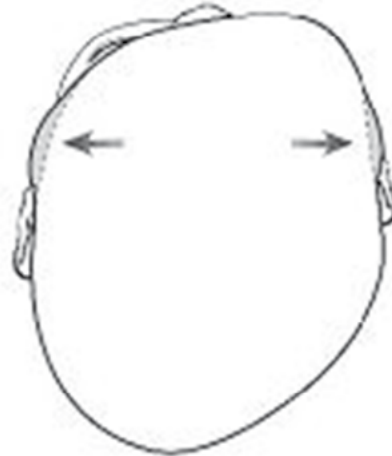
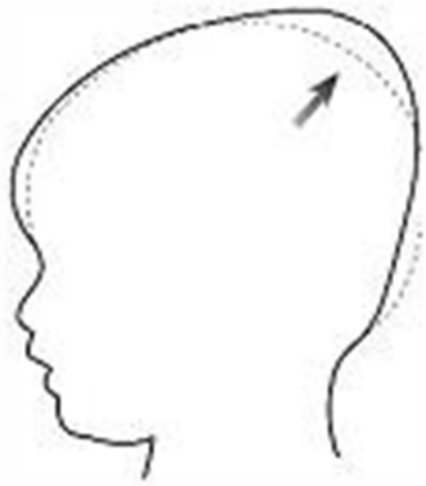
Daarnaast kan een voorkeurshouding ook al tijdens de zwangerschap ontstaan, doordat je baby langere tijd in één houding heeft gelegen. Na de bevalling is het verstandig om goed op te letten of de baby een voorkeurshouding heeft of pijn aangeeft en dit zo snel mogelijk aan te pakken. Hoe sneller je het in de gaten hebt, des te minder problemen er zullen ontstaan. Daarom is het goed in contact te komen met een kinderfysiotherapeut. De kinderfysiotherapeut kan daarnaast ook beoordelen of er mogelijk een andere oorzaak is voor de problemen.

### Kenmerken/ gevolgen

#### *Afplatting van het hoofd*

De schedel van de baby bestaat uit losliggende botten die in de eerste levensmaanden gemakkelijk vervormbaar zijn en aan elkaar groeien. Indien een baby dus veel op één kant ligt, bestaat er de mogelijkheid dat er een schedelafplatting schuin achter ontstaat (plagiocephalie, zie 2de plaatje). Wanneer de baby onvoldoende draaibewegingen maakt met het hoofd, ligt het veel op het achterhoofd, hierdoor ontstaat er een afplatting van het achterhoofd (brachycephalie, 3e plaatje).





### ***Scheve vorm hoofd (asymmetrie gelaat)***

Naast een schedelafplatting, kan er ook een scheefstand van de oren ontstaan: aan de kant van de voorkeurshouding staat het oor naar voren geplaatst, deze kan zelfs een beetje afstaan. Het voorhoofd en de wang aan dezelfde kant kunnen ook naar voren staan.

Als de voorkeurshouding langer aanhoudt kan er asymmetrie in het gezicht ontstaan. Bij een afplatting aan de achterzijde van het hoofd, wordt de achterkant van het hoofd omhoog geduwd en de zijkant naar buiten, waardoor de schedel aan de achterkant hoger en breder wordt.

### ***Kromme wervelkolom/ 'banaantje'***

Een baby met een voorkeurshouding ligt soms met het hele lichaam of met een gedeelte hiervan krom in de vorm van een banaan. (asymmetrische houding).





### ***Minder beweeglijkheid***

Een baby met een voorkeurshouding kan tijdelijk minder goed met het hoofd, armen en benen naar de niet-voorkeurskant bewegen. Als een baby een voorkeurshouding heeft van het hoofd naar links, laat hij laat minder actieve bewegingen aan de rechterkant zien.

### **Behandeling**

Tips, adviezen en oefeningen kunnen al veel oplossen als je er vroegtijdig bij bent. Hieronder een aantal van deze adviezen:

#### ***Buikligging***

Buikligging is ter stimulering van de ontwikkeling van rug- en nekspieren en om het actief draaien te ontwikkelen. Het is het raadzaam de baby vanaf de geboorte kortdurend op de buik te leggen.

#### ***Tillen, dragen en ronde houdingen***

Je baby wil graag rond gedragen worden, hierdoor treedt ontspanning op. Ook voelt dit veilig en geborgen. Je baby wordt dan in de basis vanuit zijn bekken getild en heeft dan echt het gevoel dat hij gedragen wordt.

#### ***Voeden***

Wissel voedingshoudingen af. De ene keer op je linkerarm en de andere keer op je rechterarm. Bij borstvoeding gaat dat automatisch. Of leg je baby recht voor je op je bovenbenen, met een verhoging onder je voeten.

#### ***Slapen***

In verband met het risico op wiegendood wordt de baby altijd op de rug te slapen gelegd, tenzij er in het ziekenhuis op medische indicatie van de kinderarts een andere slaaphouding gekozen wordt. Het is belangrijk tijdens het slapen de ligging van het hoofd van de baby af te wisselen. Draait de baby uit zichzelf steeds naar één kant, draai dan het hoofd via het bekken tijdens de slaap voorzichtig naar een andere kant. Sommige kinderen richten zich sterk naar het licht en draaien daardoor steeds naar één kant. Leg de baby dan andersom in bed of draai het bed.

#### ***Spelen***

De box is een ideale speelplek vanaf ongeveer 5 tot 6 weken. Hang het speelgoed aan de niet-voorkeurskant op navelhoogte of leg het op de grond. Eventueel zou zijligging met een opgerolde handdoek in de box onder toezicht ook kunnen worden toegepast.

#### ***Verzorgen***

Leg je baby met het hoofd naar de andere kant op het aankleedkussen tijdens het verschonen. Als je baby moeilijk zijn hoofd naar je toe kan draaien doordat zijn nekspieren te kort zijn kun je ervoor kiezen je baby recht voor je te leggen. Het hoofd hoeft dan niet helemaal naar de andere kant te draaien om goed contact te maken.

#### ***Kinderfysiotherapie***

Er zijn therapeuten gespecialiseerd in het behandelen van een voorkeurshouding. Kijk in je regio welke praktijk goed aangeschreven staat. Wanneer je twijfelt of je baby problemen heeft in zijn nekgebied kan een bezoek mogelijk je twijfels wegnemen. Je hoort direct hoe het ervoor staat.

Tijdens een consult zullen er tips/ adviezen en oefeningen worden gegeven. Daarnaast houdt de kinderfysiotherapeut de motorische ontwikkeling en het symmetrisch bewegen in de gaten.

Kinderfysiotherapie wordt meestal vergoed door de zorgverzekering. Check je polis even voor je contact opneemt met een kinderfysiotherapeut.





# Overstrekken

## Inleiding

Spiere worden vanuit je hersenen aangestuurd om te bewegen. Bij negatieve impulsen als pijn, stress, huilen worden de spieren onwillekeurig aangespannen waardoor vaak overstrekken optreedt.

Een baby die zich overstrekt, spant de strekspieren aan de rugkant krachtig aan doordat zijn strekspieren sterker zijn dan zijn buigspieren. Hij strekt zijn benen en legt zijn hoofd in z'n nek. Hierdoor wordt het voor de baby moeilijk om zich te ontspannen. Het overstrekken voelt erg naar voor een baby. Hij wil het zelf helemaal niet, maar weet en kan zichzelf niet aansturen om het te doorbreken. Hij kan alleen van het overstrekken al veel gaan huilen.

## Ontstaan en risicogroepen

**Te vroeg geboren baby's (prematuren)** hebben te veel ruimte gehad in de baarmoeder en hebben hun spieren te weinig kunnen trainen. Ze hebben het 'rond liggen' niet zo goed ervaren en geleerd in de buik. Ze zijn ook sneller overprikkeld.

**Kinderen die te licht van gewicht zijn (dysmaturen)** hebben eigenlijk ook te veel ruimte gehad en ze hebben stress en negatieve prikkels ervaren tijdens de zwangerschap. Ze hebben hard moeten werken om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. Ze hebben een soort overlevingsdrang en dit kun je terug zien in het gedrag. Je ziet bijvoorbeeld dat ze gulzig kunnen drinken en vaker komen voor de voeding.

**Zieke pasgeborenen** hebben ook meer risico. Ze hebben veel negatieve prikkels en stress na de geboorte ervaren en dit kan overstrekken tot gevolg hebben.

## Prikkelbare kinderen

Deze baby's neigen sneller tot overstrekken. Ze worden zo geboren, of ze zijn door de overprikkeling, veel huilen of slaapt kort zo geworden. Deze kinderen zijn juist gebaat bij rust en regelmaat.

## Ontwikkeling bij overstrekken

Overstrekken staat een positieve ontwikkeling in de weg. Deze baby's kunnen achter gaan lopen in hun ontwikkeling. Ze bouwen enorm veel spierspanning op in spieren die eigenlijk helemaal nog niet zo sterk moeten zijn. Ze trainen steeds de verkeerde spieren om zich goed en positief te ontwikkelen. Om je te kunnen ontwikkelen moeten baby's hun spieren kunnen buigen. Door bijvoorbeeld het ontbreken van armbuigingen komen de handen niet voor het gezicht langs naar de middenlijn, waardoor ze zich niet kunnen doorontwikkelen. Wanneer je het probleem niet tijdig inziet kunnen er ontwikkelingsproblemen ontstaan.

### Voedingsproblemen bij overstrekken

Een baby die zich overstrekt kan moeite krijgen met eten. Want om goed te kunnen slikken en zuigen heb je buigspieren nodig. Als een baby zich overstrekt, kan hij die niet goed gebruiken.

Kenmerken van een prikkelbare baby tijdens het drinken:

- Onrustige reactie op een krachtige toeschietreflex of bij een te groot gat in de speen, waardoor de voeding te snel in zijn keel stroomt;

- Ongeduldig als de melkstroom op zich laat wachten of als het gat in de speen te klein is;
- Beweeglijk zijn met zijn armpjes of erg gespannen zijn;
- Bij het overstrekken lijkt het alsof hij zich uit je armen wil werken;
- Slecht drinken of de borst/fles zelfs weigeren (wegdraaien van het hoofd);
- Extra gevoelig zijn voor allerlei prikkels tijdens het drinken (geluid, licht).

## **Behandeling en adviezen bij overstrekken**

### ***Verzorgen met ronde houdingen***

De gehele verzorging kun je bij voorkeur in een rustig tempo doen, zodat je baby de bewegingen kan volgen (er ontstaat geen schrikreactie). Ook de manieren van bewegen zijn belangrijk, probeer zoveel mogelijk ronde houdingen te creëren.

Mocht je baby toch gaan overstrekken zorg je ervoor dat deze situatie zo snel mogelijk doorbroken wordt, door een buigbeweging toe te passen.

Ontwikkeling gebeurt veelal spelenderwijs. Wanneer je dit positief wilt beïnvloeden kan je als verzorger het speelgoed op reikafstand en het liefste ook op buikhoogte aanbieden. Hierdoor zal je baby een buigbeweging naar voren moeten maken om het te pakken en omdat het in zijn bereik ligt zal hij minder snel gaan overstrekken

### ***Prikkelbare baby's***

Onrustige baby's kunnen er niet goed tegen als er meerdere (soorten) prikkels tegelijkertijd op hen afkomen. Daarom is het beter om tijdens het voeden zo min mogelijk tegen hem te praten. Streel hem ook niet tijdens het drinken. Zorg voor een rustige en ontspannen omgeving. Soms kan het helpen als je hem in een strakke doek voedt. Dit kan rust geven in zijn houding en kan hem beschermen tegen prikkels en geluiden.

Probeer te voorkomen dat je baby overstuurd wordt voordat hij voeding krijgt, zodat hij ontspannen kan gaan drinken. Meldt je baby zich te vroeg voor een voeding, dan kan je troosten met behulp van een fopspeen. Het kan zijn dat er voor de voeding nog even wordt geslapen om vervolgens uitgerust aan een voeding te beginnen. Ook kan je het ritme wijzigen door eerst te voeden en daarna pas te verschonen. Op deze manier raakt je baby misschien minder overstuurd en start je rustiger en positiever aan de voeding. Het maag- en darmstelsel raakt minder geprikkeld waardoor het drinkgedrag ook rustiger verloopt.

Geef je flesvoeding, wissel dan verschillende houdingen af. Links, rechts of recht voor je op schoot.

Bij borstvoeding kun je jouw baby het beste vasthouden met zijn rug rond en zijn benen gebogen, hij zal dan minder geneigd zijn zich te overstrekken. Zoek een houding die voor jullie beiden het prettigst is. Liggend voeden (op de zij of rug) kan in zo'n situatie de moeite van het proberen waard zijn.

Neem de tijd om rustig te kunnen voeden, kijk naar wat je baby aangeeft. Draait hij zijn hoofd weg van de speen/tepel dan wil hij waarschijnlijk even pauzeren; geef hem dan ook even de tijd. Bij het geven van de fles haal je bij wegdraaien de speen uit de mond. Probeer de speen er niet in te houden, hierdoor wordt hij gefrustreerd en kan gaan overstrekken. Als dit regelmatig voorkomt leert hij een verkeerd/onrustig drinkpatroon aan.

### ***Naar bed brengen***

Net zoals je een prikkelbare baby niet te hongerig moet laten worden, moet je hem ook niet te moe laten worden. Is de baby over zijn slaap heen dan zal hij meer gaan huilen, waardoor hij gaat overstrekken en zeker niet meer in slaap valt door deze negatieve prikkel.

Breng je baby bij de eerste signalen van moeheid naar bed. Iedere baby heeft zijn eigen manier om te laten zien dat hij moe is. Als ouder moet je ontdekken hoe jouw baby aangeeft dat hij moe is. Gapen, in de ogen wrijven en jengelen zijn de meest voorkomende signalen. Maar er kunnen nog andere manieren zijn hoe je baby aangeeft dat hij moe is. Heb je moeite hebt met het ontdekken van de slaapsignalen van je baby, kun je je baby desnoods tijdelijk 'op de klok' naar bed brengen. Afhankelijk van de leeftijd van je baby, is redelijk te voorspellen hoe lang hij wakker kan zijn. In de loop van een paar dagen maakt het kijken op de klok steeds meer plaats voor kijken naar je baby.

### ***Hanteringsadviezen***

Hanteren zijn alle bewegingen die je samen met je baby maakt. Deze bewegingen stimuleren de ontwikkeling van je

baby. De geprikkelde baby's kunnen door een rustige hantering ontspannen worden, waardoor je het overstrekken kunt verminderen of voorkomen.

Bewegingen zoals wij die zelf maken zijn ook stimulerend voor je baby. Een goed voorbeeld hiervan is opstaan uit bed. Eerst buigen we ons bovenlichaam omhoog en hierna tillen we onze billen pas van het matras. Zo hoor je ook je baby op te tillen; scheppend. Door goed een hand onder het hoofd/tussen de schouderbladen te plaatsen en een hand onder de billen. Hierdoor creëer je bij je baby een natuurlijke buigbeweging, dit geeft ontspanning. Ook bij het neerleggen geldt hetzelfde principe. Ronde houdingen geef je door eerst zijn billen op de onderlaag te leggen en dan af te wikkelen van billen richting hoofd. De bewegingen zijn vloeiend en langzaam waardoor er geen stress/overstrekken optreedt.

De onderstaande tekeningen laten nog enkele manieren zien hoe je het overstrekken van je baby kan voorkomen of doorbreken.

### ***Dragen in buikligging tegen je aan***

Het hoofd ligt op je onderarm, (niet in de overstrekking!)

een arm steunt de borst, de andere arm tussen de benen door steunt de buik.



### ***Baby recht voor je op schoot***

Dit is een goede houding om contactspelletjes te doen. Eventueel kun je rustig wiegen met de benen.

Het geven van flesvoeding is op deze manier ook mogelijk.





***Overdwers liggen op aankleedkussen of in een voedingskussen***

Het kussen gebruik je bij baden en verschonen. Het is ook te gebruiken in de box. De baby ligt wat stabielier doordat hoofd en billen iets omhoog liggen dit is een goede houding om contact te maken. In het voedingskussen ligt je baby mooi rond en kan in de eerste weken ook in box gebruikt worden. Leer je baby ook af en toe op een platte ondergrond te liggen voor een positieve ontwikkeling. (Draaien naar buik en rug)

***Baby zit op "schoot"***

De baby zit in de kuil van jouw benen, de benen van de baby liggen wat hoger. Schouders, rug en hoofd van de baby zijn gesteund.





# Veiligheid, geborgenheid en grenzen bieden

Een baby heeft tijdens de zwangerschap in een aangename, donkere omgeving gewoond. Hierin voelde hij geen zwaartekracht en was het donker. De geluiden van buitenaf hoorde hij minimaal en hij voelde overal grenzen van de baarmoeder. Hij kon heerlijk met zijn handjes bij zijn mond, sabbelen op zijn knuisten, wanneer het hem uitkwam drinken van het vruchtwater en spelen met de navelstreng. Ook hoorde hij zachtjes de hartslag van zijn moeder en het suizen van bloed door de vaten van zijn moeder. Een baby verlangt ook na de bevalling terug naar deze omgeving. Het is belangrijk om vanaf de geboorte rekening te houden met zijn behoeftes, want hij mist zijn moeder. Pas wanneer een baby zich veilig en geborgen voelt, ervaart hij geen stress en kan hij zich positief verder ontwikkelen. Deze behoeftes kun je toepassen door er in je totale verzorging rekening mee te houden. In zijn bed en bad, tijdens de voeding en verzorging en bij het troosten. Hieronder staan verschillende tips en adviezen per categorie beschreven.

## Veiligheid en geborgenheid in bed

In Nederland is de gewoonte ontstaan dat baby's in een bed moeten slapen, maar de natuur van een baby vraagt hier zeker niet om. In een bed mist hij zijn moeder, is het koud, ligt hij op zijn rug en niet in zijn favoriete foetushouding. Het is een plek waar de baby in moet leren slapen en dit kost begrip en tijd. Door zo veel mogelijk de baarmoeder na te bootsen in het bed, geef je een baby dit veilige gevoel. Door het bedje voor te verwarmen met een kruik, voelt het aangenaam warm als hij op zijn matras gelegd wordt en hoeft hij zijn energie niet te verspillen aan het opwarmen van zijn bed. Afkoelen in bed, maar ook zeker daarbuiten heeft invloed op de groei. Wanneer een baby veel energie moet stoppen in het opwarmen gaat dat ten koste van andere ontwikkelingsprocessen. Het instoppen is erg belangrijk, want een baby tot ongeveer drie maanden heeft nog geen volledige controle over zijn spieren door een onrijp zenuwstelsel. Het maaïen met de armen is een veel voorkomend probleem. Baby's kunnen dan over het algemeen moeilijk in slaap komen, doordat de spieren erg onrustig worden door de vermoeidheid. Een baby heeft dan hulp nodig. Dit doe je door hem goed in bed te leggen.

### Techniek van het instoppen

1. Zorg ervoor dat jouw baby onderin een leeg bed ligt, en een smal matras heeft met alleen een hoeslaken erover en haal verder alles even uit het bed. Dat vergemakkelijkt het effectieve instoppen.
2. Pak eerst alleen een lakentje dat groot genoeg is, zodat u veel stof aan de zijkant heeft en hem flink onder de matras kunt stoppen. Leg de lange kant over jouw baby.
3. Stop het laken aan één kant in tot ver onder de matras, hier door bereik je een goede fixatie van het lakentje



door gebruik te maken van het eigen gewicht van de baby. Het lakentje tot de kin instoppen.

- Daarna trek je het laken flink aan. Je stopt het laken aan de andere kant goed strak onder de matras. Het laken wordt weer gefixeerd door het gewicht van de baby.
- Dek hem strak toe tot de kin en leg de armen in ontspannen houding rondom zijn gezicht. Leg geen armen langs het lichaam naar beneden, hier gaan baby's zich vaak tegen verzetten en dan worden ze boos. Ze voelen en zoeken veiligheid rondom hun mondgebied en het is belangrijk dat hij zichzelf hiermee leert troosten. (zelfregulatie)
- Als het hoofdeinde schuin omhoog staat, maak dan een matrozenbed. Vraag hierover advies bij de verpleegkundige en lees ook de volgende paragraaf over het matrozenbed voor meer informatie.

## *Veiligheid en geborgenheid met een matrozenbed*

### **Wat is een matrozenbed**

Veel baby's van enkele maanden oud, schoppen de dekens los of kruipen er onder vandaan als hun bed kort opge-maakt is. Ze koelen af, worden wakker en kunnen gemakkelijker op hun buik rollen. Dit laatste wil je natuurlijk zo lang mogelijk (en op een veilige manier) uitstellen.

Het matrozenbedje biedt voor dit alles een oplossing!

Het is eigenlijk geen bedje maar een laken waarmee je je baby bovenin zijn ledikant kunt leggen. Ook kun je hem met het laken (in de winter gecombineerd met een deken) stevig onderstoppen zonder dat hij onder de dekens kan raken. Op deze manier blijft je baby warm, voelt hij zich geborgen en slaapt hij beter. Je maakt als het ware een slaapzak van het laken, waardoor hij niet meer zo gemakkelijk naar beneden kan zakken.

### **Techniek matrozenbed**

- Begin met een kaal matras, met daaroverheen een hoeslaken.
- Pak een extra groot laken en stop hem bij het hoofdeinde in.
- Leg jouw baby op het laken met zijn hoofd bijna bij het hoofdeinde.
- Sla het laken terug tot de kin en stop hem aan beide kanten goed onder de matras, zodat jouw baby met zijn gewicht het laken op zijn plek houdt.

- Uw baby moet zijn benen wel kunnen strekken en het is niet erg als hij met zijn hoofd het hoofd-einde raakt.

Vaak vinden ze dit zelfs fijn en voelt het veilig en geborgen. Er zijn baby's die het hele bed doorkruipen, tot ze uiteindelijk met hun hoofd ergens tegenaan liggen. Ze gaan op zoek naar het gevoel van de baarmoeder.

- Leg daarna de deken over jouw baby en stop deze niet onder de matras, want dan trek je beide kanten van het laken weer los.
- Zorg ervoor dat het matras vlak ligt en niet in een kuiltje.





# Veiligheid en geborgenheid in bad

## Baarmoeder nabootsen

In bad kunt je je baby het gevoel teruggeven zoals hij zich voelde tijdens de zwangerschap in het vruchtwater. Het badwater is warm en vochtig en jouw baby ervaart de zwaartekracht minder. Omdat de ruimte in een bad soms nog groot is en je baby graag grenzen wil voelen, kan het bad onveilig voelen. Hierdoor kan hij gaan huilen tijdens het badderen. Er zijn allerlei manieren te vinden om het veilige gevoel aan je baby te geven. Je krijgt hier praktische tips en adviezen om optimaal te kunnen genieten van het bad-moment.

## Doel van het bad

Je baby kan even heerlijk genieten en ontspannen. Hij ervaart weer het gevoel dat hij in de baarmoeder zit. Ook krijgt hij positieve aandacht. Meegenomen is natuurlijk het hygiënische aspect, maar dit is niet het hoofddoel.

## Stress tijdens de verzorging

Baby's vinden de persoonlijke verzorging erg vervelend en ervaren hierdoor veel stress. Voorkom overmatig gefriemel. Vooral de verzorging van het hoofd geeft een negatieve prikkel. Aan- en uitkleden over het hoofd vinden baby's een akelige ervaring. Truitjes en rompers met een wijde hals en/of drukknopjes verdienen de voorkeur. Je handelingen langzaam uitvoeren verhogen ook de ontspanning. Let maar eens op de signalen en communicatie van je baby tijdens de verzorging. We willen vaak te snel en baby's volgen dat tempo niet.

## Tijdstip bad

Baby's met honger kunnen niet genieten van hun badje en zullen gaan huilen omdat ze eerst hun lege maag gevuld willen hebben. Het is op dat moment beter om eerst te voeden, daarna even te pauzeren en dan te badderen. Mocht jouw baby dan nóg spugen, dan kun je ook tussen de voedingen gaan badderen. Zoek voor jezelf het juiste tijdstip. Soms hebben ze een wakker moment ergens op de dag. Mogelijk kan je dan ontspannen genieten samen.

## Gevoelige huid

De babyhuid is gevoelig en snel rood en geïrriteerd. Het is belangrijk dat de plooiën goed gewassen en gedroogd worden, maar dit kun je beter allemaal na het ontspannen bad verzorgen en schoonmaken. Eerst even genieten en daarna de vervelende handelingen uitvoeren. Plooiën verdienen een vette zalf zonder zinkingrediënten. Zink werkt als schuurpapier in plooiën en dit werkt juist averechts. De huid gaat schuren en kapot. Vette zalf legt een beschermlaagje tussen de plooiën en zo kan de huid rustig herstellen.

## Temperatuur badwater

Badwater moet aangenaam aanvoelen om optimaal te kunnen ontspannen. 37 graden Celsius is vaak aan de koude kant. Zelf douche je ook vaak iets warmer. Je pols kan een goede graadmeter zijn. Wanneer je het badje controleert moet het water niet te heet aanvoelen op je pols. Dit is de ideale temperatuur voor jouw baby's badwater. Je gaat dan al gauw richting de 38 graden Celsius. Je bent uiteindelijk zelf de beste thermometer. Vertrouw ook op je eigen observatie. Als het voor jezelf aangenaam aanvoelt, dan is dat ook zo voor je baby.

## De techniek van een ontspannen badje

1. Leg alle spulletjes van te voren klaar en vul het badje niet met teveel water zodat de baby met zijn billen de bodem nog kan raken. Een scheutje badolie is een prima verzorging voor de babyhuid.
2. Kleed je baby in een rustig tempo uit en trek het truitje van achter naar voren over het hoofd.
3. Pak je baby op door eerst het hoofd op te tillen en daarna de billen.
4. Laat eerst de voetjes in het water zakken en daarna met een natuurlijke beweging de billen en daarna de schouders en hoofd. Laat de voetjes de achterkant van het badje raken zodat hij de grens voelt.
5. Leg een hand op de borst van je baby en laat het hoofd achterover zakken of hangen over jouw pols. Eventueel kunt u bij maaiende armen, deze bij elkaar pakken en rustig vasthouden op zijn borst, zodat hij kan

ontspannen. De kunst is om nu niet te gaan friemelen, maar juist niets meer te doen dan beschreven. Je baby koelt niet af in bad omdat de temperatuur aangenaam warm is. Je kunt gerust even blijven staan zolang je baby ontspannen is.

6. Aan het einde van het bad kunt je het haar wassen en de plooiën schoonmaken met een hydrofiel washandje of je handen. Bij meisjes is het van belang om goed tussen de schaamlippen te reinigen. Zit daar nog huidsmeer, dan kun je dit dagelijks meenemen tijdens de wasbeurt en verdwijnt het langzamerhand vanzelf. Denk goed om de plooiën achter de oren, want hier gaat vaak spuug of voeding zitten wat kan gaan irriteren.
7. Haal je baby langzaam uit bad en boots de natuurlijke beweging weer na. Eerst het hoofd, dan de billen.
8. Leg snel een hydrofiele luier over het lichaam en pak een tweede hydrofiele luier waarmee het hoofd als eerste drooggemaakt wordt. Bij kleine baby's kan na het afdrogen direct een droge muts opgedaan worden om afkoelen te voorkomen.
9. Droog alle plooiën goed. Denk aan oren, hals, nek, oksels, liezen, bilnaad, knieholtes en tussen de teentjes.
10. Denk bij het aankleden om het hoofd. Trek langzaam het shirt van achter naar voor over het hoofd aan, zodat er een buigbeweging naar voren wordt gemaakt. Gebruik een trui met wijde hals en liever nog een overslagtrui die niet over het hoofd aangetrokken hoeft te worden.

Het maakt niet zoveel uit hoe je het doet. Het gaat erom dat het doel bereikt wordt. Iedereen heeft uiteindelijk zijn eigen techniek en handigheid gekregen. Je baby raakt gewend aan jouw manier en dat zorgt voor herkenbaarheid en ontspanning.

## *Veiligheid en geborgenheid in de Tummytub*

Deze manier van badderen noemen ze ook wel emmeren.

Het is belangrijk dat je de 'echte' Tummytub gebruikt. De meeste emmers zijn te groot en niet handig en effectief. De echte Tummytub is smal en kleiner. Er is heel veel op de markt te verkrijgen.

### **Jonge baby's in de Tummytub**

Heel jonge baby's nemen direct de foetushouding aan, trekken hun beentjes op en voelen zich weer zoals in de baarmoeder. Overal voelt hij grenzen van de rand. Baby's kunnen over het algemeen minder overstrekken in de Tummytub en het hoofd blijft mooi rechtop in de middellijn. Je baby kan rustig rondkijken. Ze zijn vaak heel erg ontspannen door de gebogen houding en ook de darmen en buik reageren daarop. Windjes laten en zelfs poepen in de tub kan voorkomen.

### **Baby's in de Tub van 3 à 4 maanden tot ongeveer een jaar**

Baby's kunnen rond de 3 à 4 maand zelfstandig in de emmer zitten zonder nog enige steun van u. In deze periode passen ze eigenlijk niet meer in het gewone baby bad en willen ze graag de wereld ontdekken en rondkijken, maar kunnen nog niet zelfstandig zitten in bad. De eerste tandjes komen vaak door en baby's vinden de Tummytub dan helemaal geweldig. Ze kunnen rondkijken over de rand, hebben een ontspannen houding en kunnen eventueel op een bijtring bijten en met een bad-eendje spelen. Ook kun je nu bijvoorbeeld bellen blazen of kiekeboe spelen. Je zult merken dat je baby op den duur bijna dubbelgevouwen in de emmer komt te zitten, naarmate hij ouder wordt. Zelf vindt de baby dit heerlijk en het is ook goed voor zijn ontwikkeling. Hij ervaart dat hij voeten en benen heeft en dat deze ook bij zijn lichaam horen. Hij gaat met zijn eigen benen en voeten spelen en kan zelfs op zijn tenen sabbelen.

### **Waterstand**

Hoe zwaarder je baby wordt, des te meer water hij verplaatst. Naarmate je baby dus groter wordt, zul je merken dat je bij het vullen van de emmer minder water gaat gebruiken. Het water hoort tot borsthoogte / kin te komen, terwijl je baby dan helemaal met zijn billen op de bodem van de emmer zit.

### Voordeel Tummytub

- Betere houding voor jezelf
- Weinig water nodig
- Overall mee naar toe te nemen
- Ontspannen houding bij de baby

### Nadeel Tummytub

- Lastig om je baby in en uit de emmer te halen
- De kleine bodem water koelt snel af, maar is opnieuw bij te vullen

### De techniek van de Tummytub

1. Vul de emmer op gevoel tot de juiste hoeveelheid. 10-20 cm is vaak al genoeg. Leg alles van te voren klaar.
2. Zet de emmer op een stevige ondergrond, het liefst op stahoogte of op de grond. Er zijn speciale houders, maar hij kan ook in het babybadje, in de douchebak, het grote bad, de gootsteen of op een tafeltje.
3. Kleed je baby uit en pak hem op door één hand onder de billen, tussen de benen te leggen.
4. Uw andere hand aan de voorkant bij de borst en kin.
5. Laat je baby met de billen langs de rand van de emmer in het water zakken. Je blijft hem vasthouden tot hij met zijn billen de bodem raakt en zijn schouders tegen de rand van de Tummytub rusten. Daarna schuif je je hand van de billen af richting de achterkant van het hoofdje.
6. De hand op de borst gaat uiteindelijk onder de kin.
7. Het water moet nu tot de borst/ kin komen en je baby moet volledig op zijn billen zitten.
8. Als je baby aangeeft dat het genoeg is, til je je baby ondersteund met één arm schuin over de borstkas, waarbij je baby met zijn buik op je onderarm komt te liggen. Je hebt de andere hand nu over om een badcape over zijn rug heen te leggen en hem er daarna in te wikkelen.
9. Je kunt je baby nu even op je arm knuffelen en tegen je aan afdrogen.

Op deze manier kan je baby in de Tummytub tot ongeveer een jaar. Mocht hij er niet meer inpassen, kun je overstappen naar een grotere emmer.



## Belangrijk

Bij een verkeerde techniek kan het gebeuren dat baby's eerst met hun voeten de bodem van de emmer raken en vervolgens in de emmer gepropt worden. Het gevolg is dat baby's gaan overstrekken op het moment dat ze iets onder hun voeten voelen. Ze krijgen een negatieve associatie met deze manier van badderen en gaan huilen, terwijl ze het juist heerlijk vinden als het op een rustige manier gaat met de juiste techniek. Vraag eventueel om advies.

En als laatste, **laat je baby nooit alleen**, ondanks dat hij al in de Tummytub kan zitten! Het blijft water en het blijft gevaarlijk.

## *Veiligheid en geborgenheid tijdens de Voeding*

Je baby heeft al zijn aandacht en energie nodig om rustig en met een goede techniek te kunnen drinken. Hij moet coördineren tussen zuigen, slikken en ademen. Het drinken kost hem ook veel energie. Ook moet hij zich ondertussen warm houden. Als hij zich onveilig voelt zorgt dat voor stress. Om het afkoelen en onveilig voelen te voorkomen en hem zich goed te laten concentreren, is het verstandig om de eerste zes weken altijd een omslagdoek te gebruiken. Hij blijft warm, voelt grenzen en je beschermt hem rondom zijn gezicht zodat hij niet alle onnodige prikkels uit zijn omgeving meekrijgt (prikkels reduceren).

## *Veiligheid en geborgenheid tijdens de Verzorging*

Baby's ervaren de meeste stress tijdens de verzorging. Hij voelt zich onveilig tijdens het aan- en uitkleden en voelt geen grenzen op het aankleedkussen. Het is belangrijk dat de verzorging in een rustig tempo gebeurt, zodat de baby jouw handelingen kan volgen. Hij kan de snelheid van de bewegingen soms niet bijhouden. Pas je snelheid aan en leef je in. Hoe zou jij het ervaren als je afhankelijk bent van een verzorger en deze met hoge snelheid met je omgaat? Een machteloos gevoel geeft dat. Je weet niet wat de verzorger met je gaat doen, maar met het aanpassen van het tempo voelt het allemaal veel aangenamer. Ook het nabootsen van de natuurlijke bewegingen vinden baby's heel prettig. Bij het in bed leggen is het bijvoorbeeld fijn als je eerst de billen op de matras legt en daarna de rug en het hoofd neerlegt. De kap van de kinderwagen eerst naar beneden doen voor je je baby in de bak legt is ook een aanrader. Anders vliegt hij vaak onder de kap door en ligt hij eerst met zijn hoofd op de matras. Je baby kan hierdoor gaan huilen en heeft onnodige stress. Het voelt onveilig en onnatuurlijk. En meestal wil je je baby laten slapen en zorgen dat hij geen adrenaline en stress meer opbouwt.

### **De verzorging en aanraking van het hoofd**

Het hoofd aanraken of verzorgen, vinden de meeste baby's onaangenaam. Ze ervaren veel stress. Ook volwassenen vinden het niet prettig om in het gezicht gekieteld of verzorgd te worden. Zorg voor zo min mogelijk negatieve prikkels rondom het hoofd en je krijgt een meer ontspannen baby, die het verzorgen niet als onprettig gaat ervaren. Doe alle handelingen langzaam en probeer zoveel mogelijk het hoofd naar voren te buigen tijdens het aan- en uitkleden. Wanneer je het hoofd achterover buigt, prikkel je je baby om te gaan overstrekken. Maak er een kiekeboe-spelletje van als je baby iets ouder is.

## *Veiligheid en geborgenheid bij het troosten*

Als een baby zich veilig voelt bij zijn ouder zal hij ook snel te troosten zijn. Het belangrijkste voor baby's is dat je als ouder zelfvertrouwen en rust uitstraalt, dit geeft hem een gevoel van veiligheid. Je kracht ligt in het volgen van je hart en intuïtie. De beste methode is het uitstralen van zekerheid, rust en een rustige hartslag. Je baby voelt precies je emoties

en gemoedstoestand aan; hij voelt haarfijn aan hoe je in je vel zit.

Bij het troosten wil je baby overal grenzen voelen en rond gedragen worden. Het beste is rustig te gaan zitten. In een doek wikkelen geeft ook een veilig gevoel als hij huilt. En soms wil een baby even huilen om te ontladen. Lees voor meer informatie hoofdstuk 2 over huilen.

## *Veiligheid en geborgenheid bij het tillen en dragen*

Het tillen en dragen is voor een baby erg belangrijk. De hele dag wordt hij door jou gedragen. Het is fijn als dit veilig en geborgen voelt.

Het bekken van ieder mens heeft als het ware de vorm van een schaal. Het bekken is het centrale basispunt van het lichaamsevenwicht. Ook wel het gevoelsmiddelpunt. Wanneer de schaal horizontaal staat wordt dat met een moeilijk woord basispresentie genoemd. Het lichaam heeft dan een harmonisch evenwicht en de mens beweegt zich vanuit zijn basis. Deze basis ligt boven het midden van de schaalbodem en hierin ligt zelfverzekerdheid en zelfvertrouwen. Het is hierbij belangrijk dat de basis bevestigd wordt door een ander mens. Bij baby's zijn dit meestal zijn ouders die het basisgevoel kunnen geven tijdens het tillen en dragen.

De basisbevestiging komt naar voren wanneer de baby op de juiste manier gedragen wordt. Hierbij wordt de hand gehouden onder de basis, als steunvlak voor de baby. Op deze manier is in de handen tederheid, affectie en behoedzaamheid aanwezig.

Je ziet vaak dat baby's onder de oksel worden vastgepakt, bijvoorbeeld wanneer mensen een baby aan elkaar overgeven. De baby wordt dan 'als een ding' passief overhandigd. Omdat hij niet in totaliteit wordt opgepakt, maakt het hoofd meestal een knik naar achteren. Er vindt dan een verdeling plaats in de lichamelijke van het hoofd en de rest van de lichamelijke. De baby mist daardoor het gevoel compleet te zijn.

In de praktijk blijkt dat wanneer een baby huilt en vervolgens goed en rond opgetild wordt, hij veelal stopt met huilen. De baby kan nu vrijuit zijn omgeving bekijken, voelt zich gedragen en ervaart geen pijn.



## De techniek van het tillen en dragen, oppakken en neerleggen

### Optillen vanuit rugligging

1.

Een arm wordt onder de schouder tjes geschoven, de andere hand pakt de billen tussen de benen vast; op deze manier wordt er een draaiing in het lichaampje gebracht, waardoor overstrekken wordt tegengegaan en de steun onder de billen geeft de basisbevestiging.



2.

Een hand wordt op de borstkas gelegd, met de andere draai je de baby naar de buik. Als de baby op het buikje ligt, wordt een arm onder de borstkas geschoven en een hand pakt weer tussen de benen onder de billen.



### Het dragen van je baby

Ondersteun altijd de billen!

1.

Je steunt je baby met een hand, tussen de benen door, onder de billen. De handwortel en de duim van jouw hand zijn aan de achterkant van de billetjes en jouw vingers aan de voorkant. Je andere hand ligt aan de voorkant tegen de borst van je baby.



2.

Het ruggetje van je baby steunt tegen je buik. Je arm ligt schuin over de buik van je baby en houdt tussen de benen de billen vast.



3 .

Je baby ligt met zijn buik op jouw arm. Je hand houdt tussen de benen de billetjes vast.



### ***Je baby aan een ander overgeven***

1.

Je steunt je baby onder de billen en borst zodat de baby kan zien waar hij naar toe gaat. Leg de baby in de armen. Zij hebben nu niet de neiging jouw baby onder de armen aan te pakken.

*Deze manier van tillen is erg pijnlijk en je baby kan gemakkelijk overstrekken met een negatieve prikkel tot gevolg.*



### ***Oppakken en neerleggen***

Benader de baby in een lage versnelling. Laat de baby eerst even aan de aanraking wennen door hem niet meteen op te tillen, maar eerst te laten voelen dat je er bent. Dit kan eventueel ondersteund worden met zachtjes praten.





# 9

## De normale ontwikkeling van baby's

Je baby ontwikkelt zich iedere dag. Vlak na de geboorte kan hij zich nog niet focussen en zijn de bewegingen van zijn armen en benen schokkerig en ongecontroleerd. Gedurende een aantal weken ga je hier duidelijk verandering in zien. Hij ziet objecten van verdere afstand en kan beter focussen. Hij gaat langzaam kleuren zien en zal zijn eerste lachje produceren. De bewegingen van ledematen wordt rustiger en meer gecontroleerd. De handjes slaan op de duur tegen speelgoed aan en daarna zullen zijn handjes open gaan om iets te gaan pakken. De ontwikkeling gaat met kleine stapjes, maar behoorlijk snel als je ziet dat ze na een jaar al heel veel kunnen. In de maatschappij moeten baby's veel en het is juist een kunst om jouw baby te respecteren. Hij ontwikkelt zich op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Geen baby is gelijk en niet met een ander te vergelijken. Hij is uniek! In dit hoofdstuk lees je over de normale ontwikkeling van baby's.

### Slaapontwikkeling

In de baarmoeder merk je het vaak dat je baby wakker is door het bewegen of slaapt als het rustig is. Dit wisselt zich geregeld af en wordt onder andere bepaald door het ritme van jou als moeder. Na de geboorte neemt je baby dit ritme nog over. Pas na enkele weken na de geboorte is er sprake van een dag- nachtritme. Dit ritme wordt bepaald door licht en donker, maar ook door rust en activiteit. Een pasgeborene heeft vaak behoefte aan 18-20 uur slaap. Dit neemt geleidelijk af naar mate de baby ouder wordt.

Slaap bestaat uit 2 soorten slaap, namelijk rustige slaap en REM-slaap (=droomslaap). Deze wisselen elkaar af. Eén cyclus (rustige slaap en REM-slaap) duurt bij een pasgeborene 30-45 minuten, waarvan de REM-slaap 25-30 minuten bedraagt. Slaap bestaat uit verschillende cyclussen achter elkaar aan. Tussen de cyclussen heeft de baby de meeste kans om wakker te worden.

#### 0-3 maanden

Je baby valt vrij makkelijk in slaap, maar wordt ook vrij makkelijk weer wakker. Hij wordt om de 3 uur 'spontaan' wakker uit een lichte slaap. Dit is sterk gebonden aan het terugkeren van behoeften, zoals voeding. Baby's tot 3 maanden hebben nog een derde slaap. Hierbij slaapt de baby met open ogen, maar is niet wakker. Houd hier als ouder rekening mee. Dit noemen we de engelslaap.

#### 3-9 maanden

Het gaat steeds langer duren voor je baby gaat inslapen. Het wakker worden is minder gebonden aan een honger-gevoel en je baby zal ook langer aan één stuk doorslapen. Ook wordt de slaap dieper. Vaak wordt de duur van de dagslaap verminderd naar 3 uur (1 uur 's ochtends en 2 uur middags).



## ***Vanaf 9 maanden***

Inslapen wordt moeilijker, vooral aan het eind van de dag. Op oudere leeftijd heeft je baby behoefte aan een vast ritueel. Als je baby spontaan wakker wordt, is hij direct klaarwakker. Maar als hij wakker gemaakt wordt, kan hij kribbig reageren. De slaap is minder vast en je baby is misschien vaker wakker. Het ochtendslaapje verdwijnt. Vanaf 1½ jaar gaat je baby dromen.

## **Zintuiglijke ontwikkeling**

### ***Zicht***

- 0 weken: ziet nog niet bewust. Je baby onderscheidt vormen en grote kleurvakken, maar herkent mensen aan geluid, geur en omtrek
- 26 weken: je baby ziet op 1m scherp wat een volwassene op 6m scherp ziet
- 39 weken: je baby ziet op 2m scherp wat een volwassene op 6m scherp ziet
- 52 weken: je baby ziet net zo scherp als een volwassene. Ook kan het snel bewegende voorwerpen volgen

### ***Gehoor***

- 0 - 4 weken: het gehoor functioneert vanaf de geboorte goed. Je baby kan in deze begin periode reageren op zachte geluiden door te stoppen met huilen of zuigen.
- 6 - 7 weken: je baby is gewend aan bepaalde geluiden
- 8 - 16 weken: je baby draait zijn ogen naar degene die hem toespreekt
- 16 - 26 weken: je baby draait zijn hoofd en ogen in de richting van het geluid
- 26 - 39 weken: je baby krijgt actief belangstelling voor geluiden en gaat geluiden imiteren
- 39 - 52 weken: je baby kent de betekenis van sommige woorden

### ***Smaak***

De smaak van je baby is nog niet zo goed ontwikkeld als bij een volwassene, maar toch weet hij wel aangename en onaangename smaken van elkaar te onderscheiden.

### ***Reuk***

Binnen 6 tot 10 dagen reageert je baby op de geur van jouw borst, door zijn hoofd in de richting van de borst te draaien

### ***Voelen***

Hoe jonger je baby is, des te groter is de behoefte aan huidcontact. Je baby voelt zich veilig en ontwikkelt hechtgedrag. De behoefte aan contact neemt toe als hij zich niet goed voelt (pijn, koud), moe of geschrokken is. Als je baby ouder wordt, zal hij voorwerpen en materialen onderzoeken door gebruik te maken van handen en mond.

## **Motorische ontwikkeling**

### ***Fijne motoriek***

Je baby leert met zijn handjes en vingers een voorwerp te grijpen, vast te houden en te bewegen

- 4 weken: je baby houdt handjes in vuist
- 16 weken: je baby opent en sluit zijn handjes regelmatig en krabt en grijpt
- 28 weken: je baby pakt een blokje met zijn handpalm
- 40 weken: je baby laat los zonder hier controle over te hebben en 'port' met zijn vinger in de richting van een voorwerp
- 52 weken: je baby pakt kraaltjes tussen 2-3 vingers

### ***Grove motoriek***

Je baby leert zijn lichaam te bewegen. Hij leert zijn hoofd in balans te houden, te zitten, staan, kruipen en lopen.

- 4 weken: het hoofd van je baby hangt, maar kan even zijn kin van de onderlaag optillen
- 8 weken: je baby kan zijn hoofd oplichten (45° t.o.v. onderlaag)

- 16 weken: het hoofd is stabiel
- 28 weken: je baby zit met steun, leunt voorwaarts op zijn handen en staat stabiel met steun
- 40 weken: je baby zit zonder steun, kruipt en trekt zich zelf op
- 52 weken: je baby loopt aan één hand of langs de tafel/box

### **Spraak- en taalontwikkeling**

Vaak duurt het nog een jaar voordat je baby zijn eerste woordjes zegt, maar toch is er vanaf de geboorte al een soort van communicatie aanwezig. Het is belangrijk dat je veel tegen je baby praat, zodat hij zijn moedertaal zal gaan begrijpen.

- 4 weken: je baby maakt keelgeluiden
- 16 weken: je baby lacht en brabbelt tegen mensen
- 28 weken: je baby brabbelt tegen speelgoed
- 40 weken: je baby zegt één woord en doet geluiden na
- 52 weken: je baby zegt twee of meer woorden en herkent voorwerpen aan hun naam

### **Moeder-kindrelatie**

Je baby zal sterk geneigd zijn nabijheid te zoeken bij jou, vooral als hij moe, bang of ziek is. De manier waarop jij als ouder hiermee omgaat bepaalt grotendeels de blijvende emotionele band tussen jou en je baby.

- 0-8 weken: je baby is voorbestemd om nabijheid tot mensen te bewerkstelligen
- 8-12 weken: je baby reageert op andere mensen en op gebeurtenissen in de omgeving
- 25 weken: je baby zoekt zijn moeder en reageert speciaal op haar
- 39-52 weken: je baby vertoont hechtingsgedrag en vreemdenangst en maakt zelf contact

### **Onderstaande tips kunnen positief bijdragen**

*1.*

Vanaf 6 weken kan je baby hooguit een uur wakker zijn vanaf het moment dat hij uit bed komt en er weer in gaat. Hierbij zijn voeden en verschonen inbegrepen. Je baby kan na het spelen/ contact maken met jou, nog ongeveer 5 – 10 minuten energie over hebben om alleen in de box te leren spelen. Iedere week kan je baby ongeveer 5 minuten langer spelen in de box gaan volhouden.

*2.*

Let goed op de slaapsignalen en breng je baby dan snel naar zijn slaapplek. Gapen, ogen wrijven, onrust, druk bewegen, geen concentratie meer, het wegdraaien van zijn ogen, jengelen en huilen kunnen allemaal signalen zijn van vermoeidheid.

*3.*

Een baby ontwikkelt zich vanuit een vlakke platte ondergrond. Hij leert door ervaring zijn benen op te tillen en valt dan per ongeluk op zijn zij om op deze manier het rollen te leren. Wanneer je baby weinig op een vlakke ondergrond ligt, maar veel in de wipstoel, Maxi-Cosi, draagzak of zitzak ligt, zal hij zich niet vrijuit kunnen bewegen. Het gevaar is dat hij dan een ontwikkelingsachterstand op kan lopen en niet leert om te bewegen.

*4.*

Baby's mogen vanaf dag 1 op de buik. Dit is belangrijk voor hun ontwikkeling. Draai ze via de onderlaag en houdt contact hiermee. Doe het vooral langzaam zodat je baby de rollende beweging op een aangename en rustige manier positief leert te ervaren. Ondersteun in de beginperiode de schouders door ze rond te maken en vast te houden. Voordat je baby aangeeft dat hij het niet meer leuk vindt, draai je hem weer terug en houd je weer contact met de onderlaag zodat hij weet waar hij naar toe draait.

5.

Het leren omrollen, het optrekken van zijn benen en het opbouwen van spierkracht, zijn nodig om op de juiste manier richting kruipen, staan en lopen te gaan. Spelen op de buik is ook erg belangrijk om goede spieren te trainen voor later.

6.

Leg 1 tot 2 speeltjes bij je baby. Te veel speelgoed geeft veel prikkels. Iedere keer iets nieuws in de box aanbieden is leuker.

7.

Reageer niet alleen op jouw baby als hij huilt, maar probeer ook met hem te spelen als hij stil is. Probeer ook bij het spelen een wisselend gedrag te vermijden. Bied niet steeds ander speelgoed aan als je baby niet direct op het speelgoed reageert.

## *Ontwikkeling van de grove motoriek*

Leren zitten, kruipen, lopen én straks hinkelen, zwemmen en fietsen. Je baby moet heel wat oefenen om straks al die motorische vaardigheden onder de knie te krijgen. Gelukkig kun je de grove motoriek spelenderwijs stimuleren.

### **Verschil tussen grove en fijne motoriek**

Motoriek is het vermogen om te bewegen. Hierbij onderscheiden we de grove en fijne motoriek. Bewegingen waarbij je het hele lichaam gebruikt vallen onder de grove motoriek, zoals kruipen, lopen, springen of gooien en vangen. Bij de fijne motoriek draait het allemaal om de fijne bewegingen: bijvoorbeeld tekenen, knippen, met een lepel eten of het vasthouden van een potlood.

Vooraf het eerste jaar zijn er enorm veel motorische mijlpalen. Dat is ook niet zo gek: binnen een jaar verandert jouw kleine baby in een stoere dreumes, die kan staan en misschien zelfs al lopen.

### **Ontwikkeling grove motoriek**

De bewegingen van je baby zijn in het begin grof en onbeheerst. Geleidelijk aan leert hij steeds meer gecontroleerde bewegingen te maken. Van zitten naar tijgeren, kruipen, staan en lopen. Later bouwt je baby zijn basale motoriek verder uit: hij gaat steeds beter rennen, springen en klimmen. Tegen de tijd dat je baby naar groep één gaat, kan hij verbazingwekkend veel: op een driewielertje rijden of misschien zelfs al fietsen zonder zijwieltjes, z'n eigen schoenen aantrekken, even op één been staan, een eenvoudige koprol maken en hinkelen (of iets dat erop lijkt).

### **Ontwikkeling grove motoriek per leeftijdscategorie**

Wanneer leert je baby zitten, kruipen en lopen? En op welke leeftijd hinkelt je baby het huis door, zijn zwembandjes niet meer nodig, net als zijwieltjes? Zo verloopt de grove motoriek per leeftijdscategorie. Ook hiervoor geldt: elke baby doet alles in zijn eigen tempo. Onderstaand schema is dan ook bedoeld om je een idee te geven wat je per leeftijd ongeveer kunt verwachten.

### **Baby**

#### **0 tot 3 maanden**

Rond de twee maanden leert je baby zijn verschillende spieren te gebruiken. Hij leert zijn hoofd steeds beter in balans te houden en zijn nek wordt sterker. De meeste kinderen van drie maanden kunnen nu van de linkerzij op de rechterzij draaien en omgekeerd.

### **3 tot 6 maanden**

Vanaf vier maanden kan je baby ineens van zijn rug doorrollen naar de buik. Oppassen dus als je hem op het bed of op de commode legt. Echt goed los blijven zitten, kan je baby nu nog niet. Vanaf een maand of vijf leert hij wel steeds langer zijn rug en nek recht te houden. Vanaf zes maanden ontdek je misschien al de eerste kruipbewegingen bij je baby.

### **6 tot 9 maanden**

Echt goed los blijven zitten, kunnen de meeste kinderen rond de achtste of negende maand. Leunt je baby op zijn handen en knieën, dan duurt het meestal niet lang meer voor hij begint te kruipen. Waarschijnlijk kan hij rond de negen maanden vanuit de kruiphouding al zelf gaan zitten, liggen en weer overeind komen. Misschien lukt het hem ook al om zich op te trekken aan de spijlen van de box of een stoel.

### **9 tot 12 maanden**

Vanaf een maand of tien kan je baby gaan lopen. Maar bij de meeste kinderen duurt het nog even voordat ze de eerste stapjes zetten, vaak gebeurt dit pas rond veertien maanden. Het verschil is dus groot, sommige baby's beginnen met anderhalf jaar de kamer door te schuifelen, terwijl andere kinderen al met negen maanden los lopen.

### **12 tot 14 maanden**

De eerste stapjes komen dus hoogstwaarschijnlijk rond deze periode. Hoe snel je baby gaat lopen is gedeeltelijk genetisch bepaald.

### **14 tot 17 maanden**

Je baby is waarschijnlijk de hele tijd in beweging: kruipend, lopend, rennend, op een driewieler. Geef hem vooral die vrijheid! Je baby kan nu waarschijnlijk ook aardig goed klimmen. Je hebt er kinderen bij die overal op en af klauteren.

## **Grove motoriek stimuleren**

Spelenderwijs kun je de grove motoriek van je baby stimuleren. Wij geven je per leeftijd handige tips:

### **Speeltips baby 0-3 maanden**

- Beweeg een speeltje heen en weer voor je baby's gezicht. Volgt hij het speeltje?
- Geef een rammelaar aan je baby, misschien houdt hij hem al vast
- Leg je baby af en toe op z'n buik, zo traint hij zijn nekspieren

### **Speeltips baby 3-6 maanden**

- Spetter in bad door met zijn handen op het water te slaan
- Zachte blokken
- Knijpbeesten en rammelaars
- Ook een babygym is nu reuze interessant
- Dansen op de arm
- Leg je baby regelmatig op een kleed of in de box (op z'n buik)

### **Speeltips baby 6-12 maanden**

- Met een bal rollen
- 'Hop paardje, hop'
- Leg een interessant speeltje net buiten het bereik van je baby, zodat hij wordt uitgedaagd er naartoe te kruipen
- Optrekken en rechtop staan

## *Ontwikkeling van de fijne motoriek*

De basis van de fijne motoriek wordt al vroeg gelegd: je baby grijpt naar alles wat los en vast zit. Eerst met zijn hele hand, wat later met duim en wijsvinger. Die motorische vaardigheden breiden zich steeds meer uit, tot de kleinste voorwerpen niet meer veilig zijn voor je baby.

## **Wat is fijne motoriek?**

Zoals eerder aangegeven draait het bij de fijne motoriek allemaal om de fijne bewegingen: tekenen, knippen, met een lepel eten of het vasthouden van een potlood.

Voelen, aanraken en vastpakken: al deze vaardigheden helpen bij de ontwikkeling van de fijne motoriek. Tegelijkertijd worden ook de zintuigen getraind: tijdens het aanraken en vastpakken van voorwerpen ontwikkelt je baby ook zijn tastzin. De motorische ontwikkeling én de zintuiglijke ontwikkeling gaan dus hand in hand.

## **Ontwikkeling fijne motoriek**

Langzaam maar zeker krijgt je baby er steeds meer motorische vaardigheden bij. Grijpt of slaat hij eerst nog ongecontroleerd, met zes maanden pakt hij al voorwerpen op mét gebruik van zijn duim, en onderzoekt hij ze grondig. Een paar maanden later krijgt hij de 'pincetgreep' onder de knie en pakt hij zonder problemen een rozijntje van de grond. De pincetgreep is het oppakken van iets kleins met duim en wijsvinger. De eerste stappen in de ontwikkeling van de fijne motoriek zijn gezet.

## **Ontwikkeling fijne motoriek per leeftijd**

Een goede, fijne motoriek ontstaat niet in één keer, maar ontwikkelt zich in fasen of mijlpalen. De eerste fase start al vroeg, in je baby's eerste jaar. In de jaren die volgen wordt de fijne motoriek van je baby steeds verder ontwikkeld.

Wat kan je baby op welke leeftijd? We sommen het voor je op. Al geldt ook hier: elk baby doet alles in zijn eigen tempo. Het schema is slechts bedoeld om je een idee te geven wat je per maand ongeveer kunt verwachten.

### **Baby**

#### ***0 tot 3 maanden***

In deze periode ontwikkelt je baby zijn grijpreflex. Als je een speeltje in je baby's hand legt, sluit hij zijn hand.

#### ***3 tot 6 maanden***

Bewegingen worden doelgerichter en het lukt je baby steeds vaker om iets stevig vast te grijpen. Vooral zijn eigen handen en voeten: een spelletje dat nooit verveelt. Pas op voor je sieraden, bril en haar, want heeft je baby eenmaal iets te pakken, dan laat hij het niet snel meer los.

#### ***6 tot 9 maanden***

Rond de 7 maanden kan je baby misschien al iets aanwijzen en een voorwerp oppakken tussen zijn duim en wijsvinger (pincetgreep). Dat is erg knap, vooral als je beseft dat de bewegingen van je baby een paar weken geleden nog behoorlijk ongecontroleerd waren. Ook kan hij deze periode steeds beter zijn handen onafhankelijk van zijn armen gebruiken. Misschien kan hij al met de ene hand een speeltje pakken, terwijl hij met zijn andere hand iets vastheeft. Rond de 7 maanden zal je baby ook beginnen met zwaaien en klappen.

#### ***9 tot 12 maanden***

De meeste baby's leren rond de 10 à 12 maanden om te wijzen. De vuist ballen en een vinger uitsteken is een moeilijke handbeweging. Het heeft tijd nodig voor je baby dit gebaar onder de knie heeft.

#### ***12 tot 14 maanden***

Met 13 maanden wordt je baby motorisch steeds handiger. Hij kan nu in elke hand een blokje vasthouden en ze op elkaar zetten. Of zelfstandig uit een open beker of misschien zelfs al uit een rietje drinken.

#### ***14 tot 17 maanden***

In deze fase maakt je baby een sprong op het gebied van de fijne motoriek. Hij kan zijn vingers nu los van elkaar gebruiken. Rond de 16 maanden kan je baby ook al bladzijdes omslaan in een boek. Al zijn het er meestal een paar tegelijk.



### **Fijne motoriek stimuleren**

Het is belangrijk om de fijne motoriek bij je baby te stimuleren. Dat hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Lees hieronder welke spelletjes geschikt zijn voor welke leeftijd én ook nog goed zijn voor de fijne motoriek.

#### ***Speeltips baby 0-3 maanden***

- Leg een speeltje in je baby's hand, sluit hij zijn hand?
- Beweeg een speeltje niet of heel langzaam als je baby op zijn rug ligt. Misschien heb je een toevalstreffer en pakt hij het speeltje vast!

#### ***Speeltips baby 3-6 maanden***

- Houd een speeltje vlak voor je baby en laat hem het rustig van je aanpakken.
- Een babygym is nu reuze interessant
- Rammelaar

#### ***Speeltips baby 6-12 maanden***

- Stapelblokken of stapelbekers
- Met een bal rollen
- Voorlezen en bladzijden omslaan
- Draadlabyrint
- Dingen in en uit een doos of tas doen





# 10

## Lichaamstaal van de baby

Door te huilen laten baby's merken dat er iets aan de hand is. Maar er zijn nog andere manieren waarop ze hun wensen te kennen geven en dat doen baby's al direct na hun geboorte met 'lichaamstaal'. Bepaalde houdingen en bewegingen geven aan of ze iets prettig vinden of niet.

### Kleine kinderen begrijpen lichaamstaal goed

Al vanaf het begin richten baby's zich op lichaamstaal. Zo merken ze bepaalde stemmingen en kunnen daar sterk op reageren. Dat is geen probleem, zolang die stemmingen maar niet te vaak negatief zijn. Positieve indrukken zijn natuurlijk het beste voor een jonge baby, maar het is echt niet verkeerd als jouw baby merkt dat je verdrietig bent. Voel jij je rot, maar doe je opgewekt tegen jouw baby, dan is dat heel verwarrend: jouw lichaamstaal verradt je! Ga in een dergelijk geval iets leuks doen of bel iemand op tegen wie je stoom kunt afblazen en ga daarna pas weer naar jouw baby toe. Zorg in ieder geval dat je weer gekalmeerd, ontspannen en rustig kunt zijn. Je kalme hartslag werkt rustgevend.

### Handjes die 'spreken'

Vanaf de geboorte kunnen baby's met hun handjes al veel duidelijk maken.

Voorbeelden zijn:



**Ontspannen handje, vingers liggen los om het duimpje of helemaal open; de baby staat op voor informatie, is ontspannen of slaapt.**

**Open handje of handen gaan open en dicht tijdens het huilen; prikkel verwerking of verhuilen.**



**Gestreckte en gespreide vingers; gespannen, geschrokken, onveilig voelen, geborgenheid en grenzen worden gemist.**



**Vingers ontspannen gespreid; de baby is aan het ontdekken.**



**Ontspannen handje met duim en wijsvinger open; hij luistert gericht.**



**Duimpje in een gespannen vuistje; pijn, moe, genoeg informatie in de hersenen ontvangen.**



**Vuistje tegen afgewend hoofd; moe, geen ruimte meer voor nieuwe informatie.**



# 11

## Hechting en aanmaak van hormonen

### Hechtingsproces

Dit proces is van levensbelang voor ieder mens. Een baby heeft iemand nodig die veiligheid en geborgenheid kan bieden. Vaak is dit de moeder met daarnaast haar partner. De baby is volledig afhankelijk van zijn ouders.

Wanneer een baby zich kan hechten kan hij de wereld veilig ontdekken en leg je een mooie basis in zijn leven. Het geeft zelfvertrouwen, motivatie tot leren, vertrouwen in de ander, geeft kwaliteiten voor het opbouwen en onderhouden van duurzame relaties, zorgt voor een goede stressregulatie en het vermogen conflicten op te lossen. Ook heeft een veilige hechting positieve invloed op de mate van impulsiviteit en hebben veilig gehechte kinderen meer kans later zelf een goede ouder te zijn.

Een baby voelt zich tijdens de zwangerschap veilig in de baarmoeder. Allerlei geluiden waren continu aanwezig. De hartslag, stem, en de geluiden uit de directe omgeving. Een baby komt ook al in aanraking met de hormonen van zijn moeder. Na de bevalling komen er bij alle contactmomenten ook hormonen vrij. Er wordt een belangrijke basis in het hechtingsproces gelegd.

Uit onderzoek is gebleken dat lichaamscontact stress reduceert, niet alleen tijdens de zwangerschap of kort na de geboorte, maar ook tijdens het hele eerste levensjaar en daarna. Denk maar eens aan een situatie waarin je zelf bang bent: hoe fijn is het dan dat iemand bij wie je je veilig voelt een arm om je schouder legt of je een knuffel geeft?

Baby's worden met slechts 25% van de hersencapaciteit geboren. 75% van de hersengroei vindt plaats in de eerste twee levensjaren. Bij positieve belevingen zoals lachen, praten, en knuffelen komen dopamines vrij die de ontwikkeling van de hersenen bevorderen. Bij negatieve belevingen komen de stresshormonen vrij die de ontwikkeling van de hersenen kunnen schaden. De hersencellen en verbindingscellen tussen de hersendelen ontwikkelen zich dus onder invloed van hormonen zoals oxytocine. Cortisol (stresshormoon) remt juist de ontwikkeling van deze hersencellen.

Baby's hebben gevoelige zintuigen. Wanneer ze iets opmerken dat als bedreigend wordt ervaren, ontstaat er een stressreactie. Stress kan bijvoorbeeld worden opgeroepen bij een injectie, mishandeling, scheiding van de ouder. Adrenaline (hormoon dat in de eerste 10 stressvolle minuten vrij komt) en cortisol (bij stress langer dan die 10 minuten), zullen het lichaam in een staat van paraatheid brengen. Deze hormonen zijn niet direct schadelijk voor de hersenen, maar als de stressreactie niet gestopt wordt, zullen de cortisolniveaus blijven stijgen en deze zullen naderhand wel negatieve gevolgen in de hand kunnen werken (zoals angststoornissen, depressie, hartstoornissen, verslavingen, diabetes op volwassen leeftijd) en de hersengroei belemmeren. Daarnaast verstoort cortisol het immuunsysteem en de groei van de baby.

Het is heel belangrijk om ervoor te zorgen dat baby's zich veilig voelen. Ze kunnen niet logisch nadenken en het brein is nog in ontwikkeling. De hersenen kunnen alleen nog maar inschatten of een situatie 'veilig' of 'niet veilig' is. Een gevoel van veiligheid zorgt

ervoor dat baby's zich ontspannen voelen bij de moeder (en daarna de vader/partner). Dit draagt bij aan optimale groei, bevordert de hechting en zorgt voor een bevredigende relatie. Een gevoel van onveiligheid houdt baby's in een permanente staat van alertheid, werkt vermijdingsgedrag in de hand en heeft achterblijvende groei en een moeizame borstvoedingsrelatie tot gevolg. De baby gedijt niet, maar verkeert in de overlevingsmodus.

De omgeving waarin een baby opgroeit bepaalt onder andere hoe de hormoonsystemen zich in het lichaam ontwikkelen.

De hormoonuitwisseling tussen moeder en baby speelt een grote rol, hier volgt een overzicht van vijf belangrijke hormonen die een belangrijke rol in de periode rondom de zwangerschap, de bevalling en daarna.

## *Oxytocine (knuffel- en liefdeshormoon)*

Dit hormoon komt onder andere vrij bij de geboorte en borstvoeding. Tot 1 uur na de geboorte worden piekwaarden van oxytocine bereikt door huid-op-huidcontact. Deze piekwaarden stimuleren 'moederend gedrag' en hebben een belangrijke functie bij de vroege hechting tussen moeder en baby. Je ziet na de geboorte dat een baby je aankijkt en heel wakker is. Door de uitwisseling van dit mooie hormoon reageren moeder en baby instinctief op elkaar.

Inmiddels weten we dat de alerte fase direct na de geboorte wordt opgevolgd door een slaapfase. Slapen is een gezonde reactie op de doorgemaakte stress van de geboorte en zorgt voor rijping van de hersenen. Gebleken is dat de baby na huid-op-huidcontact langer in een rustige slaap valt dan een baby die geen huid-op-huidcontact had na de geboorte.

Oxytocine komt overigens nooit alleen vrij, maar is steeds deel van een complexe hormonale balans. Zo spelen endorfine, adrenaline en prolactine ook een rol in de interactie en vroege hechting tussen moeder en baby.

Als de baby in een ontspannen en liefdevolle omgeving opgroeit, leert het lichaam oxytocine aan te maken, waardoor de baby rustiger en meer sensitief kan reageren en in het latere leven makkelijker 'koesterende relaties' kan aangaan.

## *Endorfine (het hormoon van plezier en euforie)*

Endorfine werkt pijnstillend en heeft een morfineachtig effect. Endorfine zorgt voor een gevoel van euforie, plezier en wederzijdse afhankelijkheid. De hoeveelheid endorfine stijgt tijdens de zwangerschap en bevalling en helpt tijdens de bevalling de aanstaande moeder om te gaan met de pijn door haar in een andere staat van bewustzijn, een soort roes, te brengen. Endorfine speelt ook een rol bij de borstvoeding; het zorgt voor plezier en wederzijdse afhankelijkheid, wat de gehechtheid ten goede komt.

## *Adrenaline (het hormoon van stress en alertheid)*

Dit wordt afgescheiden door de bijnieren bij stress, angst, honger, kou en opwinding. In het begin van de bevalling kan veel stress (dus veel adrenaline) ervoor zorgen dat de weeën afnemen of zelfs stoppen. Aan het eind van de bevalling gaat het adrenalinepeil meer omhoog, zodat de baarmoeder wordt geactiveerd om de baby geboren te laten worden. Voor een baby is de geboorte een stressvolle periode. Dit is meetbaar in het bloed. Doordat een baby ook veel stresshormoon krijgt, is hij direct na de geboorte erg alert. De adrenaline zorgt er bij de geboorte voor dat moeder en baby helder en alert zijn, wat een ideale situatie is voor de eerste ontmoeting en het voortzetten van de moeder- en baby relatie. Een moeder wordt meteen verliefd.

## *Prolactine (het hormoon voor de aanmaak van moedermelk)*

Prolactine is het belangrijkste hormoon bij de aanmaak van moedermelk. Het niveau van prolactine stijgt al tijdens de zwangerschap, maar pas na de geboorte van de placenta komt dit hormoon zo rijkelijk vrij dat de moedermelkproductie op gang komt.

## *Cortisol (het stresshormoon)*

Wanneer een baby in een stressvolle omgeving opgroeit, leert het lichaam het stresshormoon cortisol aan te maken, waardoor een baby eerder vanuit boosheid, vermijding of angst zal reageren. Maar positieve ervaringen in het leven kunnen de hormoonhuishouding ook bijstellen en herstellen.

## *Effecten van huid-op-huidcontact*

### **Voor de baby**

- Hersenontwikkeling verloopt optimaal.
- Emotionele ontwikkeling verloopt optimaal.
- Er is weinig reden voor stress.
- Je kleintje huilt nauwelijks.
- Je kleintje slaapt rustig.
- Je kleintje is alert wanneer hij wakker is
- Het helpt je kleintje om pijn te verdragen
- Hartslag is regelmatig
- De ademhaling is regelmatig en diep
- Temperatuur van je kleintje is stabiel
- Borstvoeding komt vlot op gang
- Minder/kortere ziekenhuisopname
- Er is een gezond groeipatroon
- Bloedsuikerspiegel is stabiel

### **Voor ouders**

- Ouders kunnen zich optimaal hechten aan en contact hebben met hun kleintje
- Ouders hebben een centrale rol in de verzorging
- Emotionele pijn kan optimaal herstellen
- Het is rustgevend
- Ouders voelen zich bekrachtigd in hun rol en hun vertrouwen kan groeien
- Ouders leren de signalen van hun kleintje goed (her)kennen
- Ouders en hun kleintje hebben gelegenheid om te slapen
- De nabijheid helpt (vooral moeders) depressieve gevoelens te voorkomen of verminderen

### **Wanneer het anders loopt dan gepland**

Soms wordt een baby gescheiden van de moeder. Je kunt hierbij denken aan een opname op het Ouder Kind Centrum (OKC) of scheiding na een keizersnede. Dit kan voor een moeder voelen alsof er iets van haar weggerukt is. Ze wil juist dichtbij haar baby zijn. Ze kan angst ervaren, zich schuldig voelen tegenover haar baby en het kan ook zijn dat het moeilijk is te beseffen dat ze zojuist moeder is geworden.

Het scheiden van moeder en baby moet zoveel mogelijk worden voorkomen, omdat dit nadelige gevolgen heeft op de moederlijke zorg. Denk aan wat we hierboven beschreven, dat hele proces wordt verstoord.

Zodra de situatie het toelaat, is het van grote waarde alsnog de rust, tijd en ruimte te krijgen om samen te zijn. Hoe sneller een baby in zijn natuurlijke omgeving is, hoe beter.

In een ziekenhuis met een Ouder Kind Centrum wordt er zo veel mogelijk gewerkt volgens de visie; gezinsgerichte zorg. Hierbij wordt er getracht de baby bij de moeder en het gezin op één kamer te verzorgen zonder ze te scheiden.

# Dagboek

## Regelmaat, regelmaat en voorspelbaarheid.

Dit dagboek is van: .....

Datum: .....

Voedingstijden: .....

### Beschrijving van het ritme:

- wakker
- voeding
- verschonen
- contact
- eventueel even in de box spelen
- moe
- naar bed

### Algemene tips:

- Na de voeding kun je overdag nog even knuffelen en daarna mogelijk nog spelen in de box. Wanneer je baby moe wordt, begint te gapen, wegstijgt of gaat jengelen, is het goed om je baby naar bed te brengen. 's Avonds en 's nachts gaat je baby na het knuffelen meteen weer naar bed.
- Overdag mogen de gordijnen dicht als je baby slaapt.
- Maak je eigen bed ritueel en doe dit ook elke keer op dezelfde manier.
- Stop je baby strak in zodat hij zich veilig voelt.
- Gaat je baby huilen, ga dan weer naar hem toe en kijk wat er aan de hand is (eventueel je hand op het hoofdje en/of buikje leggen of laten uithuilen in je armen).
- Sommige baby's hebben het nodig om zich in slaap te huilen.
- Probeer eerst weer ritme en de rust terug te vinden. Ga de eerste dagen als je met dit plan bezig bent, niet teveel weg en vermijd te veel prikkels.
- Zorg dat jezelf ook rust krijgt en ga af en toe ook even liggen.
- Vraag mogelijk hulp van familie en/of vrienden.
- Is je baby te vroeg wakker voor de voeding, dan kun je mogelijk nog een wandeling maken naar bijvoorbeeld de winkel.

# dag 1

## Eerste voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Tweede voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Derde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Vierde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Vijfde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Zesde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....



# dag 2

## Eerste voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Tweede voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Derde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Vierde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Vijfde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Zesde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

# dag 3

## Eerste voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Tweede voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Derde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Vierde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Vijfde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Zesde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

# dag 4

## Eerste voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Tweede voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Derde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Vierde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Vijfde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Zesde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

# dag 5

## Eerste voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Tweede voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Derde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Vierde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Vijfde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Zesde voeding

Voedingsmoment: .....

Bedritueel en gedrag: .....

Bijzonderheden: .....

## Extra voedingen:

A series of horizontal dotted lines for writing.

# Aantekeningen

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

# Aantekeningen

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**Ommelanderziekenhuis.nl**  
T 088 - 066 1000