

Wennen, troosten en contact maken met je baby, zo doe je dat!

Bij ouders die een kindje verwachten gaat de meeste aandacht uit naar de aanstaande moeder. Dat is ook heel begrijpelijk. Er gebeurt zoveel zichtbaar en onzichtbaar in het lichaam van de aanstaande moeder dat dit ook de volle aandacht verdient! Er is de laatste jaren steeds meer aandacht gekomen voor de rol van vaders en hoe belangrijk vaders zijn voor opgroeiende kinderen.

Wat kun je als vader doen en regelen in de voorbereiding op jullie baby

Als vader ben je geen tweede moeder, maar heb je eigen kwaliteiten. Betrokkenheid bij de zwangerschap, geboorte en de eerste levensjaren is belangrijk voor je kind. Pak je rol als vader, je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen. Jij bent belangrijk! Je kunt een grote rol spelen in het hele proces rondom zijn gezin. De eerste stap is het maximaal benutten van de mogelijkheden van vaderschapsverlof direct na de bevalling. Uit onderzoek blijkt dat uitdagend spel net zo belangrijk is als knuffelen. Juist uitdagend spel, is iets dat vaders vaak van nature doen.

Denk ook aan de toekomstige taakverdeling. Wie zorgt wanneer voor jullie kind en hoe kunnen jullie het beste samenwerken. Het is belangrijk dat jullie er straks als één team zijn voor jullie kind.

De relatie met elkaar verandert als er een baby is geboren. Je kent elkaar als partner, maar nog niet als ouder. Dat kan best even wennen zijn. Ook slaaptkort en stress kunnen ervoor zorgen dat jullie rol als partner en ouder met elkaar schuren. Baby's staan volledig open met hun zintuigen. Ze voelen feilloos aan als er spanningen zijn.

Verder zijn er tal van praktische zaken te regelen: Bekijk bijvoorbeeld vast de kortste route naar het ziekenhuis en zorg aan het eind van de zwangerschap voor een volle tank benzine.

Een ander belangrijk punt is het babyveilig maken van jullie huis. Hangt in ieder vertrek een rookmelder? Om koolmonoxidevergiftiging te voorkomen; hang koolmonoxidemelders (CO-melder) op bij (open)haard, cv-ketel en geiser. Hoe zit het met de stopcontacten en gevaarlijke spullen en snoeren op kruiphoogte? Ook al kruipt jullie baby pas aan het eind van het eerste jaar, voor bezoekende baby's en peuters is veiligheid net zo belangrijk. Kijk voor meer informatie op veiligheid.nl

Vergeet niet om ook samen aan de zakelijke kant te denken. Bijvoorbeeld aan het erkennen van het kind (als jullie niet getrouwd zijn). Maar ook aan het kraamverlof, ouderschapsverlof en de geboorteaangifte.

Wat verandert er als je moeder wordt

De liefde voor je kind is met niets te vergelijken en een zwangerschap is voor veel aanstaande moeders ook een tijd met emoties en soms ook onzekerheden. Je lichaam verandert en je voelt je anders. Dat kan vragen oproepen. Je kunt met je vragen terecht bij je verloskundige. Ook zijn er diverse apps voor zwangere ouders. Een goede app die je voor je zwangerschap en straks ook kunt gebruiken voor je kindje is de GroeiGids. Er is ook app ontwikkeld door een ziekenhuis in Friesland, ZwApp. Deze geeft adviezen en antwoord op veel vragen over zwangerschapsongemakken.

Moeder (en vader) worden betekent dat het ritme in je leven er anders gaat uitzien. Juist dat ritme wordt in de eerste maanden bepaald door het ritme van je baby. Vergeet niet dat je ook tijd nodig hebt om je lichaam te laten herstellen van de bevalling en alle hormonale veranderingen. Niet voor niets wordt gezegd dat je jezelf daarvoor best negen maanden tot een jaar de tijd mag geven.

Huilen en troosten

Baby's over de hele wereld huilen. Geleidelijk aan leer je in de eerste weken en maanden het huilen herkennen en begrijpen. Nog niet zo lang geleden dacht men nog dat een baby verwend werd als je hem oppakte omdat hij huilde. Maar nu weten we dat troosten juist goed is. Huilen is een dringende vraag om antwoord. Baby's kunnen zichzelf nog niet geruststellen. Als ze huilen, maken ze stresshormonen aan, raken overstuur, en kunnen zich niet meer ontspannen. Om te kalmeren heeft hij oxytocine, het liefdes- en hechtingshormoon, nodig en dat komt vrij bij aanraking. Dit vermindert de stress en kan je baby zich weer ontspannen en veilig voelen.

Pasgeboren huilen gemiddeld één tot anderhalf uur per dag. Rond zes weken zie je een piek in het huilgedrag van twee tot tweeënhalf uur per dag. Daarna wordt het minder: gemiddeld anderhalf uur. Na drie maanden neemt het huilen bij veel baby's af. Baby's huilen gewoon als dat nodig is. Het is fijn voor je baby als je aan je baby duidelijk kunt maken dat huilen er mag zijn en dat je dit niet direct wilt stoppen met een speen of voeding.

Een baby die huilt ga je toch troosten?

Als een baby huilt, kan dat zijn omdat hij honger heeft, of moe is, of over zijn slaap heen door alle indrukken die hij heeft opgedaan, of omdat hij zich naar voelt, een natte luier heeft, zich alleen voelt, bang, of misschien akelig is van het lange liggen. Een baby die moe is laat zich niet goed troosten en een ouder die moe is kan niet goed troosten. Ongeveer vijf procent van het huilen heeft een medische oorzaak. Als je baby huilt is dat niet 'jouw schuld'!

Voorkom onnodig huilen – rust en regelmaat

Vroeger spraken we van de drie R'en (Rust, Regelmaat en Reinheid). Tegenwoordig hebben we het over Rust en Regelmaat. Rust en regelmaat zorgen voor voorspelbaarheid in routines en omgeving van je baby. Door rust en regelmaat in het verzorgingspatroon en vermindering van prikkels vallen baby's makkelijker in slaap.

Slapen: In de eerste drie maanden heeft je baby een onregelmatig slaappatroon. Dit bestaat uit veel korte slaapjes, verdeeld over de dag en de nacht. Later ontwikkelt je baby meer regelmaat in het slaappatroon.

- Het gemiddelde aantal uren slaap per etmaal bedraagt zestien tot zeventien uur
- Hoe ouder je baby wordt, hoe minder hij slaapt
- Check loes.nl, daar staan handige tips over slapen en slaappatronen

Slaapsignalen

Bij slaapsignalen leg je je baby wakker in bed! Je herkent dit aan huilerig worden, gapen, druk doen (wat ouders baby's kunnen in de oogjes wrijven) of wegstijgen.

Een band opbouwen met je baby, waarom is dat zo belangrijk?

Het opbouwen van een band met je baby begint direct vanaf de zwangerschap en draagt bij aan een goede ontwikkeling van je kind. We noemen dit ook wel hechting. In de eerste 1000 dagen (vanaf de bevruchting tot en achttien maanden) vindt dit hechtingsproces aan beide ouders plaats. Een goede hechting zorgt ervoor dat kinderen het later 'goed' doen. Het heeft een positief effect op de hersenontwikkeling van je baby en heeft jarenlange gevolgen voor lichamelijke en emotionele gezondheid van je kind.

Vertrouw op je gevoel en neem allebei de tijd om je kindje te leren kennen. Je baby tegen je aanhouden zorgt ervoor dat er een oxytocine (knuffelhormoon) vrijkomt. Liefdevol knuffelen is daarom van groot belang. Je geeft hiermee aan: ik ben er voor jou. Een band opbouwen met je baby vraagt om tijd, geduld en veel aandacht. Voor sommige ouders kan dit betekenen dat ze bijvoorbeeld anders moeten leren omgaan met het gebruik van hun smartphone. Als je geen oogcontact maakt, belemmert dit het contact met je baby.

Contact maken met je baby

Contact maken doe je met aanraken, oppakken en praten. Aanraken is een basisbehoefte van iedere baby, net als eten, drinken en slapen. Dat doe je door heeft huid-op-huidcontact in de eerste dagen na de geboorte: op je blote borst liggen (ook vaders), het zogenaamde kangoeroeën. Als je je baby aanraakt stel je hem gerust (vermindering van stresshormonen).

- Baby maakt al contact vanaf de eerste dag en het eerste uur is ook erg belangrijk
- Baby in hoort begin vooral hoge tonen
- Herkent jouw stem en geur, dit geeft rust

Praten met je baby

Maak oogcontact en raak je baby aan. Vertel je baby wat er gaat gebeuren en praat je baby door de handelingen heen. Doe dit met verschillende stemhoogtes op geruststellende en rustige toon (Je baby wordt actiever als je met hoge stem praat en rustiger als je met lage stem praat). Praat in eigen taal (Opgroeien met twee talen is niet belastend voor de taalontwikkeling).

Wat is draaiend verzorgen?

Je draait je baby tijdens het verzorgen in plaats van de voetjes omhoog te tillen. Optillen van je baby doe je draaiend met steun onder de billetjes of door te scheppen (steunend onder zowel baby's billetjes als baby's schouderjes) waarbij je de billetjes altijd lager houdt dan de schouderjes. Het is goed voor de ontwikkeling van je baby en geeft minder prikkels.