

# De verwachtingen van een baby

## In het kort

Ouder worden is een prachtige ervaring, maar kan soms ook moeilijk zijn. Nieuw leven brengt nieuwe vragen met zich mee. Deze folder gaat over de eerste periode als ouder.

In deze folder leest u over:

- Verwachtingen van de baby
- Het belang van hechting
- Huilen
- Gezinsgerichte en ontwikkelingsgerichte zorg

Een baby wordt geboren met bepaalde verwachtingen. Hij of zij heeft een lange tijd geluiden gehoord en is een eenheid met de moeder geweest. Ook ouders hebben (hooggespannen) verwachtingen. Een baby is een uniek wezen, met uniek gedrag en soms is dat anders dan ouders van tevoren hadden gedacht. Met intuïtie, liefde en er gewoon zijn voor uw baby, komt u een heel eind. U kunt nooit volledig voorbereid zijn op de gevoelens die vrijkomen bij het krijgen van een eigen baby.

## Voorbereiding in de zwangerschap

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

## Hersenontwikkeling

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

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

## De verwachtingen van de baby

De overgang van de baarmoeder naar het leven daarbuiten is groot. In de buik was er constant beweging en geluid, 24 uur per dag voeding via de navelstreng en een constante

*De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.*

temperatuur. Iedere baby moet na de bevalling wennen. De maag en darmen gaan werken door de voeding en er zijn andere geuren en geluiden.

### **Oxytocine (liefdeshormoon)**

Pasgeboren baby's hebben de behoefte om dicht bij hun ouders te zijn. Het helpt ze zich veilig en geborgen te voelen. Als baby's zich veilig voelen komt er oxytocine (het liefdeshormoon) vrij, dit heeft een positieve invloed op hun hersenontwikkeling.

Baby's die zich tijdens hun eerste levensperiode veilig voelen, worden blijere baby's en krijgen daardoor ook meer zelfvertrouwen als ze ouder worden. Het vasthouden, tegen ze praten en glimlachen, zorgt voor oxytocine bij de baby en bij de ouders. Beiden voelen zich daardoor rustiger en gelukkiger.

### **De eerste ontmoeting**

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

### **Borstvoeding**

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

### **Flesvoeding**

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

### **Gezinsgerichte en ontwikkelingsgerichte zorg**

Gezinsgerichte zorg binnen Máxima Medisch Centrum, ook wel Family Centered Care genoemd, houdt in dat beide ouders bij hun baby in het ziekenhuis kunnen verblijven. De zorg voor hun baby(s) regisseren de ouders zelf met ondersteuning van professionals. Samen vormen ze een team waarbij de richtlijnen voor gezinsgerichte zorg worden gehanteerd.

Als de baby is opgenomen op de zuigenlingenunit of Neonatale Intensive Care Unit (NICU) kan één van de ouders altijd blijven gedurende het hele ziekenhuisverblijf. Het samenzijn draagt bij aan een betere hechting. Een uitzondering hierop kan een ernstig zieke moeder zijn.

Wanneer u geen medische indicatie heeft en bij uw kind(eren) overnacht, wordt dit verblijf tot maximaal 28 dagen na de bevalling bij uw zorgverzekeraar in rekening gebracht. Het valt onder uw basisverzekering. Er wordt echter wel aanspraak gemaakt op uw eigen risico. Mogelijk heeft u een aanvullende verzekering, waardoor er geen of minder aanspraak wordt gemaakt op uw eigen risico. Informeer hierover bij uw zorgverzekeraar.

Heeft u een meerling gekregen dan zullen wij er alles aan doen om beide ouders te kunnen laten slapen als zij dit willen. Wij zijn hierbij wel afhankelijk van de beschikbaarheid van een grotere kamer.

Door ontwikkelingsgerichte zorg te bieden, houden we rekening met het verminderen van prikkels en kijken we naar wat de baby aankan.

### **Samenwerking tussen ouders**

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

### **Alleenstaand**

Als u alleenstaand bent en alleen de verantwoordelijkheid moet dragen voor uw kindje kan dit overweldigend zijn. Geef het bij uw omgeving aan als u steun nodig hebt. Helpen met de huishouding, boodschappen doen of even wat afleiding kan u door een moeilijke dag helpen. Zorg ook goed voor uzelf. Probeer gezond te eten en rust te nemen.

### **De eerste dagen**

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

### **Honger of moe?**

Baby's worden niet met een gebruiksaanwijzing geboren maar ze laten vaak heel goed zien wat ze nodig hebben. Er is een verschil tussen honger- en vermoeidheidssignalen.

#### **Honger**

Als uw jonge baby hongerig is, kunt u dit aan de volgende signalen zien:

- Onrust
- Zoek- en zuigbewegingen, draaien met het hoofdje
- Maaien met de armen, en de handen naar het gezicht brengen
- Sabbelen op de handen
- Smakgeluiden
- Openen van de mond als de lippen worden aangeraakt

#### **Moe**

Als uw jonge baby wil slapen, ziet u waarschijnlijk:

- Starende blik of wegstaren
- Grimassen
- Druk bewegen met armen of benen

- Gebalde vuisten
- Jengelen of huilen

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

### **Moeite met slapen?**

De ene baby slaapt gemakkelijker en langer dan de ander. Als het slapen moeite kost, kijk dan of uw baby niet te veel prikkels oppikt. Bijvoorbeeld een mobiel in de box (voor de leeftijd van drie maanden) of teveel geluiden in de woonkamer.

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

Baby's zijn de eerste weken ongeveer 45 minuten tussen twee voedingen wakker. Rond de drie maanden is dit anderhalf uur. Rituelen kunnen helpen, dus doe uw handelingen in een vast patroon. Pas na ongeveer zes weken is een baby toe aan spelen in plaats van voeden en knuffelen en dan weer slapen.

### **Nachtvoedingen en rooming-in**

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

### **Uw ritme vinden**

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

### **Wat als uw baby veel huilt?**

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

Wat is normaal? Een baby huilt gemiddeld 1 tot 1,5 uur per dag. Rond week 6 bereikt het huilen vaak een piek van 2 tot 2,5 uur. We weten niet zo goed waarom baby's huilen. Niet bij iedere baby wordt het huilen na een bepaalde periode weer minder. Vooral in de avond en het begin van de nacht kunnen baby's erg onrustig gedrag vertonen.

Wat kunt u doen als uw baby huilt?

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

Als u zich zorgen maakt over de lichamelijke conditie van uw baby, neem dan contact op met de huisarts.

### **Ontwikkeling baby**

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

### **Heeft u vragen?**

Heeft u vragen na het lezen van deze folder? Dan kunt u ze stellen aan de verpleegkundige van uw afdeling waar u en/of uw baby verblijven. Of bel met de lactatiekundigen van Máxima Medisch Centrum: (040) 888 8442.