

# Wat kunt u de eerste dagen na de geboorte van uw baby verwachten?

## Gynaecologie en Kindergeneeskunde

### Inleiding

Deze brochure is bedoeld voor aanstaande ouders. Er is een baby op komst, misschien wel meer dan één! Ouder worden is een prachtige ervaring, maar het kan soms ook moeilijk zijn. Nieuw leven brengt nieuwe vragen met zich mee.

Er zijn allerlei manieren om informatie over het onderwerp 'baby's' te verkrijgen; informatiebijeenkomsten, internet, boeken en brochures. MST wil naast brochures over de zwangerschap, bevallen en voeding ook informatie bieden over wat u de eerste periode als ouders van een baby kunt verwachten.

Hoofdthema's van deze brochure zijn:

- verwachtingen van de baby
- het belang van hechting
- huilen
- gezinsgerichte en ontwikkelingsgerichte zorg

Een baby wordt geboren met bepaalde verwachtingen. De baby heeft een lange tijd allerlei geluiden gehoord en is een eenheid met de moeder geweest. Ook ouders hebben verwachtingen gekregen tijdens de zwangerschap. Een baby is een uniek wezen, met uniek gedrag en soms is dat anders dan ouders van tevoren hadden gedacht. Met intuïtie, liefde en er "gewoon zijn" voor uw baby, komt u een heel eind. U kunt u nooit volledig voorbereiden op de gevoelens die vrijkomen bij het krijgen van een 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, hoe u de opvoeding gaat vormgeven en welke voeding u zou willen geven: borst- of flesvoeding. Wilt u borstvoeding geven, dan kunt u zich voorbereiden door u in te lezen of een voorlichting bij een lactatiekundige te volgen.

### Hersenontwikkeling

Tijdens de zwangerschap groeien de hersenen van uw baby razendsnel. Dit proces 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.

### De verwachtingen van de baby, oftewel "de blauwdruk van de baby"

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

De overgang van de baarmoeder naar het leven daarbuiten is groot. In de buik was er constant beweging en geluid, 24 uur per dag voeding (via de navelstreng) en een constante temperatuur. Iedere baby moet na de bevalling wennen. De maag en darmen gaan werken door de voeding en er zijn andere geuren en geluiden. Alles is eigenlijk anders!

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

**Mythe**

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

**Realiteit**

*Als er tegemoetgekomen wordt aan de behoefte van de baby's, worden ze rustiger en krijgen ze meer zelfvertrouwen.*

**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, warm blijft en dat u elkaar kunt leren kennen. Dit mag zolang en zoveel als u dit wilt.

In verband met de veiligheid tijdens huid-op-huidcontact is het belangrijk dat:

- één van de ouders wakker is en blijft;
- ouder en baby half rechtop zitten en niet plat liggen zodat de baby goed kan blijven ademen;
- dat één van de ouders aandacht voor het kind heeft.

Als u borstvoeding gaat geven, zal de baby na een tijdje de borst gaan zoeken. Soms doen ze dit uit zichzelf maar als dit niet het geval is helpen wij u en de baby om een goede start te maken met de borstvoeding. Borstvoeding geven zorgt ook voor het vrijmaken van oxytocine. U kunt de baby niet overvoeden tijdens de eerste dagen, dus u kunt het drinken aan de borst ook gebruiken als troost.

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 te herkennen en op verzoek te voeden.

**Mythe**

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

**Realiteit**

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

**Gezinsgerichte en ontwikkelingsgerichte zorg**

Gezinsgerichte zorg binnen MST 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.

Is de baby opgenomen op de Moeder Kind Afdeling, dan kunnen ouders altijd blijven gedurende het verblijf. Het samenzijn draagt bij aan een betere hechting. Een uitzondering hierop kan een ernstig zieke moeder zijn. Wij zullen er alles aan doen om zo snel mogelijk ouders en baby bij elkaar op de kamer te laten zijn.

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

**De eerste dagen**

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

Wanneer u op signalen reageert, voelt uw baby zich het prettigst.

**Honger of moe?**

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

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

- onrust;
- zoek- en zuigbewegingen, draaien met het hoofdje;
- maaien met de armpjes en handjes naar het gezicht brengen;
- sabbelen op de handjes;
- smakgeluidjes;
- openen van het mondje als de lippen worden aangeraakt.

Als uw jonge baby wil slapen ziet u waarschijnlijk:

- starende blik of wegstaren;
- grimassen;
- druk bewegen met armen of benen;
- gebalde vuistjes;
- jengelen of huilen.

Soms is het lastig de signalen van elkaar te onderscheiden. Als de baby effectief aan de borst gezogen heeft of wat voeding uit een flesje heeft gedronken en weer zoekgedrag laat zien, is dit echter vaak geen honger maar juist een teken van vermoeidheid. Probeer de baby tegen vader of moeder aan te houden en geborgenheid te bieden. Blijft een baby herhaaldelijk voedingssignalen zien (zoals hierboven beschreven) probeer dan de borst of een flesje nogmaals aan te bieden.

## Moeite met slapen?

De ene baby slaapt gemakkelijker en langer dan de andere. Als het slapen uw baby moeite kost, kijk dan of uw baby niet te veel prikkels oppikt en of u wellicht vermoeidheidssignalen mist. Hangt er misschien een mobiel in de box die niet bij de leeftijd van uw kind past? Gaat hij teveel van arm tot arm of zijn er te veel geluiden in de woonkamer?

Nachtvoedingen horen er de eerste periode bij en hebben een functie. Bij borstvoeding zijn nachtvoedingen goed voor de productie. Rooming-in wordt gedurende de eerste zes maanden aangeraden. Ouders en kind mogen dag en nacht bij elkaar op één kamer verblijven.

## Slapen

Wakker worden voor nachtvoedingen hoort bij normaal babygedrag. De ene baby kan 's nachts sneller zonder voeding of nabijheid van zijn ouders dan de andere. Door uw baby in een apart bedje bij u op de kamer te laten slapen (rooming-in), kunt u vlot reageren op signalen. Stichting Veilig Slapen adviseert rooming-in tot de leeftijd van minimaal zes maanden.

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

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

### **Mythe**

*Baby's moeten zelf leren rustig te worden, anders worden ze nooit zelfstandig.*

### **Realiteit**

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

## 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 steeds op de klok, maar vooral naar uw baby te kijken.

## Samenwerking tussen ouders of alleenstaand?

Als partners kent u elkaar waarschijnlijk goed, maar nu krijgt u een nieuwe rol. Door de komst van de baby wordt uw samenwerking belangrijk, maar soms wordt die 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 misschien heeft u zelfs andere verwachtingen van elkaar.

Als u alleenstaand bent en alleen de verantwoordelijkheid moet dragen voor uw baby, kan dit ook overweldigend zijn. Geef het bij uw omgeving aan als u steun nodig heeft. Als anderen helpen met de huishouding, boodschappen doen of even wat afleiding brengen, kan dit u door een moeilijke dag helpen.

Zorg dus ook goed voor uzelf! Probeer gezond te eten en rust te nemen.

## Emoties

Na de bevalling kunt u veel emoties hebben, u kunt erg blij zijn, maar u kunt ook negatieve emoties krijgen. U kunt in het begin veel huilen of onzeker zijn. Uw hormonen veranderen weer nu uw baby geboren is. Geef uzelf de tijd. Het kan helpen als u erover praat met uw partner, familie of vrienden. Blijven negatieve emoties langer? Vraag dan hulp, bijvoorbeeld aan uw huisarts. U bent niet de enige.

## Wat als uw baby veel huilt?

De ene baby huilt meer dan de andere. En de ene ouder ervaart het huilen anders dan de andere. Een huilende baby kan u onzeker maken. En alle adviezen die u vanuit uw omgeving krijgt kunnen ook onzekerheid brengen. Wat is normaal? Een baby huilt gemiddeld 1 tot 1,5 uur per dag. Rond week zes 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 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?

- troost uw baby door hem 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

Maakt u zich zorgen 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 de lengte en gewicht, leert controle 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.

## Bronnen

- Folder Unicef
- Boek: Koester je kleintje, Jill Bergman
- Boek: Slapen als een baby, Sylvie Zuidam

## Verdere informatie

Zie ook diverse folders/ informatie

- [www.mst.nl](http://www.mst.nl)
- [www.allesoverzwanger.nl](http://www.allesoverzwanger.nl)
- [www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Belangrijke contactgegevens

- Moeder Kind Afdeling, Route H21
- Neonatologie, Route H11 afdeling H11

**Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

Alle medewerkers van de Moeder kind afdeling en de afdeling Neonatologie wensen u veel geluk als gezin.