

Baby- en borstvoedingsadvies



Groeien in het ouderschap





Groeien in het ouderschap

Programma workshop

- Voorstellen
- Het leven met een baby
- Het ritme van de baby
- Wat kan een baby wel en niet
- Slapen en wakker zijn
- Huilen en troosten
- Het prille ouderschap

Voorstellen

Achttien jaar kraamverzorgster
Dertien jaar lactatiekundige
Vijf jaar babypedagoog



Voorstellen

**Jullie werken met ouders
en hun pasgeboren baby**



Het leven met een baby

De grote veranderingen voor prille ouders

Voor de geboorte kijken ze als een berg tegen de bevalling op.
Het leven met een baby is nog heel abstract.



Het leven met een baby

De grote veranderingen voor prille ouders

Na bevalling blijkt echte leven met baby eerste maanden zwaar te zijn:

- de baby heeft zijn ouders 24 uur per dag nodig
- ouders begrijpen hun baby nog niet helemaal
- ouders willen “de perfecte ouders” zijn



Het leven met een baby

Ouders moeten nieuwe balans vinden

door zorg voor hun baby te delen
door ritme van hun baby te volgen
door te leren wat hun baby wel en niet kan
door te leren wat het gedrag van hun baby betekent

door te leren luisteren naar hun eigen gevoel



Het leven met een baby

Belang van betrokkenheid van vaders



Het leven met een baby

Belang van betrokkenheid van vaders



Het ritme van de baby

❖ Ouders leren het ritme van hun baby te volgen

- het ritme van de baby wordt bepaald door zijn behoeften: hij heeft honger, slaap, pijn, behoefte aan contact
- meteen ingaan op behoeften betekent: beter drinken, beter slapen, minder beter drinken, beter slapen en minder huilen
- daardoor vertrouwen in zijn ouders:n: **veilige gehechtheid !!!**



Het ritme van de baby

- ❖ Ouders leren wat een baby de eerste maanden wel en niet kan



Wat kan een baby wel en niet

Wat kan een baby de eerste maanden wel ?

Hij kan meteen vanaf de geboorte al contact maken

Hij kan met zijn gedrag en signalen duidelijk maken welke behoeften hij heeft

Filmpje Direct na de geboorte



Wat kan een baby wel en niet

Wat kan een baby de eerste maanden nog niet?

Hij kan niet voor zichzelf zorgen.

Hij heeft ouders nodig voor voeding, verzorging, liefde, stressreductie.

Eigenlijk zou een baby nog een 4^e trimester in de baarmoeder moeten zijn: veel dragen is een mooi alternatief.



Contact maken

Hoe kunnen ouders contact met hun baby maken

- Alles benoemen geeft veiligheid en is goed voor taalontwikkeling
- In de kraamweek vaak korte contactmomenten na de voeding
- Huid-op-huidcontact
- **Ouders en baby spiegelen elkaar voortdurend**
Filmpje Signalen zien





Slapen en wakker zijn

Om het ritme van hun baby beter te kunnen volgen is het belangrijk dat ouders zijn gedrag begrijpen:

Er zijn twee slaaptoestanden en drie waaktoestanden:

1. De diepe rustige slaap: de NREM slaap
2. De lichte actieve slaap: de REM slaap
3. De alerte rustige waaktoestand
4. De alerte actieve waaktoestand
5. Huilen



Slapen en wakker zijn

Gedragstoestand 1: de diepe, rustige NREM-slaap

De baby beweegt nauwelijks

Hij ademt regelmatig

Functie: rust lichaam en onvolgroeide zenuwstelsel

Gedragstoestand 2: de lichte, actieve REM-slaap

De baby beweegt lichaam, armen, benen, ogen

Hij ademt onregelmatig en trekt gezichten

Functie: hersengroei

Filmpje De REM-slaap

Slapen en wakker zijn

Waarom slaapt een baby soms moeilijk:

- Baby's hebben korte slaapcycli van 45 minuten
- Baby's slapen 70% in de lichte slaap
- Ze hebben ander dag- en nachtritme



Slapen en wakker zijn

Hoe kunnen baby's beter slapen:

Het vriendelijke slaapritueel in stappen:

- Rustig, voorspelbaar ritme: voeden, interactie, spelen, slapen
- Bij moeheidssignalen starten met slaapritueel:
zacht praten, liedje, hand op de baby, white noise
- Valt de baby niet in slaap, dan baby wiegen en opnieuw beginnen
- Valt de baby niet in slaap, dan baby in een draagdoek dragen



Slapen en wakker zijn

Gedragstoestand 3: de alerte, rustige waaktoestand

- Zijn lichaam is ontspannen en ogen zijn helder
- Ouders kunnen nu contact maken met hun baby
- Het helpt om de rug en hoofd van je baby te ondersteunen



Slapen en wakker zijn

Gedragstoestand 4: de alerte, actieve waaktoestand

- De baby beweegt en maakt geluiden
- Hij is vooral geïnteresseerd in de omgeving.
- Bij moeheid: gapen, bewegen, jengelen, wegstaren en huilen: in bedje leggen

Filmpje baby Maya vijf dagen



waaktoestand baby Maya.wmv

Slapen en wakker zijn

Gedragstoestand 5: huilen

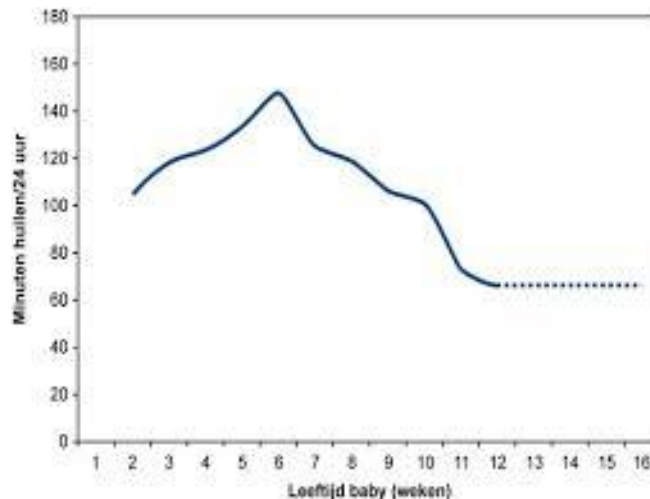
Hij maakt duidelijk dat hij behoefte heeft aan voeding, warmte of troost

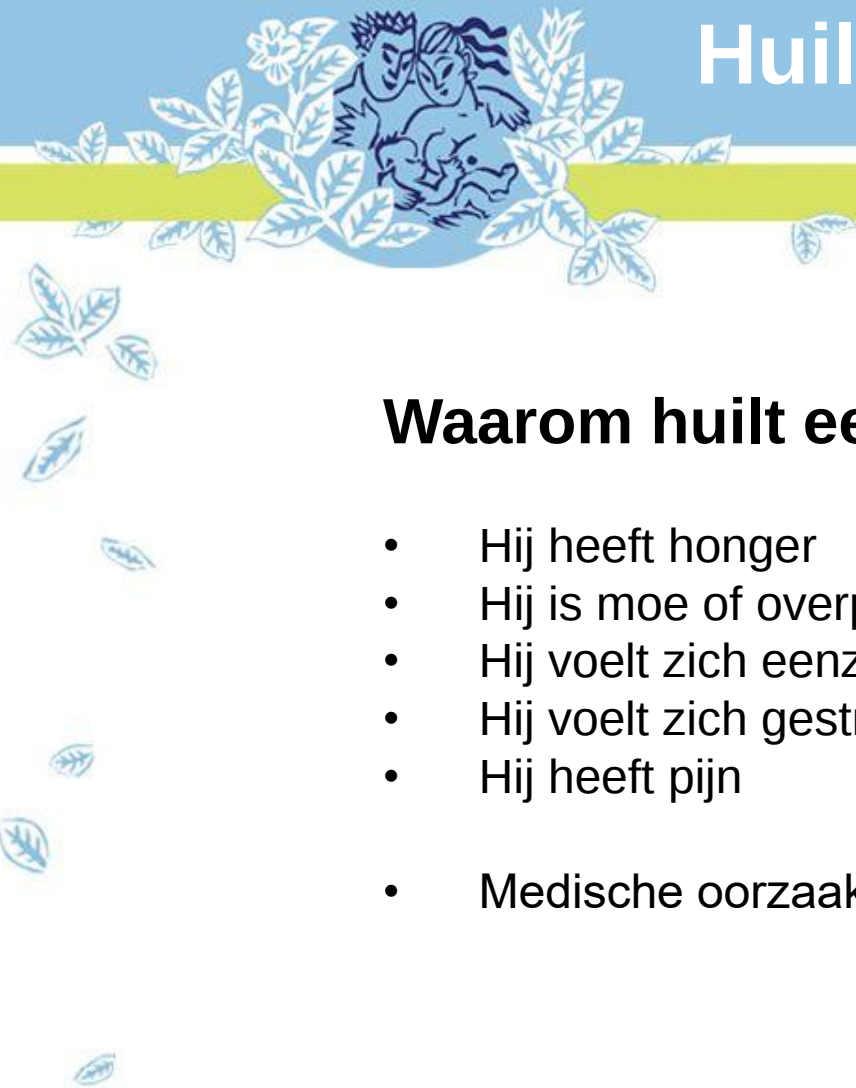


Huilen en troosten

Het huilgedrag van baby's

- Baby's huilen eerste weken gemiddeld 1.5 uur
- Ze huilen rond 6 weken zo'n 2.5 uur
- Ze huilen rond 12 weken gemiddeld nog maar 1 uur





Huilen en troosten

Waarom huilt een baby?

- Hij heeft honger
 - Hij is moe of overprikkeld
 - Hij voelt zich eenzaam
 - Hij voelt zich gestressed
 - Hij heeft pijn
-
- Medische oorzaak: slechts bij 5% van de baby's

Huilen en troosten

Huilen volgt op of gaat vaak samen met andere signalen

Als ouders deze signalen leren kennen, weten ze hoe ze op hun baby kunnen reageren

Huilen bij honger

zuigen
smakken
zoekbewegingen



Huilen bij pijn

rood gezicht
benen optrekken
krijzen



Huilen bij moeheid

bewegen
gapen
jengelen





Huilen en troosten

Hoe kunnen ouders omgaan met huilen?

Het vriendelijke huilplan

- Ingaan op de signalen en behoeften van hun baby
- De baby troosten als hij toch blijft huilen
- Een inslaaphuiltje of huilen tijdens verschonen hoort erbij
- Uithuilen om stress te ontladen kan fijn zijn voor de baby maar dan wel in de troostende armen van zijn ouders
- Belangrijk dat ouders zelf ontspannen als de baby huilt
- Belangrijk dat ze steun zoeken als hun baby veel huilt

Het prille ouderschap

Belangrijk om tijd voor elkaar te maken

Een derde van de ouders is voordat hun kind 3 is uit elkaar!!!



Het prille ouderschap

Een baby is een aardverschuiving in de relatie

- Door zorg voor de baby is er weinig tijd voor elkaar
- Identiteit verandert van partner naar moeder en naar vader
- Er is vaak geen netwerk van familie om het gezin heen



Het prille ouderschap

Hoe kan een relatie gezond blijven:

- de zorg voor hun baby delen
- elkaars inbreng respecteren
- conflicten uitspreken
- tijd voor elkaar vrijmaken
- een netwerk opbouwen



Het prille ouderschap

It takes a village to raise a child



Groeien in het ouderschap

Ineke van Straeten
Baby- en borstvoedingsadvies

www.inekevanstraeten.nl

