



Geboortecentrum

De signalen van je kind

Leer je kind kennen en begrijpen

Inleiding

Er is een kind op komst. Een bijzondere ervaring! Maar het kan ook onzekerheid met zich meebrengen. Dat is heel normaal. Als ouder heb je bepaalde verwachtingen van je kind en ook je kind heeft verwachtingen als het wordt geboren. Hier lees je meer over een aantal belangrijke thema's rondom de ontwikkeling van je kind: de hechting, gezinsgerichte zorg, de signalen van je baby en huilen.

Hechting

De hechting tussen kind en ouders begint al tijdens de zwangerschap. Al in de buik hoort je kind jouw stem. Neem daarom dan al de tijd om rustig tegen je kind te praten, de buik aan te raken en muziek te luisteren. Laat andere gezinsleden hetzelfde doen. Daarmee stimuleer je de hersenontwikkeling van je kind. Die hersenontwikkeling verloopt razendsnel tijdens de zwangerschap en de eerste 2 levensjaren. Voor een optimale hechting is het ook van belang om na de geboorte in te spelen op de natuurlijke behoeftes van je kind.

De verwachtingen van je kind

Pasgeboren baby's willen graag dicht bij hun ouders zijn. Niet vreemd, want de overgang van de baarmoeder naar het leven erbuiten is groot. Ieder kind moet na de bevalling wennen. Door je kind dicht bij je te houden, voelt het zich veilig en geborgen. Je kind went aan je geur en hoort je hartslag. Dat werkt rustgevend.

Veiligheid

Als kinderen zich veilig voelen, komt er oxytocine vrij. Dit liefdeshormoon heeft een positieve invloed op de hersenontwikkeling van je kind. Ook bij de ouders komt er oxytocine vrij. Jij voelt je dus ook rustiger en gelukkiger. Baby's die zich tijdens hun eerste levensperiode veilig voelen, worden blijere kinderen en krijgen meer zelfvertrouwen als ze ouder worden.

Je kunt je kind niet verwennen

Het is een fabel dat je baby's verwent als je ze te veel aandacht geeft. Juist als je tegemoetkomt aan de behoeftes van je kind, wordt het rustiger en krijgt het meer zelfvertrouwen. Lekker veel knuffelen dus!





Zorg voor veel huid-op-huidcontact

Als je je kind direct na de geboorte op jouw blote borst legt, went je kind aan het leven buiten de baarmoeder en leert het jou kennen.

Geef je borstvoeding? Dan zal je kind na een tijdje jouw borst gaan zoeken. Door borstvoeding te geven, komt er oxytocine vrij bij jou en je kind. Geef je flesvoeding? Probeer dan tijdens de eerste voeding ook te zorgen voor huid-op-huidcontact. Leer de voedingssignalen herkennen en probeer op verzoek te voeden.

Je kunt je kind niet overvoeden met borstvoeding

Als je borstvoeding geeft, kun je je kind niet overvoeden. Zeker niet tijdens de eerste dagen. Leg je kind dus vooral aan als het huilt. Daarmee geef je je kind troost. En het aanleggen zorgt ervoor dat jouw melkproductie op gang komt.

Gezinsgerichte zorg

Bij VieCuri geloven we in gezinsgerichte zorg. Dat betekent dat je zo veel als mogelijk bij je kind kunt blijven als het na de geboorte is opgenomen op de afdeling Neonatologie. Het samenzijn met je kind zorgt voor een betere hechting. Samen met de verpleegkundigen zorg je voor jouw kind.

De signalen van je kind

Je kind laat merken als het wil eten, knuffelen of slapen. Als je op deze signalen reageert, voelt je kind zich het prettigst. In het begin kan het lastig zijn om te zien wat je kind precies bedoelt. Maar al snel zal je verschil merken in de signalen.

Als je kind hongerig is, merk je dat aan de volgende signalen:

- onrust
- maaïen met de armpjes en handjes naar het gezicht brengen
- sabbelen op de handjes
- zoek- en zuigbewegingen, onrustig bewegen en draaien met het hoofd
- smakgeluidjes
- mond opendoen als de lippen worden aangeraakt

Als je kind moe is, merk je dat aan de volgende signalen:

- starende blik of wegdraaiende oogjes
- bewegen met armen of benen
- gapen
- grimassen
- gebalde vuistjes
- jengelen of huilen

Slapen

Het ene kind slaapt gemakkelijker en langer dan het andere kind. Komt je kind moeilijk in slaap? Kijk dan of je kind niet te veel prikkels krijgt en of je wellicht geen





vermoeidheidssignalen mist. Het kan ook helpen om je kind op jouw slaapkamer te laten slapen, zeker tijdens de eerste 6 maanden.

Nachtvoedingen

Tijdens de eerste periode horen nachtvoedingen erbij. De maag van je kind is nog niet zo groot en dus heeft je kind vaker behoefte aan voeding. Bij borstvoeding zijn nachtvoedingen goed voor de melkproductie.

Wakker zijn

Baby's zijn de eerste weken ongeveer 45 minuten wakker tussen 2 voedingen. Na de eerste weken wordt je kind wakkerder en soms onrustiger. Volg je kind en pas je tempo erop aan. Zorg dat je kind niet te veel prikkels krijgt.

Bij onrustige kinderen kan het helpen om voor een rustige slaappleaats te zorgen of je kind strak in te stoppen.

Pas na ongeveer 6 weken is een baby toe aan spelen tussen het voeden en slapen in. Rond 3 maanden is je kind ongeveer 1,5 uur wakker tussen 2 voedingen.

Je kunt je kind niet verwennen door bij je kind te zijn

Het is een fabel dat je kind zelf rustig moet worden. Het is juist zo dat baby's die alleen gelaten worden als ze huilen, zich verlaten voelen en daardoor onzekerder worden. Blijf dus vooral bij je kind en troost het als dat nodig is.

Ritme vinden

Na enkele weken leer je je kind beter kennen. Uiteindelijk vinden jullie een passend ritme. Elk kind groeit en ontwikkelt zich en bij elke fase past een ander ritme. Probeer flexibel te zijn en je kind te volgen.

Huilen

Elk kind is anders. Het ene kind huilt meer dan het andere kind en de ene ouder ervaart het huilen anders dan de andere ouder. Je kunt onzeker worden van een huilende baby. Het is goed om te weten dat een baby gemiddeld 1 tot 1,5 uur per dag huilt. Als een kind 6 weken is, huilt het vaak 2 tot 2,5 uur per dag. Vaak wordt het daarna weer minder, maar dat is niet bij elk kind zo.

Wat kun je doen als je kind huilt?

Troost je kind. Pak het op en houd het in een ronde houding vast. Je kunt je kind hiermee niet verwennen. Probeer de signalen van je kind te herkennen en hierop in te spelen. Het kan helpen om je kindje dichtbij je te dragen in een draagdoek. Ook babymassage kan ontspannend werken. Maak je je zorgen over je kind? Neem dan contact op met je huisarts of consultatiebureau.

Wat als het even niet lukt?

Soms is het niet altijd even makkelijk om je pasgeboren baby te begrijpen. Je kind moet aan alles om zich heen wennen, maar dat geldt ook voor jou als moeder. Je lichaam en emoties zijn veranderd en daar moet je ook mee leren omgaan. Het is





natuurlijk vervelend als dit niet meteen lukt zoals je had gehoopt. Praat hierover met je partner, familie of verloskundige/gynaecoloog. Je bent hier niet alleen in.

Consultatiebureau

Kinderen ontwikkelen zich in de eerste maanden erg snel. Een kind wordt langer en zwaarder, krijgt controle over de oogspieren en leert het hoofd in balans te houden. Ook leert je kind jouw geur en stem kennen. Daar reageert je kind ook op. Na enkele maanden gaat je kind meer bewegen en spelen. Het consultatiebureau bespreekt de normale ontwikkeling van een kind met jou. Onthoud vooral dat elk kind zijn eigen ritme en ontwikkeling heeft.

Meer weten?

Er zijn verschillende websites waar je meer informatie kunt vinden over de voeding, groei en ontwikkeling van je kindje:

- www.borstvoeding.com
- www.lalecheleague.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.ggd.nl

Twijfel je of maak je je zorgen? Bel dan je huisarts of consultatiebureau voor overleg.

Geboortecentrum Noord Limburg

Professor Gelissensingel 20
5912 JX Venlo
☎ (077) 320 55 55

internet: www.geboortecentrumnoordlimburg.nl

Bekijk uw medisch gegevens op www.mijnviecuri.nl

