

Groeien in het ouderschap

de grote veranderingen voor prille ouders

Tijdens de zwangerschap proberen ouders zich voor te bereiden op de bevalling en het krijgen van een baby. Ze volgen een zwangerschaps cursus, richten de babykamer in en kopen babyspullen. Maar toch is het voor de aanstaande ouders moeilijk zich het leven met een baby concreet voor te stellen. Als de baby geboren is, hoor je ouders vaak zeggen: waarom heeft niemand ons verteld hoe het echt is om een baby te hebben?

tekst: Ineke van Straeten,
kraamverzorgende, lactatiekundige
en pedagoge
fotografie: Joss de Groot

Waarom zijn de veranderingen voor de ouders met een pasgeboren baby groter dan gedacht? Daniel Stern beschrijft in "The Motherhood Constellation" verhelderend hoe ingrijpend de veranderingen voor een vrouw zijn als zij voor het eerst moeder wordt. De moeder komt volgens hem in een tijdelijke psychische toestand terecht waarin vier centrale thema's een rol spelen. Het eerste thema betreft de vraag of de moeder in staat is haar baby in leven te houden. Na de bevalling is de moeder heel bezorgd en beseft ze dat ze voor de rest van haar leven verantwoordelijk is voor haar baby. Een tweede thema is de vraag of ze haar baby kan begrijpen en of ze een emotionele band met hem kan opbouwen. Het derde thema is de vraag of er een netwerk is dat haar en haar kind kan ondersteunen. En het vierde thema dat in deze periode speelt is dat ze haar identiteit moet aanpassen aan haar nieuwe rol als moeder.

Ook voor de vader verandert er veel als hij voor het eerst vader wordt. In tegenstelling tot de vorige generatie vaders is de huidige generatie vaker praktisch en emotioneel betrokken bij het ouderschap. Vaders gaan mee naar zwanger-

schapscontroles, cursussen en na de bevalling nemen ze langer verlof om hun partner te ondersteunen. Vaders moeten voor een deel het ontbrekende netwerk vervangen. Ook de vaders veranderen van identiteit.

Maar er zijn meer redenen waarom het prille ouderschap zo moeilijk kan zijn. Als de baby eenmaal geboren is, blijkt hij zijn ouders dag en nacht nodig te hebben om zijn behoeftes te reguleren. Ouders moeten hun regelmatige bestaan opgeven omdat hun baby nog geen vast ritme heeft.

De ouders hebben veel vragen en weten vaak niet hoe ze het beste met hun baby kunnen omgaan. Vroeger konden vrouwen bij zussen en nichten afkijken hoe je moest voeden, ze zagen hoe er met baby's omgegaan werd. Deze voorbeeldfunctie van een familienetwerk is in onze cultuur verdwenen. De moeders van de prille moeders en vaders hebben zelf een baan, vriendinnen werken fulltime.

Wat het ouderschap ook niet vergemakkelijkt is dat ouders de eerste maanden perfecte ouders willen zijn. Gelukkig verandert dit en

Het is handig dat ze leren wat een baby wel en niet kan, wat het gedrag van hun baby betekent en hoe ze sensitief op dit gedrag kunnen ingaan.

na enkele maanden realiseren ze zich dat een iets minder perfecte ouder ook goed genoeg is.

nieuwe balans

Na drie maanden hebben veel ouders een nieuwe balans gevonden in hun leven met een pasgeboren baby. Maar de eerste maanden zouden prettiger kunnen worden als de ouders wat handvatten zouden krijgen om met hun baby om te gaan. Wat zouden ouders kunnen leren om te groeien in het ouderschap? Het is belangrijk dat ze leren te luisteren naar hun eigen gevoel en dat ze op een manier omgaan met de baby die bij hun past. Het is handig dat ze leren wat een baby wel en niet kan, wat het gedrag van hun baby betekent en hoe ze sensitief op dit gedrag kunnen ingaan. Hoe kunnen ze contact maken met hun baby en *last but not least* hoe kunnen ze in die drukke eerste maanden toch nog tijd voor elkaar vrij maken.

eigen gevoel

Er zijn veel boeken over baby's geschreven. En dat is ook niet zo verwonderlijk. Ouders kunnen de kunst van het ouderschap niet meer zo gemakkelijk afkijken bij anderen en moeten daarom zelf het wiel uitvinden. Om toch een beetje houvast te hebben, kopen ouders boeken en volgen ze soms

strak de gegeven adviezen van het boek op. Maar het is belangrijk dat ouders ook zelf goed nadenken over hoe ze met hun baby willen omgaan, hoe ze zullen reageren als hij huilt of moeilijk slaapt.

Daarom is het prettig dat ouders weten wat een baby wel en niet kan. Een pasgeboren baby heeft een aantal tegenstrijdigheden in zich. Aan de ene kant kan hij meteen vanaf de geboorte al heel veel. Zo kan hij gelijk na de geboorte al contact maken. Ook kan hij met zijn gedrag en zijn verschillende signalen duidelijk maken welke behoeften hij heeft.

Aan de andere kant is hij het eerste jaar heel afhankelijk van zijn ouders. Hij heeft hen nodig voor het bevredigen van zijn behoeften, zij moeten zijn honger stillen, hem troosten als hij pijn heeft of als hij zich eenzaam voelt. Eigenlijk zou een baby nog wat langer in de baarmoeder moeten kunnen blijven, maar dat kan niet omdat de omvang van zijn hoofdje dan te groot wordt voor een natuurlijke bevalling. Om de overgang van de veilige warme baarmoeder naar de wereld buiten de baarmoeder wat minder groot te maken voor de baby, is het prettig voor hem om veel huid-op-huid-contact te hebben met zijn ouders.

Een hardnekkig misverstand is dat een baby de eerste maanden verwend kan worden door hem op te pakken als hij huilt of door hem veel te dragen. In deze periode kan een baby nog niet denken in termen van oorzaak en gevolg. Hij kan niet bewust gaan huilen om iets voor elkaar te krijgen, huilen gebeurt instinctief.

gedrag van de baby

Het leven van prille ouders zou de eerste maanden na de geboorte wat gemakkelijker zijn als ze het gedrag van hun baby leren begrijpen. Als ouders weten wat het gedrag en de signalen betekenen, kunnen ze meteen sensitief op zijn behoeften reageren. De baby zal dan beter drinken, beter slapen en minder huilen. Doordat ouders steeds op zijn gedrag reageren zal hij zich geleidelijk steeds veiliger bij hen voelen.

Om hun baby te kunnen begrijpen, is het raadzaam dat ouders zijn gedragstoestanden leren kennen. Een baby heeft vijf gedrags-toestanden, twee slaaptoestanden en drie waaktoestanden:

- > de lichte, actieve REM-slaap
- > de diepe, rustige NREM-slaap
- > de alerte, rustige waaktoestand
- > de alerte, actieve waaktoestand
- > huilen

het slaapgedrag

Een baby slaapt 70% in de lichte, actieve REM-slaap. In deze slaap beweegt hij zijn ogen, armen en benen en ademt hij onregelmatig. Dat hij zoveel tijd licht slaapt heeft een reden. Zo kan hij beter aanvoelen dat hij honger heeft. Ook vindt in deze REM-slaap de zo belangrijke hersengroei plaats. De andere 30% slaapt hij in de NREM-slaap waarin hij nauwelijks beweegt en regelmatig ademt. Deze slaap is belangrijk voor het zenuwstelsel en om het lichaam tot rust te laten komen.

Als je het slaapgedrag van een pasgeboren baby kent, begrijp je ook waarom het leven van een baby zo botst met het leven van zijn ouders. Een baby slaapt de eerste maanden maar liefst 16 uur per etmaal dus aan het aantal uren slaap kan het niet liggen. Bij een baby wordt de biologische klok bepaald door zijn maag en niet door licht en donker zoals bij volwassenen. En omdat ze om de drie uur moeten drinken, slapen ze maar kort achter elkaar. Baby's hebben kortere slaapcycli dan volwassenen en worden tussen de slaapcycli vaak even wakker. Sommige baby's hebben problemen om zelf weer in de volgende slaapcyclus terecht te komen. Baby's slapen het grootste deel in de lichte REM-slaap en worden dan vaak

wakker van hun eigen bewegingen en van geluiden om zich heen.

het waakgedrag

Het grootste deel van de dag brengt de baby slapend door. Toch zijn er veel wakkere momenten. Nadat de baby gedronken heeft, is hij vaak nog even wakker. Hij kan het beste contact maken als hij in de rustige alerte waaktoestand is. Hij houdt zijn lichaam stil en zijn ogen staan heel helder. Deze contactmomenten duren steeds langer naarmate de baby ouder wordt. Nadat de baby een tijdje contact heeft gemaakt, gaat hij meer bewegen en heeft hij vooral belangstelling voor zijn omgeving. De baby is dan in de actieve, alerte waaktoestand. Als de baby steeds drukker gaat bewegen, gaat jengelen en gapen, maakt hij duidelijk dat hij moe is. Deze moeheid wordt gemakkelijk gemist door ouders. Ouders denken vaak dat de baby juist wil spelen als hij zo druk beweegt. Het is jammer als de moeheidssignalen gemist worden, want een baby die te moe is, slaapt slechter.

het huilgedrag

De laatste gedragstoestand van een baby is huilen. Huilen is voor de baby een communicatiemiddel om duidelijk te maken dat hij honger heeft, moe is, behoefte heeft aan troost of omdat hij stress wil ontla-



den. Baby's huilen de eerste weken gemiddeld anderhalf uur per etmaal, rond zes weken zo'n 2,5 uur en rond de drie maanden nog maar een uur.

Het huilen gaat vaak samen met andere signalen die duidelijk kunnen maken wat er aan de hand is. Als de baby huilt omdat hij honger heeft, zuigt hij op zijn handjes, hij smakt en maakt zoekbewegingen. Bij pijn huilt de baby op een krijsende manier, heeft een rood gezichtje, trekt zijn beentjes omhoog en overstrekt zich. De pijn komt vaak in golven net als weeën. Als hij moe is, gaapt en jengelt hij, beweegt druk met armen en benen en kijkt weg.

Toch zal een baby soms blijven huilen ondanks dat ouders hem gevoed en getroost hebben. Ouders vinden het dan soms moeilijk hoe ze het beste met het huilen om kunnen gaan. Ze horen van familie of vrienden dat ze de baby niet teveel moeten verwennen door hem steeds op te pakken als hij huilt.

Het is belangrijk dat ouders zich realiseren dat de eerste maanden best stressvol zijn voor een pasgeboren baby. Zijn

Jij kunt de eerste week na de geboorte aan ouders het gedrag van de baby uitleggen en hen wijzen op de verschillende signalen die de baby laat zien.

omgeving van de warme, bewegende, rumoerige baarmoeder maakt na de bevalling plaats voor een koudere, niet bewegende, stille omgeving. In de baarmoeder werden de behoeften van de baby vanzelf bevredigd. Maar als hij geboren is, moet hij zijn ouders duidelijk maken dat hij graag wil drinken, getroost en geknuffeld wil worden. Deze overgang van de baarmoeder naar zijn nieuwe leven levert de nodige stress op die een baby af en toe moet ontladen. Zijn ouders kunnen hem daarbij helpen door hem liefdevol bij zich te dragen als hij huilt.

Het leven met een pasgeboren baby kost veel energie doordat de baby zijn ouders vaak nodig heeft en omdat ouders het gedrag van hun baby nog moeten leren kennen. Het leven kan een stuk eenvoudiger worden als ouders dit gedrag leren kennen, dat ze weten hoe een baby slaapt, op welke momenten ze contact met hem kunnen maken en wanneer beter niet. Het kan helpen als ouders proberen mee te gaan in het ritme van hun baby, zijn signalen leren begrijpen en hierop sensitief ingaan, hem te dragen en te troosten als hij huilt.

contact maken

Zodra de baby geboren is, kan hij meteen contact maken met zijn moeder en vader. Juist in het eerste

uur na de bevalling kan de baby het contact heel lang volhouden. Het is belangrijk dat ouders vanaf de geboorte met hun baby praten en alles benoemen wat ze gaan doen. Dit geeft een gevoel van veiligheid bij de baby en draagt bij aan zijn taalontwikkeling.

Ongemerkt is er een ontwikkeling in het contact maken tussen ouders en hun baby.

De eerste maanden houden ouders de aandacht van de baby vast door hoge geluiden te maken, te lachen, te knikken en door ja te zeggen. Ze zorgen dat hun gezicht dicht bij dat van de baby is. Als de baby onrustig is, gebruiken ze lage geruststellende tonen.

Rond twee maanden ontstaan er conversatierituelen, vaste patronen in het contact. Eerst is er een begroetingsritueel, daarna volgt er een beurtwisselingsritueel en daarna maakt de baby in het afscheidsritueel duidelijk dat hij het contact wil verbreken door weg te kijken. Opvallend in deze conversatierituelen is dat ouders en baby elkaar voortdurend ongemerkt spiegelen in geluiden en gezichtsuitdrukkingen.

tijd voor elkaar

De komst van een baby betekent een aardverschuiving in de relatie. Door de voortdurende zorg voor de baby lijkt er weinig tijd over te zijn voor elkaar. Prille ouders kun-

nen hun relatie gezond houden door de zorg voor hun baby eerlijk te delen. Als ze thuiskomen na een dag werken kan het heerlijk zijn voor vaders om de baby bij zich te dragen of lekker samen met hem te douchen. Voor moeders is het fijn dat ze dan weer even op adem kunnen komen. Het is van belang om respectvol naar elkaar te zijn over de zorg voor de baby. Het maakt niet uit dat ze de baby op een andere manier verschonen of in bad doen. Het is leuk en ook belangrijk voor de ontwikkeling van baby's dat vaders anders spelen dan moeders. En ondanks de drukke combinatie van zorg voor de baby, werk en huishouden, blijft het van belang dat ouders tijd voor elkaar vrij blijven maken. Dat ze even buitenshuis gaan lunchen of samen naar de film gaan.

de rol van de kraamverzorgende

Jij kunt de eerste week na de geboorte aan ouders het gedrag van de baby uitleggen en hen wijzen op de verschillende signalen die de baby laat zien. Je kunt hun vragen over slapen, huilen en contact maken beantwoorden en hen laten zien dat ieders inbreng, ook al is die verschillend, waardevol is. En je kunt ouders in deze eerste week ruimte geven om ondanks de drukte toch tijd voor elkaar te hebben. Met deze praktische en zinvolle adviezen ondersteun je hen om geleidelijk te groeien in het ouderschap.