

U & uw baby

Informatieboekje

Welkom!

© 2016 U & UW BABY

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Van harte gefeliciteerd met uw zwangerschap! Voor u ligt een boekje met informatie over de eerste maanden met uw pasgeboren baby. Het boekje is gebaseerd op recent wetenschappelijk onderzoek en is ontwikkeld in overleg met onderzoekers en deskundigen uit de praktijk.

Wij willen u graag informatie geven over contact maken met uw kindje, en het voeden, huilen en slapen van uw kindje. De informatie is bedoeld om u op weg te helpen. Dit betekent dat u zelf kunt bepalen welke tips u toepast in uw dagelijks leven. Achterin dit boekje staat een lijst met aanvullende bronnen van informatie.

Wanneer u vragen heeft, aarzelt u dan niet om contact op te nemen met de onderzoekers. U vindt onze contactgegevens op de laatste pagina van dit boekje.

We wensen u een goede zwangerschap en veel leesplezier!

Namens het onderzoeksteam,

Prof. dr. Annemieke van Straten

Dr. Roseriet Beijers

Marjolein Missler, MSc

Deze uitgave is deels gebaseerd op een vertaling van het boekje: 'Baby business – Sleeping and Crying in the first few months', geproduceerd door het Centre for Community Child Health in het Royal Children's Hospital en het Murdoch Children's Research Institute (Melbourne, 2014).

Inhoudsopgave

Contact maken	6
Contact na de geboorte	8
Signalen van uw baby	9
Reageren op de signalen van uw baby	10
Behoeften van uw baby	11
Huid-op-huidcontact	12
Uw eigen behoeften	13
Huilen	14
Gemiddelde huilpatronen van baby's	16
Medische oorzaken van huilen	17
Verschillende benaderingen van babyverzorging	19
Als uw baby moeilijk te troosten is	20
Voeding	22
Borstvoeding	24
Kunstvoeding	28
Hongersignalen van baby's	29

Slapen

Gemiddelde slaappatronen van baby's

Vermoeidheidssignalen van uw baby

Alleen in slaap vallen

Samen slapen

30

32

34

35

36

Baby-mythen

38

Meer informatie

42

Ruimte voor aantekeningen

43

Contactinformatie

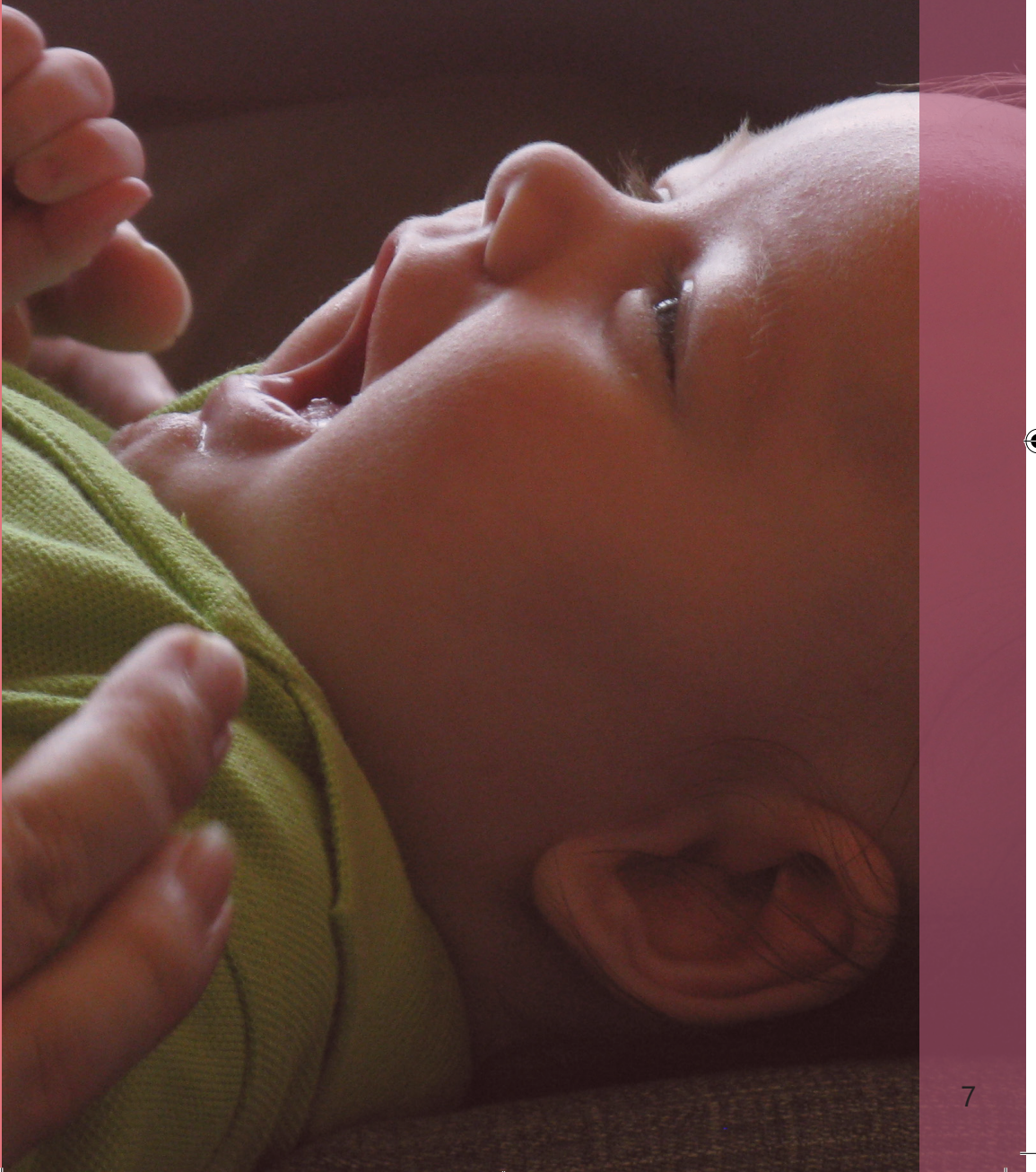
44

CONTACT MAKEN

U kunt tijdens de zwangerschap al contact maken met uw baby, bijvoorbeeld door uw buik aan te raken of tegen uw buik te praten. Uw zoon of dochter leert uw stem(men) dan al kennen en reageert mogelijk wanneer hij of zij u hoort.

Na de bevalling kunt u uw band met uw kindje verder opbouwen. Het opbouwen van een band gebeurt door telkens weer te reageren op de signalen die uw zoon of dochter geeft: troost uw baby, praat tegen hem of haar, lach en knuffel samen. Op deze manier leert uw kindje dat u er voor hem of haar bent wanneer hij of zij u nodig heeft.¹ Dit besef is van groot belang voor de verdere ontwikkeling.

¹ Omwille van de leesbaarheid zal vanaf hier alleen 'hij' of 'hem' gebruikt worden. Hiermee worden zowel meisjes als jongens bedoeld.



CONTACT NA DE GEBOORTE

Na de geboorte is er al ruimte om contact te maken. U zult merken dat uw baby direct na de geboorte wakker is en zoekend rondkijkt.

Als uw baby na de geboorte op uw blote huid wordt gelegd, kan dit de borstvoeding bevorderen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat dit huid-op-huidcontact na de geboorte de borstvoeding op gang brengt en ervoor zorgt dat moeders gedurende een langere periode borstvoeding geven. Uw baby zoekt instinctief naar de moederborst!

Daarnaast heeft het huid-op-huidcontact andere positieve effecten: in de eerste uren na de geboorte slaapt uw kindje langer en rustiger, huilt hij minder en is hij beter beschermd tegen stress.

Als uw kindje na de geboorte op de blote huid van de vader wordt gelegd (bijvoorbeeld omdat de moeder een spoedkeizersnede heeft ondergaan), zijn de effecten vergelijkbaar: de baby's huilen minder, zijn kalmer en daardoor sneller slaperig.

Ook voor de ouders zijn positieve effecten aangetoond van direct huid-op-huidcontact na de geboorte. Moeders zijn gevoeliger voor de signalen van hun kindje en hebben minder last van somberheid en stress.

TIP

Zorg ervoor dat u niet afgeleid raakt tijdens het verzorgen van uw baby. U kunt dan minder goed reageren op uw baby die contact zoekt, geluidjes maakt of glimlacht.

Leg dus bijvoorbeeld uw telefoon even weg of zet deze op de stille stand tijdens het voeden en verzorgen van uw kind.



SIGNALLEN VAN UW BABY

Uw baby laat merken dat hij u nodig heeft. Dat doet hij door middel van:

bewegen van armpjes en beentjes

zoekend rondkijken

geluidjes maken

glimlachen (na ongeveer 8 weken)

huilen (wanneer de nood hoog is)

Het huilen van uw baby kan te maken hebben met honger of vermoeidheid, maar ook met de behoefte om bij u in de buurt te zijn.

Het geeft niet dat u misschien niet altijd weet wat er aan de hand is. Dat u laat merken dat u er voor uw baby bent, is het belangrijkste.

Uw kindje heeft u nodig om zich veilig en geborgen te voelen, en het vervullen van deze behoefte is belangrijk voor de ontwikkeling van een band tussen u beiden. Voorzie in deze behoefte door uw kindje op te pakken en bij u te nemen.

Door te reageren op uw baby als hij u nodig heeft, leert uw baby dat hij op u kan vertrouwen.

Uit wetenschappelijk onderzoek weten we dat dit gevoel van veiligheid de basis vormt voor relaties die uw baby later zal ontwikkelen.

Dit gevoel van veiligheid is ook een belangrijke basis voor het kind om te leren omgaan met emoties. Een gebrek aan dit gevoel van veiligheid is gerelateerd aan meer gedragsproblemen op latere leeftijd.

Onderzoek naar kinderen die geen liefdevolle zorg hebben gekregen, zoals bijvoorbeeld in weeshuizen in Roemenië, laat zien dat de groei en hersenontwikkeling van deze kinderen ernstig achterblijft.

Een groot gedeelte van de hersenontwikkeling vindt plaats gedurende de eerste twee jaar na de geboorte.

Juist gedurende deze periode is het dus belangrijk dat baby's opgroeien in een liefdevolle, warme, en stimulerende omgeving.

REAGEREN OP DE SIGNALLEN VAN UW BABY

Ook al weet u niet altijd waarom uw baby huilt, het is goed om te laten weten dat u er voor hem bent. Probeer na te gaan wat er aan de hand kan zijn.

Heeft uw baby honger?

Is hij misschien moe?

**Heeft uw kindje misschien last van darmkrampjes?
In dat geval huilt uw baby heftig en trappelt hij met de beentjes.**

Als uw baby last heeft van krampjes, kunt u met zachte ronddraaiende bewegingen over zijn buikje wrijven. Let er hierbij op dat u met de klok mee beweegt.

Het kan ook helpen om de voetjes van uw baby tegen uw arm aan te laten duwen, zodat uw baby tegendruk voelt als hij trappelt.

Uw baby zo vasthouden dat zijn buik op uw hand rust, kan ook helpen. Meer informatie vindt u in het hoofdstuk over huilen.

TIP

Uw kindje geniet ook van het insmeren met speciale babyolie of een babymassage. Er bestaan diverse cursussen die u samen met uw kind kunt volgen om de technieken van babymassage onder de knie te krijgen. U kunt speciale olie voor babymassage kopen. Deze trekt minder snel in de huid dan gewone babyolie.

Als u zich zorgen maakt over het huilen van uw baby, kan het verstandig zijn om contact op te nemen met uw huisarts.

Gedurende de eerste weken na de geboorte kunt u ook contact opnemen met de verloskundige of lactatiekundige.

De lactatiekundige is specialist op het gebied van borstvoeding en kan mogelijk samen met u kijken hoe het voeden gaat.

Veranderingen in de aanpak rondom het voeden kunnen ook helpen om het huilen of de buikklachten van uw baby te verminderen.

BEHOEFTE VAN UW BABY

Uw baby is van u afhankelijk voor voeding, verzorging en bescherming. Door het steeds opnieuw ontvangen van steun, zoals troost en warmte van zijn ouders, voelt uw kind zich vanaf zijn vroege jeugd al veilig en geborgen.

Voor het welzijn van uw baby is het bieden van geborgenheid even belangrijk als gevoed en verzorgd worden.

Uw baby heeft er behoefte aan dat u contact met hem maakt. U kunt dit bijvoorbeeld doen door:

oogcontact te maken tijdens het voeden

uw baby te vertellen wat u doet tijdens het verschonen

samen met uw baby te douchen of in bad te gaan

tijdens het baden uw stem aan uw baby te laten horen en uw baby aan te raken

te zeggen wat u denkt dat uw baby ziet of graag zou willen zeggen

TIP

U kunt uw baby niet verwennen. Het vinden van warmte, veiligheid en troost is een basale menselijke behoefte. Uw baby uit deze behoefte door te proberen contact met u te maken of, als dat niet lukt, door te huilen.

Voor de fysieke en mentale ontwikkeling van baby's is het van belang dat zij telkens weer een veilige, warme en liefdevolle omgeving ervaren. Laat uw baby dus niet huilen (ook niet 's nachts), maar laat merken dat u er voor uw baby bent. Pak uw baby gerust op om te troosten als hij huilt.

Als u alleen bent, kunt u de maxicosi klaarzetten met een handdoek erin. Zo kunt u eerst uw baby veilig inpakken en wegleggen en uzelf afdrogen alvorens u uw baby weer aankleedt.

U bekijkt de wereld dan vanaf het gezichtspunt van uw baby. Dit helpt om de behoeften van uw kind beter te begrijpen.

HUID-OP-HUIDCONTACT

Huid-op-huidcontact is het vasthouden van uw blote baby op uw blote borst.

Wetenschappelijk onderzoek bij te vroeg geboren baby's heeft laten zien dat huid-op-huidcontact veel positieve effecten kan hebben voor een kind. Te vroeg geboren baby's groeien beter, huilen minder en hebben minder last van infecties.

Er is minder onderzoek gedaan naar de effecten van huid-op-huidcontact bij voldragen baby's dan bij te vroeg geboren baby's. Het onderzoek dat is gedaan, wijst echter wel op dezelfde gunstige effecten. Zo is gevonden dat huid-op-huidcontact tussen ouder en baby de stressniveaus van de baby laag houdt.



Hoe werkt huid-op-huidcontact?

Huid-op-huidcontact kan zowel plaatsvinden tussen vader en baby als tussen moeder en baby.

U kunt huid-op-huidcontact tussen u en uw baby mogelijk maken door uw baby regelmatig op uw ontblote borst te leggen.

Uw baby kan de luier aanhouden. Zelf kunt u een vest aantrekken en een deken of laken gebruiken als het te koud is. U kunt uw baby eventueel een mutsje opzetten of sokjes aan doen.

Veiligheid

Het is belangrijk om op een aantal zaken te letten wanneer u uw kindje op uw blote huid legt. Zorg dat uw baby niet van u af kan rollen als u samen gaat liggen. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als u zelf in slaap valt. Zorg er dus voor dat u niet in slaap valt.

U kunt eventueel uw partner vragen om, als u met uw baby op uw borst gaat liggen, regelmatig even te komen kijken of jullie nog veilig liggen. Verder is het van belang dat:

u niet helemaal plat gaat liggen, maar met behulp van bijvoorbeeld kussens ervoor zorgt dat u half ligt, half zit

er geen kussens naast u liggen

uw kindje niet tussen de muur en het matras of tussen u en de bankleuning kan terechtkomen

u geen warme dranken zoals koffie en thee drinkt

UW EIGEN BEHOEFTE

Het krijgen van een kindje is een enorme verandering in uw leven.

U bent voor het eerst moeder of vader geworden, of u moet nu voor meerdere kinderen met verschillende behoeften gaan zorgen. Deze verandering kan verschillende emoties oproepen en het kost tijd om aan deze nieuwe situatie te wennen.

Probeer naast de zorg voor uw kindje ook goed voor uzelf te zorgen, bijvoorbeeld door dingen te doen die u leuk vindt en waar u energie uithaalt.

Regelmatig huid-op-huidcontact met uw baby kan u helpen om u meer verbonden te voelen met uw baby, en daarnaast helpt dit contact u om te ontspannen.

Probeer de eerste maanden na de geboorte van uw kind voldoende rust te nemen, bijvoorbeeld op de momenten dat uw baby ook een dutje doet. Het is normaal dat u (tijdelijk) minder tijd en energie heeft voor bijvoorbeeld het huishouden en sociale verplichtingen.

Misschien gaat het voeden, verzorgen en knuffelen van uw baby voor u als vanzelf.

Als dit zo is, is dat fijn.

Het kan ook zijn dat het u de eerste tijd moeite kost om voor u baby te zorgen of om van uw baby te houden.

Niet alles wat nodig is in de zorg voor uw kind zal altijd 'leuk' zijn.

Uw baby heeft uw nabijheid en steun hard nodig en dat kan veel tijd en energie van u vragen. U kunt zich bijvoorbeeld moe, somber of gefrustreerd voelen.

Probeer met uw partner uw emoties en behoeften te bespreken, zodat uw partner u kan ondersteunen. Het kan daarnaast helpen om steun in uw omgeving te zoeken, bijvoorbeeld van familie of vrienden.

Leg uzelf niet teveel druk op, maar neem de tijd om een nieuwe balans te vinden. Als u er door een rustiger leeftempo voor kunt zorgen dat u er met aandacht en geduld voor uw baby kunt zijn, heeft hij daar veel baat bij!

Blijft u zich vermoeid, somber en/of gefrustreerd voelen? Of maakt u zich zorgen? Neem dan gerust contact op met uw huisarts. Deze kan u verder helpen.

HUILEN

Alle baby's huilen. Het huilen van baby's neemt toe vanaf de tweede week van de geboorte en bereikt een piek rond 6 weken na de geboorte. U kunt uw baby troosten door hem dichtbij te houden en tegen hem te praten.



GEMIDDELDE HUILPATRONEN VAN BABY'S

De eerste drie maanden

Zoals u in onderstaande figuur ziet, huilen baby's het meest wanneer ze tussen de 6 en 8 weken oud zijn. Op dat moment zijn baby's gemiddeld ongeveer 2,5 uur per dag huilerig en onrustig (zie figuur).

Het huilen in de eerste maanden na de geboorte vindt vaak plaats in de namiddag en vroege avond (maar huilen kan op elk tijdstip voorkomen).

Na de piek op 6 weken neemt het huilen over het algemeen af.

Dit zijn enkel gemiddelden. Sommige baby's zullen meer huilen en sommige minder - er is een grote variatie in huilen.

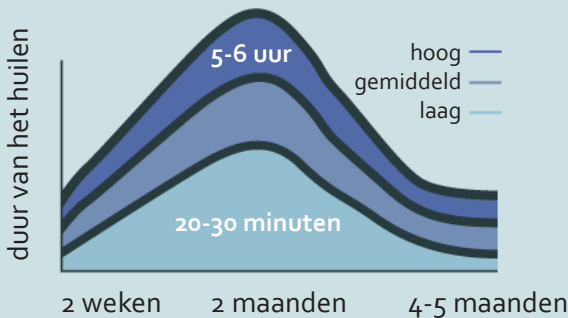
Huilbaby?

De term 'huilbaby' wordt vaak gebruikt voor baby's die veel huilen (meer dan 3 uur per dag op meer dan 3 dagen per week gedurende 3 weken of langer).

Baby's huilen dan vaak zonder dat de reden voor ouders duidelijk is en zijn niet gemakkelijk te troosten.

Darmkrampjes kunnen een rol spelen, maar dit hoeft lang niet altijd het geval te zijn.

Gemiddelde huilpatronen



MEDISCHE OORZAKEN VAN HUILEN

Bij minder dan 10% van de baby's die veel huilen en daarbij moeilijk te troosten zijn, is er sprake van een ziekte die oorzaak is van het huilen.

Het kan verstandig zijn om een afspraak te maken met uw huisarts als uw baby veel huilt en moeilijk te troosten is, en er sprake is van één van de volgende symptomen.

Koemelkallergie

Naast huilen heeft een baby met koemelkallergie gewoonlijk ook tenminste één van de volgende kenmerken:

bloed of slijm bij de ontlasting

dagelijks grote hoeveelheden spugen

eczeem

weinig gewichtstoename (minder dan 20 gram per dag gemiddeld gedurende één of twee weken)



Reflux

Reflux komt bij baby's regelmatig voor. Reflux betekent dat maaginhoud terugstroomt in de slokdarm.

De sluitspier tussen de slokdarm en de maag is bij baby's soepeler dan bij volwassenen, omdat ongeschikte voeding snel moet kunnen terugstromen zonder de darmen te bereiken en daar infecties te veroorzaken.

Wanneer uw baby last heeft van reflux, dan kan het helpen als u uw kindje na het voeden rustig een tijdje rechtop tegen u aan houdt of om uw kindje kleinere hoeveelheden voeding met kortere tussenpozen te geven.

Naast huilen, heeft een baby met reflux gewoonlijk last van het volgende:

**moeilijkheden rond de voeding
(benauwdheid, hoesten)**

**het meerdere keren per dag
spugen van grote hoeveelheden,
soms met bloed erbij**

Naast gewone reflux kan er ook sprake zijn van verborgen reflux.

In dit geval komt maaginhoud ook omhoog, maar wordt er niet uitgespuugd en zakt het weer omlaag.

Lactose-intolerantie

Lactose-intolerantie betekent dat lactose uit de voeding niet goed verteerd kan worden.

Lactose is een suiker afkomstig uit melkproducten. Voor het verteren van lactose is het enzym lactase nodig. Wanneer er een tekort is aan lactase, zal lactose onverteerd in de dikke darm terechtkomen.

Naast huilen, zal een baby met lactose-intolerantie ook last hebben van:

waterige, schuimende ontlasting

aanhoudende luieruitslag

VERSCHILLENDE BENADERINGEN VAN BABYVERZORGING

Er bestaat niet één 'juiste' manier om de eerste maanden met huilen om te gaan. Deze informatie kan u helpen om de manier te kiezen die het beste past bij u en uw gezin.

Houd hierbij het volgende in gedachten:

Een deel van het huilen van de meeste baby's is niet gemakkelijk te stoppen of te troosten.

TIP

Sommige baby's ontspannen wanneer ze muziek of geluiden horen die ze ook in de baarmoeder hebben gehoord. Uw baby heeft de stemmen van uw en uw partner al leren kennen. Zachtjes tegen uw baby praten geeft dan ook een vertrouwd gevoel.

Dit geldt ook voor muziek die uw baby regelmatig gehoord heeft in de baarmoeder.

U kunt daarom proberen uw baby te troosten door samen naar deze muziek te luisteren, bijvoorbeeld door uw baby dicht tegen u aan te houden en het heen en weer te wiegen.

ALS UW BABY MOEILIK TE TROOSTEN IS

Heeft uw baby honger?

Bied uw baby de borst of kunstvoeding aan. Geeft u borstvoeding en vermoedt u dat uw baby niet echt meer honger heeft, bied dan een min of meer lege borst aan. Zo kan uw baby wel zuigen, maar komt er niet meer zo'n grote hoeveelheid melk in zijn maag. De slokken die hij dan nog binnen krijgt, zullen uit een legere borst wat vetter zijn en zo voor verzadiging zorgen.

Heeft uw baby in de afgelopen twee uur al een fles kunstvoeding gehad? Probeer uw baby dan iets aan te bieden om op te zuigen, zoals een fopspeen.

Heeft uw baby behoefte om vastgehouden te worden?

Houd uw baby vast terwijl hij op uw armen ligt (het hoofdje rust dan op uw bovenarm). U kunt ook huid-op-huidcontact toepassen. U kunt uw baby bijvoorbeeld rustig wiegen en zachtjes tegen hem praten of zingen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft laten zien dat een baby eerder stopt met huilen wanneer de ouder hem vasthoudt en gaat lopen, dan wanneer de ouder stil blijft zitten. Hiervoor kunt u bijvoorbeeld een draagdoek gebruiken.

Is uw baby moe?

U kunt uw baby bij u laten slapen door middel van huid-op-huidcontact of door een draagdoek te gebruiken. U kunt uw baby ook naar zijn wiegje of bedje brengen. U kunt proberen de stimulatie in de kamer te verminderen door de kamer stiller te maken.

Heeft uw baby een natte of vieze luier?

Ga na of de luier van uw baby verwisseld moet worden. Als uw baby last heeft van luieruitslag, maak dan schoon met water, dep voorzichtig droog, en gebruik een beschermende crème.

Is uw baby ziek?

Heeft uw baby koorts? Koorts wil zeggen dat de lichaamstemperatuur boven de 38 graden komt. Normaal schommelt de lichaamstemperatuur tussen de 36.5 en 37.5 graden. Wanneer de lichaamstemperatuur boven de 37.5 graden komt, is er sprake van verhoging.

Neem de temperatuur van uw baby op. Bel uw huisarts als uw kind jonger is dan 3 maanden en koorts krijgt.

Als uw kind ouder is dan 3 maanden, kunt u 3 dagen afwachten.

Bel direct met uw huisarts als u merkt dat uw kind steeds zieker wordt of niet genoeg drinkt.

Heeft uw baby ondertemperatuur?

Uw baby kan naast koorts ook ondertemperatuur hebben. De lichaamstemperatuur is dan lager dan 36,5 graden. De eerste dagen is uw baby nog niet goed in staat om zijn lichaamstemperatuur zelf op peil te houden. Hij kan het dan gemakkelijk te koud krijgen.

In dat geval is het nodig om warmte toe te voegen, zoals met een extra dekentje of kruik. Uw kraamverzorgende zal u hierover informeren. Neem contact op met uw huisarts wanneer de ondertemperatuur van uw baby aanhoudt nadat u warmte heeft toegevoegd.

Merkt u dat u gefrustreerd of gespannen raakt?

Als u het gevoel heeft dat u het huilen niet meer aan kunt, leg uw baby dan neer op een veilige plek (bijvoorbeeld in zijn bedje of in de box). Loop vervolgens even weg totdat u zich kalmer voelt. U kunt ook iemand anders vragen om uw baby vast te houden.

Het is prima om om hulp te vragen!

Als u er zelf even niet uit komt, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw huisarts of consultatiebureau. Het kan ook zijn dat het u moeite kost om voor uw baby te zorgen of om van uw baby te houden. U kunt zich bijvoorbeeld somber of gefrustreerd voelen. Ook in dit geval is het verstandig om contact op te nemen met uw huisarts of een psycholoog.

Schud nooit met uw baby!

Schudden kan bloedingen in de hersenen veroorzaken en waarschijnlijk blijvende hersenbeschadiging. Het risico bestaat zelfs dat baby's overlijden.

VOEDING

Voeding is belangrijk voor de groei en ontwikkeling van uw baby. Daarnaast is het ook een goed moment om contact te maken. Houd uw kindje bijvoorbeeld tegen u aan wanneer u hem voedt en maak oogcontact.



BORSTVOEDING

In Nederland wordt het aanbevolen om uw baby exclusief borstvoeding te geven gedurende de eerste zes maanden van zijn leven. Daarna kunt u starten met vaste voeding. Borstvoeding blijft de aanbeveling tot en met het tweede levensjaar van uw kind, zo lang u en uw kind het prettig vinden.

Borstvoeding is goed afgestemd op wat uw baby nodig heeft.

Zo bevat moedermelk antistoffen tegen ziekteverwekkers en goede bacteriën die de ontwikkeling van het darmstelsel van uw baby bevorderen. Flesvoeding bevat deze antistoffen en goede bacteriën niet.

Ook bevat moedermelk suikers die de goede bacteriën vervolgens weer voeden. Daarnaast is moedermelk gratis en altijd op de juiste temperatuur. Moedermelk bevat bijna alle voedingsstoffen die uw kind nodig heeft. Alleen van de voedingsstoffen vitamine K en D heeft uw baby extra nodig.

Na de geboorte zal uw baby op zoek gaan naar de borst.

De eerste voeding uit de borst wordt **colostrum genoemd. Deze voeding is wat dikker en heeft een gelige kleur. Via colostrum krijgt uw baby direct na de geboorte flink wat antistoffen binnen.**

De productie van moedermelk is gebaseerd op het principe van vraag en aanbod. Als moeder produceert u meer voeding naarmate uw baby meer drinkt. Wanneer u uw baby voedt wanneer hij daarom vraagt, kan uw baby zelf het productieproces regelen.

Mocht uw kind huilerig zijn, dan zou een reden hiervoor kunnen zijn dat de productie van uw melk wat is teruggelopen. In dat geval kunt u uw baby vaker aanleggen, met kortere tussenpozen, om zo de productie te stimuleren.

Kolven

Wilt u zich voorbereiden op de periode dat u weer taken oppakt waarbij u regelmatig van uw baby gescheiden zult zijn, zoals bijvoorbeeld uw baan buitenshuis?

U kunt er dan voor kiezen om te beginnen met kolven.

U kunt starten met kolven door na elke voeding nog een paar minuten na te kolven. Een andere optie is om één keer in de ochtend, direct of een uurtje na de voeding, 50 ml af te kolven. Op deze manier kunt u een voorraad aanleggen.

Als u eenmaal voldoende voeding heeft, kunt u ervoor kiezen om uw baby een flesje van deze voorraad te geven en om zelf de hele voeding te kolven.

Gekolfde voeding kunt u bewaren in de vriezer of in de koelkast. In de koelkast is moedermelk maximaal 3 dagen houdbaar op 4 graden Celsius. Plaats voeding daarbij achterin de koelkast. In de vriezer geldt dit voor maximaal 6 maanden, mits u een vriezer heeft met 3* of 4**** sterren.**

Er zijn verschillende soorten kolfapparaten te koop. Bij de aanschaf kunt u letten op de manier van kolven (elektrisch of handmatig) en of beide borsten al dan niet tegelijkertijd afgekolfd kunnen worden.

MEER INFORMATIE

Verloskundigenpraktijken organiseren regelmatig in samenwerking met lactatiekundigen informatieavonden over het geven van borstvoeding.

Uw kraamverzorgende kan uw vragen over borstvoeding ook beantwoorden. U kunt haar bijvoorbeeld vragen u te helpen om verschillende houdingen tijdens het voeden uit te proberen.

Daarnaast kunt u een lactatiekundige inschakelen als u problemen met borstvoeding ervaart. Verder zijn er diverse websites met betrouwbare informatie over borstvoeding. Deze vindt u achterin deze brochure.

Het heeft de voorkeur om moedermelk op te warmen in een flessenwarmer of au bain-marie.

U kunt er ook voor kiezen om de voeding op kamertemperatuur te geven of om de moedermelk op te warmen in de magnetron. Deze laatste optie heeft echter niet de voorkeur, omdat er tijdens het verwarmen belangrijke voedingsstoffen verloren kunnen gaan. Gebruikt u de magnetron, dan is het belangrijk dat u de voeding voor het verwarmen en halverwege even omschudt. Wanneer u dit niet doet, kunnen er hete delen in de moedermelk ontstaan die de kwaliteit verder aantasten.

Controleer de temperatuur van de voeding door een druppel op de binnenkant van uw pols te laten vallen.

De verwarmde voeding kunt u met behulp van een fles aan uw baby geven.

Het is beter om de eerste weken nog geen fles te geven, omdat uw baby nog moet leren drinken aan de borst. Drinken uit de fles vergt een andere techniek dan drinken aan de borst en dit kan het borstvoedingsproces bemoeilijken.

Mocht u uw baby met een fles willen voeden (bijvoorbeeld omdat u weer buitenshuis gaat werken), dan is het verstandig om enkele weken na de geboorte het oefenen met drinken uit een fles te beginnen.

De drinktechniek aan de borst is dan goed ontwikkeld en de baby weigert dan vaak de fles nog niet. Langer wachten kan betekenen dat uw baby de fles niet meer wil.

Kies bij het starten voor een fles die dezelfde drinktechniek vraagt als aan de borst: een zachte, flexibele speen; vacuüm zuigen en een trage doorloopsnelheid.



KUNSTVOEDING

Kunt of wilt u geen borstvoeding geven? Dan is kunstvoeding een alternatief.

Er zijn veel verschillende soorten kunstvoeding te koop. In de meeste gevallen kunt u kiezen voor een standaardvariant van kunstvoeding.

Stap alleen over op speciale varianten van kunstvoeding, zoals hypoallergene voeding, voeding voor hongerige baby's of voeding voor baby's die veel spugen, in overleg met uw consultatiebureau.

Volg bij het bereiden van kunstvoeding altijd de voorschriften op de verpakking.

Gebruik per voeding niet meer afgestreken maatschepjes dan aangegeven.

U kunt de kunstvoeding geven door middel van een fles. Zorg ervoor dat u een speen gebruikt die geschikt is vanaf de geboorte.

Daarnaast is het belangrijk dat u de speen en de fles goed schoonmaakt. U kunt zowel de speen als fles schoonmaken in een heet sopje (gebruik afwasmiddel) en laten drogen op een schone en droge theedoek.

U kunt fles en speen ook in het bovenste gedeelte van de vaatwasser schoonmaken (op minimaal 55 graden Celsius).

HONGERSIGNALEN VAN BABY'S

Twee van de meest gebruikelijke redenen voor huilen zijn vermoeidheid en honger, maar het kan moeilijk zijn om te bepalen of uw baby moe is of honger heeft. Een signaal van vermoeidheid is bijvoorbeeld gapen. In het hoofdstuk over slapen kunt u meer signalen van vermoeidheid vinden.

Het meest duidelijke signaal dat uw baby honger heeft, is huilen.

Voor dit gebeurt, kunt u echter al waarnemen dat uw baby hongerig is. Hij zal dan zachte smakgeluidjes maken of op een vuistje gaan sabbelen, zelfs als hij nog slaapt.

Als u zich bewust bent van deze vroege signalen, kunt u uw baby voeden voordat hij gaat huilen. Dit is beter omdat uw kindje dan rustiger aan de voeding gaat beginnen en daardoor ook rustig zal drinken.

Uw baby kan nog lange tijd om meerdere redenen een nachtvoeding nodig hebben. Als hij klein is, zal dit vaak om honger gaan.

Behoeftes aan uw nabijheid of veiligheid kunnen voor uw baby ook redenen zijn om aan de borst te willen drinken.

Bedenk dat u zelf meestal ook niet doorslaapt: de meeste volwassenen worden ergens in de nacht even wakker om iets te drinken, naar het toilet te gaan of tegen hun partner aan te kruipen.

Deze behoeften heeft uw baby ook en misschien nog wel in sterkere mate, omdat hij zijn vertrouwen in de wereld nog moet opbouwen en gewend is dag en nacht bij u te zijn (in de baarmoeder).

U kunt door uw nabijheid en beschikbaarheid een belangrijke bijdrage leveren aan dit vertrouwen, waar uw kind zijn hele leven lang op kan voortbouwen.

SLAPEN

Het leven van een pasgeboren baby bestaat voornamelijk uit slapen. Baby's hebben de eerste maanden veel slaap nodig. Ze slapen gemiddeld ongeveer 14 uur per etmaal. Sommige kinderen zijn echter veel wakker en hebben aan 9 uur slaap genoeg, andere kinderen slapen ongeveer 20 uur.



GEMIDDELDE SLAAPPATRONEN

De eerste drie maanden

Als uw baby geboren wordt, heeft hij nog geen dag- en nachtritme. De cyclus van slapen en wakker zijn is gelijkmatig verdeeld over 24 uur.

Daarnaast slaapt een pasgeborene nog niet lang achter elkaar door, omdat hij nog regelmatig een voeding nodig heeft. Dit betekent dat uw baby in de eerste weken zowel overdag als 's nachts regelmatig wakker zal worden.

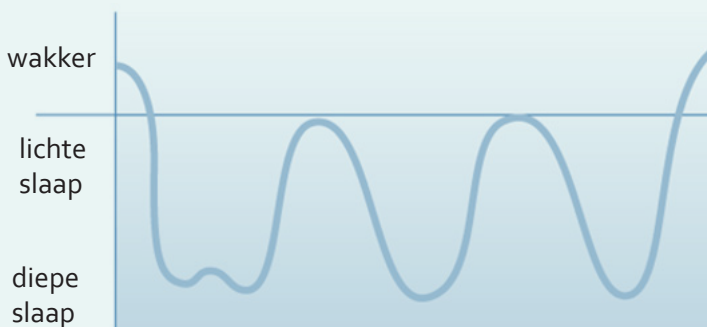
Naarmate uw baby ouder wordt, zullen de slaaperioden in de avond en nacht langer en dieper worden. Er zijn grote verschillen in het moment wanneer een baby voor het eerst een nacht zal doorslapen.

Met doorslapen wordt bedoeld dat uw baby vijf uren onafgebroken slaapt, bijvoorbeeld tussen 12 uur 's nachts en 5 uur 's ochtends. Op de leeftijd van 6 maanden slaapt ongeveer 50% van de baby's 's nachts door.

Uw baby zal geleidelijk een dag- en nachtritme ontwikkelen en in de eerste weken zowel overdag als 's nachts regelmatig wakker worden.

Laat uw baby niet huilen, ook niet 's nachts, maar laat merken dat u er voor uw baby bent.

Gemiddelde slaappatronen van baby's



Slapen

De slaap van uw baby wisselt tussen twee slaapfasen: actieve en stille slaap. De slaapcyclus start met de actieve, oppervlakkige slaap (vergelijkbaar met de REM-slaap bij volwassenen).

Gedurende de actieve slaap is het mogelijk dat baby's bewegen, geluidjes maken en lachen. Daarnaast ademen baby's snel en onregelmatig. Soms openen ze zelfs hun ogen en kijken de kamer rond.

Na ongeveer een halve slaapcyclus zal de actieve slaap overgaan in de stille slaap.

Gedurende de stille slaap liggen baby's stil en ademen ze rustig en gelijkmatig. Ze zullen minder snel wakker worden van geluiden dan tijdens de actieve slaap.

Na de stille slaap eindigt de slaapcyclus en worden baby's óf wakker, óf starten zij de slaapcyclus opnieuw.

De slaapcycli van baby's duren korter dan die van volwassenen. Een slaapcyclus duurt tijdens de eerste zes maanden ongeveer 50-60 minuten.

Per slaapperiode zal een baby ongeveer 3 tot 5 slaapcycli achter elkaar slapen.



VERMOEIDHEIDSSIGNALLEN VAN UW BABY

Overdag zal uw baby meestal tevreden zijn na afloop van een voeding. Deze periode waarin uw baby wakker en tevreden is kan steeds wat langer gaan duren naarmate uw baby ouder wordt.

Wanneer uw baby moe wordt, kan hij verschillende vermoeidheidssignalen laten zien.

Het meest duidelijke signaal dat uw baby moe is, is huilen.

Voor dit gebeurt, kunt u echter al waarnemen dat uw baby moe is. Hij kan dan bijvoorbeeld staren of gapen.

Andere vermoeidheidssignalen zijn plotselinge, korte bewegingen van armen of benen, een holle rug en stijfheid.

Als uw baby wat ouder is, kan hij ook in de ogen wrijven wanneer hij moe is.

Als u zich bewust bent van deze vermoeidheidssignalen, kunt u uw baby laten slapen voordat hij gaat huilen. Het is moeilijker voor uw baby om in slaap te vallen als er sprake is van oververmoeidheid.

Mijn baby wordt niet rustig

Als het niet lukt om uw baby rustig zijn plekje te laten vinden om vervolgens in slaap te vallen, maakt u zich dan geen zorgen. U kunt een andere activiteit proberen.

Ga een stukje wandelen, of doe uw baby in bad en probeer het nogmaals bij het volgende slaapje.

Als u zich te vermoeid of gefrustreerd voelt, is het verstandig om uw baby op een veilige plaats te leggen, zoals in het bedje of de box, en zelf even de kamer te verlaten om te kalmeren.



ALLEEN IN SLAAP VALLEN

Als uw baby wat ouder is, kunt u er op een gegeven moment voor kiezen met uw baby te oefenen om alleen in slaap te leren vallen. Het is belangrijk om hierbij de behoeften van uw baby in de gaten te houden. Reageer op uw baby wanneer hij u nodig heeft.

Om alleen in slaap te leren vallen, heeft uw baby het juist nodig om zich veilig en geboren te voelen.

1 Wees alert op uw baby's signalen van vermoeidheid.

2 Neem uw baby mee naar zijn wiegje of bed.

3 Ga rustig met uw baby om, om hem zo op het slapen voor te bereiden.

4 Geef uw baby eventueel een fopspeen.

5 Leg uw baby in de wieg of het ledikant als hij slaperig en rustig is.

6 Verlaat de kamer.

7 Wanneer uw baby onrustig is of huilt, keert u terug en troost u uw baby.

Lukt het zelf in slaap vallen niet omdat uw baby zich niet lekker voelt of moet huilen?

Kies er dan voor om het oefenen uit te stellen en om uw baby bijvoorbeeld bij u te laten slapen of om een wandeling te maken met de kinderwagen. Het stappenplan is slechts een hulpmiddel om het alleen slapen te oefenen, maar alleen wanneer u en uw baby eraan toe zijn.

Hazenslaapjes

Vaak zullen baby's wakker worden na één slaapcyclus. U kunt zich misschien van eerder in dit boekje herinneren dat één slaapcyclus ongeveer 50-60 minuten duurt.

Als uw baby wakker wordt na één slaapcyclus, en u merkt dat hij overdag huilerig is of 's nachts niet goed slaapt, dan is het te proberen om uw baby weer in slaap te laten vallen.

Als uw baby overdag vrolijk is en 's nachts goed slaapt, dan hoeven hazenslaapjes geen probleem te zijn. Ongeveer 15% van de baby's doet overdag alleen hazenslaapjes.

SAMEN SLAPEN

In Nederland wordt geadviseerd om uw baby 's nachts in een eigen bedje bij de ouders op de kamer te laten slapen gedurende de eerste 6 maanden van het leven.

Wetenschappelijk onderzoek laat namelijk zien dat het laten slapen van de baby in een eigen bedje bij de ouders op de kamer gerelateerd is aan een verlaagd risico op wiegendood. Dit heeft waarschijnlijk te maken met de mogelijkheid om snel te kunnen reageren op signalen van de baby.

In de praktijk van alledag wordt het over het algemeen afgeraden om samen met uw baby in hetzelfde bed te slapen. Baby's zouden oververhit, bekneld of verstikt kunnen raken onder dekens en kussens, hetgeen de kans op wiegendood zou verveelvoudigen.

Dit advies heeft echter onvoorziene neveneffecten. In een vragenlijst onder bijna 5000 Amerikaanse moeders geeft 55% namelijk aan dat zij hun baby 's nachts voeden op een (lig)stoel of de bank, in een poging om het bed te vermijden. Van deze groep geeft vervolgens 44% aan dat ze hierbij ook in slaap vallen.

Deskundigen zijn het erover eens dat een (lig)stoel of bank een groter risico vormt dan het bed van de ouders, onder andere omdat de baby kan wegglijden en vallen. Ook blijkt dat borstvoedende moeders die het bed proberen te vermijden eerder kiezen om te stoppen met borstvoeding.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat het in één bed slapen met name een risico vormt als er ook sprake is van de volgende risicofactoren:

roken (tijdens of na de zwangerschap)

alcoholgebruik

gebruik van drugs, medicatie, of verdovende middelen

als de baby te vroeg of te klein geboren is

als de baby kunstvoeding krijgt

In afwezigheid van deze risicofactoren laat het merendeel van de onderzoeken zien dat samen slapen in hetzelfde bed het risico op wiegendood nauwelijks groter maakt.

Zowel vanuit de wetenschap, maar bijvoorbeeld ook vanuit het Engelse Unicef, klinkt meer en meer de roep om het slaapadvies aan ouders aan te passen. De veiligste slaapplek voor de baby blijft zijn eigen bed of wiegje op de kamer van de ouders.

Wanneer u ervoor kiest om in hetzelfde bed als uw baby te slapen, bijvoorbeeld omdat dit het geven van borstvoeding vergemakkelijkt, tref dan maatregelen om de risico's zoveel mogelijk te beperken:

slaap niet met een baby in één bed als deze te vroeg of te klein is geboren

slaap niet met een baby in één bed als deze flesvoeding krijgt

rook niet

gebruik geen alcohol en/of drugs

leg uw baby niet op de buik te slapen

leg uw baby niet in de buurt van kussens

leg uw baby niet alleen te slapen in het ouderlijk bed

voorkom dat dekens het hoofdje kunnen bedekken

voorkom dat uw baby kan vallen of beklemd kan raken tussen het bed en de muur

gebruik dekens in plaats van een dekbed

zorg dat u geen waterbed heeft

BABY- MYTHEN



MYTHE

Mijn melk is te sterk of zwak

Ik heb niet genoeg melk

Mijn baby huilt meer, dus zal mijn voeding wel niet goed zijn.

Als ik mijn baby de hele dag wakker houd, zal hij 's nachts beter slapen.

Mijn baby is te wakker en alert om overdag te slapen

Als ik mijn baby telkens oppak, zal ik het verwennen

WAARHEID

Moedermelk is goed gebalanceerd en afgestemd op de behoeften van uw kind.

Zolang uw baby voldoende groeit in gewicht, krijgt hij in principe genoeg melk. Als uw baby huilerig of onrustig is na de voeding, kan dit een teken zijn dat de productie van melk (tijdelijk) terugloopt. U kunt dan proberen om uw baby weer vaker aan te leggen: dit zal de productie van melk stimuleren.

Moedermelk is goed gebalanceerd en afgestemd op de behoeften van uw kind. Het is normaal dat uw baby wat meer gaat huilen in de eerste weken na de geboorte.

Door uw baby de hele dag wakker te houden raakt hij oververmoeid en zal het moeilijker zijn om hem 's nachts rustig te laten worden om in slaap te kunnen vallen.

Zelfs alerte baby's hebben overdag slaapjes nodig: oververmoeide baby's zullen 's avonds moeilijker in slaap vallen.

U kunt uw baby niet verwennen door hem op te pakken. Het vinden van warmte, veiligheid en troost is een basale menselijke behoefte.

MYTHE

Als mijn baby geen boertje laat na de voeding, zal hij niet in slaap kunnen vallen

Ik zou in staat moeten zijn om al het huilen van mijn baby te interpreteren en te begrijpen waarom hij huilt.

WAARHEID

In sommige culturen laten baby's helemaal geen boertje en vallen deze baby's toch rustig in slaap.

Als u ervoor kiest om uw baby een boertje te laten doen, doe dit dan rustig en niet te lang.

Sommige baby's huilen zonder dat we de reden begrijpen. Zelfs ervaren professionals op het gebied van jeugdgezondheidszorg kunnen niet alle huiltjes begrijpen.

Elke baby is anders. Het is wel van belang dat u reageert op het huilen van uw baby, bijvoorbeeld door hem op te pakken, ook al weet u niet precies waarom hij huilt.



We wensen

u & uw baby

een goede start
toe!



Hopelijk heeft de informatie u op weg geholpen bij het voorbereiden op de komst van uw baby. U kunt de informatie nog eens teruglezen als uw baby geboren is.

Elke baby is anders en u kunt samen met uw baby zoeken naar de zorg die het beste bij u past. We hopen dat dit boekje u helpt bij het kiezen van een manier die bij u en uw gezin past.

Wij wensen u een voorspoedige zwangerschap, een goede bevalling en veel geluk met uw kindje!

MEER INFORMATIE

Over contact maken

www.groeigids.nl (▶ Groei en ontwikkeling
▶ Sociaal-emotionele ontwikkeling).

Over huilen

www.groeigids.nl (▶ Opvoeding en gedrag)

Over voeding

www.borstvoeding.nl

www.borstvoeding.com

Voedingscentrum. Alles over het geven van
borstvoeding en flesvoeding.

Via www.voedingscentrum.nl

Maag Lever Darm Stichting. Lactose
intolerantie en Reflux bij Baby's.

Over slapen

www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen

Unicef UK Baby Friendly Initiative: 'Caring for
your baby at night - A guide for parents'.

Via www.unicef.org.uk/BabyFriendly

Medische informatie

www.thuisarts.nl

CONTACTGEGEVENS

Wanneer u naar aanleiding van dit boekje vragen heeft, kunt u contact opnemen via:

ouderschapskursus.fgb@vu.nl

Via dit e-mailadres kunt u ook een lijst van gebruikte bronnen opvragen. Als u liever telefonisch contact heeft, geeft u dit dan aan in de e-mail. Wij bellen u dan zo snel mogelijk terug.

Bezoek onze website voor meer informatie:

www.uenuwbaby.nl

U & UW BABY
VRIJE UNIVERSITEIT AMSTERDAM
OMSLAGFOTO: MARIJKE VAN OVERBEEK (FOTOMVANO)
ONTWERP: JASMIJN MISSLER