



Hechting in de
eerste 1000 dagen





Lieve lezer

Wat leuk dat je nieuwsgierig bent naar het thema 'Hechting in de eerste 1000 dagen'. Hechting is een term dat steeds meer onder de aandacht komt, en waar men steeds meer over weet waarom een goede hechting nu zo belangrijk is.



Hechting kent verschillende soorten uitleg. Dit is er één van: "Een band met iets wat belangrijk is voor de persoon, positieve gevoelens oplevert en bij het verlies daarvan een gevoel van gemis geeft". Of volgens Wikipedia: "Hechting is de duurzame affectieve relatie tussen een kind en één of meer opvoeders".

Veilig gehechte kinderen zullen in perioden van stress de nabijheid zoeken van personen aan wie zij zijn gehecht. In een onbekende situatie zijn zulke personen de uitvalsbasis waar vandaan zij de omgeving verkennen. Onveilig gehechte kinderen klampen zich vast aan hun verzorger, of ze gedragen zich juist heel onverschillig en zelfstandig, ongeacht of de situatie stressvol is of niet. Alle kinderen hebben een gehechtheidsrelatie met hun opvoeders, maar onveilig gehechte kinderen krijgen veel vaker te kampen met leer- of relatieproblemen, zijn lastig aanspreekbaar en ontwikkelen een laag gevoel voor eigenwaarde.'





Door jarenlange onderzoeken naar hechting wordt steeds meer duidelijk dat een hechtingsrelatie al begint bij de start van je leven.

En dan bedoel ik niet het moment van geboren worden, maar al 2 maanden voor de daadwerkelijke conceptie!

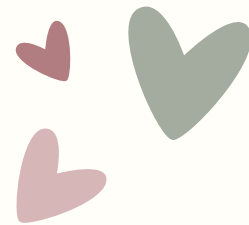
Hoe dat precies zit?!

Dat leg ik je uit aan de hand van de 8 kwetsbare hechtingsfases in die oh zo belangrijke eerste 1000 dagen. Die prille tijd is namelijk zo belangrijk, omdat hetgeen je hierin ervaart, meekrijgt en voelt, je als basis meeneemt in de rest van je leven.

Daarnaast vertel ik iets over de hechting van ons mensensoort.

Wij zijn zoogdieren, en de groep zoogdieren zijn weer te verdelen in drie verschillende groepen. Kijkend naar ons natuurlijke gedrag leert je wat een mensenbaby van nature nodig heeft en waarom.

Super interessant om deze visie mee te nemen in de opvoeding van je kind. En zo weet je ook waarom je mag leren luisteren naar je instinct in de omgang met je kind.

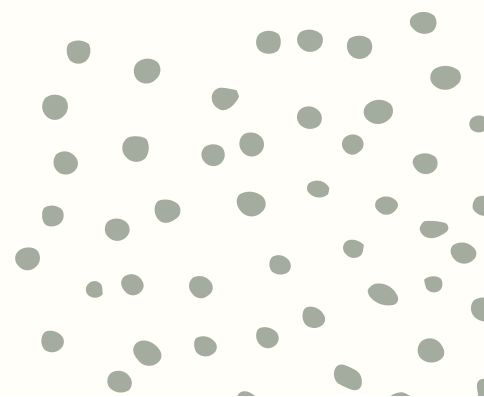


Verderop in dit E-book kun je een hechtingsposter vinden.

Hierin staat een checklist van 8 belangrijke hechtingsmomenten tussen jou en je kind. Een fijne check of jij alle hechtingspunten (sommigen dagelijks) kunt afvinken, of dat je wellicht geïnspireerd raakt om hier meer mee te doen binnen je gezin.

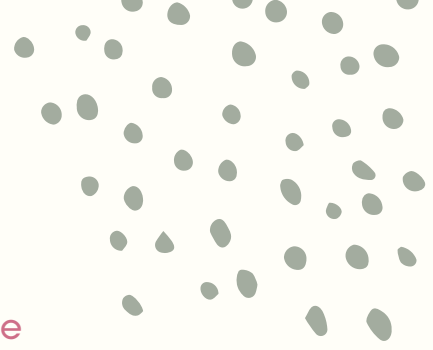
Veel leesplezier!

Liefs Greet



Inhoudsopgave

- ♥ Wist je datjes
- ♥ De 8 kwetsbare hechtingsfases
- ♥ Vluchters, verstoppers en dragers
- ♥ Hechtingsmomenten tussen jou en je kind



30 jaar onderzoek in de pre- en perinatale psychologie hebben aangetoond dat de manier waarop conceptie, zwangerschap en geboorte hebben plaatsgevonden van invloed zijn op hoe een persoon zich later gaat gedragen.

Ofwel:

Verreweg het grootste deel van ons gedrag en onze emoties die wij als volwassenen ervaren valt terug te roepen op:

* De manier waarop ons leven bij de conceptie ontstond

* Hoe ons leven in de baarmoeder eruit zag

* Hoe wij geboren zijn

We noemen dit ook wel:

De blauwdruk
van je leven



Wist je dat

- * Bij een aanraking of knuffel de productie van endorfine op gang wordt gebracht, het zogenaamde 'gelukshormoon'. Hierdoor gaat jouw kind zich prettig voelen. 'Helende' processen komen hiermee op gang.
- * Dit bovengenoemde knuffelhormoon ervoor zorgt dat onder andere het immuunsysteem, de spijsvertering en de stofwisseling goed 'aan' worden gezet. Het bevordert eveneens de doorbloeding en zorgt voor een diepere ademhaling. Het bloed kan meer zuurstof opnemen en de spieren ontspannen zich.
- * Een knuffel of aanraking ervoor zorgt dat het stofje oxytocine vrij komt. Dit wordt ook wel het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid genoemd.
- * Een knuffel of aanraking ervoor zorgt dat jouw kind ontvankelijk, sociaal en vriendelijk wordt. Het heeft dus niet alleen effect op het fysieke gestel, maar ook op het emotionele gestel van een kind.
- * Een dikke knuffel van 20 seconden al oxytocine vrijmaakt.
- * Het 'liefdeshormoon' oxytocine ervoor zorgt dat jouw kind zich verbonden met jou als ouder voelt.
- * Oxytocine ervoor zorgt dat jouw kind tot rust komt.
- * Er een enorm verschil is tussen jouw kind aankijken en jouw kind zien. Wanneer je jouw kind echt ziet, je zal voelen hoe het met hem gaat. Wanneer je jouw kind ziet, je een oprechte verbinding hebt.
- * Het eerste moment dat jouw kind jou ziet na het wakker worden, de toon zet voor de dag.
- * De manier waarop jouw kind na het wakker worden, begroet wordt, impact heeft op zijn gemoedstoestand.
- * Bedtijd voor veel kinderen niet het leukste moment van de dag is. Het is een moment van afscheid nemen en loslaten. Het feit of je kind hier wel of geen moeite mee heeft, heeft alles te maken met zijn geboorteverhaal.

De manier waarop je bent geboren vormt
de basis voor je gevoel van

Veiligheid en Eigenwaarde

en de manier waarop je kan

Hechten en Verbinden



Wist je dat

- * Het belangrijk is om voldoende tijd te nemen voor het naar bed gaan. Op die manier kan jouw kind in alle rust en veiligheid de overgang naar slapen maken.
- * Hoe druk je ook bent, dit moment van de dag ook een rustmoment is voor jou als ouder. Laat de boel de boel en wees er met je aandacht helemaal bij. Zo kun jij als ouder tot rust komen en jouw kind krijgt dan alle aandacht.
- * Het nodig is om je veilig te voelen om in slaap te vallen. Een kind wat zich alleen, niet gezien en gehoord voelt, zit in zijn 'reptielenbrein'. Dat brein zorgt ervoor dat we alert en wakker te blijven.
- * Verbinding, aanrakingen en knuffels van jou zullen hem laten ontspannen en veilig laten voelen. Zo kan hij gaan slapen.
- * Het slapen of het 'nachtelijk spoken' van jouw kind alles te maken heeft met zich veilig voelen. En deze basis-veiligheid heeft alles te maken met het reptielenbrein. Hoe (over)actief dit brein is, kent zijn oorsprong altijd tijdens de zwangerschap en geboorte.
- * Laat hem zijn geboorteverhaal weten.
- * Wanneer jouw kind overdag onvoldoende knuffels en aanrakingen heeft gehad, hier vooral 's avonds en 's nachts onbewust naar zal vragen.
- * Het slaaphormoon melatonine alleen wordt aangemaakt als een kind kan ontspannen.
- * Een verhaaltje, een gesprekje, een liedje of een voetmassage kunnen hierbij helpen.

De 8 kwetsbare hechtingsfases

Fase 1: Preconceptie

Fase 2: Conceptie

Fase 3: Implantatie

Fase 4: Ontdekkingsmoment

Fase 5: Umbilical affect

Fase 6: Geboorte

Fase 7: Inprentingsmoment

Fase 8: Psychologische geboorte

Voordat je geboren wordt, zijn er dus al 5 kwetsbare momenten geweest in de hechting.

Fases die informatie geven over jezelf.

Over hoe jij in het leven staat,
en over jouw overtuigingen.

Fase 1: Preconceptie

2 maanden voor de daadwerkelijke conceptie, verkeert de vrouwelijke eicel in 'arrested state' (parate toestand).

In wat voor omgeving bevond de eicel zich toen?

Hoe voelen de ouders zich?

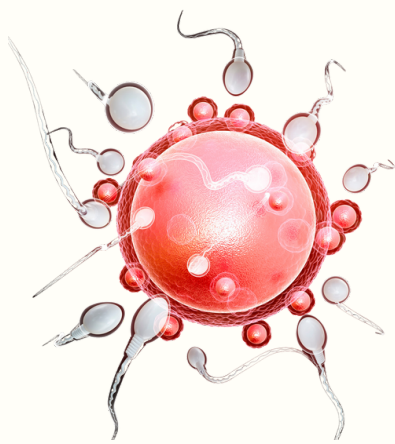
Is het een wens van hen beide?

Hoe zijn de omstandigheden op dat moment?

Onder welke omstandigheden en invloeden heeft de eicel zich bevonden?

Deze informatie - en meer - ligt opgeslagen in de vrouwelijke eicel.

Dit zijn de eerste opgeslagen ervaringen in de hechtingsrelatie.



FASE 2: Conceptie

Het leven begint bij de verwekking, maar dit is niet alleen het samensmelten van een zaadcel en eicel. De emotionele omstandigheden van de conceptie zijn van groot belang. De conceptie is een eerste ontmoeting tussen de zaadcel en de eicel. En de manier waarop deze ontmoeting is gegaan, leidt tot het ontstaan van een eerste vorm van bewustzijn. Hoe voelden vader en moeder zich op dat moment?

FASE 3: Implantatie

Een bevruchte eicel noemen we een embryo.

Het embryo gaat, 'op reis' en wilt gaan innestelen in de baarmoederwand.

Dit kan 6 tot 10 dagen duren.

Hoe is deze reis gegaan?

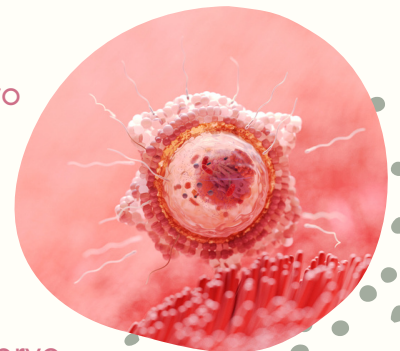
Heeft de innesteling direct plaatsgevonden, of heeft de embryo meerdere pogingen moeten doen?

Wat heeft de embryo hiermee ervaren?

Heeft de embryo voldoende zuurstof en energie gehad, of heeft het tekorten opgelopen door de duur van de reis?

Ook dit laat een imprint achter in het celgeheugen van de embryo.

Vanuit deze imprint kunnen gevoelens en overtuigingen ontstaan die de rest van het leven meegenomen worden. De innesteling of implantatie is het eerste moment van symbiose tussen moeder en kind.



FASE 4: Ontdekkingsmoment

Het ontdekkingsmoment is het moment dat de vrouw ontdekt dat ze zwanger en gaat samen met de psychische verwelkoming. Zowel bewuste als onbewuste motieven spelen hierbij een belangrijke rol.

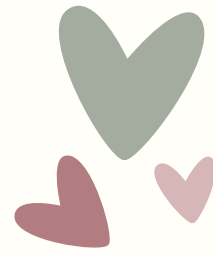
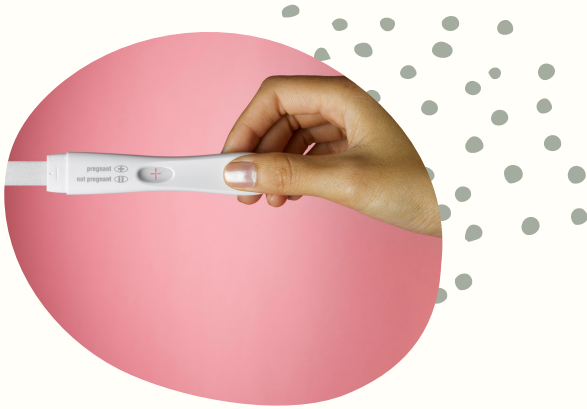
Is het wel het juiste moment?

Is de vader ook blij?

Is het te combineren met je werk?

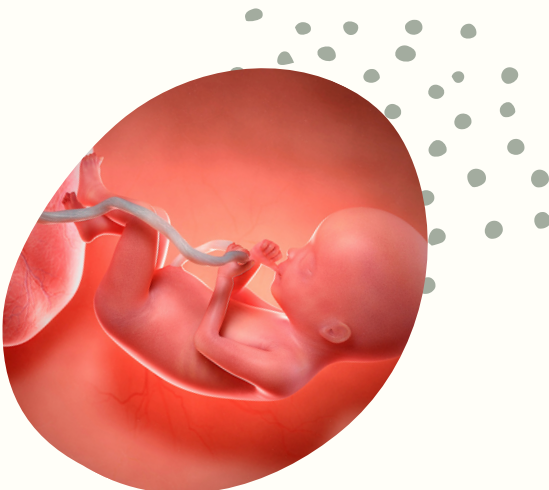
Kunnen jullie het financieel dragen?

Hoe de verwelkoming door de moeder is beleefd wordt in het lichaam opgeslagen met bewuste en onbewuste ervaringen en versterkt of verzwakt het gevoel van veiligheid voor de ongeboren baby.



FASE 5: Umbilical affect

Het 'navelstreng effect'. Negen maanden lang is er een permanente uitwisseling van biologische en emotionele informatie tussen moeder en baby. Hierdoor ontwikkelt een baby zich en krijgt het de basis voor gezondheid, geluk, persoonlijkheid en voor zijn hele doen en laten.



Alle indrukken komen bij de foetus binnen, zowel positieve als negatie bijv., stress, angst, roken, drinken, dieet maar ook wanneer moeder bijvoorbeeld (onbewust) nog verdriet heeft over eerdere miskramen kan de foetus contact met haar missen.

FASE 6: Geboorte

Hoe de geboorte verloopt, heeft gevolgen voor de hechting van de baby.
Kan de baby op eigen initiatief geboren worden?
Is er veel 'bemoeienis' van buitenaf geweest?
Zijn er interventies nodig geweest?
Is er contact geweest van moeder met de baby?

Een baby maakt van alles mee tijdens zijn geboorte. Het is een spannende ervaring en voor veel baby's een traumatische gebeurtenis. Op langere termijn blijven geboorte-ervaringen doorwerken in de psyche van de volwassene. Dit leidt tot de vorming van bepaalde persoonlijkheidstypen. Basispatronen van reacties op stress en de vorming van angsten, kunnen tijdens de geboorte gevormd worden en het overlevingsmechanisme neemt hierdoor zijn strategie aan.



FASE 7: Inprentingsmoment

Uit de onderzoeken over hechting onmiddellijk na de geboorte, blijkt dat hoe meer de moeder zich gesteund voelt tijdens de bevalling, hoe beter ze zich volledig kan laten gaan in het geboorteproces, hoe beter ze in contact blijft met haar eigen lijf en daardoor met haar kind. Des te beter zal ze zich ook kunnen hechten aan haar kind onmiddellijk na de geboorte.

Dit moment, dat ook wel het inprentingsmoment wordt genoemd, is voor een baby een zeer belangrijk moment. Alle kwetsbare prenatale fases die hieraan vooraf zijn gegaan, komen samen op dit moment. De baby wil zijn moeder in de ogen aankijken en zien dat hij geliefd is door zijn moeder.

Wordt dit moment verstoord tussen moeder en baby, zal dit voor een diepe overtuiging kunnen zorgen dat een kind zich afgewezen voelt door moeder.



Fase 8: Psychologische geboorte

Rond de 8e of 9e maand na de geboorte vindt de psychologische geboorte plaats.

De mogelijkheden van de baby nemen toe rond deze leeftijd.

Hij kan misschien al kruipen, hij kan de wereld meer zelf gaan ontdekken.

De baby zal zich in deze fase wat meer losmaken en onderscheiden van zijn moeder. Hij begint meer te ontdekken dat hij een eigen persoon is, die los van zijn moeder kan bestaan. Het loslaten door de moeder houdt in dat ze meer op de achtergrond treedt als veilige zorgbasis. Op deze basis kan de baby terugvallen als hij dat nodig heeft.

De psychologische geboorte is voor de baby een periode van verhoogde kwetsbaarheid voor breuken en scheidingen.

Figuurlijk meer op eigen benen gaan staan, maakt hem onzeker en onveilig.

Hij wil wel meer loskomen, maar heeft tegelijkertijd ook de bevestiging en ondersteuning nodig om meer in de wereld te stappen.

We zien bij baby's die vroeg in hun leven een schokkende ervaring hebben meegemaakt, zoals een traumatische geboorte, dat ze zich tijdens de psychologische geboorte extra onveilig en onzeker kunnen voelen.

Bij hen treedt de psychologische geboorte vaak later op en gaat vaak met heftigere reacties gepaard.



Het kan nogal heftig zijn als je beseft dat het bij jou zelf niet altijd positief gaat of is geweest. Weet dat het logisch is dat ieder mens, iedere moeder, haar goede en slechte momenten heeft.

Niemand kan zich altijd alleen maar positief en gelukkig voelen. Ook je baby moet leren dealen met mindere momenten en situaties in het leven. Het gaat erom, dat als je je hiervan bewust bent, hoe je er vervolgens mee omgaat.

Wat altijd helpt is om eerlijk naar jezelf te kijken en open te zijn over je gevoelens. Vertel je kindje wat er bij jou speelt en wat er in jou omgaat. Hoe klein zo ook zijn, ze zullen het onbewust begrijpen en dat stelt ze gerust.

Vluchters, verstoppers & dragers

Mensen waarschuwen ouders vaak dat ze hun baby 'verwennen' als ze té snel reageren op huilen, ze hun kleintje veel bij zich dragen of in slaap wiegen. Ze krijg soms het advies om hun kleintje te laten huilen (hij weet namelijk precies hoe hij je kan manipuleren, dus trap er niet in!) en huilen is goed voor de longetjes. Wanneer jij weet dat je het juiste doet voor een baby en waarom je dit doet, ben je ook eerder geneigd dit voort te zetten en daarmee tegemoet te komen aan de behoeftes van een baby.

Binnen de groep van de zoogdieren heb je vluchters, verstoppers en dragers. Door je te verdiepen in deze drie verschillende groepen en daarmee inzicht krijgt in hun natuurlijke gedrag en de manier waarop ze worden gevoed en verzorgd, weet je exact wat een mensenbaby nodig heeft en waarom.

Vluchters

Baby's van vluchters worden min of meer 'af' geboren. Ze worden geboren, afgelikt en binnen een half uur na de geboorte kunnen ze al staan en lopen. Dit is hun manier om de kwetsbare jongen te beschermen tegen roofdieren. De melk van vluchters is vooral heel eiwitrijk, zodat spieren en botten snel opgebouwd worden. Voorbeelden van vluchters: paarden, olifanten, herten en koeien.

Verstoppers

Verstoppers leggen hun jongen in een nest, komen enkele malen per dag bij ze om ze te voeden en zijn de rest van de tijd op jacht naar voedsel. De melk van verstoppers bevat veel vet, om de jongen lange tijd achter elkaar verzadigd te houden. De jongen van verstoppers houden zich stil op de momenten dat de moeder er niet is, zodat ze niet worden ontdekt door roofdieren. Voorbeelden van verstoppers: muizen, poezen, honden.



Dragers

De baby's van dragers worden min of meer 'onaf' en hulpeloos geboren en zijn voor hun veiligheid en verzorging volledig afhankelijk van de moeder. De melk van dragers bevat vooral veel koolhydraten om de hersenen snel te laten rijpen, maar de jongen blijven lichamelijk nog lang hulpeloos. Als ze alleen gelaten worden zijn ze kwetsbaar voor roofdieren en ze zullen dan ook alarm slaan (huilen) om ervoor te zorgen dat hun moeder, die ze zijn kwijtgeraakt, hen zo snel mogelijk weer kan vinden. Hun verdediging tegen gevaar moet van de moeder komen en die 'hoort' dan ook continue bij ze in de buurt te zijn. Voorbeelden van dragers: apen, koala's, kangoeroes én....mensen.

De mens behoort overduidelijk tot de dragers... ..kijk bijvoorbeeld alleen al naar de melksamenstelling. Maar veel ouders gedragen zich vaak als verstoppers: ze leggen hun baby in een eigen bedje in een andere kamer en verwachten dat hij zich een paar uur stil zal houden. Wij weten namelijk dat hier geen roofdieren zijn en dat de baby veilig is in zijn eigen bedje... maar de baby weet dat niet!

Een baby is een bundeltje impulsen, reflexen en instincten. Dat wij de laatste paar eeuwen geen roofdieren meer in onze omgeving hebben, kan een baby niet weten. Op het moment dat hij 'veilig' in zijn bedje ligt, kan het voor hem voelen alsof er iets mis is: zijn mama is er niet. De baby slaat alarm en om te zorgen dat het vertrouwen krijgt in zijn ouders, reageren zij op zijn huilen. Een ouder voelt vaak aan alles dat een baby instinctief bij hem of haar wil zijn. Dit is geen manipulatie; daar zijn baby's nog niet toe in staat. Het verdriet en de angst van een baby die alleen is, is volledig oprecht. Wanneer je een baby laat huilen, zal hij uiteindelijk stil worden. Hij heeft dan niet 'geleerd' in zijn eigen bedje te slapen, hij heeft het opgegeven om zijn ouders te roepen...

Onderzoek laat zien dat de cortisolniveau's van baby's die hard huilen erg hoog zijn, ook wanneer ze eenmaal in slaap zijn gevallen en ontspannen ogen. Cortisol is een stresshormoon dat groei tegenhoudt. Het vasthouden van een baby en huid op huid contact, zorgt juist voor het vrijkomen van oxytocine, het bindingshormoon dat zorgt voor onder andere een gezonde celgroei, ontspanning en een liefdevolle verbinding wat voor een levenslange solide basis zorgt.

Vluchtters




Verstoppers



Dragers





Being understood
is being **LOVED**



Checklist

Hechtingsmomenten

tussen jou en je kind



1. De eerste 3 minuten nadat hij wakker is geworden

Dit moment heeft veel impact op jouw kind.

Hoe start je de dag met elkaar?

Met welke energie wil jij de dag laten beginnen?



2. Jouw kind heeft elke dag een gesprek nodig, waarbij je oogcontact met hem maakt



Dit moment heeft veel impact op jouw kind.

Hoe start je de dag met elkaar?

Met welke energie wil jij de dag laten beginnen?



3. Jouw kind heeft minimaal 8 aanrakingen per dag nodig, wil hij zich verbonden voelen met jou

Wanneer hij niet lekker in zijn vel zit, zijn minimaal 12 aanrakingen nodig. Het hoeft niet moeilijk te zijn. Denk aan een schouderklopje of een knuffel.



4. Vertel over de zwangerschap



Zoek een fijn plekje met elkaar en vertel jouw kind over de tijd dat jij zwanger was. Hoe voelde je je? Wat maakten jullie mee? Vertel open en oprecht je ervaringen aan je kind.





5. Doe een offline activiteit met je kind



Het is altijd de behoefte van een kind om echt gezien, gehoord en geliefd te worden door zijn ouders. Jouw kind wil zich graag met jou verbinden en zo nodig dus, inhalen wat hij eerder heeft gemist.

6. Bekijk samen het babyalbum



Kinderen zijn vaak mateloos geïnteresseerd in foto's van zichzelf als baby. Bekijk samen de foto's en vertel erover maar maak het niet mooier dan het is. Bekijk juist ook foto's van de geboorte!



7. Vertel over de geboorte



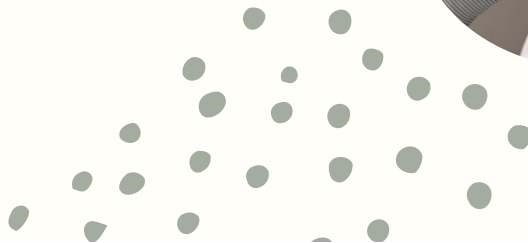
Ga bij elkaar zitten en vertel jouw kind over zijn geboorte. Hoe verliep dit? Wie waren erbij? Was de geboorte thuis of in het ziekenhuis? Moest hij geholpen worden? Vertel eerlijk het verhaal, maak het niet mooier dan het was.



8. De laatste 3 minuten voordat hij naar bed gaat



Dit moment heeft veel impact op jouw kind. Aandacht en écht aanwezig zijn in dit moment is belangrijk. Als je kind ontspannen naar bed gaat, is de overgang van wakker naar slaap makkelijker te maken.



A woman with blonde hair, wearing a light green knitted sweater and blue jeans, is sitting on a white blanket on the grass. She is holding a young child with blonde hair up in the air. The child is wearing a pink long-sleeved shirt, blue jeans, and pink boots. They are both looking at each other and smiling. The background is a bright, sunny outdoor setting with a tree trunk on the right and a grassy field. The text is overlaid in the center of the image.

leder kind wilt zich
gezien, gehoord en geliefd
voelen

Bedankt voor het lezen van dit E-boek



Ik kan je nog meer vertellen over 'Hechting'.
Lees daarvoor mijn e-book " De 9 oerbehoeften van een baby"
voor een liefdevolle start.

Er valt zoveel te ontdekken over jouw eigen hechtingsrelaties met jezelf,
met je kinderen en met anderen. Het kan ontzettend waardevol zijn om
daar meer over te weten te komen.

Kijkend naar hoe de 8 kwetsbare hechtingsfases zijn verlopen, kan je
helpen om te begrijpen waar bepaalde beperkende overtuigingen en
gedragingen vandaan zijn gekomen.

En wanneer je je hier bewust van bent, lost dit al zoveel op.

Met " Herstel de Verbinding " wordt dit aan de hand van het
geboorteverhaal duidelijk en zal je gaan begrijpen waar bepaalde
gedragingen van jezelf of van je kindje vandaan komen.

Alleen al het inzicht is super interessant en waardevol om te weten maar
er gebeurt nog véél meer tijdens deze behandeling !!

*Inzicht geeft Bewustwording,
Bewustwording brengt Ontspanning
en bij Ontspanning kan je Loslaten !!*

Wil jij het geboorteverhaal van jezelf duidelijk hebben, of het
geboorteverhaal van je kind? Dat kan!

Kijk maar eens op mijn website bij "Herstel de verbinding" en mocht je
nog vragen hebben dan hoor ik dat graag.

Liefs, Greet

info@bijgreet.nl



06 25085771

Copyright-2023-greet van wijk

