



De 9 oerbehoeften van een baby

voor een liefdevolle start





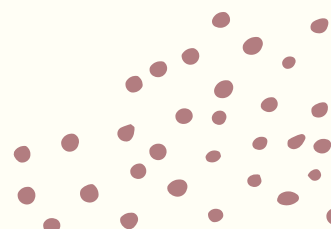
Lieve lezer

Dat een baby behoeftes heeft, is ons wel duidelijk. Die kan hij je ook kenbaar maken met zijn lichaamstaal en verschillende (huil)geluiden. Maar het is niet altijd gemakkelijk om te weten welke behoefte er schuilt achter het gedrag van een baby. Wat heeft het nu eigenlijk van mij nodig? Wat wil het me nu vertellen?



Het kan heel helpend zijn om je voor te stellen hoe het is om een baby te zijn. Het maakt dat je je beter kunt inleven in je baby met wat het allemaal meemaakt. Op die manier kan je veel gemakkelijker bij de behoeften van je baby komen. Als een baby zijn behoeftes aangeeft, maar er wordt geen gehoor aan gegeven (vaak onbewust), en dat gebeurt meer dan eens, dan blijft dat een gemiste behoefte. En deze gemiste behoefte wil hij continue blijven vervullen. Als wij dan niet doorhebben welke behoefte er gemist is, zal hij in zijn gedrag blijven laten zien dat er nog steeds een onvervulde behoefte is. De baby wilt daarin gezien, gehoord en erkend worden. Dit kan een rode draad worden in het leven van een baby. Zeker als het behoeftes zijn die hij als newborn heeft gehad, maar die niet werden vervuld. Vaak zijn we ons er niet van bewust welke behoeftes een newborn nu eigenlijk precies heeft. En als je dat niet weet..... hoe kun je die dan vervullen voor je baby?! Precies, daarom is dit E-book juist zo handig. Want in dit E-book vertel ik je alles over de 9 oerbehoeften die iedere pasgeboren baby heeft. En kun je dit aan je baby geven, dan bouw je aan de liefdevolle basis in het leven van je baby! Daar kan het zijn leven lang op teren!

Veel leesplezier !



Inhoudsopgave

- ♥ Reageren op hechtingssignalen
- ♥ Warmte
- ♥ Bescherming bij overprikkeling
- ♥ Vertellen van het geboorteverhaal
- ♥ Voorspelbaarheid
- ♥ Borstvoeding op verzoek
- ♥ Huid op huid contact
- ♥ Reageren op huilen
- ♥ Nabijheid

De 9 oerbehoeften van een baby

voor een liefdevolle start



Reageren op hechtingssignalen



Bescherming bij overprikkeling



Warmte



Vertellen van het geboorteverhaal



Voeden op verzoek



Voorspelbaarheid



Huid op huid



Reageren op huilen



Nabijheid

Reageren op hechtingssignalen

Hechtingssignalen zijn signalen die een baby maakt om contact met jou te krijgen. Dit kan zijn door het maken van oogcontact, of door jou te spiegelen. Als jij bv. je tong uitsteekt, dan zal zelfs een pasgeboren baby dit al na kunnen doen. Dit komt door de zogeheten spiegelneuronen. Hier kun je leuke spelletjes mee doen met je baby. Andere hechtingssignalen zijn bv. wanneer je baby jouw vinger pakt. Als je hier op reageert – door ook contact te maken, te glimlachen, te vertellen wat er gebeurt – dan zorg je voor een veilige hechting.

Het Still face experiment (zie op youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=bOR7jld8wYk>) laat zien wat er gebeurt als er eerst contact is tussen ouder en baby, en wat er vervolgens gebeurt als dit contact wegvalt (door bv. bezig zijn met de telefoon, of mail checken). Let op de baby: en wat de baby allemaal doet om weer contact te zoeken.

Welke signalen laat de baby zien?

Als je niet reageert op de signalen van je kind dan kunnen hersenverbindingen die met hechting te maken hebben uitdoven. Er wordt geen aanspraak op gedaan. In de jaren 80 lagen er vele baby's bij elkaar op grote slaapzalen in Roemeense weeshuizen. Zij huilden uren en uren achter elkaar. En niemand kwam bij hen om hen te troosten en te bieden wat ze nodig hadden. Ze werden verwaarloosd. Deze baby's leerden om niet meer te huilen. Zij konden zelfs niet meer huilen, omdat deze hersenverbindingen hiervoor werden uitgedoofd.

Hun gehechtheidsrelatie was verstoord.

Deze kinderen kunnen allerlei ontwikkelingsstoornissen oplopen: taal- en motorische stoornissen, en hebben dan een minder vermogen tot het ontwikkelen van empathie.

Het ingaan op de hechtingssignalen is dus echt een basisbehoefte van de baby om gezond te overleven.



Warmte



Letterlijk & figuurlijk warmte krijgen.
Daar heeft een baby behoefte aan!
Het lekker behaaglijk hebben,
fijne warme kleding aan, niet op de tocht liggen.
Een mutsje is daarom in de eerste weken ook zo fijn.
De warmte verlaat de baby via zijn hoofd waardoor baby's
snel kunnen afkoelen maar altijd een mutsje op is ook weer niet nodig.
Het ruiken en snuffelen aan je baby's hoofdje is juist ook weer goed
voor de hechtingshormonen.

Als een baby 's nachts huilt, denken sommige ouders aan wat ze geleerd hebben van anderen: 'Laat de baby maar huilen, want anders went hij eraan om 's nachts opgepakt te worden'. Naast dat het voor de hechting niet positief bijdraagt om je kind te laten huilen (zie, reageren op huilen) kan het ook zo zijn dat de baby wakker is geworden van kou en daarom moet huilen. Dan kan het echt traumatisch zijn om deze kou te ervaren als er niets aan wordt gedaan.

Daarnaast gaat het ook om de warmte in de vorm van liefde & empathie. Dit is ook het reageren op de signalen van de baby. Knuffelen, kroelen, spelen, kletsen, etc.



Bescherming bij overprikkeling

Geboren worden is een enorme overgang voor een baby:

- Hij gaat van zijn vertrouwde omgeving naar een wereld die hij nog niet eerder ervaren heeft.
- Hij gaat van een wereld, waarin hij in water zat naar een wereld van lucht.
- Hij gaat van een wereld, waarin het altijd 37 graden was naar een wereld waar het tussen de 18-20 graden is.
- Hij gaat van een wereld, waarin het altijd donker was naar een wereld met (fel) licht.
- Hij gaat van een wereld, waarin alleen maar gedempte geluiden waren naar een wereld van harde geluiden.
- Hij gaat van een wereld, waarin hij constant werd begrensd en beperkt de ruimte had naar een 'open' ruimte, waar hij oneindig kan bewegen.

Er kan dus veel afkomen op een baby aan prikkels. Hun zintuigen zijn dit nog allemaal niet gewend. De baby heeft daarom de behoefte aan bescherming aan die hoeveelheid van prikkels. Als je goed naar je baby kijkt, dan kun je de signalen van overprikkeling herkennen. Blijf hierom dus goed je baby observeren.

Wordt hij onrustig? Kijkt hij weg? Laat hij slaapsignalen zien? Gaat hij huilen? Als de baby moe is bv. leg het dan op bed neer. Zet niet nog eens zo'n muziekmobiel boven het hoofdje aan, maar zorg voor rust. En van schoot naar schoot gaan kan ook leiden tot overprikkeling. Iedere keer een andere schoot met verschil in temperatuur, geur, geluiden... Dat is niet niks voor een baby.

Er zijn veel verschillende vormen van overprikkeling. Wees je bewust van al deze vormen. Kom op de plaatsen waar je baby veel ligt en merk op welke prikkels je daar kunt waarnemen.

Kun jij je voorstellen hoe dit voor je baby is? En welke prikkels zou je kunnen weghalen?



Vormen van overprikkeling



Vertellen van het geboorteverhaal

Vertellen van het geboorteverhaal. Wist je dat dit al vanaf minuut 1 kan?! En wellicht dat dit ook is wat je uit automatisme al doet of gedaan hebt bij je baby. Dat je uit eigen behoefte al woorden wilt geven aan wat er zojuist heeft plaatsgevonden. En om daarmee contact te maken met je baby... Elke geboorte verloopt anders. Probeer je te verplaatsen in hoe de geboorte voor je baby moet zijn geweest. Wat een ervaring dat is geweest. "Ach lieve schat, wat moet dat heftig voor je zijn geweest". En vertel daar ook bij hoe jij je hebt gevoeld. Alle gevoelens en emoties die jij hebt gehad, heeft je baby ook meegekregen.

Alle emoties mogen er zijn!

Als je dingen niet verteld, dan voelt de baby dit ook aan.

Laat de baby ook ZELF zijn geboorteverhaal vertellen/doen!

Het geboorteverhaal vertellen kun je zo vaak als je wilt herhalen.

Als je merkt dat je kind het nodig heeft in zijn leven; ergens tegenaan loopt, dan is het mooi om het geboorteverhaal te vertellen.

Je kind voelt zich hierdoor, gezien, gehoord en erkend. En begrijpt bewust of onbewust waardoor hij tegen bepaalde dingen in het leven aanloopt, en waar het dus juist behoefte aan heeft.



Voorspelbaarheid

Rituelen en ritme zijn heel fijn voor baby's. Ze vinden het fijn om te weten wat er komen gaat. Dat voelt veilig. Voorspelbaarheid heeft niets te maken met tijd! Het gaat meer om de rituelen en regelmaat. Het programma als het ware.

Dit doe je al door te vertellen wat je doet of wat je gaat doen. En om een baby de tijd te geven om datgene wat je vertelt of gebaart ook te verwerken. Dit kan echt 10 tot 15 seconden duren.

Alleen al daarom doe je er goed aan om te vertragen met een baby. Haast werkt tegen jullie. Onthaasten is iets wat zeker op het programma mag staan. Vertraging geeft de baby ook de gelegenheid om te reageren op wat jij zegt of doet. Door voorspelbaar te zijn voorkom je ook deels overprikkeling.

Begin vanaf ongeveer 6 weken met een fijn bedtijdritueel.

En let op de routine van de dag: slapen, voeden, spelen, slapen.

Maak van voeding geen slaapmiddel, laat je baby het liefst niet altijd op een voeding in slaap vallen. Dan wordt dit een slaapassociatie die de baby dan altijd zal verlangen.

De gewoonten die je herhaalt worden dus een routine. Je zult merken dat je baby deze gaat herkennen als dit vaak genoeg herhaalt is en de baby hierop kan reageren. Zo zie je bijvoorbeeld dat een baby zijn billen al optilt wanneer het een schone luier krijgt. Of later zijn knuffeltje in zijn andere handje overneemt, omdat zijn arm door de slaapzakmouw moet. Of dat het zijn voetje al omhoog tilt, omdat het zijn sokjes aan krijgt. Of dat het al naar de keuken toe kruipt als jij zegt dat het etenstijd is en de tafel gedekt moet worden.

Er gebeurt zoveel in dat baby-koppie.

Die hersenverbindingen worden razendsnel gelegd!

Wees je er dus van bewust welke rituelen, ritmes en routines je je baby aanleert.

Borstvoeden op verzoek

Borstvoeding is wel de natuurlijke behoefte van een baby. Maar mocht dit niet lukken of mocht je dit niet willen geven, dan maakt het verschil in borst/ kunstvoeding niet zozeer uit in dit geval.

Het gaat om voeden op verzoek. Hier moet je dus ook goed op de 'hongersignalen' van je baby letten. Het is wel mooi als je de fles ook huid-op-huid geeft. Dichtbij je borst, in contact.

Hongersignalen

- 👉 Draaien van hoofdje in zoekbeweging
- 👉 Likken aan de lippen
- 👉 Zuigbewegingen, zuigen op speen of voorwerp
- 👉 Tong uitsteken
- 👉 Lipjes tuiten/plooien
- 👉 Sabbelen op zijn handjes of vingers
- 👉 Mond die open gaat als lippen worden aangeraakt
- 👉 Baby slaapt minder diep



Hoe merk je dat je baby genoeg gedronken heeft?

De baby vertoont niet alleen signalen als hij honger heeft. Ook wanneer hij genoeg gedronken heeft, laat hij dit merken door lichaamstaal en geluiden.

Aan de volgende signalen merk je dat je baby verzadigd is:

- 👉 De baby duwt de fles of borst weg
- 👉 Hij frons zijn wenkbrauwen
- 👉 Er loopt melk uit zijn mond
- 👉 Hij draait zijn hoofd weg
- 👉 De baby spreidt zijn vingers en tenen
- 👉 Hij maakt geluidjes bij het slikken
- 👉 De baby trekt een hole rug



Merk je dat de baby genoeg gedronken heeft? Blijf dan niet aandringen. Een gezonde baby is goed in staat zelf aan te geven hoeveel hij wil drinken.

Huid op huid



Huid-op-huid is vooral in de eerste uren van belang, maar ook daarna! Het zorgt ervoor dat bepaalde lichamelijke processen van je baby gereguleerd worden. Bijvoorbeeld dat de baby goed warm blijft, het helpt de baby met het behouden van een regelmatige hartslag en het vermindert de kans op te lage bloedsuikerwaarden.

Huid-op-huid contact zorgt ook voor de overdracht van goede huidbacteriën. Bij een vaginale geboorte krijgt het al goede bacteriën en hormonen mee van het moederlijf. Maar als de baby via een keizersnede is geboren; niet. Dus dan is het extra belangrijk om veel huid-op-huid contact te bieden aan de baby, en wordt borstvoeding ook sterk aangeraden. Dit helpt het immuunsysteem een boost te geven.

Lichaamscontact is ook belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en het hormoonstelsel van de baby. En daarnaast bevordert het de hechting tussen jou en je kind. Huid-op-huid contact zorgt voor het vrijkomen van oxytocine, het bindingshormoon dat zorgt voor onder andere een gezonde celgroei en ontspanning.

Een baby waar veel mee gebuideld wordt, ontwikkelt zich beter en huilt significant minder dan een baby waar niet mee gebuideld wordt

Er wordt aangeraden om de eerste weken en maanden het liefst minstens 20 minuten per dag huid-op-huid contact te bieden. Je kunt ook samen gaan douchen, i.p.v. je baby alleen in een badje of tummy tub te wassen. Nog een mooi voordeel is dat het ook een positieve uitwerking heeft op de moeder zelf!

Uit onderzoek is gebleken dat gevoelens van angst en somberheid verminderden door het geven (en krijgen) van huid-op-huid contact met je baby. En als dit in het prille begin veel wordt gedaan, zien de onderzoekers dat er na negen jaar nog steeds profijt is van het huid-op-huid contact, want de band tussen moeder en kind is hiermee sterker.

Lekker buidelen dus!



Reageren op huilen

Hoe vaak je niet te horen krijgt: 'gewoon laten huilen hoor, anders verwen je ze'. Waarom is het nou zo belangrijk om juist wél op het huilen te reageren? Kijk naar de hersenontwikkeling. De hersenverbindingen waar geen aanspraak op wordt gedaan, vallen weg; die worden weggesnoeid, en kunnen nooit meer terug komen. Als er niet op huilende baby's wordt ingegaan... Als zij niet worden gezien niet worden erkend of geaccepteerd in hun huilen, dan vallen als het ware die, hersenverbindingen weg. Als volwassenen kunnen deze kinderen niet meer huilen. Hun verbindingen hiervoor zijn uitgevallen. Hun gehechtheid is verstoord.

Daarnaast blijven de kinderen heel veel stress en spanning ervaren. Dit blijft in hun lijf aanwezig, waardoor ze jengelig, verdrietig, zeurderig, ongelukkig, boos, onrustig, etc. blijven. Baby's die tot de 6e levensmaand veel stress ervaren, houden dit vast. Dit niveau aan stress houden ze hun hele leven. Dit stressniveau wordt de norm.

Kinderen kunnen niet 'doen alsof' met huilen. De tranen zijn echt! Wanneer er tranen opkomen, is er een gezonde ontlading aan de gang, of de oorzaak daarvan nu duidelijk is of niet. Kinderen huilen niet meer dan nodig is, hoeveel aandacht je ze ook geeft.



Verwennen?

Kinderen tot in ieder geval 4 jaar kunnen zich nog niet goed verplaatsen in een ander. Zij leven nog 'egocentrisch' en houden zich alleen bezig met hun eigen behoeften. Omdat ze denken vanuit zichzelf hebben ze eigenlijk maar één doel voor ogen en dat is krijgen wat ze willen. Ze doen het dus niet om jou te 'pesten' ze huilen wel degelijk om een reden, al lijkt het voor jou overdreven. Ze pakken gewoon een moment om even wat spanning of stress te ontladen!

'Ah, hij huilt gewoon om aandacht!'

De reden van het huilen kan ook daadwerkelijk zijn dat het even aandacht wilt. Even vastgehouden wilt worden, wat liefde wilt. En dat is een volkomen menselijk iets, een levensbehoefte zelfs! Wat ieder kind zou moeten kunnen krijgen als dat nodig is... ook als volwassene!! Zonder liefde, aandacht en aanraking gaat een mens dood.

Interessant om te kijken: **Secret language of babies**

<https://www.youtube.com/watch?v=YDEUPCX0ikI>

Nabijheid



Affectieve behoeften, aanraking, vastgehouden worden...

De eerste 9 maanden na de geboorte worden gezien als een kritieke periode wat betreft de behoefte aan lichamelijk contact. Baby's ontwikkelen zich het best als hun verzorgers zo veel mogelijk aan deze behoefte voldoen.

In een studie over het effect van veel gedragen worden vroegen onderzoekers een groep moeders hun pasgeboren baby per dag twee uur langer te dragen dan ze gewend waren; in de controlegroep werd aan moeders gevraagd om hun kind visueel extra te stimuleren.

Toen de baby's zes weken oud waren, vergeleken de onderzoekers de hoeveelheid tijd dat de kinderen in beide groepen huilden. De baby's die langer gedragen waren, huilden volgens hun moeder per dag een uur minder dan die in de controlegroep!

Dus: hoe meer baby's worden vasthouden of gedragen, hoe minder behoefte ze hebben om te huilen.

Het gebruik van een draagdoek of draagzak is heel handig. Je biedt nabijheid en hebt tegelijkertijd je handen vrij om ondertussen wat anders te doen; fruit klaarmaken, was opvouwen, tafel dekken, met je andere kind(eren) een puzzel te maken aan tafel, etc.



Een liefdevolle start

Na de geboorte is de nabijheid van mama het allerbelangrijkste. De overgang van donker naar licht, van beschermd naar moeten ademen, van gedempte geluiden naar harde geluiden kunnen overweldigend zijn. Tevens gaat je baby voor de eerste keer honger/dorst voelen, wat een nieuwe ervaring.

In het eerste uur komt je baby tot rust door jou te voelen, te zien, te horen en te ruiken. Door jouw huidcontact kan zijn spanning verlagen, omdat zijn cortisol en adrenaline daalt en de oxytocine stijgt. Hierdoor voelt hij zich thuis, welkom en veilig. Lukt dat om wat voor reden niet dan is het heel belangrijk dat papa deze taak overneemt en uitlegt wat er aan de hand is. Waar mama is en dat papa er voor hem is en niet weggaat.

Je baby herkent je gezicht nog niet direct na zijn geboorte maar het oogcontact in het eerste uur na de geboorte is van cruciaal belang voor de band tussen jou en je kindje. Hij of zij weet echter wel of mama in de buurt is. Je baby herkent je stem en je geur namelijk uit duizenden!

Je geur verandert tijdens de zwangerschap door allerlei chemische processen en je lichaam. Hierdoor ontwikkel je een unieke lichaamsgeur, die je baby feilloos onderscheidt van anderen.

Je kan je baby helpen met wennen, door in de eerste weken geen parfum te dragen. Ook kan je ervoor kiezen om niet elke dag schone kleding aan te trekken. De geur van wasmiddelen verdrijft namelijk jouw lichaamsgeur. Het geurpunt zit onder je oksel dus gebruik ook zo min mogelijk deodorant zodat dit punt neutraal blijft. Door lekker te knuffelen met je kindje en aan elkaars geur te wennen, produceren jullie allebei het hormoon oxytocine. Dit hormoon is erg belangrijk voor de band tussen jou en je baby, het geboren worden van de placenta en het op gang brengen van borstvoeding.

Goede reden dus om veel te knuffelen met je pleintje!



Lieve lezer

Dit waren de 9 oerbehoefden en een liefdevolle start van een baby.
Dankjewel voor het lezen van dit E-Book !

Mocht je nog meer willen lezen over hechting met je kindje, lees dan mijn
E-book " Hechting in de eerste 1000 dagen".

Ondanks het weten van deze oerbehoefden en daar zo goed mogelijk mee
om te gaan krijg je toch ook te maken met darmkrampjes, reflux, verkoudheid,
onrust, obstipatie, slaapproblemen of pijn bij vaccinatie, etc.

Wat je daar zelf aan kunt doen om te verhelpen of erger te voorkomen kan je
leren met de " Cursus Voetreflex voor baby's ".

Maar boven alles zal het een grote bijdrage zijn aan het hechtingsproces en
om de band met je kindje te versterken.

Op www.bijgreet.nl staat alle informatie en kan je de cursus ook 'privé'
boeken.

Als je lid bent van "De Mama Studio" krijg je maar liefst € 10.00 korting.

Mocht je vragen hebben, neem dan gerust contact met mij op!

info@bijgreet.nl

06 25085771

Ik wens jullie een liefdevolle start toe!

Liefs Greet

info@bijgreet.nl



06 25085771

Copyright-2023-greet van wijk