

BEATRIJS SMULDERS



VEILIG
DOOR HET
EERSTE JAAR

OUDERSCHAP IN DE EERSTE
12 MAANDEN NA DE BEVALLING

HET
COMPLETE
HANDBOEK

BEATRIJS SMULDERS



VEILIG
DOOR HET
EERSTE JAAR

HET COMPLETE HANDBOEK
OUDERSCHAP IN DE EERSTE 12 MAANDEN NA DE BEVALLING

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



Voorwoord dr. Guus de Jonge	6
Inleiding	9
1 Het eerste jaar begint bij de bevalling	11
2 Het eerste contact, het gouden eerste uur	16
3 De eerste nacht	26
4 Je kraambed (8 dagen) en de kraamperiode (de eerste 6 weken)	36
5 Het consultatiebureau	48
6 Chaos en de nieuwe orde	52
7 Moeder worden: een donderslag bij heldere hemel	63
8 Vader worden. Tips voor jonge partners	75
9 Je relatie en seks na de bevalling	83
10 Veilige hechting is de basis	91
11 Veilig omgaan met je baby	99
12 Het lieve lijf: ongemakken in het eerste jaar	113
13 Voor jezelf en elkaar zorgen in het eerste jaar na de bevalling	121
14 Veilig samen slapen	125
15 Veilig omgaan met huilen	137
16 Ervaringen van ouders	143
17 Een postnatale dip is nog geen postnatale depressie	150
18 De basiswetten van de borstvoeding	156
19 Een sabbatical bij iedere baby; over werk en kinderopvang	178
20 Mijlpaal, de eerste verjaardag	192
Blijf bij die baby	197
Woord van dank	200
Teken de petitie aan de Tweede kamer	201
Geraadpleegde literatuur	202
Register	208



Voorwoord dr. Guus de Jonge

Dit boek gaat over het eerste jaar na een bevalling en tegelijkertijd over de dikwijls onderschatte zuigelingen en overbelaste ouders. In dat eerste jaar vormt het kind met name met zijn moeder een eenheid, twee persoonlijkheden in symbiose. De boeiende boodschap van Beatrijs Smulders hieromtrent sluit nauw aan bij de nieuwste inzichten in wat kinderen in die fase werkelijk nodig hebben aan voeding en verzorging, aan warmte en opvoeding en aan lijfelijke beschikbaarheid van de moeder. Zo blijkt uit modern onderzoek dat een kind behoefte heeft aan niet minder dan twaalf maanden borstvoeding: in het eerste halfjaar uitsluitend borstvoeding en in het tweede halfjaar gecombineerd met andere voeding. De grote voordelen hiervan voor de gezondheid gelden zowel voor de korte als voor de lange termijn, en dat voor het kind én de moeder.

De auteur staat terecht stil bij het bijzondere eerste levensuur, waarin het kind, zodra zijn toestand dat toelaat, gelegenheid dient te krijgen om zelf borst en tepel van zijn moeder te vinden. Zonder die intense ontmoeting van de moeder met haar kind in de eerste uren na de bevalling heeft het twaalf maanden geven van borstvoeding minder kans van slagen en mist men bovendien een cruciaal moment in de ontwikkeling van een duurzame, wederzijdse hechting. Ook maakt de auteur duidelijk dat de ideale voedingsfrequentie aanmerkelijk hoger ligt dan in Nederland doorgaans wordt aangenomen. In plaats van zes of zeven keer per etmaal is acht tot twaalf keer aan te bevelen en pas na meerdere weken ongeveer acht keer. De moeder laat

haar kind dan drinken zodra het daartoe door bewegingen een seintje geeft. Ze wacht niet tot de baby huilt, maar is hem daarin vóór. Met dit voedingspatroon is te bereiken dat vrijwel alle kinderen zes maanden uitsluitend borstvoeding krijgen in plaats van de thans geldende 20 procent.

Zo'n beleid kan alleen slagen als de moeder het hele etmaal voor een groot deel in de directe omgeving van haar kind verkeert. De aanbevolen plaats voor ledikant of wieg is daarom 's nachts op de ouderslaapkamer, vlak naast het ouderlijke bed. Overdag is een slaapvoorziening nodig in de ruimte waar de moeder zich dan bevindt. Dit advies van dicht bijeen zijn en direct reageren is niet alleen van belang voor het slagen van borstvoeding maar ook voor de bevordering van veiligheid (voorkomen van wiegendood) en voor de preventie van overmatig huilen. Als een moeder van begin af aan de borst aanbiedt vóórdat het kind huilt, loopt zij weinig kans op een 'huiltbaby', hetgeen nu ongeveer 10 procent van alle pasgeborenen treft. Wiegendood kan voor zeker 95 procent voorkomen worden door bovendien de volgende voorzorgen in acht te nemen: op de rug te slapen leggen, niet-rokende ouders, geen dekbed en geen kussen gebruiken, het kind in de eerste vier maanden niet met ouders in één bed laten slapen en ook niet alleen in een groot bed.

Al deze onmisbare voorzorgen zijn alleen mogelijk als ouders in de gelegenheid zijn het eerste jaar na de bevalling zo veel mogelijk thuis te zijn. Terecht pleit de auteur daarom voor een betaald bevallingsverlof van bij voorkeur een jaar, onderling te verdelen tussen de



beide partners. Tegelijk verliest verloskundige Smulders niet uit het oog dat het ouders vrijstaat eigen keuzes te maken; veel moeders die erin slagen hun taken thuis goed te kunnen combineren met een opleiding of een baan komen aan het woord. Zij draagt allerlei oplossingen aan om veilig moederschap en vaderschap te combineren met de verantwoordelijkheid van een baan. Beatrijs Smulders put uit een jarenlange ervaring als verloskundige in Amsterdam, uit haar landelijke en internationale betrokkenheid en uit haar eigen ervaring als moeder. Haar kennis en inzicht worden gevoed door een warme belangstelling voor wat er in moeders en vaders omgaat wanneer ze een kind krijgen. De moeilijkheden om ouderschap goed te combineren met werk en de roze wolk die mede daardoor in het eerste jaar nogal eens plaatsmaakt voor een grijze lucht of een donderwolk. Ze heeft ter illustratie een verbazingwekkende verzameling getuigenissen van moeders en vaders bijeengebracht. Deze wijzen allemaal op een sterke behoefte aan intens contact tussen moeder en kind in dat hele eerste jaar en ook tussen vader en kind

en tussen de ouders onderling. Dan pas is het mogelijk het kind volop borstvoeding te geven, heel veel bij hem te zijn en hem adequaat zelf te verzorgen. Dan kan er sprake zijn van een veilige hechting. Het hele verhaal laat zien dat een zwangerschap eigenlijk twee jaar duurt en dat de maatschappij hierop met een langetermijnvisie op het geluk van de burgers dient in te spelen.

Op internet kun je veel nuttige informatie vinden, maar niet alle informatie is door deskundigen geschreven of gecontroleerd. Ook kan de veelheid aan gegevens tot onnodige ongerustheid leiden. Op internetsites blijft de psychologische en pedagogische kant van een probleem vaak onderbelicht, terwijl vertrouwen en plezier de basis vormen voor een fijne babytijd. Daarom is dit handboek, naast internet, een onmisbare betrouwbare informatiebron waarop je altijd en in alle opzichten feilloos kunt vertrouwen.

Guus de Jonge

Dr. G.A. de Jonge is oud-hoogleraar
Kindergeneeskunde

De mate waarin je je met je moeder hebt verbonden bepaalt de mate waarin je in de diepte met je partner, je kinderen, je vrienden en je familie bent verbonden.

Uit: De Fontein, vind je plek, door Els van Steijn, 2016



Inleiding

Je bent bevallen! Het is je hoe dan ook gelukt.

Nu kan het echte leven als moeder samen met je partner beginnen. Maak je borst maar nat, want de kraamtijd en de eerste maanden daarna zijn behoorlijk dynamisch. Het is een prachtige, maar ook soms zware tijd. De beste typering hoorde ik van een jonge moeder: 'Bij het krijgen van je eerste kind is het alsof er een granaat in je leven ontploft.' Je bent in het begin vooral bezig met het oprapen van de *bits and pieces*. Als alle stof is neergedaald is er iets nieuws ontstaan: het moederschap! Moeder ben je niet ineens, je wordt het steeds meer. Het kost negen maanden om een kind te maken en het kost negen maanden om het kind buiten de baarmoeder te dragen om het te laten 'rijpen'. Negen maanden in de buik en negen maanden op de buik. Het duurt wel een jaar voordat je fysiek en geestelijk weer helemaal de oude bent. De overgang naar het moederschap is een enorme ommezwaai in je leven. Het is een hele kunst om het ouderschap met jonge kinderen te combineren met twee banen. Het eerste jaar na de bevalling is daarom een van de meest intensieve jaren van jullie leven.

Dit boek begint met die ongelofelijke, energetische ontploffing: de bevalling en de eerste kraamweek. Je leest over het eerste contact en de gezonde hechting. Ook over de chaos die er aanvankelijk in je leven ontstaat en de kunst om samen een nieuw evenwicht te vinden. Je partner moet zich naast jou als moeder een ondersteunende en verzorgende rol

zien eigen te maken. Dit boek belicht behalve medisch-verloskundige aspecten ook de grootse en tegelijk alledaagse zaken rond het moeder en vader worden. Bijvoorbeeld: hoe verloopt de afstemming op de baby, hoe beheers je de chaos in de keuken én in je hoofd en hoe tackel je het probleem van het nog altijd veel te korte bevallingsverlof? En waar is die goede oude seks gebleven? En wat doe je aan pijn aan je kruis en je borsten? En niet te vergeten: hoe word je weer 'de oude'? Het antwoord is: nooit meer! Het moederschap verandert je namelijk voor altijd. Ten goede.

Moeder worden is een lichamelijke en geestelijke revolutie, met pieken van geluk én diepe dalen. Het te bewandelen pad is mooi, maar ook nieuw en daarom soms grillig en moeizaam. Het is belangrijk dat je je dat ten volle realiseert, dan valt alles mee in plaats van tegen. Dit boek is een uitnodiging om in de kraamtijd en het eerste jaar erna volop de tijd te nemen. Tijd en rust voor jezelf, tijd om bij te komen van de bevalling en om als partners in de nieuwe situatie aan elkaar te wennen. Vanuit rust is het veel gemakkelijker om alle veranderingen te verwerken en samen van het nieuwe ouderschap te genieten.

Het eerste halfjaar na de bevalling is totaal anders van sfeer dan het tweede. De eerste maanden staan in het teken van het wennen aan de grote veranderingen. Daar is tijd en energie voor nodig. Dat is logisch. Daarna treedt er meer rust in: het is de tijd van sym-

biose, acceptatie en het grote genieten. In het tweede halfjaar kom je letterlijk al iets meer los van je kind. Je kind kan al een beetje van je weg kruipen! Je werkt aan je herstel en komt weer in conditie. De eerste verjaardag is de kroon op het werk.

Ouderschap is een complex en gevoelig onderwerp en ieder beleeft het op zijn eigen manier. Over de zorg van een kind heeft ieder mens zo zijn eigen opvattingen en ideeën. Ze zijn voortgekomen uit je eigen opvoeding en ervaringen: hoe je vader en moeder het destijds hebben gedaan, hoe je opa's en oma's het hebben aangepakt. Van generatie op generatie worden vaak dezelfde hechtingpatronen doorgegeven. Of je wilt het als tegenreactie juist héél anders gaan doen. Daarom vind je in dit boek veel verschillende meningen en als bonus mijn eigen visie als moeder en verloskundige. Ook lees je ervaringen van moeders en vaders die hun verhalen over deze eerste gevoelige periode in hun nieuwe leven met je delen. Kijk wat je ervan kunt meenemen. Laat je door dit boek inspireren en probeer verschillende dingen uit.

Veel onderwerpen in dit boek lenen zich ervoor om samen met je partner te lezen en te bespreken. Praat erover als je samen op de bank zit. Of nestel je met dit boek in bed als je genoeg hebt van je laptop en mobiel. We willen weleens vergeten dat het blauwe licht van beeldschermen funest kan zijn voor een

goede nachtrust. Zeker als je zwanger bent. Geef je ogen na negen uur 's avonds daarom schermrust. Lezen daarentegen ontspant de geest, waarna je goed in slaap kunt vallen.

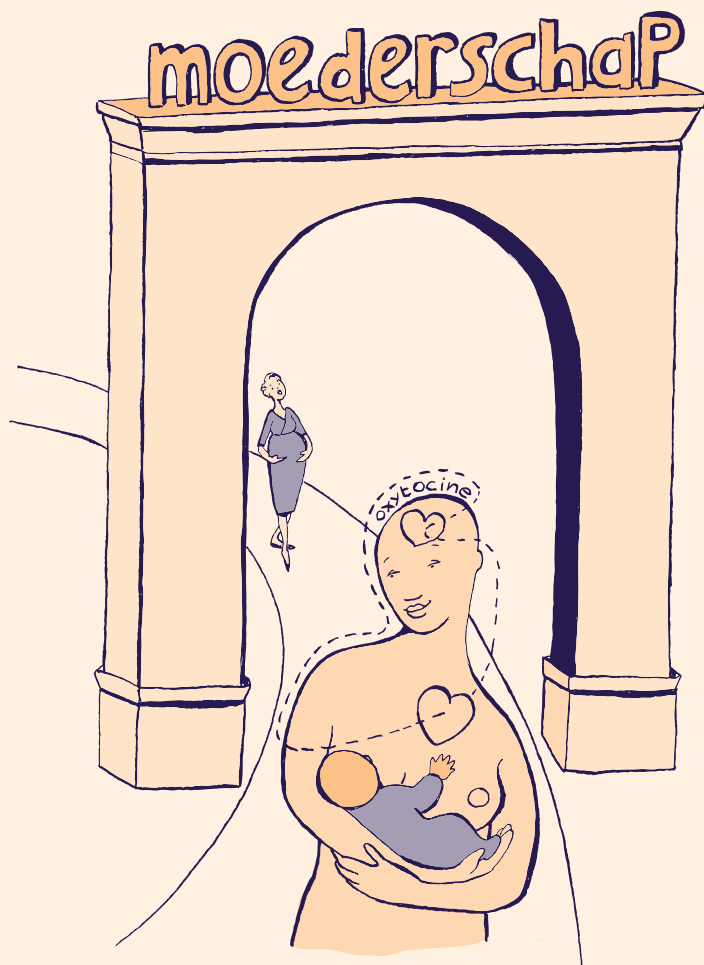
Met een goede begeleiding komen complicaties in de kraamtijd en het eerste jaar niet vaak voor. Daarom ben ik in dit handboek voornamelijk uitgegaan van de normale en gezonde situatie. Minder vaak voorkomende en zeldzame complicaties stip ik aan, maar krijgen niet de nadruk. Dat zou je alleen maar onnodig onzeker en ongerust maken. Meestal gaat alles namelijk goed. Via de inhoudsopgave kun je antwoord vinden op specifieke vragen. Als je ergens onzeker over bent, vind je er geruststellende woorden en raadgevingen.

Tot slot: je weet veel meer dan je denkt! Natuurlijk lees je vóór de geboorte niet uitgebreid alles over baby's en het moederschap; daar staat je hoofd helemaal nog niet naar. Eerst maar eens bevallen en dan zie je wel weer. Is er nog leven na de bevalling? Ja dus. Ga ervan uit dat jij en je lichaam al een heleboel 'weten'. Moeder zijn zit in je, het is een instinct. Een merel met een nest jongen weet tenslotte ook precies wat ze moet doen om haar kuikens groot te brengen? Dit boek is een handboek en een naslagwerk om je intuïtie en moederinstinct te steunen. Het groeit met jou, met jullie en de baby mee. Succes!

Beatrijs Smulders

1 Het eerste jaar begint bij de bevalling

In tegenstelling tot wat ze verwachtten, zijn veel vrouwen meteen na de bevalling vaak broodnuchter. Om het kind tijdens de bevalling te kunnen loslaten gaan vrouwen gedurende het baringsproces letterlijk uit hun hoofd. De bevalling is een fysieke oerstorm. Alle aandacht en energie richt zich op je lichaam. Dat is misschien de reden waarom je als moeder, als de baby er net is, voor je gevoel supernuchter en alert bent. Je leeft helemaal in het moment, zonder gedachten over het verleden of verwachtingen over de toekomst. Je moet eerst even op adem komen van alle inspanningen, de emoties komen meestal later.





De bevalling van Suzanne

‘De bevalling was ongelooflijk. In mijn herinnering was het een feestelijke dag. Het ging véél gemakkelijker dan ik dacht. Mijn moeder heeft moeilijke en vervelende bevallingen achter de rug en daarom zag ik er best wel tegenop. De bevalling begon met een soort luchtigheid die ik me er niet bij had voorgesteld. Ik ben gewoon lekker onder mijn dekbed in bed gaan liggen om de weeën op te vangen. Erno was een beetje in huis aan het rommelen. De weeën vond ik goed te doen, maar op zeker moment werden ze toch heftiger. Ik dacht: als dit de hele dag zo blijft doorgaan, word ik bloedchagrijnig! Achteraf bleek dat ik toen al zo’n acht centimeter ontsluiting gehad moet hebben. Even later werd ik heel erg misselijk en moest ik naar de wc. Ik kreeg een sterke neiging om te poepen, maar ik wist dat het niet om poep ging. Ik kon vervolgens niet meer van de wc afkomen, omdat ik gewoon móést persen. Ik snapte er niets van, dit was wel heel erg snel. Net bezig met de weeën en nu al persweeën? Dus ik riep: “De verloskundige moet komen, want anders ligt de baby straks hier in de pot!” Bovendien had ik gehoord dat je absoluut niet mocht persen als niet alles “open” was. Ik was dus bang om aan die persweeën toe te geven. Erno belde de verloskundige en ze was er gelukkig binnen het kwartier. In die korte tijd sloeg die oerkracht helemaal door me heen. M’n buik golfde op en neer en ging helemaal z’n eigen gang. Ik moest de persweeën zogenoemd ophouden, maar dat lukte natuurlijk helemaal niet. Erno probeerde goedbedoeld nog iets te zeggen over diep ademen en endorfine die de pijn kon verminderen, want dat had hij op yoga geleerd. Ik riep keihard dat hij daar onmiddellijk mee moest ophouden! Dat kwam uit mijn tenen, zo gedecideerd en trefzeker. Achteraf hebben we daar nog enorm om moeten lachen. Bij binnenkomst zag de verloskundige direct dat de baby bijna geboren zou worden. Ze was meteen slagvaardig. Erno moest vuilniszak-

ken en emmers pakken en ze zei dat de baby er zo zou zijn. Wat? Nu al? Ik kon het gewoon niet bijbenen. Ondertussen had ik nog één of twee keiharde persweeën, terwijl de verloskundige riep dat ik nog een beetje moest zuchten – ze had haar handschoenen nog niet aan – en toen werd Dario al geboren. Een jongetje! Ik kon het niet geloven. Het was zo overdonderend dat hij er al was. En zijn gezichtje was zó mooi! In één klap was alle leed geleden. Mijn moeder belde nog hoe het ging met de weeën en kon natuurlijk niet geloven dat Dario al geboren was. Ik ben helemaal geen flinkerd, maar ik vond die bevalling echt een fluitje van een cent. Ik denk dat ik geluk heb gehad, want ik weet dat sommige mensen tijdens de bevalling door een hel gaan.

Even later kwam een lieve kraamverzorgster, die al meteen jubelde van plezier omdat ze een melkdruppel op mijn tepel zag verschijnen. Ze zei: “Ik ga je lekker wassen en je krijgt een heerlijk schoon bed.” Ik was in een gelukzalige roes en kon haar wel zoenen! Er kwamen meteen familieleden en vrienden langs, ik hield zó van iedereen, niets was me te veel en ik kon iedereen wel kussen. Dario vond ik de mooiste en liefste baby van de hele wereld. Ik had niet verwacht dat ik meteen zoveel liefde zou voelen. Op de foto’s zien Erno en ik er stralend uit, zó blij met ons jongetje. Alles was zo intens die dag, ik was in een overwinningroes, alsof ik de Olympische Spelen had gewonnen. Het is me gelukt, ik heb het gedaan! Eindelijk ben ik moeder! Nu kan ik verder alles aan.

De eerste nacht heb ik nauwelijks geslapen. Ik heb een beetje liggen soezen. Ik wilde dicht bij Dario zijn, hem voelen en ruiken en ik wilde hem absoluut niet alleen in zijn mandje leggen. Terwijl ik nauwelijks een oog had dichtgedaan, was ik de volgende morgen niet moe. De tweede nacht hebben we Dario naast mij in een mandje laten slapen. Toen heb ik pas diep geslapen.’

Broodnuchter en alert



Veronique: 'Vlak na mijn bevalling had ik, in tegenstelling tot wat ik had verwacht, een verbazingwekkende nuchterheid over me. Zit alles erop en eraan? Ademt ze goed? Wil iemand even die deur dichtdoen? Heeft ze het niet te koud? Kan iemand dat licht even dimmen? Weg met dat fototoestel! Dat soort dingen. Ik begon meteen te moederen, niks emoties of tranen.'

Biologisch verschil tussen mannen en vrouwen

Moeders hebben de hele zwangerschap hun baby al gevoeld. Ze weten en voelen aan den lijve dat er een echte baby aan zit te komen. Voor vaders daarentegen blijft een baby, hoe goed hun inlevingsvermogen ook is, tot het einde van de zwangerschap enigszins abstract, meer iets tussen de oren. Mannen weten veel minder wat hun te wachten staat. Tijdens de bevalling bouwen ze als intens betrokkene – maar ook als toeschouwer – niet zelden een gevoel van spanning op. 'Gaat het wel lukken?' 'Dat de bevalling zó intens en zwaar zou zijn, wist ik niet.' Als de baby dan uiteindelijk tevoorschijn komt, heeft dit op vaders meestal een overweldigend effect. Vooral de eerste keer overheersen gevoelens van ontlading en verbazing. Pas dan komt het vadergevoel in één klap tot leven. Daarom zijn veel vaders meteen na de bevalling juist emotioneel en diep geroerd.



Albrecht: 'Ik was tijdens de bevalling enorm gespannen omdat het me te lang duurde. Eerst de tocht naar het ziekenhuis en daarna nog twee uur. Daarom begon ik ongerust te worden, ook omdat ik zag dat Véronique aan het eind van haar Latijn was. Toen Laura er toch nog vrij plotseling in één keer uitkwam, werd ik

overvallen door een gevoel van blijdschap, opluchting, verbazing en gek genoeg ook een soort pijn of verdriet. Of was het ontroering? Ik weet het niet. De tranen bleven maar over mijn wangen stromen, ik kon wel blijven huilen.'



Manon: 'Er was me een wonder overkomen. Na jarenlange ongewenste kinderloosheid en nog eens eindeloze heilloze ivf-pogingen was ik wonderbaarlijk genoeg tóch gewoon vanzelf zwanger geworden. Ik was zo beduusd en godvergeten blij! Ik was zo stralend en voelde me uitverkoren. Dat gevoel heeft me de hele zwangerschap niet meer verlaten. Ik moest en zou thuis bevallen. Na al die onvruchtbaarheidsbehandelingen wilde ik het liefst nooit meer een stap in een ziekenhuis zetten als het niet echt nodig was. Tot acht centimeter ging de ontsluiting redelijk gemakkelijk, maar toen stopten de weeën. Ik denk dat het iets onbewusts was. Ik durfde nog steeds niet te geloven dat ik echt moeder zou worden. Ik wilde nog één adempauze voordat ons kind er echt uit zou komen. Het was zo'n beladen en heftig moment. Voordat ik klaar was om onze baby geboren te laten worden, moest ik letterlijk nog meer "uit mijn hoofd zakken". Even alleen zijn, ook zonder verloskundige. Ik kon mijn verloskundige ervan overtuigen dat ik nog éven extra tijd voor mezelf nodig had. Toen heb ik het met mijn kind op een akkoordje gegooid: "Baby, dit gaan we samendoen, kom jij er dan wel even thuis uit?" De verloskundige was fantastisch, zij vertrouwde op mij en is nog even weggegaan. Toen kreeg ik me op een gegeven moment toch een persdrang! De verloskundige kwam snel terug en na twee uur persen kwam Nelson eruit. Peter, mijn man, barstte in een onbedaarlijke huilbui uit. De verloskundige had nog nooit een man na de bevalling zó mee-



gemaakt, zei ze. Het was voor hem een heel kwetsbare droom die eindelijk werkelijkheid werd. De hele zwangerschap had hij zijn adem ingehouden. Daarom was hij tijdens de zwangerschap op een voor hem haast rationele afstand gebleven. Hij durfde het vadergevoel en de blijdschap daarover nog niet toe te laten. Zal dit goed blijven gaan? Komt er straks echt een gezonde baby uit? En nu dit! Eindelijk vader!

De eerste ademtocht

Op een gegeven moment in de zwangerschap realiseert de moeder zich dat ze de baby zal moeten loslaten. De buik staat gespannen en is tot aan de ribbenboog gevuld. De moeder bepaalt de week en de baby bepaalt de dag waarop hij geboren zal worden. Via de placenta geeft hij signalen aan het moederlichaam dat de tijd rijp is. De baby kan niet verder groeien. Als hij nog langer binnen zou blijven, dan zou hij te groot worden. Tijdens de bevalling wordt de emotionele band met de baby tijdelijk wat lossen. Gedurende de ontsluiting en het persen houden de meeste baby's zich tijdelijk even koest. De geboorte is ook voor de baby een enorme verandering, waar hij overigens helemaal aan toe is. Na negen maanden in de baarmoeder is hij klaar om zijn armpjes te kunnen uitstrekken, zijn eerste ademtocht te nemen en de zwaartekracht te trotseren. De verandering van omgeving stelt direct heel andere eisen aan de baby. Zodra hij uit de baarmoeder is geperst, neemt hij zijn eerste teug lucht en daarmee voltrekt zich de grootste lichamelijke aanpassing aan het leven buiten de baarmoeder: de bloedsomloop ondergaat een verandering omdat de placenta en de navelstreng verdwijnen en de longen zich voor het eerst ontplooiën. Het wonder is dan geschied. Voortaan komt de levensenergie, de zuurstof, via zijn neus en mond zijn longen binnen en van daaruit wordt het zuurstofrijke bloed via zijn hart

verder door zijn lichaam gepompt. Bij elke inademing stroomt er lucht in zijn longen en levens- en groeikracht naar zijn cellen. Vaak gaat hij na een beetje gepruttel vanzelf huilen en soms zetten baby's het meteen op een schreeuwen. Het komt ook voor dat baby's meteen rustig ademen en stil zijn.

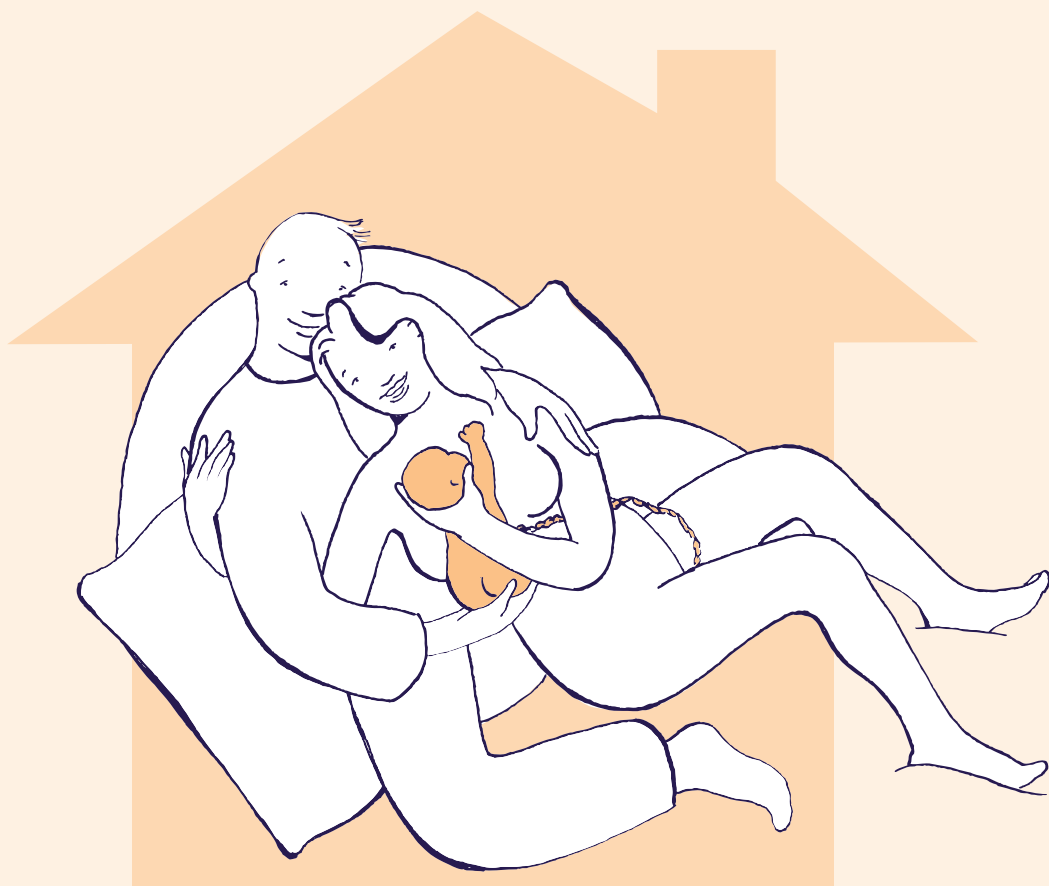
Vlak na de geboorte stromen er nog golven zuurstofrijk bloed door de navelstreng richting de baby. Dat geeft hem even de tijd om die grote overgang naar de longademhaling te maken. Ook voelt hij voor het eerst het verschil tussen warmte en kou, tussen nat en droog. Zijn huid voelt voor het eerst de ruwheid of zachtheid van de doeken, de warme handen en zachte lippen van zijn moeder. Hij ruikt voor het eerst de geur van vruchtwater en de tepel. Maar ook klinken allerlei geluiden ineens veel harder, omdat zijn oren niet meer met water gevuld zijn. Voor het eerst wordt hij geconfronteerd met de aantrekkingskracht van de aarde: de zwaartekracht. Het is een grote transformatie, ook wel 'de scheuring' genoemd. De placenta 'scheurt' letterlijk los van de baarmoeder. Vanaf het moment van de geboorte moet hij het zelf gaan doen: ademen en leven. Weliswaar met de noodzakelijke zorg van zijn moeder en vader.

Voor het eerst pijn ervaren

Tijdens, maar meestal na de geboorte leert je baby een nieuw fenomeen kennen: pijn. Hij ervaart voor het eerst honger en kou. Hij is voor het eerst hulpeloos en afhankelijk van de zorg van zijn moeder en vader. Hij is niet meer één met zijn moeder, er bestaan nu plots twee personen. Er manifesteert zich bij de baby voor het eerst een levensverlangen of overlevingsdrift. Hij slaat zijn oogjes op en gaat op zoek naar de blik van zijn moeder. Hij vraagt met zijn blik en stem om warmte en de troost van haar melk. De pas bevallen moeder legt op haar beurt haar armen om haar baby heen. Die zullen de komende tijd de

2 Het eerste contact, het gouden eerste uur

Je kunt het eigenlijk met niets vergelijken, dat eerste contact met je baby, als je net met bloed, zweet en tranen die kogelronde kokosnoot eruit hebt geperst en daarna de rest van het lijfje er onverwacht snel uit hebt voelen flubberen. Als je het eerste huiltje hoort en je weet dat hij leeft, overheerst er een groot gevoel van opluchting. Sommige vrouwen willen hun baby meteen in hun armen sluiten, andere moeten eerst even wennen. Alles is nu goed, eindelijk rust! De tijd staat even stil. Het zijn sprakeloze momenten van verwondering en verbazing.



Je houdt het warme, dampende, natte lijfje tegen je aan, op je buik of borsten, en je armen sluiten zich als vanzelf. Alles wat je doet, is erop gericht om de baby te voelen, te zien, te horen. Hoe klinkt zijn stemmetje? Hoe ruikt hij? Vanaf dat moment gebeurt er iets bijzonders waarvoor tijdens de zwangerschap de basis is gelegd. Er ontstaat een chemische reactie die nog het best te vergelijken is met het begin van een verliefdheid. Een moeder en een pasgeboren baby willen elkaar het liefst, net als geliefden, de hele tijd aankijken, vasthouden en strelen. Het oogcontact dat ook wel de *love-gaze* wordt genoemd is opvallend. Het wonderbaarlijke is dat de pijn plotseling helemaal weg is, terwijl de hechtingshormonen krachtig hun werk doen. Het is een magisch hechtingsmoment omdat moeder en baby op alle fronten maximaal voor elkaar openstaan.



Ingrid: 'Dat gezichtje vond ik zo wonderlijk, meteen met een eigen profiel, helemaal een mens! Ze bewoog en maakte geluid. Voor het eerst het stemmetje van je eigen kind horen was voor mij zo bijzonder. Dat kon ik me namelijk niet goed voorstellen. Ze was vaak met haar handjes en voetjes in de buik bezig en dat deed ze ook direct nadat ze was geboren. Maar dat gezichtje, het neusje, de ogen, die uitdrukking! En vooral haar stemgeluid... Dat maakte dat ik me meteen moeder voelde.'



Masha: 'Eigenlijk huilde ze maar heel even. Daarna keek ze me aan, met grote heldere ogen. Haar betoverende blik ging dwars door mijn ziel. Ik zag of hoorde niets meer. Na een halfuur begon ze een beetje te likken, te happen en te zoeken. Toen hapte ze pardoes in één keer raak. Had ik misschien een wonderkind gebaard?'

Fit en alert

Hoe moe je aan het eind van de bevalling ook was, vlak na de geboorte van je baby ben je wonderbaarlijk fit en alert. Dit maakt dat die eerste uren na de bevalling voor altijd in je geheugen gegrift blijven staan. Ook je baby is meteen na de geboorte alert. Door de weeën en de tocht door het baringskanaal komt hij met een zeer speciale cocktail van hormonen ter wereld. Alle organen, inclusief de hersenen, worden daardoor maximaal doorbloed. Deze lichamelijke alertheid helpt om de grote overgang van baarmoeder naar buiten goed te doorstaan. Het zorgt voor een optimale functie van zijn longen en hart en het ademhalingscentrum in de hersenen. Alles is erop gericht om bij zuurstofnood te overleven. Omdat je baby het eerste uur na de bevalling zo voor indrukken openstaat, is het belangrijk dat je ongestoord samen kunt zijn. De eerste uren is het van beide kanten vooral ruiken, voelen, strelen en kijken. Houd je kind tegen je blote huid aan. Verder hoeft er niets. Je baby herkent direct de toon van je stem. Uit onderzoek is gebleken dat een baby zijn moeder al snel aan haar specifieke geur kan herkennen, met name aan de geur van haar tepels. Al snel kan hij zelfs in het donker de moederborst vinden.

Deze eerste, intensieve kennismaking is goud waard. Het toedienen van vitamine K en het afnavelen kunnen daarom rustig wachten. Ook het nakijken van de baby hoeft niet meteen na de bevalling te gebeuren. In eerste instantie ziet de verloskundige in één oogopslag al of alles goed met hem is of niet. Bespreek van tevoren dat je geen haast hebt met de geboorte van de placenta. Alleen als je te veel bloed verliest, is het nodig om de geboorte van de placenta te versnellen. De verloskundige geeft je dan een extra spuitje met het hormoon oxytocine om de baarmoeder goed te laten samentrekken. Het wegen van de baby kan ook de volgende dag gebeuren. Als er het eerste uur na de bevalling toch iets



moet gebeuren, leg hem dan uit wat er gaat gebeuren en zorg dat je partner bij hem blijft. Zo voelt hij zich veiliger.

Het babyverblijf in de baarmoeder is begrensd. Voor zijn gevoel komt een baby na de geboorte terecht in een voor hem grenzeloze ruimte, waarin hij zijn armpjes kan strekken en zijn beentjes zonder weerstand kan bewegen. Je merkt aan een baby dat hij het daarom heerlijk en veilig vindt om vastgehouden te worden. De begrenzing van een paar armen of een doek geeft hem veiligheid, geborgenheid en rust als hij na de bevalling blijft huilen. Op de borst, op de blote huid, in de armen van zijn moeder is het voor hem gemakkelijker om op temperatuur te blijven dan met een deken in een wieg of zelfs in een verwarmde couveuse. De eerste dertig tot veertig minuten is de baby heel opletend, maar vertoont hij nog weinig actie. Daarna gaat hij zelf op zoek naar de borst van zijn moeder. Hij begint bewegingen met zijn mond te maken, maakt smakgeluidjes en kwijlt een beetje alsof hij aan het watertanden is. Dit zijn allemaal tekenen dat hij zich klaar maakt voor de eerste teug aan de borst.

Je kind meteen herkennen of niet?

Veel vrouwen vertelden me na de bevalling dat ze hun kind meteen 'herkenden' of juist niet. Voelt het kind meteen als eigen of als nieuw en vreemd? Dat is iets wat vrouwen vaak direct weten. Vrouwen met meerdere kinderen kunnen achteraf feilloos vertellen welk kind zij meteen 'herkenden' en welk niet. Dit heeft niets te maken met de liefdesband die ze met hun kind hebben, maar met herkenning van de eigen stam en eigen genen.



Roos: 'Toen Wisse geboren werd, herkende ik direct iets bekend. Dit was er een van mijn familie! Het was die typische, eigenwijze en tegelijk komische oogopslag. Quint, onze tweede zoon, was in eerste

instantie onbekend voor mij. Hem moest ik eerst ontdekken en leren kennen. Na een paar dagen wist ik het! Hij had alles van de familie van Rob. Bij hem duurde het langer voordat ik wist wat hij nodig had, voordat ik zijn huiltjes en signalen begreep. Het duurde ook langer voordat ik een liefdesband voelde. Maar na een paar weken viel ik totaal voor hem en ontstond er een heel sterke en diepe band. Maar die kwam beslist anders tot stand.'

Als je baby na de bevalling blijft huilen

Soms blijft de baby na de bevalling huilen. Sommige baby's zijn door de overgang en de inspanning van de geboorte zo opgewonden dat ze na de geboorte nog een tijdje onrustig blijven. De overgang is groot en soms zijn baby's ontroostbaar en overstuurd. Dan kan een warm badje een goede manier zijn om troost te bieden. Voor hem voelt het veilig en heerlijk om even terug te zijn in het warme water en voor de ouders is het een manier om hem voor het eerst samen goed te kunnen bekijken. Je hoeft daarvoor als moeder je kindje niet uit handen te geven. Vraag aan de kraamverzorgster of ze het badje in de lengte tussen je benen zet, op de grond of op het voeteneind van het bed. Een andere mogelijkheid is om samen met je pasgeboren kind in bad te gaan. Dit kan alleen als je niet te veel bloed hebt verloren en pas nadat je zo nodig gehecht bent. Je hoeft niet bang te zijn dat er badwater in je baarmoeder kan lopen, want die trekt na de bevalling zo heftig samen, dat de baarmoedermond zich alweer heel snel sluit. Ook voor infecties hoef je thuis niet te vrezen. De bacteriën in je eigen huis zijn allemaal je eigen, goedaardige 'huishoudbacteriën'. Die dragen juist bij aan een sterke afweer tegen de 'kwaai!'



Beatrijs: 'Na twee uur persen kwam onze Mees nét niet zelf de bocht om. Daarom moesten we voor het laatste deel van de bevalling naar het ziekenhuis. Daar werd hij met behulp van een zuignap geboren. Het laatste stukje was zwaar, maar alles ging uiteindelijk goed en na de bevalling konden we algauw weer naar huis. Ik voelde me nog redelijk fit en liep zelf de trap op naar de slaapkamer. Maar toen voelde ik me ineens rillerig en koud. Toen wist ik het: ik wilde met ons pasgeboren jongetje in een warm bad. De kraamverzorgster liet snel het bad vollopen en ik heb bijna een uur samen met Mees in het warme bad gezeten. Roel zat op de badrand met een grote pot thee erbij. Toen kwamen we alledrie pas helemaal tot rust. We raakten niet uitgekeken. Waar we door de drukte in het ziekenhuis geen tijd voor hadden gehad, deden we onszelf nu cadeau. Nog weet ik hoe Mees me met zijn prachtige, grote ogen afwisselend afaastte en aankeek. We zeiden alles wat we hem wilden zeggen. En we voelden meteen dat het met onze jongen helemaal goed zat. We voelden dat vertrouwen in hem heel sterk. Zo intens werkte dat ene uurtje voor onszelf. Daarna brak de drukte van de eerste kraamvisite los. Maar dat ene uur is me altijd bijgebleven. Juist nu hij de heftigste stormen van de puberteit doormaakt, helpt het me om toch op hem te blijven vertrouwen.'

Desoriëntatie én zekerheid

De baby kan zich de eerste tijd nog niet oriënteren ten opzichte van zijn omgeving. Hij heeft nog geen besef van wie of waar hij is. Wel is hij in staat om de geur van zijn moeder te herkennen en haar borsten te 'vinden'. Hij doet daarin niet onder voor een pasgeboren lammetje. Na de geboorte wordt de navelstreng weliswaar doorgeknipt, maar de baby ervaart zichzelf nog steeds als een verlengstuk

van zijn moeder; voor hem blijft de navelstreng 'denkbeeldig' nog lange tijd intact. De geur speelt een heel belangrijke rol bij de hechting tussen moeder en kind. Haar geur betekent veiligheid, melk en dus overleving. Ook de stemmen van de moeder en vader zijn al snel een houvast als hij even wordt losgelaten in die voor hem oneindige zee van ruimte. Aanraken is voor hem een noodzaak, levensreddend. De manier van aanraken, de zachtheid en de liefdevolle gedecideerdheid waarmee dat gebeurt, zijn dingen die een baby feilloos registreert en kan herkennen. De continuïteit ervan geeft hem levenszinnigheid en zekerheid die essentieel zijn voor een goede start.

Van waterdier naar luchtdier

Meteen na de geboorte is de aanpassing van de longen van essentieel belang. Na de bevalling liggen sommige kinderen nog een beetje te 'reutelen', omdat er vaak nog wat helder vruchtwater in de longetjes zit. Maar dit belemmert de uitwisseling van zuurstof en kooldioxide niet. Soms heeft de baby een beetje in het vruchtwater gepoept; het zogeheten meconium hoort niet in de longen thuis. Als het wel in de longen komt, wordt zijn luchtpijp schoon gezogen. De longen van de baby moeten zich vervolgens goed ontplooien. Het eerste uur na de bevalling is de testcase. Ademt hij rustig? Beweegt hij met zijn neusvleugels? Soms heeft hij extra zuurstof nodig en moet de kinderarts kijken of er nog iets extra's moet gebeuren om de aanpassing aan het leven buiten de baarmoeder gemakkelijker te maken. Als de baby mooi van kleur blijft en rustig ademt, is de aanpassing aan het luchtlevens gelukt. Als de baby met zuurstoftekort ter wereld komt of na de geboorte niet goed doorademt, moet er onmiddellijk worden ingegrepen en gaat alle aandacht daarnaar uit. Dan wordt hij kunstmatig beademd. In zo'n situatie voelt de baby instinctief aan dat dit noodzakelijk is en

past hij zich aan. Ook dan is het belangrijk dat de vader en de kinderarts of verloskundige zo veel mogelijk contact met de baby houden. De baby 'voelt' die geruststelling dwars door alles heen. De partner is op die manier een intermediair tussen de moeder en de baby en dat alleen al versnelt het herstel.

Vorming van het immuunsysteem

Laat de baby zo lang mogelijk naakt en 'ongewassen' in de armen van zijn moeder, want direct huidcontact met haar is belangrijk voor de vorming van zijn eigen afweer. Tijdens en net na de geboorte komt de baby voor het eerst grootscheeps in contact met de bacteriën van zijn moeder. Onderzoek heeft aangetoond dat contact met de bacteriën van de moeder, waaronder zowel de vaginale bacteriën als de colibacteriën uit haar darmen, uitermate belangrijk is voor de vorming van een eigen immuunsysteem. Het is inmiddels bekend dat de darmen van een mens een grote rol spelen in de opbouw van onze afweer. Iedere baby die normaal ter wereld komt, duwt de darmen van zijn moeder eerst leeg, waardoor bijna elke bevalling vooraf wordt gegaan door een beetje ontlasting van de moeder. Hierdoor komt de baby, ook al wordt die poep zo goed en zo kwaad als het gaat weggepoetst, onvermijdelijk terecht in een wereld vol bacteriën. De colibacteriën van de moeder zijn belangrijk voor het aanmaken van eigen colibacteriën, die op hun beurt de slijmvliezen van de spijsverteringsorganen – mond, maag en darmen – bevolken om de baby weerbaar te maken tegen andere, schadelijke bacteriën en virussen. Ook de slijmvliezen moeten daarom bij voorkeur en primair bevolkt worden door de bacteriekolonies van de moeder en niet door die van het ziekenhuis of de verpleegkundigen. Als dit natuurlijke 'bevolkingsproces' is voltrokken, is de baby zo goed mogelijk 'beveiligd' tegen schadelijke slijmvliesbacteriën en virussen die infecties kunnen veroorzaken. Daarom

moeten in die eerste uren vooral de moeder en vader de baby aanraken en moet de baby niet meteen worden schoongewassen, zeker niet in een ziekenhuis waar vreemde bacteriën rondwaren.

Het microbioom in de darmen

Het microbioom, ook wel de microflora genoemd, is een verzamelnaam voor belangrijke en gunstige bacteriën die in en op ons lichaam huizen. Een volwassen mens draagt ongeveer 1,5 kilo aan bacteriën, schimmels en gisten met zich mee. Veruit de meeste van deze beestjes (99 procent) zijn bacteriën die zich in onze darm bevinden. Darmbacteriën zijn belangrijk om ons gezond te houden. Een belangrijke functie van het microbioom is de bescherming tegen ziekteverwekkers en de vertering van vezels.

Wetenschappers hebben verbanden gevonden tussen de conditie van het microbioom van een persoon en sommige aandoeningen die zich later voordoen, zoals overgewicht en bepaalde darmziekten.

Nog niet zo lang geleden ging men ervan uit dat een kind steriel, dus zonder bacteriën, werd geboren. Inmiddels heeft men ontdekt dat de opbouw van het microbioom van de baby al tijdens de zwangerschap begint. Hoe de bacteriën precies bij de baby terechtkomen is nog onbekend. Onderzoekers denken via de voeding van de moeder via de placenta of vaginaal via de vliezen. Ze zijn het er unaniem over eens dat een gezond microbioom van de moeder een belangrijke rol speelt bij de ontwikkeling van een gezond immuunsysteem van de baby. Het maakt het kind later weerbaarder tegen darmziekten, stofwisselingsziekten en allergieën.

(In dit verband raden onderzoekers het af om tijdens de zwangerschap en vlak na de geboorte te lichtzinnig antibiotica te gebruiken. Onderzoek wijst uit dat kinderen die voor of vlak na hun geboorte aan antibiotica zijn blootgesteld, gevoeliger zijn voor aller-

Een must have voor alle aanstaande en jonge ouders!

Je bent bevallen! Plotseling staat je leven op zijn kop. Samen met je partner ben je verantwoordelijk voor een baby. Het eerste jaar na de bevalling is prachtig, maar ook behoorlijk dynamisch. De overgang naar het moederschap is een enorme ommezwaai in je leven.

Je wordt overspoeld door nieuwe emoties en je hebt veel vragen. Over de hechting met je baby, de kraamtijd en de ontwikkeling van je kindje.

Hoe verdeel je samen met je partner de zorg? Hoe kun je het beste fysiek herstellen? Hoe combineer je het moederschap straks met je baan? En... zul je ooit weer zin hebben in seks? Samen met je partner vind je een nieuwe rol. Wat verwacht je van elkaar? Hoe onderhoud je je relatie in deze nieuwe situatie?

Op al deze en nog veel meer vragen geeft de bekende verloskundige en ervaringsdeskundige Beatrijs Smulders uitgebreid antwoord in dit boek. Het staat vol tips en is tegelijk een pleidooi om jonge moeders in alle rust te laten herstellen, zodat zij aan hun nieuwe leven kunnen wennen en hun veranderde rol met nieuw elan kunnen vervullen.



Foto: Metty van Wijnbergen

Beatrijs Smulders is bestsellerauteur, heeft een jarenlange ervaring als verloskundige en is zelf moeder van twee zoons. De befaamde Veilig-serie, met haar boeken *Veilig zwanger* en *Veilig bevallen*, heeft vele tienduizenden jonge ouders geholpen tijdens een van de mooiste en meest intense fasen van het leven. *Veilig door het eerste jaar* vormt het sluitstuk van deze voor jonge ouders zeer waardevolle en onmisbare serie.

**KOS
M•S**



9 789021 597256

www.kosmosuitgevers.nl

NUR 851

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen