

wat
baby's
nodig
hebben

Melanie Visscher

Over Oerzacht

De kern van wat wij betekenen voor moeders, is ons met jou verbinden; je inspireren, kennis geven, ondersteunen en je helpen zien dat jij de kracht en de kennis zelf hebt. We versterken jou. Wij vullen de basis aan, die jij al van nature hebt.

Bij ons hoef je niet bang te zijn dat je niet begrepen wordt in de keuzes die jij en je gezin hebben gemaakt. Je krijgt geen adviezen die tegen je gevoel indruisen. Wij willen je zelfvertrouwen geven en je jouw eigen kracht laten voelen. Online delen we kennis in onze Academy en in de blog. En of je nu in het zuiden van België, of het noorden van Nederland woont; met onze coachingsmogelijkheden kunnen we je altijd persoonlijk hulp bieden. Daarnaast bieden wij speciaal voor zwangeren of pas bevallen moeders met depressieve gevoelens, trauma en/of angstklachten, gespecialiseerde behandelingen.

De kern van Oerzacht is de groep vrouwen die wij zijn. Wij, als team, zijn de worstelende kwetsbare moeders die hetzelfde ervaren of hebben ervaren, in combinatie met de ervaring, deskundigheid en kennis die we in ons professionele deel van ons leven hebben opgedaan. Wij vertellen je niet wat je moet doen, wij bieden niet de oplossing, maar we begeleiden jouw proces en delen onze kennis en ons hart met jou.

Als wij kijken naar een kind dan zien wij de pure versie van een kind. Wij geloven dat elk mens zich natuurlijk zal ontwikkelen, een volledig groeipotentieel in zich heeft, wat met de juiste voeding zich volledig zal ontplooiën.

Wanneer wij kijken naar jouw moederschap, dan zien wij wie jij bent als moeder, welke invloeden er zijn buiten jou en hoe dat je belemmert of juist in je kracht zet. Oerzacht is de plek om de steun te ervaren die jij nodig hebt op jouw pad als moeder.

Oerzacht is eigenlijk de kunstmatige vorm van wat we missen in onze maatschappij. De kring om de moeder heen van zussen, vriendinnen, moeders, tantes en wijze ouderen. Je alleen en geïsoleerd voelen als moeder zou er niet mogen zijn; moederschap is een fase van ons leven waarin we in onze kern mogen vertrouwen dat we deel uitmaken van een groep van vrouwen, een vangnet van liefde, warmte, kennis, ervaring, herkenning en kwetsbaarheid.

We bouwen aan een netwerk van (zorg)professionals met een visie die bij ons past. Het Oerzacht Natuurlijk ouderschap Netwerk. Op deze manier kunnen we jou en alle andere moeders voorzien van een breed scala aan zorgmogelijkheden die bij jou en jouw gezin passen.

→ www.oerzacht.nl



OERZACHT

‘There is no such thing as a baby, there is only a baby and someone.’

Winnicott

Inhoudsopgave

12	voorwoord	Tim Walrave
14	inleiding	Jij bent een geboren moeder
17	hoofdstuk 1	Het masterplan: de biologie achter moeder en kind Wat is de blauwdruk van je baby?
23	hoofdstuk 2	'Matrescence': de moeder-mindset Over de enorme verandering die je als moeder ondergaat na de geboorte van je baby.
33	hoofdstuk 3	It takes a village: samen is alles leuker Het is niet de bedoeling dat je alles alleen doet.
51	hoofdstuk 4	De geboorte Hoe ervaart je baby zijn geboorte?
61	hoofdstuk 5	Ik wil overleven! Over onze evolutie: je baby's hersenen zijn gemaakt om te leren.
67	hoofdstuk 6	Het commandocentrum van je baby: zijn zenuwstelsel Wat is het zenuwstelsel eigenlijk en wat doet het in ons lijf?
77	hoofdstuk 7	Regulatie: het perfecte evenwicht Hoe jij en je baby verbonden zijn.
93	hoofdstuk 8	Prikkelverwerking: de informatiesnelweg van je baby Je baby krijgt heel wat te verwerken.
105	hoofdstuk 9	Je baby bekijken op celniveau We weten allemaal dat onze baby groeit, maar hoe werkt groei eigenlijk?

113	hoofdstuk 10	De ideale groeiomstandigheden voor je baby Over de enorme invloed die de omgeving heeft op de ontwikkeling van een baby.
127	hoofdstuk 11	Elk kind is uniek Volg je kind in zijn eigen natuurlijke ontwikkeling.
133	hoofdstuk 12	Flexibele hersenen Hersenen kunnen groeien en krimpen.
139	hoofdstuk 13	Wat elke baby nodig heeft De eisen die je baby aan je stelt: de basisbehoeften van elk kind.
143	hoofdstuk 14	Hechting: een sterke onbreekbare band smeden De ingrediënten van een veilige hechting op een rij.
153	hoofdstuk 15	Help, mijn baby huilt?! Huilen is communicatie.
171	hoofdstuk 16	Slapend groeien Wat is normaal en is slaap te trainen?
181	hoofdstuk 17	Moedermelk: meer dan voeding Waarom je baby erop rekent dat hij jouw melk krijgt.
199	hoofdstuk 18	Zoveel gevoel! Omgaan met de gevoelens van je kind.
205	hoofdstuk 19	Intelligentie is als een slimme pizza Waarom IQ niet terug te vinden is in de hersenen.
217	hoofdstuk 20	Spelen is een serieuze hersenzaak Van spelen wordt je kind slimmer.
225	hoofdstuk 21	Het grootste en gevoeligste orgaan van je baby: zijn darmen Wat hebben krampjes en prikkels nu eigenlijk met elkaar te maken?

233	hoofdstuk 22	Aanraking: wat je baby je met zijn lichaam vertelt Aanraking zit vol met gevoel, voor jullie allebei.
241	hoofdstuk 23	Je baby kalmeren Meer dan 50 manieren om je baby tot rust te brengen.
251	hoofdstuk 24	Komt je baby ooit nog van die gewoontes af? Wat gewoontes en behoeften met elkaar te maken hebben.
257	hoofdstuk 25	Heeft mijn baby een slaapprobleem? Wie wil er eigenlijk meer slapen?
265	hoofdstuk 26	Het hoeft niet perfect Met de ogen open, keuzes maken.
271	hoofdstuk 27	Instinct. Moeder en baby: natuurlijke biologische bondgenoten Ons onderbewuste weet wat goed voor ons is.
277	hoofdstuk 28	Vertrouwen op jouw intuïtie: luisteren naar je onderbuik Versterk de verbinding met jezelf.
285	hoofdstuk 29	Waarom je angstiger bent geworden nu je moeder bent Alert zijn is een krachtig hulpmiddel; met een keerzijde.
295	hoofdstuk 30	Hoe overleef je het eerste jaar van je baby? De roze wolk bestaat niet! (Tenminste niet de hele dag.)
305	hoofdstuk 31	Voelt het moederschap soms eenzaam voor je? Wat jij voor je baby doet verdient een standbeeld.
310	bronnenlijst	
314	dankwoord	
316	nawoord	
320	Brief van je kind aan jou	

21	columns Brief aan een kraamvrouw Drees Koren	222	Waarom bijvoeding vanaf 6 maanden? Nienke Gottenbos
26	Tijd voor mezelf Nelleke Bos	230	Hoe start je met eten aanbieden? Rolinde Demeyer
62	Plaspauze Drees Koren	238	Stress en macht in de opvoeding Marianne Vanderveen-Kolkema
94	De beste baby-expert die ik ken Melanie Visscher	248	Prikkels: hoe zit het nou? Els Derksen
172	Je aapje Nelleke Bos	292	Feeders en bleeders Marleen Veldstra
258	Samen slapen als intuïtieve keuze Nelleke Bos	302	Prikkels en gepieker in het moederschap Nina Mouton
272	Expert Nelleke Bos		ervaringsverhalen
278	Het beste advies ooit Drees Koren	72	Ik leerde op mijn eigen lijf vertrouwen Ruth Treffers
48	expert artikelen Van alleen naar samen Kim Calomme	82	Je eigen koers met gelijkgestemden Yvonne van Leijen
58	Zelfbeschikkingsrecht bij jouw bevalling Anna Myrte Korteweg	110	Ik ben de stem voor mijn kindje Jilke Pet
150	De veilige haven voor je baby Heleen van Putten	129	Moederschap: een reis naar mijn intuïtie Nouska Lekkerkerker-de Bruijn
168	Het huilen van de mens Ad Vingerhoets	135	Ik hilde met haar mee Anouk van der Lucht
214	Een nieuw kindje en je gezin Eva Bronsveld	186	Alles perfect op elkaar afgestemd Renée Lopulalan-Arntz



hoofdstuk 1

Het masterplan: de biologie achter moeder en kind

Natuurlijke blauwdruk

Een blauwdruk is een plan, een eerste stap in de uitvoering van een project. Het bevat al een heleboel aanwijzingen en ideeën en het geeft een beeld van hoe het er later uit kan zien. En dat is ook wat jij en je baby hebben, een plan. Een super gecompliceerd en veelzijdig plan, dat je alleen maar hoeft te volgen om al een heel eind op weg te zijn naar het grootbrengen van een gelukkige nieuwe wereldburger.

Maar ja, als de gebruiksaanwijzing van een nieuwe kast al relatiebreuken kan veroorzaken, hoe zit het dan met de gebruiksaanwijzing van jullie kleine wonder? Er komt namelijk geen boekje mee met de bevalling; zo van, hup nog één wee en de gebruiksaanwijzing floept eruit. En als jullie naar alle meningen van je vrienden en familie, het consultatiebureau en alle info op het web gaan luisteren, raak je alleen maar in de war. Voor alle meningen bestaan er tegenar-

gumenten, het ene onderzoek spreekt het andere tegen. Moet je je eens voorstellen dat de meubelwinkel zo zijn gebruiksaanwijzingen zou meegeven. Er zou geen kast meer in elkaar komen. Zo'n gebruiksaanwijzing heb jij voor je baby niet nodig. De gebruiksaanwijzing voor je baby is niets meer dan de natuurlijke blauwdruk van je baby. Wanneer je heel goed kijkt naar wat je baby van nature nodig heeft, verloopt de babytijd een stuk soepeler dan wanneer je je baby probeert te kneden naar de normen van de moderne cultuur. Een masterplan dus. *Give it to me*, hoor ik je denken. Oké, komt ie...

Hoe werkt het eigenlijk vanbinnen bij je baby?

Je baby wordt op het juiste moment geboren, maar is op dat moment nog niet helemaal 'af'. De bedrading ligt er wel, de programma's zijn in grote lijnen klaar, maar toch is je kleintje nog helemaal niet in staat om zichzelf te redden. In aanleg zijn er wel alvast een



hoofdstuk 2

‘Matrescence’: de moeder-mindset

Matrescence is het proces van het moeder-worden, van vrouw naar moeder, deel van jouw blauwdruk.

Psychiater en expert in Matrescence, Alexandra Sacks zei:

‘Het is mijn wens dat elke moeder, elke vrouw die moeder wil worden en iedereen die van deze vrouwen houdt, zal starten met het delen van haar matrescence-verhaal. Zonder schaamte en overal: thuis, in het café, of rondom de moderne vuurkuil op sociale media. Samen kunnen we #eerlijkmoederschap (#motherhoodunfiltered) een plek geven in onze maatschappij, zodat we ons

minder eenzaam voelen, minder gestigmatiseerd, en de cijfers rondom postpartum depressies wereldwijd naar beneden brengen.’

Wat verandert er aan jou wanneer je moeder wordt?

Je hebt het vast al wel gehoord, het standaard zinnetje: ‘Wanneer je eenmaal een kind hebt, wordt alles anders!’ Dat zal allemaal best, maar wat verandert er dan? Je blijft toch nog gewoon jezelf, degene die je al je hele leven bent? Alleen met een baby erbij. Even wat minder slapen tot ze met drie maanden doorslapen? Nu met een persoon-



hoofdstuk 3

It takes a village: samen is alles leuker

Alle ballen in de lucht houden. De zorg voor de kinderen, het huishouden, werken; het is meer dan een fulltime baan. Het moederschap kan je helemaal opslokken, 24 uur per dag ben je in touw. Zelfs al zou je elk uur van de 24 actief zijn en je zou geen enkel uur meer slapen, dan nog is het onmogelijk om met alle ballen te blijven jongleren. Kijk eens om je heen, wat zie je? We hebben vaak de indruk dat het bij andere gezinnen makkelijker gaat, dat ze én werken, uitgaan, koken, het huis aan kant hebben, én voor de kinderen zorgen. Bij de ander lijkt het al gauw dat alles gesmeerd loopt, dus moet het jou ook lukken. Schouders eronder en gaan! De vraag is of dit wel realistisch is. Of haalbaar. Of leuk.

Toch ken ik geen moeder die het niet probeert. Die niet ontzettend haar stinkende best doet om het alleen, of anders met hulp

van haar partner, zo goed mogelijk voor elkaar te boksen. Zelfs de grootste supermama zal tekortschieten, en dat ligt niet aan jou. Het is simpelweg doordat het opvoeden van een kind geen taak is voor één persoon. Zelfs niet voor twee. Bekeken vanuit onze menselijke geschiedenis is het een gezamenlijk gedragen taak. Het gezond en gelukkig grootbrengen van de kinderen is de gedeelde verantwoordelijkheid van de hele groep.

Er zijn weinig groepen meer in ons land. We leven gescheiden door muren en schuttingen in onze kerngezinnen. Het gemiddelde gezin heeft twee ouders en 2,16 kinderen. En dat is het dan. Maar ons lijf en dat van je kleine is niet gemaakt voor deze nieuwe constructie. Je baby verwacht een geheel andere situatie aan te treffen wanneer hij zijn ogen hier op de wereld voor het eerst opent. Je baby verwacht zijn moeder, én haar stam.



hoofdstuk 14

Hechting: een sterke onbreekbare band smeden

We overleven niet om te kunnen leren. We leren om te kunnen overleven.

Dit overkoepelende doel van je baby voorspelt veel dingen en het volgende is daarvan het belangrijkste: wanneer je wilt dat je kind zich gezond kan ontwikkelen, is het van belang dat jij een veilige omgeving creëert. Als de veiligheidseisen van de hersenen vervuld zijn, dan zal je kind zich kunnen ontwikkelen. Als de veiligheidseisen niet vervuld zijn, gaat ontwikkeling naar het tweede plan. Hechting is een proces dat draait om het aangaan van een wederzijdse verbinding. Een langdurende, betekenisvolle en liefdevolle

relatie met minimaal één persoon.

De band tussen een veilig gehecht kind en zijn ouder kenmerkt zich, doordat hij vol liefde is, die naar elkaar geuit wordt, hij is warm, accepterend en steunend.

Een veilige hechting is misschien wel de belangrijkste voorwaarde voor een goede ontwikkeling. Wil je dat je kind op emotioneel en sociaal gebied geen problemen krijgt, dan is een veilige hechting essentieel. Het vormt de basis. De basis voor zijn zelfvertrouwen, zijn leergierigheid, zijn weerbaarheid en alle relaties die hij in zijn hele leven zal



hoofdstuk 16

Slapend groeien

Wat kun je verwachten van babyslaap? Niets! Niets wat je echt kunt voorspellen in ieder geval. Er bestaat geen vaste slaapformule. Elke baby slaapt anders.

Doorslapen? Welnee!

Slaap is een ontwikkelingsproces voor baby's en verandert volop tijdens de groei. Pasgeborenen slapen wel zo'n achttien uur per dag, niet langer dan twee tot drie uur per keer, dag en nacht. Logisch, want met hun maagje zo groot als een walnoot, hebben ze snel weer honger. In het eerste jaar loopt het aantal uren slaap ongeveer terug naar vijftien uur per etmaal, waarbij de meeste uren slaap 's nachts worden gemaakt. Maar dit zijn gemiddelden, bij pasgeborenen is het ver-

schil het grootst. Een gezonde baby kan zo'n tien uur per etmaal slapen, of tot wel twintig uur. Bij een twaalfmaander kan het verschil tussen de tien en zestien uur liggen. Net zoals jij anders slaapt dan andere mensen die je kent. Slaap is zo persoonlijk.

Naarmate baby's groeien kunnen ze wat langer zonder voeding, dus ook langer slapen, maar moedermelk is licht verteerbaar en vervult ook andere belangrijke behoeften van de baby, waardoor het zeker in het eerste jaar gewoon normaal blijft om 's nachts wakker te worden. Vanaf drie maanden kan een baby wel een langer stuk van vijf uur achtereen slapen, maar dit gebeurt vaker niet dan wel. De ontwikkeling van het zenuw-

column Nelleke Bos

Je aapje

'Let your monkey do it,' adviseerde mijn doula* me, als voorbereiding op mijn bevalling. Laat je innerlijke aapje de oerkrachten aanwenden, en vergeet alles wat er in je mensenbrein zit. Je gedachten, je logica, je ratio; ze zullen je tot last zijn wanneer je een kind baart. Je kunt nooit bedenken hoe je zal bevallen, je hebt de krachten van de natuur nodig om je kind op aarde te zetten.

Nog vaak denk ik aan deze gouden opmerking. Niet alleen bij de bevalling heeft de monkey mind me geholpen, maar ook in het moederschap komt het me goed van pas.

Wij mensen horen bij de apen. Maar sinds we modern, geëmancipeerd en industrieel zijn gaan leven, past de aapjesstijl niet meer zo bij ons leefritme. We gaan de hele dag uit werken en we slapen 's nachts graag het klokje rond. We zijn gaan leven als een vos. Dus welke oplossing hebben we gekozen? We proberen onze jongen aan een vossenleefstijl te laten wennen.

We leggen ons jong in een hol en verwachten dat het zich daar uren zoet houdt. We proberen de nachtvoedingen zo snel mogelijk te reduceren tot nul. Doorslapen noemen we dat. En de meeste mensenjonkies doen dat niet, tot grote frustratie van de ouders.

De buurvrouw, je collega en je schoonmoeder vragen belangstellend: 'En, slaapt hij al door?' Ondersteunend is deze vraag echter niet, want je voelt de druk, je voelt jezelf als ouder falen; nee, mijn kind slaapt nog niet door! Dat van doorslapen de eerste paar jaar geen sprake hoeft te zijn, vertelt niemand je. Of dat niet-doorslapen een stuk aangenamer wordt wanneer je je baby bij je in bed neemt, zodat je baby bij het wakker worden jouw geruststellende ademhaling hoort, je borst ruikt en zich gewoon in je arm nestelt en verder tukt.

Denk er de volgende nacht dat je wakker wordt maar eens aan; we zijn aapjes, geen vosjes. En apenjonkies zitten vastgeplakt aan hun mama. Is jouw baby er zo eentje die non-stop bij je wil zijn en daarbij naar hartenlust aan zijn mama sabbelt, dan is het een zeer geslaagd exemplaar. Gefeliciteerd! Let your monkey do it. Je baby weet wel hoe dat moet.

* doula – Zeer coole vrouw die ervoor zorgt dat je tijdens de bevalling blijft voelen en vertrouwen: 'Ik kan het wél.'

stelsel verloopt in fasen, soms is de groei zo fors dat je kindje onrustiger is in de nacht. Sommige kinderen kunnen met vijf maanden soms acht uur achter elkaar slapen. Maar gemiddeld slapen kinderen pas echt langere stukken achter elkaar wanneer ze een jaar oud zijn. Een kleine dertig procent van de baby's slaapt in het eerste jaar nooit langer dan een paar uur. Bij een dikke tien procent is het zelfs in het eerste jaar nog niet of zelden voorgekomen, dat er stukken van vijf uur slaap achtereen worden gemaakt.

Juist in de lichte slaap gebeurt de magie

Er zijn dus grote verschillen tussen kinderen! Het heeft dan ook weinig zin om je eigen situatie te vergelijken met die van de buurvrouw. Elk kind ontwikkelt zich anders, dat geldt voor lopen, eten en voor slapen. Het trainen van je baby om de hele nacht door te slapen tegen zijn natuurlijke ontwikkelingsproces in, heeft dan ook grote gevolgen. Het regelmatig wakker worden heeft namelijk te maken met oeroude systemen.

Kortere slaapcyclus

Baby's slapen echt anders dan wij volwassenen. Wij slapen in een ritme van elke keer 90 minuten, baby's hebben een cyclus van ongeveer 50 minuten. Elke cyclus bestaat uit actieve en diepe slaap. Bij ons volwassenen is dat in een verhouding van ongeveer 20 procent actieve slaap en 80 procent diepe slaap. Bij baby's is dit totaal anders; minstens 50 procent van hun slaaptijd is actieve slaap.

En aan het begin en einde van elke nieuwe slaaprondte wordt de baby gemakkelijk wakker.

Deze lichte slaap heet niet voor niets actieve slaap, in de hersenen vindt er magie plaats. Talloze nieuwe connecties worden er aangemaakt. Het geleerde van overdag wordt 's nachts herhaald, gekoppeld aan vergelijkbare ervaringen en er groeien, gelijk met deze ervaringen, nieuwe cellen en verbindingen tussen de cellen. In de eerste 25 minuten van een slaapcyclus slaapt je baby heel licht en wordt dus ook zeer gemakkelijk wakker. Als je je kind dan ook wil verleggen, zal hij vaak wakker worden. Ook wanneer een fase in de slaapcyclus voorbij is, volgt er niet automatisch een volgende, vaak wordt een baby even licht wakker. De ene keer slaapt hij zelf gemakkelijk weer in, de volgende keer heeft hij daar wat hulp bij nodig.

Elk kind wordt wakker in de nacht

Onderzoek toont aan dat, hoewel de slaap in de nacht steeds iets langer aan één stuk is, alle kinderen in de nacht wakker worden. Sommige kinderen kunnen zichzelf wel weer in slaap helpen, anderen hebben daar meer hulp bij nodig. De kinderen die zelf weer kunnen verder slapen, ongeveer 25 procent, zijn dus wel een aantal keer wakker, maar ouders merken dit niet.

Het autonoom verder kunnen slapen heeft hoogstwaarschijnlijk te maken met de mate van alertheid van de baby. Is je baby sneller in een staat van alertheid, dan is het zelf verder slapen veel lastiger. De staat van alertheid houdt verband met verschillende zaken: aanleg, omgeving en onderliggende (medische) problemen. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan kinderen die een snellere