

SONIA PYPAERT

Mama's weten waarom



VAN GEBOORTE TOT EERSTE WOORDJE
– 0 TOT 18 MAANDEN –

Lannoo



INHOUD

Proloog	Mama's weten waarom	9
---------	---------------------	---

DEEL 1. VOOR ALTIJD MET ELKAAR VERBONDEN

Hoofdstuk 1	Het avontuur begint..	16
	Het eerste uur na de geboorte – bekomen van de bevalling	17
	Je baby's eerste dagen	21
	Mama's eerste dagen na de bevalling	25
	<i>Home is where the heart is: welkom thuis!</i>	29
Hoofdstuk 2	Het vierde trimester: ontzwangeren	34
	Jouw herstel na de geboorte	35
	Jij en je nieuwe lijf	40
	De emotionele rollercoaster	47
Hoofdstuk 3	We-time & me-time: op zoek naar een nieuw evenwicht	48
	Jij & je partner	48
	Jij & je baby	49
	De (b)roze wolk	51
Hoofdstuk 4	Altijd en overal verbonden met je baby	55
	Huid-op-huidcontact is onmisbaar	56
	Al doende leer je... mama & papa worden	57
	Positief ouderschap	61
	Je eigen nest bouwen	62

Dag papa! Dag meemama!	64
<i>It takes a village...</i> of toch bijna	67
Weer aan het werk: <i>take it easy!</i>	70

DEEL 2. CELEBRATE THE MILESTONES

Hoofdstuk 1	Hallo mama, hier ben ik dan!	78
	Sociale ontwikkeling, <i>wasda?</i>	79
	Van geboorte tot eerste woordje: je baby's taalontwikkeling tussen 0 en 18 maanden	82
	Cognitieve ontwikkeling: leren, denken, problemen oplossen	85
	Fysieke milestones: milestones in actie!	86
Hoofdstuk 2	Spel, spelen, speels	89
	Spelen is leren	89
	Van curieuze nieuwsgierigheid tot fantasie	90
	<i>It's all fun & games</i>	94
	Spelen, niks dan voordelen	101
	Word de speelcoach van je baby	104
	Een babyproof huis: veiligheid is alles	107
Hoofdstuk 3	Jij bent om op te eten!	
	Gezellig en gezond mee tafelen vanaf dag één	110
	Samen eten, samen genieten	110
	Leren eten doet je baby stap voor stap	112
	Borst of fles?	113
	Van papje naar hapje: baby's eerste maaltijd	133
	Bikkebikkebik, hap, hap, hap. Eerst de soep en dan de... patat	134
	Dagelijkse kost	141

Hoofdstuk 4	Verzorg je kindje, verzorg jezelf	146
	Verzorgen, dat is zorg dragen voor elkaar	146
	Babyverzorging van a(ftersun) tot z(inkzalf)	147
	Het luiermoment, daar winden we geen doekjes om	148
	Bad, bad... alles wordt nat	160
	Oren, ogen, puntje van je neus (en al de rest)	163
	Fopspeen of duim?	166
	Babykleding	168
	Babyvoetjes	171
Hoofdstuk 5	Goed slapen? Dat kun je leren!	176
	De reis naar dromenland	176
	Babyslaapjes, het serieuze werk (0-6 weken)	183
	Van slaapcyclus tot slaapstadia (6-12 weken)	187
	Grote portie rustige slaapjes (12-16 weken)	189
	Daar is het slaaphormoon melatonine (12 weken)	191
	Sprong na sprong in de slaapontwikkeling (4-18 maanden)	195
	Kapers op de kust voor een goede nachtrust	196
	Word de slaapcoach van je baby	199
Hoofdstuk 6	Trek de wereld in	206
	<i>Hit the road, Jack!</i>	206
	Veiligheid, geborgenheid en... verbondenheid	209
	<i>Carry on!</i> Neem je baby mee...	210
	<i>Allez, roulez!</i> De kinderwagenjaren	217
	Weg zijn wij... met een veilige autostoel	221
	Op de fiets: heerlijk samen cruisen	223
	Reizen met je baby: simpel als 1, 2, 3	225
	Alle milestones op een rij	231
	Dankwoord	237

HOOFDSTUK 1.

HET AVONTUUR BEGINT...



**‘Making the decision to have a child is momentous.
It is to decide forever to have your heart go
walking around outside your body.’**

Elizabeth Stone

Of je nu voor de eerste keer mama wordt of voor de tweede, derde, vierde keer, het is altijd een mijlpaal in je leven. Na veertig weken zwangerschap en een bevalling krijg je die langverwachte baby eindelijk in je armen. Proficiat! Hij ruikt als een vanillekoekje en is nog mooier dan je ooit had durven dromen. Jouw nieuwe leven begint samen met dat van je kindje.

Vaarwel zwangerschapskwaaltjes... of toch niet helemaal? **Na drie trimesters zwanger zijn, volgt nog een vierde.** Een met een rollercoaster aan emoties, van extremen en van trial-and-error. De kans is groot dat je je beeld van ‘mama zijn’ moet bijstellen. Het kan even duren voor je in je rol groeit, en de eerste weken zijn voor iedereen een uitdaging, vol hoogtepunten – maar ook met dieptepunten. Aan de basis daarvan liggen hormonale schommelingen, fysieke ongemakken en slaapgebrek. En natuurlijk moet je nog wennen aan die pasgeboren *bundle of joy* die alleen maar kan communiceren door te huilen.

Maak je geen zorgen als je de band met je baby niet direct voelt. Elke baby is anders en elke mama ook. Sommige mama’s hechten zich sneller aan hun kindje dan anderen. Misschien hebben ze meer realistische verwachtingen omdat het niet hun eerste baby

is. Of misschien liepen hun zwangerschap en bevalling van een leien dakje. Het is oké. Je kunt een band voor het leven niet van de ene op de andere dag smeden. De relatie met je baby vormt zich in de loop van de volgende weken, maanden en jaren.

Vergeet ook de fysieke realiteit niet: je moet herstellen van negen maanden zwangerschap en de bevalling of keizersnede daarna. De eerste weken verlies je bloed en voel je naweeën, de knip die je kreeg maakt plassen ongemakkelijk en – hé! – waar zijn die bekkenbodemspieren naartoe?

Geef jezelf de tijd. Om te wennen aan het moederschap, om je baby te leren kennen en om je nieuwe lichaam te aanvaarden. Neem de tijd om elkaar te ontdekken en kruip dicht tegen elkaar aan. Je doet het goed, mama. Het komt goed, mama.

'Mijn bevalling verliep met een geplande keizersnede. Ik was heel veel bezig met de operatie op zich. Het verplegend personeel begeleidde me heel goed. We hadden ook een geboortefotografie om de eerste momenten vast te leggen. Maar ik had niet onmiddellijk een moedergevoel, het was allemaal heel overweldigend. Ze is er, en wat nu? Het eerste moment dat we met ons drie alleen waren, kwam het besef. Dit was mijn mooiste moment. Mijn man was door de keizersnede. 'verplicht' om echt voor onze baby te zorgen omdat ik moest herstellen van de operatie. Het is echt heel fijn om dat papagevoel te zien.'

– Marlies

Het eerste uur na de geboorte – bekomen van de bevalling

'En? Is alles vlot verlopen?' Het is een vaak gestelde vraag na de bevalling. Misschien stelde je je het geboorteprocés toch anders voor en zag je er wat tegen op. Het helpt als je op voorhand informatie verzamelt. Een vroedvrouw kan je voorbereiden op wat gaat komen, en dat is geen overbodige luxe.

Maar ook al ben je goed voorbereid en weet je wat je te wachten staat tijdens de bevalling, dan nog is 'mama worden' een sprong in het onbekende.

? TO THINK ABOUT

#1 Wat gebeurt er in de laatste fase van het geboorteproces, de geboorte?

Het laatste deel van de bevalling – de geboorte – verloopt niet altijd hetzelfde. De ene mama brengt de baby thuis op bed ter wereld, de andere doet dat in het ziekenhuis. De ene mama perst haar baby op eigen kracht naar buiten, de andere wordt bij het laatste stukje geholpen met een vacuümpomp of verlostang. Misschien is er zelfs een keizersnede nodig. Die laatste fase heeft veel invloed op jouw gevoel en ervaring.

#2 Je baby na de geboorte: een korte check-up

Een pasgeboren baby kan zichzelf nog niet op temperatuur houden. Verloopt alles goed, dan krijg je je kindje direct na de geboorte in je armen. Terwijl je naar hem kijkt, hem bewondert en kennismaat, wikkelt de vroedvrouw hem in een warme doek en krijgt hij een mutsje op.

Net na de geboorte krijgt je baby een korte check-up in de verloskamer. Die eerste test is de Apgar-test en bestaat uit vijf onderdelen, waarop je baby telkens een maximale score van twee punten kan krijgen – tien punten in totaal, dus. De verloskundige of kinderarts controleert de ademhaling, hartslag, kleur van de huid, spierspanning en het reactievermogen van de baby. De test gebeurt meteen na de geboorte, nogmaals na 5 minuten en een laatste keer na 10 minuten. De meeste baby's scoren een zeven of hoger, wat betekent dat ze het goed doen.

#3 De navelstreng doorknippen

De navelstreng doorknippen, dat is meestal een taak voor de kersverse papa of meemama. Het duurt maar even, maar het is een speciaal moment van verbondenheid. Meestal duurt het even voor de navelstreng wordt doorgesneden, tot het zuurstofrijke bloed naar de baby is gestroomd. Is de navelstreng uitgeklopt en voelt de verloskundige de hartslag van de baby er niet meer in, dan mag deze doorgesneden worden.



#4 De geboorte van de placenta

Eindelijk rust als je baby geboren is? *Think again*, want de placenta moet nog geboren worden. Gelukkig kost dat meestal minder moeite dan je baby eruit persen. Na ongeveer tien minuten controleert de verloskundige of de placenta los ligt en laat hij je nog een keer hard persen. De placenta komt dan met een soepele beweging. Je mag de placenta zien als je wilt, na een korte controle. Moet je gehecht worden, dan gebeurt dat nu. Een knip wordt altijd gehecht, een klein scheurtje soms. Hechten gebeurt nog in het bevallingsbed, terwijl je ligt te bekomen en je baby bewondert. Het maakt je op dat moment waarschijnlijk weinig uit dat je perineum in de spotlights staat en dat de verloskundige met naald en draad aan de slag gaat *daar beneden*. Maak je geen zorgen, je voelt er ook weinig van.

#5 Het eerste uur samen

▪ Van buik naar borst

Als alles goed loopt, blijft je pasgeboren baby direct na de geboorte zo lang mogelijk bij jou. Hij gaat zelfs al snel op zoek naar je borst – *breast crawl*, noemen ze dat. Meestal zijn baby's vlak na de geboorte erg alert en hebben ze een sterke zuigreflex. Je leest er meer over in het tweede deel van dit boek!

Wil je borstvoeding geven, leg je kindje dan binnen het uur na de geboorte aan. De kraamverzorgster of verloskundige kunnen je hierbij helpen. Door borstvoeding te geven, zal je baarmoeder ook sneller samentrekken en dat zorgt dan weer voor minder bloedverlies.

▪ Dicht op je huid

Neem je pasgeboren baby heel dicht bij je, voor huid-op-huidcontact. Trek je nachthemd of T-shirt uit en voel dat warme lijfje tegen dat van jou. Bewonder en geniet van je baby. Verstillig, dat is ademruimte voor mama én baby...

▪ Het goede nieuws vertellen

Waarschijnlijk wil je snel na je bevalling familie en vrienden bellen om het goede nieuws te vertellen. Neem toch ook genoeg rust en stel grenzen voor bezoek in de kraamkliniek en erna. Je hoeft niet iedereen fysiek te laten langskomen, er bestaan

genoeg alternatieven om je baby te tonen. Denk aan een WhatsAppgroepje of videobellen.

▪ Een zalig frisse douche

Wat een prestatie heb je net geleverd! Na de bevalling ben je wel toe aan een frisse douche. Als je niet te veel bloed verliest en je baarmoeder goed samentrekt, mag je douchen. Tip: plas gerust in de douche. Zo'n knip (of scheurtje) is een wondje en dat kan pijn doen als er urine aan komt. Het warme water maakt het allemaal een beetje zachter. Verlies je stolsels? Dat is helemaal normaal. Soms kunnen ze wel zo groot zijn als een vuist.

Vraag de verloskundige of je partner om in de buurt te blijven terwijl je doucht. Je kunt nog wat wankel op je benen staan of duizelig worden van de warmte.

▪ Zie je de verloskundige en de kraamverzorgster nog?

Bij een thuisbevalling gaat de verloskundige een paar uur na de geboorte weg. De kraamverzorgster blijft dan nog. Beval je in het ziekenhuis, dan mag je – als alles goed gaat – al na een paar uur naar huis. Wil je liever nog wat blijven, dan kan dat ook. Regel een vroedvrouw aan huis om jou en je baby daarna nog even op te volgen.



TIP

Ging je bevalling anders dan je je voorstelde? Liep het ergens mis? Of miste je goede begeleiding? Dan ben je misschien boos of verdrietig. **Krop je emoties niet op, maar zoek iemand met wie je kunt praten.** Het helpt ook om aan je arts of verloskundige te vragen hoe de bevalling vanuit hun standpunt verlopen is.

'Tijdens de eerste controle na de geboorte bleek dat mijn baby een gespleten verhemelte had. De gynaecoloog vertelde me dat het wel goedkwam met een plaatje aan de binnenkant van zijn mond. Het voelde aan als een mokerslag; mijn baby kon niet drinken, ook niet met een gewone speen. De oplossing bleek een speentje voor een pasgeboren lam. Ik kreeg op dat moment onvoldoende begeleiding en kon er niet over praten.' – Sonia

Je baby's eerste dagen

Een dag na de geboorte volgt het eerste onderzoek. Beval je in het ziekenhuis, dan komt de kinderarts langs. Als je baby zeven dagen oud is, krijgt hij een tweede check. Dat kan ook door de kinderarts gebeuren, of door de huisarts of vroedvrouw.

Een babyvelletje

De kinderarts zal allereerst kijken naar **de kleur van je baby's huid**. Die moet zachtroze zijn. Zijn de lippen van je kindje of zijn vingertjes blauw? Dan krijgt hij misschien te weinig zuurstof. Ongeveer 30% van de baby's krijgt tijdens de eerste dagen geelzucht. Soms is fotherapie nodig en wordt de baby onder of op een blauwe uv-lamp gelegd. Veel pasgeboren baby's hebben een vachtje: dunne, donsachtige haartjes die bedoeld zijn om je baby warm te houden. Ze verdwijnen na een paar dagen.

Veel baby's worden geboren met een laagje vettig wit huidsmeer, vernix. Dat is normaal en verdwijnt ook na een paar dagen.

Hartje

De dokter luistert naar het hartje van je baby. Dat klopt **100 tot 160 keer per minuut**. Je baby ademt ook ongeveer 50 keer per minuut..

Droog aan de haak: je baby's gewicht

Vlak na de geboorte wordt je baby gewogen en gemeten. Tijdens de checks door de kinderarts gebeurt dat opnieuw. Heeft je kindje een laag geboortegewicht? Of was hij erg klein? Dan wordt zijn voeding opgevolgd.

Het is normaal dat je baby **tijdens de eerste dagen na de geboorte wat gewicht verliest**, tot 10% van zijn geboortegewicht. De geboorte kostte hem veel energie, hij moet overleven in een totaal nieuwe wereld en hij krijgt andere voeding.

Ook voor je baby was de geboorte een zware inspanning

Geboren worden is de eerste grote uitdaging voor je baby. Hij moet z'n vertrouwde plekje verlaten en zich een weg banen doorheen het nauwe geboortekanaal.

Hij moet z'n hoofdje perfect positioneren om in jouw bekken te passen, een kleine ruimte nét groot genoeg voor de uitdagende reis die geboren worden toch wel is.

En zo heeft elk kind zijn geboorteverhaal. Sommige stukjes kunnen moeilijk liggen, een beetje pijnlijk zelfs. Je baby kan al eens huilen om dit verwerkt te krijgen en hij heeft jouw nabijheid heel hard nodig.

Baby's hoofdje

Je vraagt je af hoe je kindje erin slaagt om de reis naar buiten, door het geboortekanaal, tot een goed einde te brengen? Zijn lijfje wordt fors samengedrukt en zijn hoofdje verandert meerdere keren van vorm. Dit lukt omdat het hoofdje van je baby voorzien is van **fontanellen**. Daardoor kunnen de losse schedeldelen van je baby'tje tijdens de bevalling een beetje over elkaar heen schuiven.

Zodra je baby in je armen ligt en je over zijn hoofdje aait, kun je in het midden van zijn schedeltje een zachte plek voelen. Dit is de fontanel of de opening tussen de schedeldelen. Je ziet er de hartslag van je kindje ook in bewegen. Na de geboorte is de fontanel belangrijk voor de ontwikkeling en de groei van het brein van je baby. De fontanel groeit helemaal dicht rond de leeftijd van 12 tot 18 maanden.

Reflexen testen

Pasgeboren baby'tjes moeten nog heel veel leren, maar sommige dingen doen ze **op automatische piloot**. Ze hebben van Moeder Natuur namelijk een aantal reflexen meegekregen:

#1 Zoekreflex en zuigreflex

Misschien zijn de zoek- en zuigreflex wel de meest belangrijke reflexen van een baby. Ze helpen hem te overleven na de geboorte. Zo zal je baby zich naar jou draaien als je zachtjes over zijn wang aait, en zal hij met zijn mondje een zoekende beweging maken in de richting van de aanraking. Via diezelfde reflex zoekt en vindt je baby ook jouw tepel als je hem aanlegt voor borstvoeding. Dankzij de zuigreflex zal je baby ook beginnen zuigen als hij iets in zijn mond voelt.

#2 Slikreflex en kophalsreflex

Na de zuigreflex volgt de slikreflex. Die zorgt ervoor dat je baby slikt als er voeding achteraan in zijn mond komt. Krijgt je kindje per ongeluk te veel melk binnen, dan

voorkomt de kokhalsreflex dat hij stikt. De kokhalsreflex helpt je baby ook zijn luchtwegen schoon te maken en eventueel slijm op te hoesten.

#3 Grijpreflex

Leg je een vinger in de handpalm van een baby, dan grijpt hij die meteen stevig vast. Dat is de grijpreflex. De greep van je baby is zo sterk dat hij zijn hele gewicht kan dragen als hij zich met beide handen ergens aan vastgrijpt. En als je zijn voetzooltjes aait, krullen zijn tenen naar binnen. Hij maakt dan een grijpbeweging met zijn voetje.

#4 Loopreflex

Als je je baby onder zijn armen rechtop houdt en met zijn voeten een hard oppervlak laat aanraken, trekt hij een beentje op. Laat je hem daarna met zijn andere voetje de ondergrond raken, dan trekt hij ook dat beentje op. Het is dan net alsof je baby wil stappen. De loopreflex is vlak na de geboorte duidelijk aanwezig, daarna verdwijnt hij snel.

#5 Schrikreflex of Moro-reflex

Als je pasgeboren baby een plots geluid hoort, of schrikt omdat je een onverwachte beweging maakt, spreidt hij zijn armen en benen wijd uit, alsof hij iets wil vastgrijpen. Daarna balt hij zijn vuistjes en komen zijn armen en benen terug naar binnen.

#6 Asymmetrische tonische nekreflex

Als je het hoofdje van een baby naar links legt, zal hij zijn rechterarm en -been buigen. Zijn linkerarm en -been strekt hij uit. Deze reflex ligt aan de basis van de oog-hand-coördinatie. Kijkt je baby naar zijn handje en draait hij zijn hoofd, dan strekt de arm zich en volgen zijn ogen het handje. Zo leert een kindje zijn ogen focussen, ook op een iets verdere afstand.

Oogjes

De kinderarts zal ook de oogjes van je kindje checken.

KAN MIJN BABY (MIJ) ZIEN?

Ja, **vanaf zijn geboorte kan je baby zien**. In het begin is dat nog erg wazig en ziet hij alleen sterke contrasten. Na enkele maanden kan je baby een beweging volgen.

Pasgeboren baby's

Een pasgeboren baby ziet **alles wazig**. Hij merkt wel het verschil tussen licht en donker, zoals hij dat in jouw buik ook zag. Kleuren kan hij nog niet echt zien, wel **contrasten**. Tijdens het eten en knuffelen kijkt je baby'tje graag naar jouw gezicht. Zijn gezichtje is dan dicht bij het jouwe (zo'n 20 centimeter) en dat is erg interessant.

Na een paar weken

Als hij ongeveer vier weken is, begint je baby **kleuren te zien**. **Rood is dan vaak zijn favoriete kleur**. Wat later kan hij blauw, geel en groen uit elkaar houden. Baby's hebben een **voorkeur voor primaire kleuren**: rood, blauw, geel. Pasteltinten zijn minder interessant, maar zijn wel rustgevend.

Na een paar maanden

Rond drie maanden ziet je baby **ook dingen die verder weg zijn**. Tussen drie en zes maanden verscherpt zijn zicht en rond zes maanden ziet je kindje even goed als jijzelf. Vanaf dezelfde leeftijd kan je kleintje iemand volgen als die door de kamer loopt. Hij draait zijn hoofdje ook mee. Tussen drie en zes maanden volgt je baby ook snel bewegende voorwerpen met zijn oogjes.

Kijkt je baby soms scheel?

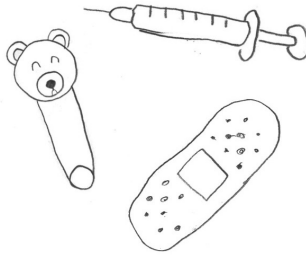
Zolang hij nog niet scherp kan zien, gaan zijn twee ogen hun eigen gang. Ze werken nog niet samen. **Meestal verdwijnt dat scheelkijken na drie tot zes maanden**.

Van mondje tot kontje

Is het verhemelte van je kindje goed gesloten? Werken zijn darmen goed? Heeft hij al kaka gedaan? En geneest de navelstomp goed? De kinderarts zal dat allemaal controleren, net als je kindjes' geslachtsdelen.

Armpjes, handjes, beentjes en teentjes

Ook die worden gecheckt. Beweegt je baby zijn ledematen zelf? Heeft hij tien vingers en tien tenen? Om de heupen van je kindje te controleren, legt de dokter je baby even op zijn buikje. Hij kijkt dan goed naar de bilplooien boven elk been.



EEN KLEIN PRIKJE

Elke pasgeborene krijgt een hielprik. Met dat bloedstaaltje sporen ze eventuele ernstige aangeboren afwijkingen op, zodat die snel behandeld kunnen worden. Jij krijgt het strookje van het kaartje als bewijs van de bloedafname.

Mama's eerste dagen na de bevalling

Je bent bevallen! Proficiat, dat heb je toch maar mooi gedaan. Want – dat zul je wel beamen – bevallen is geen ritje op de kermis. De artsen en verpleegkundigen volgen je na de bevalling goed op. Ze controleren regelmatig je bloeddruk, hartslag en je temperatuur. Als je een knipje kreeg, controleren ze of dat goed geneest.

Je voelt waarschijnlijk **de naweeën**, de samentrekkingen van de baarmoeder. Zeker bij de geboorte van een tweede kindje zijn die sterk voelbaar. De verloskundige of arts zal ook controleren of je baarmoeder haar oorspronkelijke positie en grootte stilaan aanneemt en of je nog veel bloed verliest.

Dat **bloedverlies** kan zes tot acht weken duren. Vooral de eerste dagen kan dat erg hevig zijn, daarna neemt het stilaan af.



Nieuwsgierig naar de community en podcast 'Onder mama's'?



www.undermamas.be

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Redactie: Lies Cattersel

Foto cover: Delphine Otte

Illustraties binnenwerk: Kim Langie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021 en Sonia Pypaert

D/2021/45/316 – NUR 851/854 – ISBN 978 94 014 7516 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.