

DE VERBORGEN TAAL VAN JE BABY

'Anja's visie reikt zoveel verder dan enkel osteopathie: ze brengt rust en vertrouwen én laat je anders kijken naar baby's en kinderen. Ik wens dat dit boek vele ouders en zorgverleners mag inspireren!'

LENTE SEGERS, mama van Théo en vroedvrouw

'Anja brengt wat vaak ontbreekt: een aanpak die lichaam, emotie en energie verbindt. Voor ons gezin was dat de sleutel tot echt herstel. Met haar kennis, empathie en moederlijke wijsheid zette ze niet alleen onze kinderen, maar ook mij als moeder in mijn kracht. De impact op ons hele gezin is onbeschrijfelijk. Ik gun elk kind een Anja!'

NIKI DE KOCK, mama van Gisèle en Elodie

'Een toegankelijk boek met verhelderende inzichten en handvatten om je kindje beter te begrijpen. Het ondersteunt je als moeder om in die vaak wankelende eerste periode opnieuw op je gevoel te vertrouwen. De vele herkenbare voorbeelden maken het boek vlot en prettig leesbaar.'

MIEN GHEYSENS, mama van Florence

Anja Caers

DE VERBORGEN TAAL VAN JE BABY

EEN ANDERE KIJK
OP ONRUST, HUILEN
EN SLAAPPROBLEMEN

P E L C K M A N S

INHOUD

Belangrijk om te weten voor je dit boek leest	11
Voorwoord	15
Inleiding: Van zoekende mama tot babyosteopaat	19

1 Verbinden 31

Samen groeien naar verbinding	31
De overgang van buik naar schoot	45
De geboorte	45
Een nieuwe realiteit	46
Is dit wel normaal?	48
Het vierde trimester	51
Kan ik mijn baby verwennen?	59
Het drieboudige brein	61
Hoe werkt dit bij je baby?	63
Op zoek naar veiligheid (regulatie en coregulatie)	66
Verbinding is een basisbehoefte	68
Hechtingsdrang: de taal van je baby	68
Jouw responsiviteit biedt veiligheid	69
Visie over opvoeding vroeger en nu	71
'Een baby moet zichzelf leren troosten'	71
Het belang van veilige hechting	72
Opvoeden in onze maatschappij: tussen ideaal en realiteit	74
Verlatingsangst: kom je wel terug, mama?	81
Als verbinden niet zo eenvoudig is	85

2 Huilen 91

Waarom huilt je baby?	93
Huilen om te communiceren	93
Huilen om los te laten	94
Perinatale imprints	97
Prenatale imprints	97
Imprints tijdens de geboorte	103
Postnatale imprints	108
Gevolgen van een moeilijke start	113

Impact op het zenuwstelsel	113
Window of tolerance	115
Defense cascade	116
Wat baby's ons tonen	118
Implicit memory crying en baby body language	119
De wijsheid van een baby	124
Als je baby huilt	125
De dans van coregulatie	125
Als je baby ontroostbaar is	126
Het verhaal wil verteld worden	133
De dunne grens tussen coreguleren en onderdrukken	138
Maar wat dan met de fopspeen?	139
Wanneer stop je het best met de fopspeen?	140
Waarom huilen toelaten soms zo moeilijk is	144
Als je geraakt wordt door dit hoofdstuk	147

3 Verteren 151

Klein buikje, grote uitdagingen	153
Een systeem in volle ontwikkeling	153
Vaak drinken is (fysio)logisch	156
Vluchters, verstoppers en dragers	157
Reflux	161
Reflux als natuurlijk fenomeen	162
Reflux als medische aandoening	164
Reguliere aanpak van refluxklachten	166
Hoe bewegingsverliezen tot klachten kunnen leiden	170
De uitdaging van een refluxdiagnose	177
Proefbehandeling: begrijpelijk, maar niet zonder valkuilen	179
Maagzuurremmers: baat het niet, dan schaadt het niet?	180
De darmen	183
Ontwikkeling van het darmmicrobioom	183
Bacteriën doen hun intrede	184
Een kwetsbare darm in opbouw	185
Darmkrampjes	186
Kleine blokkade, grote gevolgen	191
Soms loopt alles anders	194

4 Slapen 203

'Slapen als een baby'	205
Slaap bij pasgeborenen	207
Dag- en nachtritme	207
Slaapdruk en wakkertijden	208
Slaapcycli en slaapfases	208
Onvoorspelbaarheid troef	209
Tussen noden en verwachtingen	214
Slaap vanaf 3-4 maanden	217
Hoeveelheid slaap en dutjes per dag	217
Slaapcycli	219
Slaapdruk en wakkertijden	221
Veiligheid en nabijheid blijven cruciaal	222
Nachtelijk ouderschap	223
'En, slaapt hij al door?'	223
Elke baby is uniek en heeft unieke slaapnoden	225
Slaap is geen rechte lijn	227
Ontwikkelingssprongen	227
Veranderingen, emotionele gebeurtenissen	228
Fysieke stoorzenders	229
Slapen in nabijheid	229
Laat je baby maar eens huilen!	233
Cry-it-out en gecontroleerde huilmethodes	233
'Maar bij ons werkte het wél!'	234
Verbinding versus authenticiteit	235
Niet zwart-wit	236
Kiezen tussen de baby of jezelf?	237
Slaapassociaties	239
Is het fout je kindje in slaap te 'borsten'?	242
Als onrust nog een boodschap draagt	244
De snooze-knop	247
Slaap: een puzzel van duizend stukjes	251

5 Bewegen _____ 259

Sensomotorische ontwikkeling _____	261
Geen race tegen de klok _____	262
0-3 maanden: de basis wordt gelegd _____	265
Primaire reflexen _____	265
Hoofdcontrole _____	267
Ontdekken van de middenlijn _____	268
Voorkeurshouding _____	270
Plagiocefalie of afgevlakt hoofdje _____	275
3-6 maanden: bewustwording van lichaam en omgeving _____	279
Overgangsreflexen _____	279
Hoofdcontrole _____	281
Oog-handcoördinatie _____	281
Rollen _____	282
Buiklig _____	283
Vanwaar toch die focus op buiklig? _____	286
6-9 maanden: een nieuw perspectief _____	289
Houdingsreflexen _____	289
Oog-handcoördinatie _____	290
Zitten _____	291
Vorbereiding op kruipen _____	296
9-12 maanden: klaar voor het avontuur! _____	297
Fijne motoriek _____	298
Kruipen _____	298
Rechttrekken tot stand en voorzichtige eerste stapjes _____	299
De menselijke blauwdruk _____	301
Het belang van een goede basis _____	302
Integratie van de reflexen _____	303
Niet-geïntegreerde reflexen _____	304
Hoe komt het dat reflexen niet goed integreren? _____	306
Ontwikkelen is een reis, geen race _____	309
 Slotwoord _____	 313
Nood aan extra houvast voor onderweg? _____	315
Dankwoord _____	317
Bronnen en inspiratie _____	319

De rode draad doorheen dit boek is de baby. Een klein, nieuw mensje dat een plaatsje moet zoeken in een heel nieuwe omgeving. Vast staat dat die baby liefde nodig heeft als basis voor een veilig nest om in op te groeien. Hoe dat nest eruitziet, is een veel minder vast gegeven. Een gezin kan bestaan uit een mama en een papa, of twee mama's, of twee papa's, of een alleenstaande mama, of een alleenstaande papa, of zorgende grootouders... Dit telkens opnieuw benoemen zou het boek onleesbaar maken, vandaar dat we ervoor kiezen om het – ietwat traditioneel misschien – over mama en papa te hebben. We vertrouwen erop dat jij, vanuit je eigen unieke situatie, de invulling maakt die bij jou past. Wie je ook bent, jij leest dit boek alleen maar omdat je met alle liefde voor je baby wilt zorgen.

Ook dit nog even, je baby is een meisje of een jongetje. Maar telkens zij/hij of haar/hem gebruiken zou de vlotte leesbaarheid van dit boek echt niet bevorderen. Daarom kiezen we ervoor om telkens naar de baby te verwijzen met hij en hem.

Geniet van dit boek, geniet van de reis!

**No one even mentioned it -
in 9 whole months,
not one person said
'You're about to meet
someone entirely new.
And it's not your baby,
it's going to be you.'**

belangrijk om te weten voor je dit boek leest

In dit boek deel ik wat ik in de vijftientig jaar dat ik met baby's en kinderen werk, heb mogen leren. Sommige inzichten zijn gestoeld op wetenschap, andere komen voort uit ervaring, intuïtie en observatie.

De wetenschap heeft ons enorm veel gebracht, van levensreddende inzichten tot een dieper begrip van hoe het menselijk lichaam werkt. Ook mijn kennis van anatomie, fysiologie en neurologie bouwt voort op het werk van talloze onderzoekers. Daar ben ik oprecht dankbaar voor.

Tegelijk is niet alles wat ik in mijn praktijk zie of doe al wetenschappelijk onderzocht of bewezen. Onderzoek vraagt tijd, middelen en vaak ook een specifieke focus. Had ik telkens gewacht tot elk inzicht formeel bevestigd was, dan had ik intussen al duizenden baby's en ouders in de kou laten staan.

Ik beweer niet dat ik alle antwoorden heb, maar ik kan simpelweg niet negeren wat ik in al die jaren heb gezien: wat baby's vertellen zonder woorden, hoe ze reageren op subtiele prikkels, aanraking en afstemming. Hoe ze soms in korte tijd openbloeien, beter slapen, soepeler bewegen, en hoe ouders weer opgelucht kunnen ademen. Deze inzichten voor mezelf houden, zou voelen als tekortschieten tegenover alle baby's en ouders die er baat bij kunnen hebben. Afgaand op de vele vragen in mijn praktijk, weet ik hoe groot de nood aan deze informatie is.

Daarom wil ik deze inzichten graag delen, niet om te overtuigen, maar als een zachte uitnodiging om verder te durven kijken dan de gangbare opvattingen. Lees dit boek dus niet als je vooral op zoek bent naar harde wetenschappelijke bewijzen, wél als je nieuwsgierig bent naar praktijkervaringen en een andere kijk op baby's en ouderschap.

Een kleine noot: dit boek vervangt geen medisch onderzoek of advies. Twijfel je over de gezondheid of de ontwikkeling van je kind? Neem dan altijd contact op met je arts.



voorwoord

Al meer dan vijftientig jaar werk ik als osteopaat met baby's en kinderen. Dagelijks zie ik ouders in mijn praktijk die bezorgd zijn omdat hun baby kampt met ongemakken zoals onrust, krampjes, reflux, huilgedrag, slaapproblemen, een voorkeurshouding en ga zo maar verder. Het valt me op dat hier best nog wat misverstanden rond bestaan.

Als ouder word je tegenwoordig via alle mogelijke kanalen overstelpt met informatie. Vaak spreken die verschillende bronnen elkaar zo hard tegen dat je het al snel gewoon niet meer weet. Je schoonmoeder vindt dat je baby in zijn bedje moet leren slapen, terwijl je vroedvrouw je aanmoedigt om je kindje veel te dragen. Je zus raadt je aan de melk in te dikken, maar op Instagram las je dat dat net krampen kan geven.

Ook de kinderarts heeft niet altijd een pasklaar antwoord op al jouw vragen. Artsen zijn natuurlijk fantastisch goed getraind in het opsporen en

behandelen van ziektes, maar de ongemakken waarmee je baby kampt, worden in de meeste gevallen niet veroorzaakt door een ziekte.

Om de ouders toch tegemoet te komen, worden soms vrij drastische middelen ingezet. Die zijn eerder symptoomgericht en gaan helaas vaak voorbij aan de *werkelijke* hulpvraag van het kindje. Zo zie ik in mijn praktijk geregeld baby's die maagzuurremmers krijgen, terwijl hun lichaam heel andere signalen uitzendt. Soms worden moeders geadviseerd om van borstvoeding over te schakelen op 'meer aangepaste' kunstvoeding of krijgen ouders het advies om hun kindje te laten huilen in een poging om het sneller te doen doorslapen.

Tegelijkertijd worden bepaalde situaties afgedaan als 'normaal' en wordt er dus verder geen aandacht aan besteed. Een baby die niet kruipt, maar op zijn billen schuift, een kindje dat zich overstrekt of scheef trekt als een banaantje... Vaak worden dergelijke situaties niet als signalen (h)erkend en wordt al te snel de indruk gewekt dat deze er gewoon 'bij horen', waardoor onnodig lang wordt afgewacht. En dat is jammer, want door tijdig hulp te bieden, kunnen we latere problemen voorkomen.

Tussen gezondheid en ziekte zit nog een heel groot grijs gebied, en daarin kun jij als ouder zelf veel betekenen. Vaak gaat het om eenvoudige dingen, die wel een wereld van verschil maken.

Helaas bereikt deze kennis nog veel te weinig mensen.

En daar ligt de kern van dit boek. De nood aan begrijpelijke informatie, praktische kennis en concrete handvatten is enorm groot. Hoe vaak hoor ik in mijn praktijk niet telkens diezelfde zin weerklinken: 'Had ik dit maar eerder geweten.' Die woorden raken me keer op keer.

En dus wilde ik iets doen. Door mijn wachtlijst van vele maanden is het onmogelijk om iedereen in mijn praktijk te helpen. Maar met dit boek wil ik jou de lange zoektocht besparen die ik zelf maakte als mama. Ik deel graag mijn kennis en ervaring, zodat jij je kindje beter leert te begrijpen.

Want je kindje communiceert. Altijd. We moeten alleen leren hoe we kunnen luisteren.

Nog even dit. Misschien merk je tijdens het lezen dat je geraakt wordt, of misschien voel je je zelfs een beetje schuldig. Dat is niet mijn bedoeling, maar heel begrijpelijk. Bewustwording kan soms pijn doen, maar het opent ook de deur naar groei. En weet dit: het is niet jouw taak je kindje te behoeden voor alle moeilijkheden. Elke tegenslag is ook een kans om te leren en te groeien. En het feit dat jij dit boek leest om je kindje beter te begrijpen, laat zien dat jij al een liefdevolle en betrokken ouder bent.

Anja Caers

Van zoekende mama tot babyosteopaat

Het continuüm-concept

Aan de start van ons ouderschapsavontuur las ik een boek van antropologe Jean Liedloff dat me diep raakte. Daarin beschrijft Liedloff hoe ze tijdens een expeditie in Venezuela bij de Yequana-indianenstam terechtkwam en gefascineerd raakte door de moeiteloze, natuurlijke manier waarop deze mensen met elkaar en met hun kinderen omgingen. Ze besloot daarom om enkele jaren met hen samen te leven.

Haar ervaringen schreef ze neer in *The Continuüm Concept*. Met die titel doelt ze op de naadloze overgang die baby's er maakten van het leven in de buik naar het leven op de buik. Baby's hoefden er nooit alleen te zijn. 's Nachts sliepen ze dicht bij hun moeder zodat ze konden drinken op verzoek. Overdag werden ze gedragen in een doek op het lichaam van hun mama of van een andere verzorger. Baby's maakten er gewoon deel uit van het dagelijks leven van de volwassenen.

Vanuit die veilige plek leerden ze de wereld kennen door te observeren en na te bootsen wat ze om zich heen zagen. Zodra ze er klaar voor waren, kropen ze vanzelf bij hun moeder vandaan om de wereld te ontdekken, zonder dat iemand hen daartoe aanmoedigde of afremde. Ze leken intuïtief aan te voelen hoe ze zich veilig konden stellen. Geen ingewikkelde opvoedmethode, eerder een vanzelfsprekende manier van leven. Logisch en moeiteloos. Opmerkelijk genoeg waren de kinderen ook erg tevreden en was er zelfs geen sprake van een koppigheidsfase.

Prachtig was ook hoe de zorg voor baby's en moeders bij de Yequana gewoon werd gedeeld door de gemeenschap. Van de jonge moeders werd helemaal niet verwacht dat ze meteen weer op de been waren of aan het werk gingen, zoals dat in onze westerse cultuur doorgaans wel het geval is. Het dorp zorgde voor hen zolang daar nood aan was.

Met haar boek leverde Liedloff scherpe kritiek op onze maatschappij, waarin we zo ver van de natuur verwijderd zijn en verleerd zijn om naar onze instincten te luisteren. Een cultuur waarin we onze kinderen opvoeden vanuit autoriteit en voorwaardelijkheid en werken met straffen ('Als je je bord niet flink leeg eet, krijg je geen dessert!') of belonen ('Als je flink op het potje gaat, mag je een sticker plakken.'). En als dat niet werkt, gaan we dreigen ('Ik tel tot drie...!') of werken met schuld ('Je hebt mama heel verdrietig gemaakt!') en schaamte ('Iedereen heeft gezien hoe stout jij was!'). Alsof kinderen een soort ongeleide projectielen zijn die we zo snel mogelijk klein moeten krijgen in plaats van grootbrengen, door hen een set regels op te leggen die hun gedrag sturen zodat ze zo snel mogelijk in het gareel lopen. Liefde onder voorwaarden, zeg maar.

En helaas begint dat sturen van het gedrag al bij de allerkleinsten. We verwachten al zo ontzettend veel van die kleintjes en willen dat ze zo snel mogelijk in een eigen bedje kunnen slapen, vaak zelfs in een eigen kamer. In plaats van te luisteren naar hun noden en hen op vraag te voeden, duwen we een fopspeen in hun mondje en proberen we de tijd tussen de voedingen in te rekken. We proberen hen zo snel mogelijk in een vast slaapritme te krijgen en door te laten slapen. En als dat niet

lukt, laten we hen even huilen. Ze moeten het toch leren? We hebben allerhande materialen die ons ontlasten van het wiegen en dragen, zoals een buggy, een wipstoel of een box.

Maar wat een baby eigenlijk nodig heeft, is heel eenvoudig: een ouder die sensitief en responsief is voor zijn signalen. Die signalen vertellen ons alles over hun basisbehoeften: voeding, slaap, veiligheid, warmte en aanraking.

Ik herinner me nog goed hoe elke vezel in mijn lijf resoneerde toen ik dit boek las. Wow, dit kwam binnen! Het beschreef exact wat mijn man en ik intuïtief al voelden toen we een gezin wilden starten. Net zoals de Ye-quana-indianen in hun tropisch regenwoud zouden we onze kinderen zo natuurlijk mogelijk laten opgroeien. We kozen voor een thuisbevalling, ik zou borstvoeding geven op vraag, we zouden onze kinderen op ons lichaam dragen en hen bij ons laten slapen zolang ze dat nodig hadden, veilig en geborgen. Hoe moeilijk kon het zijn? We waren er helemaal klaar voor, voor dat ouderschap!

Dacht ik toch...

Onze start als ouders

Na een bijzonder zware en heftige zwangerschap (ik was gevelde door hyperemesis gravidarum, een extreme vorm van zwangerschapsmislukking) kwam ons eerste dochttertje thuis ter wereld.

Ik was op slag verliefd, alsof ik in één keer overspoeld werd door een golf moederliefde. Dit kleine mensje was nu mijn verantwoordelijkheid. Ik weet nog hoe ik die eerste nacht geen oog dichtdeed, mijn lichaam nog bomvol adrenaline van de bevalling, helemaal opgewonden om toch maar niets van haar te missen. Ik kon alleen maar staren, vol verwondering. Achteraf bekeken had ik die nacht beter wat slaap gepakt, want

het zou de laatste nacht zijn dat ze rustig sliep. De volgende nacht begon ze te huilen, ontroostbaar en hartverscheurend, en dat zou nog heel lang doorgaan.

Ik herinner me nog als gisteren hoe machteloos ik me voelde omdat ik haar niet kon troosten. Ze overstrekte zich constant, duwde zich dan fel af op haar voetjes en gooide haar hoofdje naar achteren terwijl ze het uitkrijste. Overdag liepen we uren met haar rond, schommelden, bounceten, alles om haar te helpen in slaap te vallen of een huilbui te voorkomen. Maar zodra de nacht viel en het stil werd, liep het helemaal fout. Het huilen ging urenlang door: vechten, spartelen, proberen toch de borst te geven, tot ze uiteindelijk vuurrood en bezweet van uitputting in slaap viel. Nooit wisten we hoelang dat zou duren, met een beetje geluk sliep ze zo'n anderhalf uur, maar veel vaker duurde de rust maar tien tot twintig minuten, waarna alles van voren af aan begon. Wanhopig vroeg ik me af wat ik fout deed.

Een verpleegkundige van Kind & Gezin kwam op huisbezoek. Toen ik ten einde raad vertelde hoe het liep, zei ze dat ik me echt geen zorgen hoefde te maken. 'Eén op de vier baby's heeft last van kolieken', zei ze. 'Dat gaat vanzelf wel over rond drie maanden.'

Ik kon alleen maar denken: 'Wat vreselijk, moet ze dan nog zo lang afzien? Dat is toch echt niet menselijk?' Mijn dochttertje voelde mijn spanning en begon te huilen. Ik probeerde haar aan de borst te leggen, ze hapte even aan, maar liet weer los en zette het op een schreeuwen.

De verpleegkundige zat erbij en keek ernaar en vroeg me of de vorige voeding toch wel zeker minstens vier uur geleden was. Ik haalde geschrokken mijn schouders op, want ik had geen flauw idee hoe vaak ik haar aanlegde. Ik keek nooit naar de klok, maar dat het geen vier uur geleden was, dat wist ik wel heel zeker. De verpleegkundige gaf aan dat ik dit beter wel kon doen en noteerde een plan van maximaal zes voedingen per dag. Ik zweeg, maar vanbinnen schreeuwde mijn moederhart van woede en onmacht. Mijn kindje was nog maar pas geboren en ik kreeg al het gevoel dat ik haar moest beschermen tegen onze maatschappij, die

niets van baby's leek te snappen. Tegelijkertijd voelde ik zoveel verdriet. Mijn baby huilde en ik, haar mama, begreep haar ook niet. De hele situatie voelde bijzonder onveilig en ik was zo opgelucht toen de verpleegkundige eindelijk de deur uit was. Die avond huilde ik met mijn dochtertje mee en ik beloofde haar dat ik er alles aan zou doen om haar te helpen.

In de maanden daarna bleef ik overal hulp zoeken, maar nergens kreeg ik het gevoel dat mijn dochter echt werd gezien of gehoord, laat staan begrepen. Artsen adviseerden me om te stoppen met borstvoeding, over te stappen op ingedikte voeding, of haar medicijnen als Gaviscon of Zantac te geven. Deze middelen zouden helpen tegen reflux, ook al was er geen enkele indicatie dat ze daar last van had.

Ook toen de magische eerste drie maanden waren verstreken, bleef het heel hard zoeken naar een balans en bleven de nachten bijzonder zwaar. Ons dochtertje bleef het moeilijk hebben en we hadden geen idee wat we konden doen om haar te helpen. En terwijl ik juist toen op hulp hoopte, kreeg ik steeds meer kritiek. De toon van zorgverleners en mensen in de omgeving veranderde langzaam. Heel vreemd is dat. Zolang je baby veel huilt of slecht slaapt, krijg je als mama van niemand te horen hoe goed je het doet. Integendeel, alles wat je als ouder doet, wordt onder de loep genomen en als mogelijke oorzaak aangeduid. 'Anja kan haar kind niet loslaten', werd er over me gezegd, omdat ik echt geen babysit wilde nemen en nog amper buitenkwam.

Dat klopte ook wel. Ik kon haar niet loslaten. Het voelde voor mij immers alsof ik met mijn kind, dat nog niet kon zwemmen, in een kolkende oceaan stond. Welke normale mens zou zijn kind dan loslaten?

Maar hoe hard ik ook mijn best deed, het feit dat ik mijn moederinstinct volgde, werd voor anderen bijna een stok om mee te slaan. 'Tja, dat krijg je natuurlijk, met dat samen slapen. Je hebt het haar veel te goed gewoon gemaakt. Bij elke kik sta je er al. Je had haar gewoon van in het begin in een bedje moeten leggen, dan had ze het nu gekund. Laat haar maar eens een nachtje huilen, dan leert ze het vanzelf!'

Die woorden kwamen hard aan, maar diep vanbinnen wist ik: dat kan niet de juiste weg zijn. Want wat zou ik haar dan leren? Dat ik er niet was als ze me nodig had?

Met vier in bed

Zo'n twintig maanden na ons eerste kindje – ze had het nog altijd moeilijk en ik had nog altijd geen manier gevonden om haar echt te helpen – werd ons tweede dochttertje geboren. We sloten ons aan bij een oudergroep in onze buurt die natuurlijk ouderschap toepaste, net als wij. Gelijkgestemden dus, zonder oordeel. Wat een verademing was dat! We waren dus niet alleen! We maakten wandelingen met de kindjes in de drager en gaven samen borstvoeding, terwijl we ideeën uitwisselden over hoe we een veilig familiebed in elkaar konden knutselen.

In onze maandelijkse babbels hoorde ik iedereen bijna lyrisch worden over het samen slapen. Dat ze zo genoten van die momenten samen en voelden hoe het hun kinderen vertrouwen gaf. Ik wilde zo graag dat het ook zou lukken, maar het slapen bleef een grote struggle. Wij zagen op tegen de nacht, want dat betekende dat we héél de tijd moesten 'werken' om een kind in slaap te krijgen of te houden. Onze dochttertjes maakten elkaar wakker en als ze beiden sliepen, durfden we amper nog te bewegen. De borstmomenten namen alleen maar toe, als enige manier om onze jongste te laten slapen, maar zelf deed ik geen oog meer dicht. Overdag waren we zo moe dat we geen puf meer hadden om nog iets leuks te doen. We waren overprikkeld en humeurig en verre van de leuke ouders die we zo graag wilden zijn voor onze kindjes.

Als ik in de oudergroep vertelde dat ik een hele nacht mijn baby en later mijn peuter aan de borst had, kreeg ik steeds hetzelfde te horen: 'Ach, dat is normaal! Je kindje heeft gewoon mamahonger. Dat wordt vanzelf beter. Ze gaan echt niet tot hun 18 jaar in je bed blijven liggen, hoor!'

Maar het werd niet beter. De nachten bleven rampzalig, ik ploeterde verder tot ik op mijn tandvlees zat en bleef jarenlang ver over mijn grenzen gaan.

Twée kampen

Het voelde alsof de wereld uit twee kampen bestond.

Kamp structuur, waarin kinderen werden opgevoed vanuit autoriteit en waar men vanaf de start gebruikmaakte van strakke slaap- en voedings-schema's, tijdrekte tussen de voedingen, de baby zo snel mogelijk losweekte van de ouder en waar zelfstandig leren slapen in een eigen bedje, het liefst nog in een eigen kamer, een prioriteit was. Als dat niet lukte, werden allerlei quick fixes gebruikt om het proces te versnellen, zoals inbakermethodes, fopspeentjes, kunstvoeding, indikkingsmiddelen, de baby laten huilen, medicatie en ga zo maar verder. In dit kamp bood men vooral oplossingen aan voor mij als ouder. Voor elk probleem leek er wel een quick fix te bestaan die vooral symptomen onderdrukte, maar volledig voorbijging aan de fysieke en affectieve noden van mijn kindje.

Kamp natuur, waarin sensitief en responsief gereageerd werd op de signalen van een baby, waar men borstvoeding gaf op verzoek, waar nabijheid, samen slapen en babydragen centraal stonden. In dit kamp werd een baby als een volwaardig klein mensje beschouwd. Hier bezat men wél de kennis over *infant mental health* en wist men hoe belangrijk die hechting in de eerste duizend dagen was. Ik wilde zo graag bij dit kamp horen en deed er alles aan om daarin te slagen. Maar het resultaat was dat ik volledig over mijn grenzen ging en mezelf verloor.

Ik voelde me nergens echt gehoord en spartelde verder, doodmoe, radeeloos en eenzaam, maar vooral erg twijfelend aan mijn capaciteiten als mama. Hoe kon zoiets natuurlijk als het grootbrengen van een kindje zo moeilijk zijn?

Een brandend vuur

Gek genoeg merkte ik in mijn praktijk als osteopaat dat ik net in deze periode steeds meer ouders met jonge kindjes over de vloer kreeg. Stuk voor stuk mama's die dezelfde worsteling doormaakten en compleet vastliepen.

Ik besloot dit als een kans te zien en verdiepte me in alles wat ik dacht dat kon bijdragen aan het begrijpen van de allerkleinsten. In 2000 nam ik de beslissing om in mijn praktijk enkel nog jonge kindjes te behandelen. Ik volgde verscheidene specialisaties, waaronder de tweejarige opleiding 'Osteopathie bij baby's en kinderen' bij PRO-Osteo (waar ik nadien nog negentien jaar les gaf aan collega's). Ik verslond boeken over voeding, oosterse geneeskunde, opvoeding, Aware Parenting, volgde specialisatiecursussen rond slaap, ontwikkelingspsychologie, allergiebehandelingen, pre- en perinatale therapie... Ik volgde opleidingen in emotioneel-energetisch lichaamswerk, traumatherapie en persoonlijke ontwikkeling.

De worsteling die ik als moeder doormaakte, deed een vuur in mij branden dat niet te blussen was. Ik moest en zou baby's beter begrijpen en andere jonge mama's helpen, zodat ze niet op dezelfde manier van binnen verscheurd zouden worden.

In mijn praktijk begon ik te werken met een ritmekaart, waarop mama's de slaapjes, voedingen, ontlastingen en huilmomenten van hun baby bijhielden.

Deze objectieve gegevens combineerde ik altijd met het verhaal van de ouder, de voorgeschiedenis van de baby en mijn eigen observaties: hoe voelt de baby aan? Wat vertelt hij met zijn lichaamstaal, gedrag en mimiek? Wat valt op aan zijn huid en ontlasting?

Daarna keek ik naar de impact van kleine aanpassingen: andere voeding, medicatie, inbakeren, een andere aanpak bij huilen...

Zo ontstond een schat aan waardevolle inzichten.

Puzzelstukjes

Na duizenden baby's te hebben behandeld, begon ik steeds meer patronen te zien. Niet alleen bij baby's, maar ook bij mama's ging ik bepaalde valkuilen herkennen. En meer dan eens zag ik mezelf daarin weer spiegeld. Gaandeweg begonnen puzzelstukjes op hun plek te vallen, wat maakte dat ik bij de komst van ons derde dochtertje sommige dingen al anders durfde aan te pakken. Ook zij kreeg jarenlang borstvoeding op vraag, sliep bij ons en genoot van veel nabijheid, maar deze keer bewaakte ik bewuster ieders grenzen.

Opvallend is dat er vijftientig jaar later nog altijd dezelfde misverstanden heersen en dat moeders nog steeds met hetzelfde worstelen: hoe vind je een manier om aan de affectieve behoeften van je kindje te voldoen, zonder volledig aan jezelf voorbij te lopen? En dat in een maatschappij die torenhoge verwachtingen stelt. Want laten we eerlijk zijn, we leven hier niet in een gemeenschap waar de vrouwen samen koken en voor elkaars gezin zorgen. We zitten vaak alleen in ons eigen huis, waar we na een onderbroken nacht nog steeds moeten opruimen, boodschappen doen, koken, en de andere kinderen naar school brengen. Daarbovenop moeten veel moeders ook al vrij snel weer aan het werk. En dat werk is geen veld waar we onze baby in een draagdoek kunnen meenemen en voeden wanneer hij honger heeft. Onze kindjes gaan naar de opvang, en hoe liefdevol die onthaalmoeders ook zijn, de draagdoek en het in slaap wiegen zijn daar vaak niet mogelijk. Kindjes moeten doorgaans apart in een bedje slapen.

Als we dan thuis zijn, voelen we ons schuldig en willen we compenseren waar we in tekortgeschoten zijn. Daardoor verleggen we voortdurend onze eigen grenzen, wat voor een kindje ook niet altijd even duidelijk en veilig voelt.

Ik ben Jean Liedloff heel dankbaar voor de eyeopeners die ze me heeft aangereikt. Tegelijkertijd denk ik dat het belangrijk is om bepaalde dingen naar onze moderne maatschappij te ‘vertalen’. We kunnen de levenswijze van natuurvolkoren niet simpelweg kopiëren naar onze westerse samenleving zonder in valkuilen te stappen. Die werelden liggen gewoon te ver uit elkaar, letterlijk en figuurlijk. In plaats van ons te verliezen in oeverloze discussies of in rigide modellen, lijkt het me beter om te zoeken naar een vertaling die zowel bij de behoeften van de ouders als bij die van het kindje past.

Hoe je dat concreet invult – of je nu kiest voor een fopspeen, inbakeren, borstvoeding of flesvoeding – kan zelfs voor ieder kindje anders zijn. Opvoeden is geen exacte wetenschap.

Maar als je je baby beter begrijpt en meer informatie hebt over voor- en nadelen van bepaalde keuzes, wordt het makkelijker om te vertrouwen op je moedergevoel en keuzes te maken die passen bij jouw kindje, jouw draagkracht en jouw gezinssituatie. En daar help ik je graag bij.



hoofdstuk 1

Verbinden

