Vooraf

De afgelopen decennia is er enorm veel geleerd en is er veel onderzoek gedaan naar de ontwikkeling van baby's. Dankzij wetenschappelijk onderzoek, begrijpen we steeds beter hoe belangrijk de periode rondom de zwangerschap en de eerste levensjaren is.

Toen ik mijn opleiding tot verpleegkundige volgde, werd er heel anders gedacht over baby's dan nu. Men ging er bijvoorbeeld vanuit dat een pasgeborene, door het onrijpe zenuwstelsel, nauwelijks pijn kon voelen. Sommige medische handelingen werden daarom zonder pijnstilling uitgevoerd.

Ook werd lange tijd aangenomen, dat gebeurtenissen tijdens de zwangerschap weinig invloed hadden op het latere leven van een kind.

Als ik daarop terugkijk, raakt me dat nog steeds. Gelukkig weten we inmiddels veel meer. We begrijpen nu dat een baby al vanaf het allereerste begin een gevoelig en lerend mensje is. Zijn hersenen, zenuwstelsel en lichaam ontwikkelen zich voortdurend en ervaringen, zowel voor als na de geboorte, kunnen daarop van invloed zijn. Dat besef heeft de zorg voor baby's ingrijpend veranderd. Tegenwoordig doen we er alles aan om baby's zo veilig, comfortabel en stressvrij mogelijk te begeleiden.

Juist daarom wil ik je in dit hoofdstuk meenemen naar het prille begin van het leven, dat al begint op het moment van de bevruchting. Vanaf dit moment gebeurt er al ongelooflijk veel.

De eerste duizend dagen, het moment van bevruchting tot ongeveer de tweede verjaardag, vormen een bijzondere

periode, waarin een belangrijke basis wordt gelegd voor de rest van het leven.

Misschien klinkt dat als een grote verantwoordelijkheid. Toch is dat niet de boodschap die ik wil meegeven. Integendeel: ik hoop dat dit hoofdstuk je vooral laat zien, hoe krachtig kleine en liefdevolle momenten zijn. Want door je baby veiligheid, nabijheid en aandacht te geven, doe je vaak al veel meer goed dan je zelf beseft.

Laten we samen beginnen bij het allereerste begin.

Een nieuw leven begint eerder dan je denkt

Wanneer je een baby voor het eerst in je armen houdt, voelt het alsof het leven opnieuw begint. En in zekere zin is dat ook zo. Toch begint het verhaal van jouw kind al veel eerder.

Wellicht al ver voor de bevruchting, in een diep verlangen naar een kindje.

Negen maanden voor de geboorte ontstaat uit een eicel en een zaadcel een nieuw leven. Vanaf de bevruchting ontwikkelt zich een uniek mensje, met een eigen temperament, een eigen gevoeligheid en een eigen blauwdruk. Het is bijzonder om te bedenken, dat jouw baby vanaf het allereerste begin al helemaal zichzelf is.

In de eerste weken van de zwangerschap gebeurt er ongelooflijk veel. Terwijl jij misschien nog niet eens weet dat je zwanger bent, wordt er achter de schermen al hard gewerkt. Organen worden aangelegd, het zenuwstelsel begint zich te ontwikkelen en na ongeveer tweeëntwintig dagen klopt er al een piepklein hartje.

Iedere keer wanneer ik daarbij stilsta, blijf ik het een wonder vinden.

De eerste acht weken noemen we het de embryonale fase. In deze periode worden vrijwel alle organen en lichaamssystemen aangelegd.

Daarna begint de foetale fase, waarin je baby verder groeit, beweegt en zich steeds verder ontwikkelt.

Deze eerste periode is bijzonder kwetsbaar. Tegelijkertijd is het menselijk lichaam ook indrukwekkend veerkrachtig. Het is gemaakt om te groeien, zich aan te passen en zich verder te ontwikkelen. Dat geeft vertrouwen.

De ontwikkeling van de hersenen

Misschien wel het meest fascinerende aan deze periode, is de ontwikkeling van de hersenen.

Al rond de zesde week van de zwangerschap is er hersenactiviteit zichtbaar. Twee weken later zijn de belangrijkste hersengebieden al aangelegd.

Toch is dat nog maar het begin. Tijdens de rest van de zwangerschap worden miljarden zenuwcellen met elkaar verbonden. Vooral in de laatste maanden worden er belangrijke verbindingen gemaakt, die nodig zijn om straks goed te kunnen functioneren.

En na de geboorte? Dat is misschien wel het mooiste deel van de ontwikkeling.

Iedere voeding, iedere knuffel, iedere liefdevolle aanraking en ieder troostend woord draagt bij aan de ervaringen, waaruit nieuwe verbindingen in de hersenen kunnen groeien. Het babybrein ontwikkelt zich vanuit aanleg, maar ook vanuit de vele ervaringen die hij iedere dag opdoet.

Dat betekent dat gewone, dagelijkse momenten, zoals je baby vasthouden, tegen hem praten en troosten wanneer