

Happy hours

HOE HERKEN JE DE TEVREDEN BABY?



Wie wil het niet: een baby die goed slaapt, eet en groeit. Niet veel huilt en die je overal mee naar toe kunt nemen. Wat maakt van een baby nou een tevreden baby? En welke rol speelt de ouder?

TEKST FEMKE ZIJLEMA BEELD GETTY IMAGES

Je hebt ze vast, vriendinnen die zeggen: 'Ik heb zo'n tevreden baby.' Of: 'Het is zo'n heerlijk makkelijk meisje.' Kan jaloersmakend zijn, want op de een of andere manier lijkt zo'n tevreden baby makkelijker, fijner, leuker. Geldt ook voor de ouder trouwens. Helemaal als je je eigen slaaptেকорт niet meer kunt bijhouden, klooit met de borstvoeding of je baby nergens mee naartoe kunt nemen omdat-ie het instant op een krijsen zet. En is jouw krijsende variant dan minder tevreden? Doe je iets verkeerd als ouder? (Tuurlijk niet, maar verder lezen is wel leerzaam.)

WAT IS TEVREDEN? Op de Facebookpagina van Ouders van Nu vroegen we aan ouders wat hun baby nou zo'n tevreden baby maakt. Luca zegt: 'Ze is altijd al makkelijk geweest. Ze huilt vrij weinig en je herkent snel waarom. Daarna is ze dan ook snel weer rustig. Ze sliep altijd al goed en je hoefde na haar voeding nooit echt lang bij haar te blijven voordat ze sliep. Met 3,5 maand sliep ze door. Alles en iedereen vindt ze leuk, en ze gaat al sinds haar geboorte overal makkelijk mee naartoe. Van kapper tot festival.' Herkenbaar voor Marlou tijdens de babytijd van haar jongens: 'Wij hebben vier jongens en alle vier waren 'makkelijk' als baby. Ze sliepen vrij snel de nachten door, dronken de fles goed, **groeiden** goed, ontwikkelen zich volgens het boekje. De jongste drie gingen/gaan (de allerjongste is vier maanden) vrij makkelijk mee in het ritme dat er al

was/is.' Mayca vind het ritme vooral fijn: 'Ondertussen zijn het geen baby's meer, maar beide kinderen vonden het toen fijn dat ze een enigszins vast ritme hadden. Toen ze bijna een jaar waren, weken we daar steeds vaker vanaf, zoals in de weekenden. Dus ze pasten zich redelijk snel aan en dat is nog steeds zo.' Lichelles zoon Mees is tien weken oud en heel erg makkelijk en relaxed. 'Vanaf zijn geboorte al. Hij huilt alleen als er iets is. Het is dus geen huilbaby. Vanaf zes weken oud slaapt hij al door. Hij is altijd vrolijk, sociaal en vindt alles goed. Sinds deze week gaat hij naar de kinderopvang. Ook dat gaat prima. Alsof hij daar altijd al is geweest. Daar omschrijven ze hem ook als makkelijk, relaxed en 'vindt alles goed'. Precies zoals wij onze Mees kennen.' De zoon van Iris daarentegen slaapt niet goed. En toch: 'Maar behalve dat... Hij is onwijs lief, kan heerlijk alleen spelen en lacht echt altijd! Als deze meneer niet lacht, dan weet je dat er wat aan de hand is.'

Kortom: ze eten goed, ze slapen (meestal) goed, slapen zelfs al door of alleen in, huilen alleen als er iets is, en zijn niet al te dwars of pittig. Wees eerlijk: best relaxed toch?

LEREN UIT EEN FOLDER Herkenbaar als jonge ouder: de grote informatie-overload die je krijgt zodra je baby is geboren. Veel informatie, waarvan het overgrote deel – niet onbelangrijk – gaat over de primaire taak: de verzorging. Onderwerpen als voedings-schema's, huilen, inbakeren, krampjes en slaapritmes >

‘Het draait om regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie’

zitten stevast in je nieuwe vocabulaire. Er zijn veel tips, adviezen en informatiebronnen die je op weg helpen. GGD Gelderland Midden gebruikt een equivalent: baby in balans. Zo heet ook hun digitale folder voor jonge ouders met ‘informatie over de verzorging en het omgaan met je baby in de eerste maanden’. De folder is verdeeld in een aantal categorieën die vooral helpen een ritme te vinden na de geboorte: ‘lekker drinken, knuffelen, rustig spelen en lekker slapen’. Is dat niet het geval, dan is de baby uit balans en dat is niet makkelijk voor ouders, zo staat er te lezen. Vervolgens volgt er onder andere een uitleg over slaapritme, normaal huilgedrag, voeding, knuffelen en voorspelbaarheid, prikkels, slaaprituelen en het effect van slaapgebrek. De folder Ritme en regelmaat van het ziekenhuis Nij Smellinghe in Drachten geeft zelfs letterlijk antwoord op de vraag ‘Hoe houd/krijg je een tevreden baby?’: ‘Het draait om regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie. Welke aanpak je ook kiest: probeer het vol te houden. Te veel wisselende aanpakken werken vaak juist meer onrust in de hand.’ Ook in hun folder veel praktische informatie over huilen (wat is normaal), tekenen van moeheid, inbakeren, wakker zijn versus slapen en voeding. Ook online genoeg tips te vinden. Google je ‘Hoe krijg ik een tevreden baby?’, dan kom je bijvoorbeeld al snel op de website van opvoeden.nl, waarop ze uitgebreid ingaan op de verzorging (van optillen tot voeden tot slapen). Of bij kraamverzorgende Gina Ford, die het boek *De tevreden baby* schreef, waarin ze, volgens de omschrijving, ‘geruststellende en praktische adviezen en routines aandraagt waardoor de baby vrijwel direct de hele nacht doorslaapt, met de juiste regelmaat wordt gevoed en minder snel last heeft van krampjes. Ouders leren het verschil tussen honger en vermoeidheid herkennen en te luisteren naar wat je baby bedoelt. Je zult beter slapen en het gevoel hebben dat je het allemaal goed aankunt.’ Genoeg praktische, nuttige en bruikbare informatie dus, veelal van de verzorgende aard.

Maar niet iedere baby is hetzelfde en ouders doorgaans ook niet. Nu is een baby geen verzorgpony, natuurlijk niet, en is er ook nog zoiets als hun emotionele wereld. En die laatste speelt ook een belangrijke rol in hoe ‘tevreden’ of ‘in balans’ je baby is.

JE BENT NODIG Helaas: met goed eten, goed slapen en een lekker ritme ben je er qua tevreden baby nog niet, zegt hoogleraar Carolina de Weerth van het Radboudumc, die al jaren onderzoek doet naar wat een baby nodig heeft. Toen ze professor werd aan de Radboud Universiteit schreef ze haar oratie erover: *What the baby needs*. ‘Het allereerste waar je als ouder vaak aan denkt bij een baby: groeit, slaapt, poept en plast hij goed en is hij gezond?’ De Weerth ziet de onzekerheid bij jonge ouders en dus ook het streven naar die ‘tevreden, relaxte baby’. ‘Veel ouders zijn onzeker, er is veel druk dat jij en je baby het goed doen. Als je baby veel slaapt, goed eet, goed groeit, de mijlpalen goed haalt, reflecteert dat op jezelf en dus dat je het blijkbaar goed doet als ouder. Als je een pittige baby hebt, dan voelen ouders zich meteen onzeker en gaan twifelen aan hun kunnen. Hierdoor kunnen ouders minder gaan denken aan wat hun baby sociaal-emotioneel en cognitief gezien nodig heeft.’ Goeie vraag: wat heeft een baby dan emotioneel nodig als je het hem zou vragen? De Weerth: ‘Iedereen herkent het gevoel van hopeloosheid. Dat je niks kunt betekenen en geen invloed hebt op je omgeving. Baby’s worden een beetje zo geboren. Dus als zij iets willen, hebben ze de ander nodig, bijvoorbeeld voor al hun fysieke verzorging. Maar ze hebben ook een ander nodig voor stimulerende interacties en spel, wat belangrijk is voor hun ontwikkeling. Een voorbeeld: als hij een geluidje maakt en je als ouder of verzorger reageert met hetzelfde geluidje, dan fleurt je baby op. Datzelfde principe geldt ook als je baby een speeltje uit de box gooit. Dan vindt hij het geweldig als je dat oprapt, en dat patroon herhaalt zich dan meermaals. Het geeft de baby het gevoel: ik kan iets



Signaal herkennen

Meer weten over welke signalen je

baby allemaal geeft? Op de website

van opvoeden.nl staat het filmpje

Hoe leer je babysignalen herkennen?

bepalen. Er wordt sensitief gereageerd op hun signalen.' En zo geeft je baby er veel. Hoofd wegdraaien, wegstijgen, op hun knuistje sabbelen, huilen. De Weerth: 'Als ouder is het belangrijk dat je het signaal ziet en dat goed interpreteert. Om er vervolgens goed op te antwoorden en dan ook nog op tijd. Dat noemen we sensitief ouderschap: op tijd reageren met het juiste gedrag.' Hoe je dat leert? 'Goed naar je kind kijken, hem observeren en hem zo leren kennen. Een baby heeft letterlijk iemand nodig om te overleven, om hem eten te geven en te verzorgen, nabijheid en fysiek contact. Dat zit ook in ons als verzorgende ouder. Maar daarnaast hebben ze dus iemand nodig die sensitief op ze reageert, op tijd, met het juiste gedrag. Het geeft je baby ook een enorm gevoel van veiligheid, want er wordt goed op zijn signalen gereageerd.' Wat overigens niet betekent dat je een soort slaaf bent van je kind, benadrukt De Weerth. Ook een baby leert al incasseren dat niet alles meteen kan. 'Je kunt niet altijd kiekeboe spelen, soms komt het niet uit. Een jonge baby kun je niet verwennen door er snel op te reageren, maar als je kind groeit, kun je hem meer en meer leren om te wachten, dat hij niet altijd zijn zin krijgt, enzovoorts.'

VEILIGHEID Nog zo'n lekker iets voor een tevreden baby: voorspelbaarheid. Voorspelbaarheid in je dagelijkse routines en ritmes. Niet per se gevat in het standaard schema trouwens. De Weerth: 'De ene baby is de andere niet, aanpassen is belangrijk, weer: kijk naar je kind. Regelmaat en gewoontes geven je baby ook een veilig gevoel. Een baby die zich veilig voelt, kan de wereld ontdekken, heeft meer zelfvertrouwen en kan zichzelf beter reguleren.

Maar doe je dat niet automatisch als ouder? Kijken naar je kind, reageren, iets terugzeggen? De Weerth: 'Ja, sommige ouders zijn natuurtalenten, anderen hebben er meer moeite mee.' En dan is er geen man overboord. 'Deze kinderen hebben vaak meerdere verzorgers en sociale relaties en ze zullen het meestal ook oké doen

op school en later een relatief gelukkig iemand zijn.' Maar toch, zegt De Weerth, zijn het die kleine inzichten, die dingen die je doet, die het makkelijker maken voor je kind. 'Een baby heeft geborgenheid en een veiligheidsgevoel nodig, het gevoel dat wat hij doet, ertoe doet. Dat is zo belangrijk voor de mentale en sociale ontwikkeling en kan veel problemen op latere leeftijd voorkomen.' Zoals minder kans om probleemgedrag te ontwikkelen of minder kans op een depressie.

LEREN KENNEN 20 tot 25 procent van de baby's huilt veel, en dan kun je als ouder nog alles perfect doen, alle liefde geven die je in je hebt, knuffelen, vasthouden... Dan nog kun je je dagen doorbrengen met een baby die een niet heel tevreden indruk geeft, benadrukt De Weerth. Temperament, een pittig karakter, daar heb je als ouder weinig invloed op. Toch is je invloed groot: baby's zijn ingesteld en afhankelijk in hun ontwikkeling van een-op-een-interacties met jou als ouder. Aan de bak dus, om je kind te leren kennen, zodat je beter weet wat-ie nodig heeft. Dat geldt zowel voor de baby die heel relaxed om zich heen zit te kijken als voor het tegenovergestelde: de baby die niet goed tegen al die prikkels kan. Een proces. Van dagen, weken, maanden. Langzaam ontdek je hoe je kind in elkaar steekt en wat hij nodig heeft. Zodat je sensitief en op tijd kunt reageren op zijn signaal. Ook een voorwaarde voor tevredenheid. En net als je denkt te weten wie je kind is, dan verandert hij weer een beetje zodra de peutertijd begint, daarna de kleutertijd en nou ja, ga zo maar door.

'Zo'n heerlijke, tevreden baby' of 'Wat een tevreden meisje!' Hoe tevreden jouw baby is? Een interessanter streven is misschien om jezelf als ouder regelmatig deze vraag te stellen: wat heeft mijn baby nodig? Want dé tevreden baby is dus meer dan alleen een goed etende, goed slapende, relaxte, vrolijke en gezonde baby. ●

'Als je een pittige baby hebt, twijfelen ouders meteen aan hun kunnen'