

Tips waar je baby blij van wordt

babyfriendly

Een beetje wetenschap

Je pasgeboren baby heeft een hele sterke behoefte om dicht bij zijn ouders te zijn. Dit zorgt ervoor dat hij zich veilig en geliefd voelt. Als je baby zich veilig voelt, maakt hij het hormoon oxytocine aan. Dit is belangrijk voor zijn groeiende hersenen. Het helpt om een blije baby te zijn. Maar ook om een zelfverzekerd kind en volwassene te worden. Je maakt zelf ook oxytocine aan als je je baby vasthoudt, naar je baby lacht en tegen je baby praat. Dat helpt je rustig en blij te voelen.

Fabel

Baby's worden verwend als ze te veel aandacht krijgen.

Feit

Liefde en aandacht zijn behoeften.
Als je daarop ingaat, wordt je baby rustiger en zelfverzekerder.



Pasgeboren baby's hebben een hele sterke behoefte aan een veilige en liefdevolle omgeving. Door je baby dichtbij je te houden, wordt dat gevoel gestimuleerd.

Aan de slag

Tijdens de zwangerschap groeien de hersenen van je baby heel snel. Je kunt deze groei stimuleren door tegen hem te praten, over je buik te aaien en wat muziek voor hem te draaien. Laat andere gezinsleden dit ook doen.



Je helpt de hersenontwikkeling van je baby door tijdens de zwangerschap te praten, voor te lezen, je buik te strelen en muziek te draaien.

Je baby voor de eerste keer ontmoeten

Hou je baby na de geboorte zo snel mogelijk tegen je blote huid aan, zolang als je wilt. Dit geeft je baby een rustgevend gevoel. En het geeft jullie beiden de kans om uit te rusten, warm te blijven en elkaar te leren kennen. Lukt dit niet direct na de geboorte? Weet dan dat je het altijd op een later moment kan inhalen.

Je baby kruipt misschien al zelf richting je borst om uit te vinden wat de beste manier is om te drinken. Dit is dan ook een goed moment om te beginnen met voeden. Tijdens de borstvoeding komt er veel oxytocine vrij bij zowel moeder als baby. Dit helpt jullie om je verbonden te voelen.



De eerste dagen

Hou je baby dichtbij je, zodat je signalen gaat herkennen. Of je baby hongerig is of geknuffeld wil worden. Als je op deze signalen reageert, zal je baby zich veilig voelen. Je kunt je baby troosten en kalmeren door hem te knuffelen terwijl hij jou kan ruiken en je hartslag hoort. Dit helpt jou ook om je rustig en relaxed te voelen en zorgt ervoor dat de borstvoeding goed van start kan gaan. Tijdens het voeden hou je je baby dicht tegen je aan en kijk je hem aan. Ook dit zal jullie helpen je verbonden te voelen met elkaar.

Baby's die aan de borst worden gevoed, kunnen in de regel niet overvoed worden. Dus je kunt de borst ook gebruiken om je baby te kalmeren, om samen tijd door te brengen of uit te rusten als jullie dat willen.

Huidcontact kan op ieder moment helpen om rustig te worden en om te troosten.



Het vinden van een ritme

Het hebben van een jonge baby kan een uitdaging zijn. Na verloop van tijd zal je leren wat je baby nodig heeft. Dit zal jullie helpen om een ritme te vinden dat voor jullie fijn is.

Fabel

Het is belangrijk om baby's in een ritme te krijgen, omdat dit jouw leven makkelijker maakt.

Feit

Je baby voelt zich veilig als je reageert op de signalen die hij geeft wanneer hij gevoed of getroost wil worden. Hij huilt daardoor minder. Dat maakt jouw leven ook makkelijker.



Reageren op je baby als hij behoefte heeft aan voeding of troost, is niet alleen goed voor de hersenontwikkeling. Het zorgt er ook voor dat hij zich veilig voelt, waardoor hij minder huilt. Dat maakt jouw leven ook makkelijker. Als je je baby vasthoudt als hij huilt, helpt dat hem om zich geliefd en veilig te voelen. Ook als hij niet meteen stopt met huilen. Als je op deze manier met je baby omgaat, helpt dit in de peutertijd om meer zelfverzekerder te zijn. Hij kan zich dan goed aanpassen aan vreemde situaties als zijn ouders even weg zijn. Dit zorgt ook voor minder stress bij jezelf.



Fabel

Je moet baby's alleen laten als zij onrustig zijn, zodat zij kunnen leren om onafhankelijk te zijn.

Feit

Als baby's alleen gelaten worden, denken ze dat ze verlaten zijn. Ze worden juist aanhankelijker en onzekerder bij terugkomst van hun ouders.

Fabel

Baby's hebben profijt van veel speelgoed om hen te helpen leren.

Feit

Baby's leren het meest door oogcontact. Hierdoor kunnen ze je expressie zien. Praten, luisteren en lachen stimuleert de aanmaak van oxytocine. Dit helpt allemaal bij de groei van de hersenen.



Tot slot

Het belangrijkste voor een baby is een omgeving met ouders die van hem houden en voor hem zorgen.

Een baby krijgen en het ouderschap kan geweldig zijn, maar soms is het ook moeilijk. Je kunt contact zoeken met andere ouders in een mamacafé of via www.borstvoeding.nl. Daar kan je je zorgen delen en samen naar oplossingen zoeken. Als je je ongerust maakt over het ouderschap of het gedrag van je baby, praat dan met je verloskundige, kraamverzorgende of het consultatiebureau.

Disclaimer:
In deze folder spreken we over je baby als een 'hij'. Natuurlijk kun je hier ook 'zij' lezen.

babyfriendly

Tel: 088 4747900
Info@babyfriendlynederland.nl
www.babyfriendlynederland.nl