



Mijn baby

Alles wat je moet weten over
je baby van 0 tot 12 maanden

Prof. dr.
Christine Vanhole
UZ Leuven

Lannoo



Inhoud

Inleiding 13

1 De geboorte van je baby 17

DE BEVALLING EN DE EERSTE SCHREEUW 18

DE NAVELSTRENG DOORKNIPPEN 19

DE 'APGAR-SCORE' 21

HET GOUDEN UUR: HUID-OP-HUID-CONTACT NA DE GEBORTE 26

Hormonen, hormonen, hormonen... 26

DE EERSTE ZORGEN VOOR JE BABY 28

Vingers en teentjes tellen 28

De eerste zorgen 28

Het geboortegewicht 29

2 De eerste levensweek van je baby 35

EEN NIEUW GEZINSLID ERBIJ! 37

Zoeken naar een nieuw evenwicht 37

Hoe laat je broertje(s) en/of zusje(s) wennen aan de nieuwe baby? 38

VAN DE KRAAMKLINIEK NAAR HUIS 40

Hoelang verblijf je gemiddeld in de kraamkliniek? 41

Wie ondersteunt jou en je baby thuis? 43

OPVOLGING EN ONDERZOEKEN TIJDENS DE EERSTE WEEK 45

Evaluatie door de vroedvrouw 45

Het 'zevende-dag-onderzoek' 47

Opvolging van jou als mama 47

ONSCHULDIGE KWAALTJES 51

Onschuldige (fysiologische) geelzucht 52

Niezen en neusverstopping 53

Oogkorstjes 53

Huidvlekken en huiduitslag 54

Navelgranuloom 58

Navel bloedt/blijft afscheiding geven 58

Navelbreuk 58

Waterbreuk 59

Liesbreuk 59

Roodgekleurde urine 60

Borstklierzwellings 60

Vaginaal bloedverlies bij meisjes 60

3 De geboorte van een mama 67

OVER MAMA WORDEN: HET MOEDERGEVOEL 71

EEN PARCOURS MET HINDERNISSEN 71

BABYBLUES 75

Wat is het? 75

Wat kun je eraan doen? 75

DE BABYBLUES TOT DE TWEDE MACHT: POSTNATALE DEPRESSIE 80

Wat is het? 80

Mogelijke signalen 80

Wat kun je eraan doen? 80

Risicofactoren 81

Hoe kun je als partner (familielid of vriend) hulp bieden? 81

POSTNATALE PSYCHOSE 87

Wat is het? 87

Mogelijke signalen 87

Waar komt dit vandaan? 87

Risicofactoren 87

Wat kun je eraan doen? 87

4

Zorgen voor je baby: thuis en op stap 89

DE VERZORGING VAN JE BABY 90

In bad 90

Verzorging van het naveltje 90

Luierwissels 91

Nagels knippen 91

Tandenpoetsen 92

Je baby aankleden 92

Schoentjes 92

OVERGANG NAAR DE ONTHAALOUDE OF DE CRÈCHE 93

Hoe kun je zorgen voor een vlotte overgang
naar het kinderdagverblijf? 93

DE VEILIGHEID VAN JE BABY 95

Hoofdje ondersteunen 95

Kinderstoel 95

Je huis en tuin kindveilig maken 95

Huisdieren 96

OP STAP MET JE BABY 99

Luiertas 99

Babyzwemmen 100

Wandelen met je baby 101

Met de fiets 101

Met de auto 102

Met het vliegtuig 103

5

Groei en ontwikkeling van je baby tijdens zijn eerste levensjaar 105

JE BABY 'GROEIT': GEWICHT, LENGTE EN GROEICURVES 107

Groei-curve gewicht jongens 0 tot 1 jaar 109

Groei-curve gewicht meisjes 0 tot 1 jaar 108

Groei-curve hoofd jongens 0 tot 1 jaar 109

Groei-curve hoofd meisjes 0 tot 1 jaar 108

Groei-curve lengte jongens 0 tot 1 jaar 109

Groei-curve lengte meisjes 0 tot 1 jaar 108

JE BABY IS NOG NIET 'AF' NA 9 MAANDEN ZWANGERSCHAP 110

JE BABY GROEIT: MIJLPALLEN IN ZIJN ONTWIKKELING 111

4 ontwikkelingsgebieden 111

Overzicht van de mijlpalen 113

DE GEZONDHEID EN ONTWIKKELING VAN JE BABY LATEN VOLGEN 118

GROEI EN ONTWIKKELING VAN JE BABY: 0 TOT 2 MAANDEN 120

Groeien en bloeien maar! 120

Spreek- en taalvaardigheid 120

Motoriek 124

ONTWIKKELING VAN DE ZINTUIGEN VAN JE BABY 126

Je baby voelt 126

Je baby proeft en ruikt 126

Je baby hoort 127

Je baby ziet 128

GROEI EN ONTWIKKELING VAN JE BABY: 2 TOT 6 MAANDEN 129

Groei 129

Spreek- en taalvaardigheid 129

Motoriek 131

Cognitieve ontwikkeling 132

GROEI EN ONTWIKKELING VAN JE BABY: 6 TOT 12 MAANDEN 133

Groei 133

Spreek- en taalvaardigheid 135

Motoriek 136

Cognitieve ontwikkeling 140

6

Voeding 147

Het belang van voeding 148

MELK 149

BORSTVOEDING 149

Borstvoeding 151

DE VOORDELEN VAN BORSTVOEDING 151

Voor je baby 151

Voor jou, als mama 151

DE BASICS VAN BORSTVOEDING 155

- Hoe kun je je kansen op succesvolle borstvoeding vergroten? 155
- 'Stoorzenders' bij het opstarten van borstvoeding 157
- Hoe leg je je baby aan? 159
- Hoe weet je dat de borstvoeding goed loopt? 163

BORSTVOEDINGSKWAALTJES 164

- Stuwing 162
- Pijnlijke tepels en tepelkloven 165
- Borstontsteking 165
- Spruw en schimmelinfecties 165

WANNEER EN HOE VAAK LEG JE JE BABY AAN? 166

- Hongersignalen bij je baby 167
- Aan welke borst leg je aan? 168

STOPPEN MET BORSTVOEDING OF AFBOUWEN 171

- Hoe bouw ik af? 171
- Enkele tips voor je baby 173
- Enkele tips voor jou 173
- Wanneer hoef je niet te stoppen met borstvoeding? 174

Flesvoeding 177

WAT IS 'KUNSTVOEDING'? 177

WAT HEB JE NODIG BIJ FLESVOEDING? 179

HOE BEREID JE EEN FLESJE? 183

- Kunstmelk bewaren 183

HOE GEEF JE EEN FLESJE? 184

HOE VAAK GEEF JE EEN FLESJE? 184

DIEETKUNSTVOEDING VOOR BABY'S 185

- Koemelkeiwitallergie 186
- (Gastro-oesofageale) reflux (GER) 187
- Gastro-oesofageale refluxziekte (GORZ) 187
- Resorptiestoornissen 191
- Lactose-intolerantie 191
- Vroeggeboorte 191

FLESVOEDING VANAF 1 JAAR 192

Complementaire of vaste voeding 195

WANNEER EN HOE START JE MET VASTE VOEDING? 195

WELKE VASTE VOEDING GEEF JE EN HOE BEREID JE DIE? 197

- Alles kan, alles mag? 198
- Niet te veel zout en zoet 199
- Zorg voor een voldoende aanbod aan ijzer en vitamine B12 199

HOE GEEF JE JE BABY VAST ETEN? 201

- Baby-led weaning methode 202

7

Slaap 205

Waarom heeft mijn baby zoveel slaap nodig? 208

Hoe(lang) slaapt je baby? 210

0-2 MAANDEN 210

2-12 MAANDEN 215

- Een vast slaap-waakstramien 215

JE BABY'S SLAAP STILAAAN BEVORDEREN 216

- Hoe vind je als ouder de juiste aanpak om de slaap van je kindje te bevorderen? 216
- Vanwaar dan de grote misvatting dat laten huilen de oplossing is? 217

EEN NIEUW NORMAAL (H)ERKENNEN 219

- Een aantal tips om je op weg te helpen 220
- Overlevingstips voor slapeloze nachten 221
- Tips voor papa: wees begripvol en betrokken 222
- Tips voor mama: wees begripvol en sta open voor hulp 223

Hoe leg je je baby veilig te slapen? **229**
Wat is wiegendood? **229**
Wat kan wiegendood in de hand werken? **229**
Wanneer is een slaapttest en/of thuismonitoring zinvol? **230**
Hoe kun je wiegendood voorkomen? **230**

8 Hechting en de eerste 1000 dagen **237**

De eerste 1000 dagen **238**
GOED BEGONNEN IS HALF GEWONNEN! **238**
GEZONDE OMGEVING **238**
EEN GOEDE START VOOR ELK KIND **239**
GOED IS GOED GENOEG **239**

Hechting: verbinden om los te kunnen laten **240**

HECHTING **240**
VEILIGE HECHTING **240**
ONVEILIGE HECHTING **242**
VEILIGHEID EN VERTROUWEN **243**
VASTHOUDEN EN LOSLATEN **244**
Hulp inschakelen **244**

9 Kleine en grote kwaaltjes **247**

Huid **248**
TYPISCHE HUIDKWAALTJES TIJDENS DE EERSTE LEVENSWEKEN **248**

SEBORROE (MELKKORSTJES) **250**
Wat is het? **250**
Oorzaak? **250**
Wat kun je eraan doen? **250**

BABY-ACNE **251**
Wat is het? **251**
Oorzaak? **251**
Wat kun je eraan doen? **251**

ECZEEM **252**
Wat is het? **252**
Wat kun je eraan doen? **252**

Mond en ogen **254**

SPRUW **254**
TE KORT TONGRIEMPJE **254**
OOGKORSTJES **254**

SCHEELZIEN **254**
Wat is het? **254**
Oorzaak? **254**
Wat kan ik eraan doen? **254**

TRANENDE OOGJES **253**
Wat is het? **255**
Wat kun je eraan doen? **255**

Braken, urine en ontlasting **256**

GALKLEURIG VOCHT BRAKEN **256**
ROODGEKLEURDE URINE **256**

DIARREE **256**
Wat is het? **256**
Oorzaak? **256**
Wat kun je eraan doen? **257**

CONSTIPATIE **258**
Wat is het? **258**
Wat kun je eraan doen? **258**

Koorts 259

WAT IS KOORTS? 259

WANNEER HEB JE KOORTS? 259

WAT KUN JE ERAAN DOEN? 261

**WANNEER MOET JE EEN ARTS
RAADPLEGEN?** 261

**WANNEER GEBRUIK JE
KOORTSWERENDE MIDDELEN?** 262

Luchtwegen 263

NIEZEN EN NEUSVERSTOPPING 263

**ACUTE MIDDENOORONTSTEKING
(OTITIS MEDIA ACUTA)** 263

Wat is het? 263

Wat kun je eraan doen? 263

RSV 264

Wat is het? 264

Wat kun je eraan doen? 264

(Valse) kroep 267

Wat is het? 267

Wat kun je eraan doen? 267

Kinkhoest 268

Wat is het? 268

Wat kun je eraan doen? 268

Kinderziekten 269

Water- of windpokken 269

Wat is het? 269

Wat kun je eraan doen? 270

De zesde kinderziekte 271

Wat is het? 271

Wat kun je eraan doen? 271

Navel 271

Navelgranuloom 271

Navelbreuk 271

Hoofd 272

AFGEPLAT HOOFDJE 272

Beendergestel 272

**CONGENITALE/AANGEBOREN
HEUPDYSPLASIE OF HEUPLUXATIE** 272

Wat is het? 272

Oorzaken? 272

Hoe wordt het onderzocht? 273

Wat kun je eraan doen? 273

O-benen 276

**AANGEBOREN SCHEEFHALS OF
TORTICOLLIS (TORTI = GEDRAAID;
COLLIS = HALS)** 276

Klompvoet 277

Wat is het? 277

Wat kun je eraan doen? 277

**METATARSUS ADDUCTUS (NAAR BINNEN GEBO-
GEN VOORVOET)** 278

Wat is het? 278

Wat kun je eraan doen? 278

Over jongens en meisjes 279

**TYPISCHE PROBLEMEN DIE
AL TIJDENS DE EERSTE LEVENSWEEK
OPDUIKEN** 279

NIET-INGEDAALDE TEELBALLEN 279

Wat is het? 279

Wat kun je eraan doen? 279

VERKLEEFDE VOORHUID 280

Wat is het? 280

Wat kun je eraan doen? 280

Tests en vaccinaties 282

TESTS 282

De hielprik 282

De gehoortest (BERA- of ALGO-test) 282

De oogtest 283

VACCINATIES 283

Extra speciale baby's: vroeggeboren baby's en tweelingen 287

Vroeggeboren baby's 291

MIJN BABY WORDT TE VROEG GEBOREN 291

Wat is 'vroeggeboorte'? 291

Wat zijn de oorzaken? 291

Kan vroeggeboorte voorkomen worden? 291

WAT ZIJN DE MOGELIJKE MEDISCHE GEVOLGEN VAN EEN VROEGGEBORTE VOOR JE BABY? 295

De groei van je baby 296

De stofwisseling 298

De ademhaling 299

Het hart en de bloedsomloop 301

Voeding en het maag-darmstelsel 303

Het afweersysteem 304

De ogen 305

Het zenuwstelsel 306

JE BABY OP NEONATALE INTENSIEVE ZORG (NICU - NEONATALE INTENSIVE CARE UNIT) 307

Je gezin in de hoofdrol 307

PREMATUUR OUDERSCHAP 311

Trauma 311

Machteloosheid, jaloezie en woede 314

OPVOLGING VAN JE BABY NA EEN VROEGGEBORTE 319

Niet één maar twee:
een tweeling! 321

ZWANGERSCHAP VAN MEER DAN ÉÉN BABY 321

EEN AANTAL PRAKTISCHE TIPS EN WEETJES BIJ DE GEBORTE VAN JE TWEELING 326

Bronnen 329

Index 331

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

- » Belgisch Antigifcentrum: 070 245 245 (In Nederland neem je contact op met je huisarts.)
- » Noodnummer brandweer, politie en medisch team: 112
- » Vertrouwenscentrum Kindermishandeling (België): 1712
- » Veilig Thuis (adviespunt en meldpunt voor huiselijk geweld en kindermishandeling in Nederland: 0800 - 20 00 (gratis))

Mama zijn =

Beangstigend

Mooi

Intens

Onbeschrijfelijk

Allesomvattend

Allesveranderend

Het beste gevoel ever



Inleiding

Dit boek gaat over een van de mooiste en tegelijk ook meest overweldigende gebeurtenissen in een mensenleven: het krijgen van een kind. Zodra de baby zijn beschermende cocon – de baarmoeder – verlaat, begint het leven samen met jou als moeder, jullie als ouders. Tijd om te koesteren, te troosten, te voeden en op te voeden.

De laatste paar decennia ging er veel aandacht naar wetenschappelijk onderzoek rond de ontwikkeling van het jonge kind. Dit bracht ons enkele bijzonder waardevolle inzichten. Een jong, zich ontwikkelend kind bereikt in de loop van de eerste levensjaren niet alleen tal van motorische en verstandelijke mijlpalen. Het ontwikkelt zich tegelijk als een gevoelswezen in sociale interactie met zijn ouders en omgeving. We kunnen de leefwereld van een kind voorstellen als een steeds groter wordende cirkel, te beginnen bij de kleine intieme gezinskring, die zich geleidelijk uitbreidt tot de grote cirkel die ‘wereld’ heet. De leefwereld van je kind gaat zich met andere woorden gaandeweg verruimen, totdat het kind letterlijk en figuurlijk als volwassene op eigen benen staat, veilig ingebed in de ‘grote-mensenwereld’.

Lang ging men ervan uit dat onze erfelijke bagage, ons DNA zeg maar, de blauwdruk was van de volwassene die we later zouden worden. Gaandeweg werd echter duidelijk dat de



omgeving waarin we leven, onze vroege ervaringen en relaties met anderen een even grote rol spelen in onze ontwikkeling. Er is met andere woorden een voortdurende wisselwerking

tussen onze genetische of biologische aanleg enerzijds en onze omgeving en leefwereld anderzijds. Dit samenspel kneedt ons tot de volwassenen die we zijn. Zo zullen positieve ervaringen onze ontwikkeling tot een gezond, verstandig en sociaal gevoelswezen in de hand werken, maar kunnen negatieve ervaringen jammer genoeg ook schadelijk zijn en een normale ontwikkeling in de weg staan.

Al vanaf het letterlijke ‘prille begin’, de bevruchting, is onze ontwikkeling onderhevig aan omgevingsfactoren. Deze verhoogde gevoeligheid en ook kwetsbaarheid strekt zich uit tot de kleuterleeftijd. Al heel vroeg in het leven worden dus de fundamenten gelegd voor het volwassen leven. In dit boek focussen wij op het prille begin: het eerste levensjaar. In de loop van dat eerste levensjaar staat er indrukwekkend veel te gebeuren. Groei en ontwikkeling verlopen met reuzensprongen.

Het hulpeloze wezentje dat een pasgeboren baby is, groeit in amper één tot anderhalf jaar uit tot een communicatieve peuter die letterlijk op eigen benen kan staan en het verdere leven tegemoet stapt. De behoefte aan geborgenheid en bescherming binnen het gezin, maar ook de kwetsbaarheid is dan het grootst. De band die in het prille begin tussen jou en je kind gesmeed wordt, is daarom van cruciaal belang. Noem het gerust het broodnodige cement voor een stevige plek in deze wereld.

Met dit boek hopen we jullie tijdens deze wonderlijke, maar ook kwetsbare eerste levensmaanden ondersteuning te bieden in jullie ouderrol en inzichten te verschaffen rond belangrijke ingrediënten voor de ontwikkeling van jullie baby.







1

De geboorte van je baby

Na maandenlang uitkijken naar je baby is het moment eindelijk daar: je kindje wordt geboren. De emoties gieren waarschijnlijk door je lijf, van bang tot dolgelukkig. Wat een ongelooflijk en mooi moment. Wat gebeurt er nu precies na de bevalling met jou en je baby? Wat kun je verwachten?

Mijn lichaam voelt aan alsof het een marathon heeft gelopen en mijn hart staat wijd open door de reis van gisteren. Een geboorte opent ons zoals een aardbeving de aarde opent, en ik bevind me nog altijd in die intieme, fragiele weeën van die opening.

Het is alsof ik me op het golvende oppervlak begeef van de kabbelende oceaan en heen en weer word gegooid tussen blijdschap, melancholie, dankbaarheid en verdriet. De leegheid van mijn baarmoeder brengt een zwaar gevoel mee, confronteert me met de realiteit, maar dan is er dit nieuwe kleine leven dat zachtjes wroetend zoekt naar de borst en ik voel me weer compleet. Ik ben nog altijd die prachtige transitie waar mijn volledige gezin doorheen is gegaan aan het verwerken en ik ben in vol ontzag voor onze sterkte als mens, als vrouw en als moeder. Deze tijd is gewoon anders dan alle andere tijden. — Erica Andrews

De bevalling en de eerste schreeuw

De overgang van het leven in de baarmoeder naar de buitenwereld is voor je baby een ongelofelijke inspanning, een prestatie vergelijkbaar met de beklimming van het Himalayagebergte. Je baby moet namelijk starten met ademen, helemaal zelfstandig.

Tijdens de zwangerschap oefenen de meeste organen van je kindje de functie uit die ze later ook zullen vervullen. Maar er is één uitzondering: zijn longen.

Tijdens de zwangerschap zijn het niet de longen die voor 'gasuitwisseling' zorgen, dat wil zeggen de aanvoer van zuurstof en afvoer van koolzuurgas, maar de moederkoek/placenta en de navelstreng.

Bij de geboorte nemen de longen deze rol van de moederkoek over, in een paar seconden zelfs, dankzij **de eerste schreeuw van je kindje**. Je baby ademt voor de eerste keer zuurstof in, die overvloedig door de longen stroomt zodat ze voorgoed hun definitieve rol opnemen. Op datzelfde moment slaat het hart van je kindje letterlijk op volle toeren en zet

het een extra tandje bij om alle weefsels van de nodige zuurstof en energie te voorzien.

Zodra je baby geboren wordt, wordt hij of zij op verschillende manieren **geprikkel** om te **ademen**:

- » De baby wordt om te beginnen letterlijk naar buiten geperst en komt vrij abrupt in een relatief koude en felverlichte omgeving terecht.
- » Bovendien wordt kort na de geboorte de navelstreng afgeklemd. En juist die navelstreng zorgde voor de zuurstoftoevoer vanaf de moederkoek. Meestal is dit alles al een voldoende stimulans voor het kindje om het op een regelmatig ademen te zetten.

De vroedvrouw/verloskundige of arts die bij de geboorte aanwezig is, waakt er uiteraard over dat dit allemaal rimpelloos verloopt. In heel korte tijd gebeurt er zoveel met je baby dat het fascinerend en zelfs wonderbaarlijk is dat de meeste pasgeborenen hier met vlag en

wimpel in slagen. Maar toch is het – gelukkig! – zo: **bij ruim 90% van de bevallingen verloopt alles perfect!**

Idealiter wordt je baby bij een ongecompliceerde geboorte onmiddellijk op je blote borst gelegd, vervolgens afgedroogd, een

mutsje opgezet en toegedekt met een warme deken. Het ongestoord huid-op-huidcontact kan dan beginnen en dit voor minimaal één uur. Dankzij het huid-op-huidcontact slaagt je baby erin makkelijker zijn temperatuur op peil te houden (zie ook p. 26 over de voordelen van huid-op-huidcontact).

De navelstreng doorknippen

En dan is het moment gekomen om de navelstreng van je baby door te knippen (afnavelen). De arts of vroedvrouw zal twee klemmen plaatsen op de navelstreng. Meestal wordt aan je partner gevraagd om dan tussen deze twee klemmen te knippen. Een spannend en emotioneel moment!

Als er geen complicaties zijn (zoals strakke navelstrengomstrengeling of een moeilijke start voor de baby) wordt **minimaal**

60 seconden gewacht met ‘afnavelen’. Daardoor gaat er nog bloed van je placenta naar je baby en zal de rodebloedcelwaarde bij je baby hoger zijn. En zelfs 3 tot 6 maanden na de geboorte zullen de ijzerreserves van je baby hoger zijn dan bij onmiddellijke afnaveling. Nu de navelstreng is doorgeknipt, blijft er een ‘stompje’ over, dat snel zal afvallen. Hoe je het naveltje van je baby het best verzorgt, vind je op p. 90.





FAQ: Wat gebeurt er met de navelstreng van je baby na zijn geboorte?

Na de geboorte wordt de navelstreng (gevuld met bloed) weggegooid, want zijn functie is vervuld. Uit de navelstreng, het deel dat met de placenta verbonden is, kan wel bloed genomen worden voor het bepalen van de conditie van je baby, zijn zuurtegraad of pH, zijn bloedgroep en nog veel meer.

Je kunt het navelstrengbloed trouwens ook doneren voor stamcellen. Een stamceltransplantatie kan levensreddend zijn voor patiënten met bloedziekten zoals leukemie, afwijkingen in het beenmerg en een verstoord afweersysteem.

MAMA VERHALEN

Tijdens de bevalling werd het nog eens duidelijk: mijn man is een topman! Dat is weer maar eens bewezen. Mijn man heeft me gezien zoals nooit tevoren. Hij heeft me in de douche gezet, afgedroogd, aangekleed. Probeerde te helpen waar hij kon. Zijn aanwezigheid was voldoende. Hij heeft me in bad gezet en er weer uit gehaald. Me aangemoedigd tijdens het persen. Mij al mijn kracht zien gebruiken. Mij horen schreeuwen. Zijn dochter geboren zien worden, de navelstreng doorgeknipt. Zijn dochter vastgenomen, alsof hij nooit iets anders had gedaan. Hij heeft me na de bevalling gewassen zien worden, het bloed gezien. Hij heeft mij gezien in een weinig flatterend netbroekje met dubbel maandverband. Die blik in zijn ogen. Op dat moment besepte ik dat ik vanaf nu de liefde van mijn man moet delen met een andere meid, zijn dochter. Ik smelt. Hij gaat dat goed doen, papa zijn. — Annelies