

# PRIKKEL PROOF PLAN

Zo breng je baby's van 0 tot 5 maanden  
die veel huilen tot rust

Kim Vervuurt



uitgeverij

**SWP**

## **PrikkelProofPlan**

Zo breng je baby's van 0 tot 5 maanden die veel huilen tot rust

*Kim Vervuurt*

ISBN 978 90 8850 885 1

NUR 850

© 2019 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, *Stbl.* 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, *Stbl.* 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost).

# Inhoud

1. Inleiding	6
2. Waarom dit PrikkelProofPlan?	9
3. Hoe zit een baby eigenlijk in elkaar?	16
4. Feiten en fabels	22
5. Niemand hoort het huilen van je baby zo duidelijk als jij	33
6. Aandachtspunten voor de partners	35
7. Do's en don'ts bij een overprikkelde baby	37
8. Tips & tricks	43
9. Aan de slag!	55
10. Dagoverzicht	57
11. Weekplan	69
12. Resultaat	84
Geraadpleegde literatuur	86
Over de auteur	87



# 1. Inleiding

In dit boek wil ik het belang benadrukken van rust en regelmaat voor baby's. Dat is niets nieuws, maar wel nieuw is dat ik een praktisch plan aanbied voor thuis. Ik heb dit boek geschreven vanuit mijn jarenlange ervaring op de Kinderen jongerenafdeling van het ziekenhuis, waar ik veel verschillende (typen) baby's en hun ouders heb mogen begeleiden. Ook ben ik zelf moeder van twee kinderen en weet ik uit eigen ervaring dat het zorgen voor een baby niet altijd even makkelijk is! (Maar over het algemeen wel heel erg leuk.)

Ik geef in dit boek een aantal feiten weer en probeer het daarbij zo eenvoudig en praktisch mogelijk te maken, zodat jullie als ouders het plan thuis gemakkelijk toe kunnen passen.

Het boek is bedoeld voor beide ouders. Je kunt dit niet in je eentje doen; het is belangrijk dat beide ouders erachter staan, want anders heeft het geen kans van slagen.

Tegenwoordig zijn veel baby's sneller onrustig door de toename van prikkels van buitenaf. Ze slapen slechter (hazenslaapjes) en ze drinken dan vaak ook minder en huilen daarbij meer en gedurende langere perioden. In de periode waarin onze ouders kinderen kregen, leek de tijd nog niet zo snel te gaan als nu. Er zijn tegenwoordig veel gezinnen waarbij beide ouders werken, die naast het gezin ook nog veel sociale activiteiten en/ of verplichtingen hebben. Daarbij komt het gebruik van de smartphone wat ook veel van onze tijd in beslag neemt. Als volwassenen zijn we ons hier niet altijd van bewust. In dit boek wil ik graag uitleg geven hoe deze prikkels van invloed kunnen zijn op een baby.

Daarnaast geef ik tips en adviezen om de hoeveelheid prikkels op de juiste manier af te kunnen stemmen op waar een baby zich prettig bij voelt. Dit boek is geschreven in de hij-vorm, maar het gaat natuurlijk net zo goed over kleine, overprikkelde meisjes.

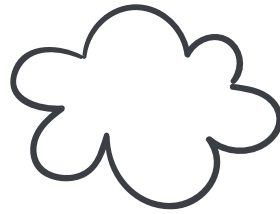
Veel ouders die ik heb begeleid, zeiden tegen me: ‘Waarom wist ik dit niet van tevoren?’ Mijn ervaring is echter dat aanstaande ouders er tijdens de zwangerschap niet bij stil (willen) staan dat het niet slechts één grote roze wolk is waar ze met hun kleine wondertje op terechtkomen. Die wolk is voor iedereen weer anders en verandert ook dagelijks van kleur en formaat, afhankelijk of er zon of neerslag achter schuilt... Het is zeker niet mijn bedoeling om het ‘magische moment’ te verpesten, maar ik wil ouders juist voorbereiden zodat ze meer invloed kunnen hebben op ‘hun wolk’.

Waarom dit boek en waarom nu? In de loop van de jaren dat ik werkzaam ben op de Kind- en jongerenafdeling van het ziekenhuis, merk ik dat er een toename is aan ouders die bij ons komen voor extra begeleiding en hulp vanwege het overmatig huilen van hun baby. Ik vroeg me af hoe dit kan en waarom het ook steeds meer lijkt te worden. Ik hoor van veel ouders dat ze eigenlijk de weg een beetje zijn kwijtgeraakt in al het aanbod dat er tegenwoordig is. Kijk alleen maar in de winkels en probeer bijvoorbeeld eens een ‘gewone’ melkfles uit te kiezen. Je hebt keuze uit honderd verschillende flessen en dan moet daar ook nog een aangepaste speen op. Om over de verschillende soorten poedermelk nog maar niet te spreken.

Dan is er natuurlijk ook nog het internet, waar ouders soms nog meer door afgeschrikt en onzeker gemaakt worden. Er wordt feilloos ingespeeld op de bezorgdheid en onzekerheden van ouders (en onderschat hierbij ook niet de wereld van marketing en onderzoek naar koopgedrag).

Iedere ouder wil natuurlijk het allerbeste voor zijn baby. Daardoor raken ouders soms verstrikt in hun eigen web van verschillende dingen uitproberen, waardoor ze op een gegeven moment helemaal vast komen te zitten.

Maar wat moet je dan kiezen? Het is natuurlijk een feit dat elke baby weer anders is en je weet van tevoren nog niet hoe je baby in elkaar steekt. Maar meer is niet altijd beter... in feite is in dit geval minder juist meer! Minder prikkels, minder lang wakker zijn, meer rust en meer slapen, kortom een meer tevreden baby. Het is terug naar de basis; kijk naar wat je baby jou aangeeft, wat het nodig heeft en al het andere is of wordt dan overbodig. Dat is wat ik in dit boek naar voren wil brengen: hoe kun je lezen en begrijpen wat je baby je aangeeft, waar heeft je baby nu precies behoefte aan en hoe pas je dat op een praktische wijze toe? Dat is iets waar je je het best (van tevoren) samen in kunt verdiepen en waar ook de opa's, oma's en de opvang achter moeten staan. Natuurlijk is het belangrijk en leuk dat je je spulletjes voor elkaar hebt, maar begrijpen hoe een baby 'in elkaar zit' (hoe het lijfje zich inwendig nog moet ontwikkelen, waarom baby's huilen en waarom ze behoefte hebben aan slapen en regelmaat), is minstens zo belangrijk!



## 2. Waarom dit PrikkelProofPlan?

Je bent net (weer) vader of moeder geworden; een prachtige ervaring... maar het gevoel van verantwoordelijkheid voor je baby kan je ook angstig en onzeker maken. En dan heb je – als moeder – ook net een (zware) bevalling achter de rug, spelen je hormonen je parten en heb je bovendien een behoorlijk slaapttekort opgebouwd. Dat laatste geldt overigens ook voor vaders. Dit doet een mens allemaal geen goed...

Het hele traject van zwangerschap en bevalling kun je misschien nog het best vergelijken met het stappen in een achtbaan. Of eigenlijk is het zwanger zijn nog meer het in de rij staan vóór de achtbaan. Je weet dat je erin gaat stappen, je kunt niet meer uit de rij en het komt stapje voor stapje steeds dichterbij. Je hebt er superveel zin in, maar het is tegelijkertijd ook spannend.

Tot het moment dat je voor het eerst je baby in je armen mag houden – dan schiet dat liefdeswagonnetje *sky high* en weet je niet wat je overkomt, zo overweldigend is het; het allermooiste gevoel en moment ter wereld! (Al is dat gevoel niet bij elke moeder of vader direct aanwezig; bij sommige ouders moet dit eerst nog groeien.) Maar toch, zoals bij elke achtbaan kan het ook hier alle kanten op schieten: hoog, laag, links, rechts. Zo'n klein mensje kan je gevoelens laten ervaren waarvan je niet wist dat ze bestonden; de kwetsbaarheid en de zorg ervoor... fantastisch, maar ook een ontzettende verantwoordelijkheid. Dit kan soms beangstigend of benauwend zijn en deze gevoelens horen er ook bij. Bovendien is er niets of niemand die jou precies kan zeggen wat je moet doen en of datgene wat je doet, goed is. Ook dat is eng en kan je het gevoel geven dat je aan je lot wordt overgelaten.

Elke ouder gaat hier doorheen, maar bij de een is de achtbaan steiler en heftiger dan bij de ander. Je vergeet het ook wel weer snel, maar dat is achteraf gepraat. Wanneer je er middenin zit, kun je ontzettend behoefte hebben aan houvast.

Als ouder wordt je gedurende de periode van zwangerschap, bevalling en kraamtijd meestal goed begeleid. Er is altijd wel iemand aan wie je je vragen kunt stellen en bij wie je met je onzekerheden terecht kan. Maar als de kraamzorg weg is, moet je het als ouder(s) thuis zelf doen, terwijl dit juist zo'n lastige periode is. Gelukkig kan het consultatiebureau hier extra ondersteuning in bieden.

Baby's laten vaak pas na zo'n twee weken hun 'echte' gedrag zien. Daarvoor zijn ze vooral nog aan het bijkomen van de hele bevalling. Dit PrikkelProofPlan is dan ook bedoeld voor baby's vanaf ongeveer twee weken tot ongeveer vijf maanden oud.

Het allerbelangrijkste is om de tijd te nemen om naar je baby te kijken en hem te leren kennen. Er zijn natuurlijk heel makkelijke baby's (die van die vrienden die overal nog heen kunnen gaan met hun baby; naar restaurants, verjaardagen etc.), die van hand tot hand kunnen gaan en overal doorheen slapen. Die baby's zijn er inderdaad en je mag je handjes dichtknijpen wanneer je zo'n makkelijke baby hebt. Maar het kan ook zijn dat deze baby's zich op die momenten 'gedragen' en volop huilen wanneer ze eenmaal thuis zijn. Alleen zie en hoor je dat natuurlijk niet. Maar baby's zijn nu eenmaal net als mensen; ze zijn allemaal weer verschillend!

Over het algemeen geldt echter dat hoe meer je voor je baby de prikkels dozeert, hoe rustiger je baby daarop zal reageren. Bij iedereen komen prikkels van buitenaf anders binnen. De een is meer gevoelig voor geluiden en de ander meer voor geuren. Bij baby's is deze gevoeligheid nog vele malen groter. Zij reageren vaak sterk op prikkels van buitenaf, omdat zij nog geen filter hebben opgebouwd. Ouders zullen dus bij gevoeligere baby's meer filters aan moeten bieden om op die manier meer rust te creëren.



Met dit plan geef ik aan welke filters je kunt inzetten of juist beter weg kunt laten voor je baby. Dit geeft zekerheid aan jullie als ouders, maar indirect dus ook aan jullie baby en dat geeft rust. Qua basisprincipes vertel ik niets nieuws; we gaan weer terug naar vroeger: Rust, Regelmaat, Reinheid en Response. Het is eigenlijk zo simpel, maar de meest simpele dingen zijn vaak het lastigst om duidelijk te kunnen zien. We denken vaak te ver door.

Wat nu zo anders is aan dit PrikkelProofPlan, is dat ik inzicht wil geven waardoor je als ouder je baby beter leert begrijpen, waardoor je ook beter kunt handelen of juist eerder kunt accepteren dat je baby wat onrustiger is en meer huilt. Het is vaak erg lastig om een bepaald patroon te doorbreken. Dat komt omdat je soms niet meer objectief kunt zien wat nu wel werkt en wat juist niet. Het is jullie baby, jullie eigen vlees en bloed. Wanneer de baby huilt, reageert het lichaam van de moeder hier automatisch op (met stuwing etc.). Het is lastig om dan goed te onderscheiden wat je baby nu van je vraagt. Welke signalen een baby afgeeft en welke handelingen je daar als ouders op kunt inzetten, beschrijf ik verderop in het boek.

Daarnaast krijgen ouders vaak allerlei uiteenlopende, goedbedoelde adviezen die voor erg veel onrust kunnen zorgen. Iedereen heeft of kent wel iemand met een baby en geeft adviezen die je ook weer uitprobeert, maar die eigenlijk niet of helemaal niet werken. Dan ga je googelen en dan lijkt het of je baby wel reflux, een koemelkeiwitallergie of een andere lichamelijke kwaal *moet* hebben. Dit maakt ouders nog veel onzekerder, want wat als je kwetsbare baby echt iets heeft waarom hij zo hard huilt en jij als ouder ziet dit over het hoofd? Dan ga je langzaam maar zeker die vicieuze cirkel in waarbij je het echt niet meer weet. Je baby gaat alleen maar meer huilen, doet alleen maar hazenslaapjes, ligt met gebalde vuistjes of maaiende armpjes, overstrekt zich, krijgt alsof hij vreselijke pijn heeft, wilt alleen maar vastgehouden worden en raakt helemaal overstuur wanneer je hem even weglegt, gaat slechter drinken of is juist onverzadigbaar... Dan ga je meer melk geven en krijgt je baby vervolgens meer buikkrampen. Kortom, je bent verstrikt geraakt in het web van onrust en twijfel.

Met het dagprogramma en weekplan probeer ik houvast en eenduidigheid te bieden, waar je als ouder aan vast kunt houden.

## Praktijkvoorbeeld 1

*Ik krijg ouders bij mij in het ziekenhuis die de avond daarvoor waren opgenomen met hun dochtertje Merel van net zes weken oud. Het is hun eerste kindje. Moeder werkt als lerares op een basisschool en vader draait wisseldiensten. Beiden zijn zeer betrokken ouders. Ze vertellen dat Merel veel huilt, bijna niet slaapt overdag, maar 's nachts gelukkig wel. Ze hebben drie verschillende soorten voeding geprobeerd en vier verschillende flessen. Vooral moeder heeft ontzettend veel vragen aan mij over de meest uiteenlopende zaken. Ze heeft sterk het gevoel dat ze het allemaal heel goed moet doen en dat ze het vooral goed moet weten. Het maakt haar erg onzeker. Ouders zoeken naar een handvat of een handleiding voor hun kind, waar zij zich aan vast kunnen houden.*

*Wanneer ik vraag hoe hun dag eruitziet, antwoordt moeder dat dit erg verschillend is. Ze zegt dat ze weet dat Merel meer moet slapen overdag, maar dat dit gewoon niet lukt. Ook durft moeder de deur niet meer uit te gaan om te gaan wandelen, want de ene keer valt Merel in slaap, terwijl ze de andere keer de hele boel bij elkaar gilt. Ouders zien dat Merel niet goed in haar velletje zit en zijn er eigenlijk van overtuigd dat er medisch iets aan de hand is, wat de onrust bij Merel versterkt... ze zijn de wanhoop nabij.*

## Praktijkvoorbeeld 2

*Een moeder komt bij mij met haar zoontje van acht weken oud. Hij slaapt 's nachts wel, maar overdag erg weinig en alleen wanneer hij bij moeder op de borst ligt. Moeder komt nergens meer aan toe, kan niet meer douchen, eten enzovoort. Haar zoontje wordt ook alleen maar onrustiger en is heel schrikkerig in zijn bewegingen. Hij kijkt veelal zorgelijk en niet uitgerust uit zijn oogjes. Moeder moet over een paar weken weer aan het werk en ze weet niet hoe het dan zal gaan. Dat hangt als een zwaard boven haar hoofd.*

*Wanneer ik verder doorvraag naar de zwangerschap, komt er steeds meer naar voren. Ze vertelt dat ze tijdens de zwangerschap het HELLP-syndroom heeft gehad en dat ze daar behoorlijk ziek van is geweest. Ook moest haar zoontje daarom eerder gehaald worden. Moeder begint te huilen wanneer ze het vertelt. Ze schrikt eigenlijk een beetje van haar eigen reactie, omdat ze het voor haar gevoel al wel achter zich had gelaten. Nu merkt ze dat het allemaal toch nog best hoog zit. Wanneer ik vraag hoe hun dag er gemiddeld genomen uitziet, geeft moeder aan dat dit nog heel wisselend is. Er zit totaal nog geen regelmaat in. Ik vraag ook waar ze haar zoontje overdag te slapen legt. Moeder antwoordt dat ze hem dan in de box zonder dekentje te slapen legt, maar dat ze ook wel ziet dat hij bij elk geluidje van schrik zijn armpjes in de lucht gooit.*

*Wanneer ik vraag of het dan niet beter is om hem op zijn eigen kamertje en onder een dekentje in te stoppen, zegt moeder dat ze bang is om hem apart te slapen te leggen, omdat ze hem dan minder goed in de gaten kan houden. Moeder ziet in dat ze hem grotendeels voor haar eigen gemoedstoestand dicht bij zich wil houden, maar dat ze er nu toch na twee maanden wel tegenaan loopt dat hij een heel onrustige baby is die bijna niet slaapt overdag en snel overprikkeld is. Op deze manier komt ze zelf nergens meer aan toe.*

## Mijn advies aan moeder aan de hand van het PrikkelProofPlan

*Het is belangrijk dat moeder haar baby de rust (rustig kamertje), begrenzing (strak onder dekentje) en regelmaat leert geven die hij nodig heeft. Knuffelen en aanraken is belangrijk, maar het is net zo belangrijk dat je je kind soms even met rust laat en hem de ruimte geeft. Breng hem op tijd naar bed als hij moe wordt, en laat hem af en toe even huilen zodat hij spanning kwijt kan raken. Ook gaf ik het advies aan moeder om begeleiding voor zichzelf te zoeken. De hoge verwachtingen die ze aan het begin van haar zwangerschap had en die ze door alle omstandigheden drastisch heeft moeten bijstellen, hebben ook teleurstelling en extra zorgen veroorzaakt. Dergelijke negatieve gevoelens hebben zeker een weerslag op de eerste maanden nadat je baby*

Ik wens alle ouders dat ze kunnen en mogen genieten van hun kindje. Ook hoop ik dat ik jullie niet alleen voor nu een handvat heb kunnen bieden, maar ook voor in de toekomst. Het zal altijd belangrijk zijn dat je op de hoogte bent van de ontwikkelingsfase waarin je kind zich dan bevindt. Probeer ook in de toekomst niet te veel naar de goedbedoelde adviezen van anderen te luisteren.

Kies liever één of twee mensen in je naaste omgeving uit van wie je het ook echt aanneemt en van wie de opvoedingsstijl het best bij jullie past. Kijk bovenal naar je eigen kind en vertrouw op je vader- of moedergevoel.

Weet dat jij als ouder je kind van alles mag gaan leren in de toekomst, van slapen tot straks verschillende hapjes en de eerste stapjes... Zie dit als een groot avontuur dat jullie als gezin aan mogen gaan en niet als een weg vol hobbels en gaten waar jullie doorheen moeten ploeteren. Ook daar komen jullie doorheen en zo is er elke keer wel wat! De kunst is om er op een positieve manier mee om te gaan.

*Zorgen moet  
je niet maken;  
zorgen moet  
je doen!*

Geniet van de mooie momenten en alle bijzondere herinneringen die jullie als gezin mogen gaan maken.

