

# Ouderschap vanuit je hart

**Een natuurlijke visie op**

- ouderschap
- dragen van je kind
- slapen
- borst(op)voeding
- voedselallergie

*en vele andere onderwerpen*

Lida van Ruijven-Bank

# INHOUD

## Voorwoord 9

## Inleiding: waarom dit praktische boek? 11

### 1 Voor en na de geboorte 13

- 1.1 Voor de geboorte 13
- 1.2 Na de geboorte: iedere baby wenst een positieve start 16

### 2 Beginnen met borstvoeding 21

- 2.1 De allereerste voedingen 21
- 2.2 De volgende voedingen 29
- 2.3 Hoe reageert de moeder zelf op borstvoeding? 36
- 2.4 De baby in de eerste dagen 42
- 2.5 Borstvoeding na een paar weken 45

### 3 Omgaan met je baby 48

- 3.1 Een huilende baby, bezorgde ouders 48
- 3.2 Heel veel tips voor moeder bij allerlei omstandigheden 54

### 4 Natuurlijk ouderschap en kunstvoeding 63

- 4.1 Het geven van flesvoeding 63
- 4.2 De fopspeen bij kunstvoeding én borstvoeding 69

### 5 Alles over het dragen van je kind 73

- 5.1 Hoe belangrijk is het dragen van je kindje? 73
- 5.2 De draagdoek in de praktijk 79
- 5.3 Maken en dragen van draagdoek in woord en beeld 90
- 5.4 De voordelen van het dragen op een rij 98

- 6 Slapen met je kind** 100
  - 6.1 Waarom samen slapen en is het veilig? 100
  - 6.2 Samen slapen en voeden 104
  - 6.3 Praktische tips om samen slapen mogelijk te maken 109
  - 6.4 De emotionele kant van samen slapen 113
  - 6.5 Nog enkele bijzondere situaties over slapen 116
  - 6.6 De psychotherapeute aan het woord 121
  
- 7 Na een paar maanden** 122
  - 7.1 Wat je zoal kunt tegenkomen als je baby een paar maanden oud is 122
  - 7.2 De moeder die al vier maanden voedt 129
  - 7.3 De baby van acht maanden en ouder 131
  - 7.4 Gedachten van vriendinnen over hun baby 136
  
- 8 Moederschap – ouderschap** 141
  - 8.1 Zoveel vrouwen – zoveel soorten moeders 141
  - 8.2 Het zelfvertrouwen van het kind en zijn ontwikkeling 145
  - 8.3 Genieten van moederschap 154
  
- 9 De rol van vader** 162
  - 9.1 De rol van vader als vader 162
  - 9.2 De rol van vader als partner 172
  - 9.3 Vader en de voedende moeder 174
  
- 10 Als moeder weer gaat werken** 177
  - 10.1 Gaan werken en borstvoeding 177
  - 10.2 De oppas en het kinderdagverblijf 190
  
- 11 De peuter en borst(op)voeding** 207
  - 11.1 Is borstvoeding voor de peuter nog nodig? 207
  - 11.2 Hoe om te gaan met langer voeden? 214
  
- 12 Het natuurlijk opvoeden van het grotere kindje, de peuter** 225
  - 12.1 Praktische (opvoed)situaties met het grotere kindje 225
  - 12.2 Leuke speelgoedideeën 236
  - 12.3 Nog meer (opvoed)situaties 238
  - 12.4 Er komt een tweede kindje 242
  - 12.5 Kinderziektes 244
  - 12.6 Natuurlijke huismiddelen voor diverse ongemakken 247

- 13 Gezinsplanning** 258
  - 13.1 Uitstellen van een nieuwe zwangerschap 258
  - 13.2 Anticonceptiemiddelen 265
  
- 14 De baby en peuter en alles over ander voedsel** 269
  - 14.1 Wanneer begint de baby met ander voedsel? 269
  - 14.2 Voedingsmiddelen waartussen veelal een verband bestaat 277
  
- 15 Allergie, intolerantie en (gezonde) voeding** 282
  - 15.1 Allergie en intolerantie 282
  - 15.2 Alles over mineralen, sporenelementen, vitaminen en celzouten 294
  - 15.3 Gezond voedsel 301
  
- 16 Tot slot: gouden spreuken en wijsheden** 319

**Nawoord** 322

**Literatuurlijst en internetadressen** 323

Boeken 323

Tijdschriften 326

Websites 327

**Trewoordenregister** 329

## INLEIDING: WAAROM DIT PRAKTISCHE BOEK?

Toekomstige vaders en moeders denken soms dat het allemaal probleemloos zal zijn: een baby krijgt een aantal voedingen, waarna hij weer gaat slapen en jij iets voor jezelf kunt gaan doen. Niets is echter minder waar! De baby's van nu zijn al direct 'aanwezig' en laten blijken dat ze in jouw armen willen zijn of in een draagdoek. Door op de signalen van de baby in te gaan, creëren ouders een sfeer die bijdraagt aan het zelfvertrouwen van de baby en die de baby doet voelen dat het leven goed is.

Om mij heen zie ik veel grote kinderen en volwassenen die niet goed in hun vel zitten. Ik ken ook de verhalen erachter. De indrukken die een kind in zijn eerste vier levensjaren opdoet werken een leven lang door. Daarom zijn die eerste levensjaren zo ontzettend belangrijk. En daarom probeer ik met dit boek daar een positieve bijdrage aan te leveren.

Mijn boek gaat uit van een enorme investering van ouders in hun kinderen in de vorm van 'natuurlijk ouderschap' in de eerste jaren van hun leven. Maar de boodschap daarbij is ook: wat je investeert in je baby, krijg je later met veel rendement terug.

Vaak zien we dat als er een kind is geboren, veel gevraagde en ongevraagde adviezen op de ouders afkomen. Dít mag niet en dát moet juist wel. Er wordt geadviseerd om de baby een fopspeen te geven, vooral om wiegendood te voorkomen. De baby moet wakker in bed worden gelegd, zodat hij weet wat zijn plekje is. Na enkele weken moet hij bovendien op zijn rug, ook al ter voorkoming van wiegendood. En hij moet rust en regelmaat ervaren, eventueel geholpen door inbakeren. De economie vraagt echter om moeders die snel weer in het arbeidsproces inzetbaar zijn. Van kinderen wordt verwacht dat zij zich daaraan aanpassen en zich bijvoorbeeld aan vaste tijden houden.

Dit boek is voor ouders die meer willen weten. Wat zijn de nadelen van klokvoeden, van de fopspeen en van zelftroosten? Wat zijn daarentegen de voordelen van tijd en aandacht, van geduld en lijfelijk contact?

Hulpverleners kunnen dit boek gebruiken als een van de mogelijkheden die er zijn om ouders te begeleiden. Het kan een hulp zijn om je goed in de situaties van ouders in te leven en misschien een andere blik te geven.

Hoofdstuk 15 (Allergie, intolerantie en (gezonde) voeding) heb ik in dit boek opgenomen omdat voeding alles kan veranderen in allergische mensen. Een op de drie Nederlanders heeft wel een allergie voor het een of het ander. Velen gaan op zoek naar middelen ter verlichting van de symptomen.

Welke voeding vanaf de zwangerschap en het prille begin van de mens wordt aangeboden, bepaalt hoe een allergische aanleg zich ontwikkelt. Dit hoofdstuk is interessant voor iedereen die zijn allergische klachten wil verminderen – voor jong en voor oud.

Je zult steeds ‘hij’ lezen als de baby wordt bedoeld. Natuurlijk kun je dan ook ‘zij’ lezen.

Zelf ben ik moeder van vijf kinderen. Al meer dan dertig jaar geef ik advies en ondersteuning aan aanstaande en jonge ouders over borstvoeding en het omgaan met baby’s en peuters.

Moeders hebben mij vaak gevraagd of ik mijn kennis op papier zou willen zetten. Ik ben er jaren geleden mee begonnen en dat heeft uiteindelijk tot dit boek geleid. Met veel plezier heb ik het geschreven en heb ik al mijn kennis – opgedaan door zelfstudies, door mijn werk bij een borstvoedingsorganisatie, door de hulpverlening aan honderden ouders alsmede mijn eigen ervaringen als moeder – in dit boek een plek kunnen geven.

Ik hoop van harte dat je er heel veel aan hebt.

Lida van Ruijven-Bank

# 1 VOOR EN NA DE GEBOORTE

## De grote verandering

In dit hoofdstuk belicht ik hoe aanstaande ouders een keuze kunnen maken over de wijze waarop zij het ouderschap willen invullen: natuurlijk of minder natuurlijk. Verder ben ik in dit hoofdstuk spreekbuis voor de jonggeborene en zijn behoeften.

### 1.1 Voor de geboorte

Als je in verwachting bent, is je aandacht meer dan anders gericht op je eigen lijf. Eerst de slaperigheid van de eerste drie maanden, dan het veranderen van je buik en het aanpassen van je kleren. Je hebt vaker honger en dorst en daarna moet je 's nachts soms elke twee uur naar het toilet.

Ik weet nog dat mijn rug 's nachts zo gevoelig was dat ik ertoe overging om na elke toiletgang mijn slaaphouding te veranderen. De ene keer liggend op de favoriete zij (van de baby), de volgende keer soms op de andere zij. Ik had twee kussens onder mijn hoofd waardoor ik toch op mijn rug kon liggen, lekker gekromd. Op één zij mocht ik van de baby in de buik vaak niet slapen, want dan begon hij te trappelen en te stompen. Ik kon niet vermoeden dat het vaak wakker worden 's nachts een voorbereiding was op de nachtvoedingen later.

#### **Straks wel of niet borstvoeding?**

Op zulke momenten begin je langzamerhand na te denken over het geven van borstvoeding. Ter geruststelling: elke moeder kan borstvoeding geven, maar het is niet altijd zo eenvoudig als het lijkt. Het geven van borstvoeding is echt iets wat je moet leren, net als een mens moet leren zwemmen. Daarom is het goed om vooraf te weten waar je op moet letten. Een goede hulp daarbij zijn de hoofdstukken in dit boek over borstvoeding. Je kunt ook een borstvoedingsbijeenkomst bijwonen van de borstvoedingsorganisatie LLL, waar ook moeders met baby's zijn

(een moedergroep). Het is leuk om te kijken hoe zij met hun baby's omgaan. Je kunt ook een lactatiekundige zoeken die een complete cursus borstvoeding geeft.



Bezoek een borstvoedingsgroep: kijken, luisteren, vragen.

Ik pleit ervoor dat alle borstvoedingshulpverleners het initiatief nemen om met aanstaande moeders het 'goed aanleggen' te oefenen. Dit kan met een pop aan de blote borst. Je kunt op die manier vijftig procent van de tepelkloven vermijden! Probeer het zelf en vraag aan een leidster van een moedergroep of aan een lactatiekundige of je het goed doet.

Meerdere vrouwen hebben bovendien last van ingetrokken tepels. Ingetrokken of vlakke tepels zijn soms een oorzaak dat borstvoeding mislukt. Een borstvoedingshulpverlener kan de aanstaande moeder daarop attent maken en ervoor zorgen dat zij tepeloefeningen doet en tijdig tepelvormers of een nipplette aanschaft. Zo krijgt de aanstaande moeder advies op maat. Elke borst, elke tepel en elke huid is immers anders! Een aanstaande moeder kan hierin ook zelf initiatief nemen en kan aan een borstvoedingsdeskundige vragen samen met een pop te oefenen.

In de zwangerschap veranderen je borsten omdat er vetweefsel verdwijnt en het melkklierweefsel zich ontwikkelt. Dat wil niet zeggen dat je grotere borsten krijgt maar het kan wel.

In de zwangerschap kun je de borsten 'voorbereiden' door bij het douchen weinig of geen zeep te gebruiken. De huid



van de borst maakt zelf vet aan in de pukkeltjes rond de tepel (de kliertjes van Montgomery). Als de baby aan de tepel zuigt, masseert hij met zijn mondje zelf het vet uit de kliertjes zodat het op de tepel komt. Dit vet moet beslist blijven zitten ter voorkoming van een droge tepel huid.

Je kunt af en toe zonder bh lopen; door het schuren van de kleding langs de tepels wordt de huid wat harder. Tepelmassage tijdens het vrijen hardt de tepels ook. Probeer bovendien *elke dag* tien keer de tepels zachtjes uit te trekken. Het moet geen pijn doen. De baby zal straks de tepel tot achter aan de huid trekken; dat is best ver.

Soms komt er een beetje colostrum (de eerste melk) uit je tepels maar soms ook helemaal niet. Dat is geen bezwaar.

### **Krijg je lelijke borsten bij borstvoeding?**

Nee, gelukkig niet! Tijdens de zwangerschap veranderen de borsten. Het vetweefsel verdwijnt gedeeltelijk en het klierweefsel ontwikkelt zich. Als de baby vaak drinkt, worden de borsten niet overvol en kunnen er geen onderhuidse striae (scheurtjes) ontstaan. Vooral tijdens de stuwingsperiode op de derde dag worden de borsten overvol en moet de baby vaak drinken.

Als baby's minder gaan drinken, is het de bedoeling dat dit heel geleidelijk gaat. De borsten kunnen zich dan langzaam aanpassen. Het klierweefsel wordt kleiner en het vetweefsel komt gedeeltelijk terug. Zo wordt voorkomen dat de borsten plotseling niet meer werken en minder stevig worden. Vaak volgt na deze periode een nieuwe zwangerschap waarbij de cyclus zich herhaalt.

De verandering van de borsten komt vooral door het verlies aan vetweefsel dat veroorzaakt wordt door de zwangerschap en dat zich na de zwangerschap niet helemaal herstelt. Het geven van borstvoeding heeft op het terugkeren van dit vetweefsel geen enkele invloed.

Na de complete periode van kinderen krijgen en borstvoeding geven, weet je dat de vrouw ouder is geworden en dat is te zien aan haar borsten en aan haar hele lichaam. Maar als je goed kijkt, is er andere schoonheid voor teruggekomen.

Verder kan ik nog toevoegen dat gezonde voeding het lichaam elastisch houdt. Zie ook hoofdstuk 15. Ook bevordert vitamine E

de elasticiteit van het lichaam; er zijn vitamine E-capsules, maar deze vitamine zit bijvoorbeeld ook in tarwekiemolie.

## 1.2 Na de geboorte: iedere baby wenst een positieve start

### **Wat verwacht de baby die geboren wordt?**

Het kindje dat geboren is, heeft veel angst en stresshormonen bij zich. Hij verwacht dan een warme buik om op te mogen liggen en armen die hem vasthouden. De baby verwacht in de ogen van moeder en vader te mogen kijken om zich in te prenten hoe die ogen eruitzien. De baby verwacht een warme borst om aan te mogen zuigen en de eerste melkdruppeltjes binnen te krijgen. De baby verwacht een geur van de moeder waardoor hij zich kan inprenten wat een lekkere en veilige geur is.

De baby verwacht zachte stemmen om zich heen om zich het geluid van zijn eigen vader en moeder in te prenten. De stem van de vader is zeker al bekend vanuit de zwangerschapsperiode omdat die wat zwaarder klinkt en wat meer trillingen veroorzaakt. Dit is dan ook de reden waarom baby's zo graag tegen de hals van de vader aanliggen. Zij horen en voelen dan de trillingen van zijn stem. Een baby die bij de vader in de armen ligt in de voedhouding ofwel met het hoofdje in zijn elleboog, wordt daar vaak onrustig. Die baby verwacht de borst te drinken.

Een baby die na de geboorte onrustig is, heeft behoefte om getroost te worden en om zich veilig te voelen. Een baby voelt zich meestal niet veilig in een bedje, maar voelt zich wel veilig in moeders armen en zuigend aan haar zachte borst.

Een baby die al deze bovenstaande gelukkige momenten mist, zal dat soms blijven missen en dat willen compenseren door ongelukkig gedrag. Natuurlijk zijn er heel vaak omstandigheden waardoor het niet zo prettig en natuurlijk verloopt. Van de kinderpsychologe J. Stades-Veth leerde ik dat je dit aan je baby kunt vertellen en dat je kunt proberen het een beetje goed te maken.

Helaas komt het regelmatig voor dat een baby in de couveuse moet worden gelegd of in het ziekenhuis moet blijven. De vader

kan dan meegaan en het handje of voetje van de baby vasthouden en zijn stem laten horen.

Gelukkig wordt er tegenwoordig ook in de ziekenhuizen heel veel aandacht besteed aan het 'buidelen' van de baby. De baby wordt dan bloot tegen de blote borst van de vader of moeder gelegd terwijl zij rustig gaan zitten.

Bij een keizersnede kan de vader de baby bloot buidelen met steeds warme doeken. Laat de baby bloot zolang hij nog niet aan de borst is geweest. Zo snel mogelijk kan de moeder beginnen met voeden.

Een vriendin van mij kreeg een tweeling in het ziekenhuis. Zij wilde haar tweeling graag steeds bij zich houden en vaak voeden. In het ziekenhuis kon haar man niet aanwezig zijn en de verpleegkundigen vonden het heel normaal om de baby's in bed te stoppen. Het enige redmiddel dat mijn vriendin nog kon bedenken om de baby bij zich te kunnen houden, was huilen. Huilen was het enige argument waar de verpleegkundigen naar wilden luisteren. Ze kreeg haar baby's bij zich!

Ik ken moeders die zich in het ziekenhuis met een zieke baby laten opnemen om de baby steeds te kunnen troosten en in de armen te nemen en te voeden.

En als moeder en kind thuiskomen adviseer ik altijd: doe de kraamtijd over. Ga een paar dagen in bed liggen met je baby en je partner.

### **Het eerste oogcontact**

Het is fijn als de baby na de geboorte in je armen ligt en in je ogen kan kijken. Een baby prent zich de ogen in van de persoon die hij het eerste ziet en natuurlijk wil de moeder dan dat het háár ogen zijn en die van haar partner. Marshall H. Klaus en Phyllis H. Klaus hebben heel veel onderzoek gedaan over het eerste contact tussen baby en moeder. Hun boek hierover heet: *Je wonderbaarlijke baby - wat een pasgeboren kind al kan.*

Een vader die na een gecompliceerde geboorte zijn baby had gekoesterd, vertelde dat hij deze later gemakkelijker stil kreeg dan zijn vrouw. Als een baby niet de inprenting heeft van de ogen van de moeder of de vader, zal hij zich de ogen van de kraamverzorgende inprenten of van de verloskundige en denken dat dát zijn moeder is. Ik heb een verloskundige gesproken die dat beaamde bij een situatie waarbij de moeder snel naar het ziekenhuis moest en de verloskundige zelf de baby