

Een uitgave van DE LANTAARN

© 2020 De Lantaarn b.v., Ede

Auteurs: Yolanda Roos en Gina Tiemessen

Redactie: Vitataal

Opmaak: Indruk Grafisch Ontwerp

Illustraties: Shutterstock

ISBN 978-94-6354-523-5

NUR 853

www.lantaarnpublishers.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vermenigvuldiging en verspreiding zijn, behalve voor private, niet-commerciële doeleinden, verboden en worden civiel- en strafrechtelijk vervolgd. Dit geldt in het bijzonder voor verspreiding van het werk via fotokopieën, film, radio en televisie, elektronische media en internet alsmede voor commercieel gebruik van de getoonde beelden en teksten.

DISCLAIMER

De informatie in dit boek is geen vervanging voor medische zorg of gezondheidszorg. Vraag in gevallen van twijfel medisch advies van je huisarts, verloskundige, consultatiebureau of andere professionals. De auteur en uitgever zijn niet aansprakelijk voor eventuele schade die direct of indirect voortkomt uit het gebruik of misbruik van de informatie in dit boek.

INHOUD

INLEIDING 6

HOOFDSTUK 1 KRAAMTIJD 9

HOOFDSTUK 2 EERSTE WEKEN MET JE BABY 31

HOOFDSTUK 3 VOEDING 55

HOOFDSTUK 4 VERZORGING 81

HOOFDSTUK 5 DAGRITME 97

HOOFDSTUK 6 ONTWIKKELING EN VEILIGHEID 105

HOOFDSTUK 7 ZORGEN VOOR JEZELF 121

HOOFDSTUK 8 OUDERS ALS SOCIALE WEZENS 131

HOOFDSTUK 9 RELATIES 141

HOOFDSTUK 10 WEER AAN HET WERK 151

NAWOORD 157

10 PIJLERS VAN DE OPVOEDING 159



INLEIDING

WAAROM DIT BOEK? Er is al zoveel geschreven over baby's, hip ouderschap, opvoeden, een beetje leuk jezelf blijven en uiteindelijk worden alle kinderen groot. Maar niets is wat het lijkt. Daar zijn wij intussen wel achter.

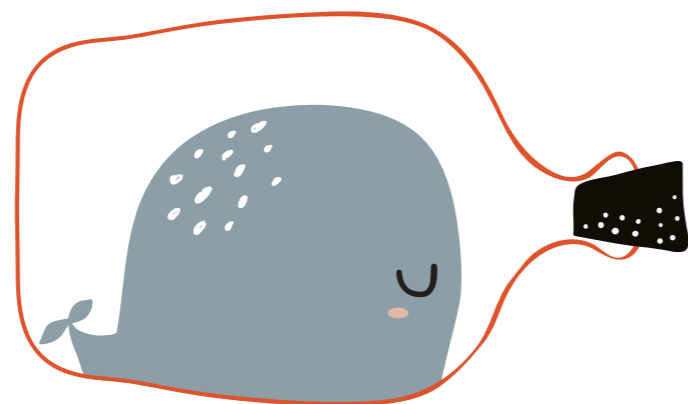
Wij zijn Gina en Yolanda en wij kennen het ouderschap van binnen, van buiten, van onderen, van boven, van achteren en van voren! Wij zijn twee (ex-)jeugdverpleegkundigen, die zeer begaan zijn met jonge ouders en de uitdagingen waarvoor zij geplaatst worden in onze huidige, hectische maatschappij.

Ook zijn wij niet vergeten hoe met name die eerste drie maanden met je baby je vertrouwde leven ontregelen. Dit heeft ons geïnspireerd om een gids te schrijven over de eerste drie maanden met je baby.

Onze overtuiging is dat een goede start de basis is voor een gezond opvoedingsklimaat. Het leven van jonge ouders is al druk en ingewikkeld genoeg, wij willen de aandacht weer terugbrengen naar de basis en balans in je gezin.

Onze ruime ervaring hebben wij gebundeld in tips en informatie over de behoeften van een jonge baby, waar je als verse ouders meteen mee uit de voeten kunt en waardoor je leert vertrouwen op jezelf.

Als professionals hebben we meer dan 25 jaar mogen werken met ouders in de opstartfase van hun gezin. En als collega-ouder/moeder hebben we alles ook zelf meegemaakt vanuit de onvoorwaardelijke liefde voor je kind, maar ook de keerzijde van het ouderschap.



WIJ WILLEN MET DIT BOEK TERUG NAAR DE BASIS VAN EEN GOEDE START MET JE BABY.

De eerste drie maanden als kersverse ouders draaien om heroriëntatie. Niet om het krampachtig *doorgaan-met-wat-je-aan-het-doen-was-maar-dan-mét-baby*. Baby's verdienen een stevige basis en daar ben jij als ouder verantwoordelijk voor. Een basis die voor rust zorgt. Voor jou, voor je baby en voor je gezin. Vanuit die basis wordt de wereld daarna vanzelf groter.

Ouderschap is iets heel natuurlijks, iets instinctiefs, iets vanzelfsprekends. Het kan het mooiste zijn wat je mee mag maken. Onze bedoeling is om het moderne ouderschap van nu te ondersteunen. Dit boek kan je vervangende zus/moeder/vriend(in) of buurvrouw zijn.

De omgeving waarin kinderen opgroeien, is niet meer te vergelijken met vijftig jaar geleden, maar de basisbehoeften van jonge kinderen zijn onveranderd. Daarom pleiten wij ervoor dat je het jezelf niet moeilijker maakt dan strikt noodzakelijk is. Zeker bij heel jonge kinderen gaat het nog om de essentie van groot worden.

In dit boek vind je allerlei weetjes, tips en tricks voor de eerste drie maanden met je baby. Wij hebben niet de illusie dat dit boek compleet is, maar hebben getracht de meest basale informatie te bundelen, zodat je niet steeds het hele internet hoeft af te struinen naar informatie over de verzorging van je jonge baby.

Gebruik dit boek als een gids, lees gewoon waar je op dat moment behoefte aan hebt. Sommige tips komen vaker voor in de gids, omdat ze bij dat onderwerp ook relevant zijn. Voor de leesbaarheid hebben we gekozen om je baby 'hij' te noemen i.p.v. hij/zij. We hebben veel vanuit de moeder geschreven, omdat veel items 'moederlichaam' gerelateerd zijn. Maar alle informatie is natuurlijk ook bedoeld voor vader/partner.



JE BENT EEN EMOTIONELE BOM



» HOOFDSTUK 1 «

KRAAMTIJD

De kraamperiode is een uniek *life event*. Realiseer je dat dit een resetmoment is tussen twee levensfasen in. Maak er een feestje van, deze week ga je je leven lang herinneren. Een goed begin is het halve werk!

10 TIPS OM DE KRAAMTIJD TOT EEN FEEST TE MAKEN

- 1 Blijf zo veel mogelijk op je kraamkamer**
Maak je wereld klein, er komt toch al zoveel op je af.
- 2 Laat je helpen**
Huishouden, boodschappen, was enzovoort: het is nu even niet voor jou. Jij hebt je prestatie geleverd, jouw prioriteiten liggen nu bij je eigen lichamelijk herstel en het leren verzorgen van je baby. Besteed alles uit wat een ander ook kan doen. Jij hebt nu andere zaken aan je hoofd en je lijf.
- 3 Houid een geboortebok bij**
Laat iedereen die op bezoek komt een berichtje schrijven in een 'geboortebok'. Dat worden waardevolle herinneringen voor later.
- 4 Doe iets gezelligs met de kaartjes en berichtjes**
Hoe feestelijker hoe beter, bundel ze in bijvoorbeeld een slinger of plak ze in het geboortebok.
- 5 Vader, deel in de feestvreugde**
Neem extra vrij om deelgenoot te zijn van deze speciale dagen. Zorg dat je erbij bent. Je steekt veel op van de kraamverzorgende en je kunt af en toe zelf ook even een momentje uitrusten.

6 HOUD JE RUST IN ERE

Uitgerust geniet je toch het meest. Nu is uitrusten in je kraambed een understatement, maar probeer alle hectiek en nieuwe ervaringen in ieder geval af te wisselen met rustmomenten in je dagindeling.

7 LAAT DE REGIE OVER AAN DE KRAAMVERZORGENDE

Laat de dagindeling over aan de kraamverzorgende. Zij heeft hier ervaring mee, geef je over aan haar professionele leiding.

8 ZORG VOOR EEN LEKKERE KRAAMTRAKTATIE

Traditioneel: kandeel en beschuit met muisjes of trendy chocolade. Of kies voor een stukje seizoensfruit. Maar maak het jezelf niet te moeilijk, houd het simpel, *easy does it!*

9 RESERVEER TIJD VOOR JULLIE SAMEN, OM EVEN ALLEEN TE ZIJN

Neem de tijd om samen de gebeurtenissen te verwerken en te praten over wat er allemaal op je afkomt. En om je te verwonderen over jullie prachtige baby.

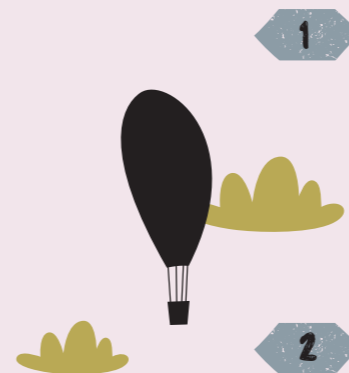
10 VERZAMEL HERINNERINGEN

Er gebeurt veel in deze korte en intensieve periode. Het is geen doen om alles goed op te slaan in je geheugen. Verzamel zo veel mogelijk herinneringen zoals foto's, lieve berichtjes, kaarten, maak aantekeningen en krabbeltjes over je gevoelens enzovoort.

In deze eerste dagen met baby is je kraamverzorgende je steun en toeverlaat. Zij is je bron van kennis en kunde en de springplank naar je nieuwe leven als kersverse moeder. Deze week is zo voorbij, dus zorg ervoor dat je optimaal gebruik maakt van haar aanwezigheid.

8 KEER OPTIMAAL PROFIJT

VAN JE KRAAMVERZORGENDE



1

JIJ EN JE KRAAMVERZORGENDE

Je kraamverzorgende is er voor jou, voor jullie en je baby. Ze is geen veredelde huishoudelijke hulp. Natuurlijk is het best even wennen om iemand in huis te hebben met wie je in een korte tijd zoveel intimiteit deelt. Geef je eraan over. Maak gebruik van deze professionele hulp en kennis.

2

DURF TE VRAGEN

Laat weten wat en hoe jij het wilt. Iedere vraag mag gesteld worden. Over jezelf, je baby, over hoe je het moet organiseren, over je relatie, over je gevoelens en onzekerheden. Je bent kraamvrouw, je geheugen laat te wensen over. Alles wat jij niet weet, mag iedere keer opnieuw gevraagd worden. Communicatie is alles.

3

UNIEK: KRAAMHULP AAN HUIS

In Nederland hebben we kraamhulp thuis. Dat heeft een toegevoegde waarde. Maak zo veel mogelijk gebruik van deze expertise. Zorg dat je zo goed mogelijk uitrust en herstelt, en dat je de weetjes en de handigheidjes te pakken hebt voordat ze weer weg is. De week vliegt voorbij.

4

KRAAMHULP/-PARTNER

De kraamverzorgende is er maar kort, het is handig als je partner ook een paar dagen vrij neemt in deze periode. Zodoende maakt hij of zij ook de dagindeling mee en leert zo de tips en trucs rondom de verzorging van jullie baby en jullie nieuwe leven.

5**BASISUITRUSTING VOOR JE KRAAMVERZORGENDE**

Haal de basis in huis, zoals luiers, zoogcompressen, verzorgingsproducten (zie de kraamlijst op blz. 87). Kies verzorgingsproducten op natuurlijke basis voor je baby. Denk ook aan voldoende pyjama's voor jezelf, voedingsbeha's of een strakke sportbeha. Vergeet niet te voldoen aan de werkvoorwaarden voor de kraamverzorgende, zoals een verhoogd bed waar de verzorging kan plaatsvinden. Een kraamverzorgende moet zuinig zijn op haar rug.

6**WELKE VERWACHTINGEN HEBBEN JULLIE VAN DE KRAAMVERZORGENDE?**

Oriënteer je van tevoren op de kraamperiode. Als je een beeld hebt bij wat je te wachten staat, kun je beter vooraf bepalen wat voor jullie belangrijk is in die periode. Overleg met de zorginstelling wat jullie wensen en verwachtingen zijn.

7**KIJK WAT JE KRAAMVERZORGENDE KAN DOEN IN HET HUISHOUDEN**

De baby en moeder staan centraal. Er zijn bepaalde huishoudelijke taken die, in overleg, door de kraamverzorgende gedaan kunnen worden, afhankelijk van het aantal afgesproken zorguren/de zorgverzekering. Bijvoorbeeld het avondeten voorbereiden of een keertje stofzuigen.

8**LOSLATEN**

Je bouwt in een korte tijd een intense relatie op met je kraamverzorgende. Zij is deelgenoot van jullie verandering. Zij is je baken van kennis en kunde in deze periode. Je neemt haar in vertrouwen en jullie laten elkaar na deze intensieve periode ook weer los.

WEET JE

JE BABY IS VERMOEID EN ONDER DE INDRIJK VAN DE BEVALLING.

JE BABY IS OOK MOE VAN DE BEVALLING, HET WAS EEN HELE GEBEURTENIS. VAAK ZIE JE DAT HIJ IN DE KRAAMTIJD VEEL SLAAPT. NA DE KRAAMPERIODE IS JE BABY WAT MEER GEWEND AAN ALLE NIEUWE INDRIJKEN EN ERVARINGEN EN IS HIJ MEER WAKKER.