

Baby's hebben huidhonger

Aanraken is gezond!

Kent u ze nog, de drie klassieke pijlers van een verantwoorde kinderverzorging? Wie in de jaren zestig en zeventig kleine kinderen had, kan het opvoedmotto van toen waarschijnlijk nog wel opdreunen: rust, reinheid en regelmaat, oftewel de drie R'en. Kindjes zouden groeien als ze maar op tijd gevoed en verschoond zouden worden en de nodige slaap zouden krijgen. Met de drie regels op zich is niets mis, maar intussen is wel gebleken dat een baby méér nodig heeft om fysiek en mentaal te groeien. Iedere pasgeboren baby heeft de natuurlijke behoefte aan lichaamscontact. Baby's willen aangeraakt worden – ze hebben zagezegd huidhonger!

Dat bleek onder meer in de tachtiger jaren in een Amerikaans ziekenhuis. De te vroeg geboren baby's op de couveuseafdeling mochten onder geen beding worden aangeraakt, want anders zou hun tere zenuwstelsel worden beschadigd. De verpleegkundigen negeerden de baby's dus als ze huilden en troostten ze niet met een aai over het bolletje of door hun lijfje te strelen. Ondanks de uitgekende voeding en verdere goede verzorging groeiden de kindjes amper, en ze namen pas in gewicht toe als ze uit de couveuse kwamen. Maar enkele couveusebaby's groeiden wél normaal. Wat bleek? De verpleegkundige die hen 's nachts verzorgde, kon het gehuil van de deze kindjes niet verdragen en had hen al wekenlang over het ruggetje gestreeld – tegen alle verboden in. En de baby's gedijden onder de aanrakingen en het lichaamscontact. Later is ook uit veel onderzoeken en experimenten duidelijk gebleken dat bewuste, liefdevolle aanrakingen onmisbaar zijn voor gezond opgroeien. Als het maar enigszins mogelijk is, worden te vroeg geboren kindjes tegenwoordig dan ook regelmatig uit de couveuse op de blote borst van vader of moeder gelegd, zodat er rechtstreeks huidcontact is – dit heet kangoeroeën of buidelen. Het bevordert de ontwikkeling van de baby. Bij zieke kindjes blijkt het huidcontact zelfs het herstel te bevorderen.

Veel knuffelen

Dat lichamelijk contact een eerste levensbehoefte is, vergelijkbaar met eten en drinken, is eigenlijk heel logisch. Voor de geboorte voelt een baby met zijn huid alle bewegingen van zijn moeder. Hij wordt in de baarmoeder voortdurend aangeraakt en gewiegd – een veilig en geborgen gevoel. De geboorte vormt een abrupte overgang naar de grote en 'kille' buitenwereld. Door een (pasgeboren) baby veel te knuffelen, aan te raken en te strelen, voorziet een ouder of verzorger, zoals oma of opa, in een diepe behoefte van het kleintje aan lichaamscontact. De aanraking van de huid biedt niet alleen een gevoel van warmte en veiligheid, maar stimuleert ook het zenuwstelsel en versterkt het immuunsysteem van de baby. Baby's of kleuters die niet voldoende worden geknuffeld, maken minder antistoffen aan en hebben kans om als volwassene een slechtere lichamelijke weerstand te hebben. Een prettige aanraking vermindert het stresshormoon adrenaline en wekt het 'knuffelhormoon' oxytocine op: een hormoon dat ervoor zorgt dat we ons gelukkig voelen en dat we in staat zijn om banden met anderen aan te gaan. Mensen die in hun jeugd veel op liefdevolle manier zijn aangeraakt, weten gevoelsmatig dat ze er toe doen en dat ze er mogen zijn. Het geeft hen zelfvertrouwen en maakt hen gemakkelijker om later contacten met andere mensen te leggen. Veel aangeraakt worden is dus heel belangrijk voor een lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Kindje in de draagdoek

In de meest ideale situatie draagt een ouder of verzorger een baby vaak dicht tegen zich aan, zodat er continu direct huidcontact is. Maar is dat wel handig? Tegenwoordig zijn er creatieve oplossingen om een baby tegen je lichaam aan te kunnen dragen en toch de handen vrij te hebben. Dit kan bijvoorbeeld heel goed met een speciaal hiervoor ontworpen draagdoek. Kay Poelen (34) is moeder van vier kinderen (9, 6, 4 en tien maanden). Kay gebruikte al een draagdoek bij haar eerste kind, maar merkte dat het aanbod in doeken vrij beperkt was. Ze besloot zelf een doek te ontwikkelen die niet alleen van goede kwaliteit is, maar er ook hip uitziet. Inmiddels is haar bedrijf in draagdoeken een groot succes. Kay draagt haar baby nog elke dag in de draagdoek en is heel enthousiast. “Een draagdoek is eigenlijk de oudste manier om je kind bij je te hebben. Vroeger ging het altijd zo, en in Afrikaanse landen nu nog steeds. Ik ervaar het als een ideaal hulpmiddel dat me in staat stelt dicht bij mijn kind te zijn op elk moment van de dag dat ik dat wil. Ik voel me één met mijn dochter en dat is heel prettig. En tegelijkertijd kan ik toch oog hebben voor de praktische dingen van alledag, zoals mijn werk en de boodschappen. Daarin ben ik flexibel en vrij, ik ben niet aan huis gebonden.”

Vertrouwen en veiligheid

Draagdoeken hebben veel praktische voordelen. Kay: “Als een kindje door mama, papa, opa of oma in een doek gedragen wordt, ervaart de baby een bekende hartslag, lichaamswarmte en geur. Dat stilt de huidhonger en biedt een gevoel van vertrouwen en veiligheid. Als je je kind kort bij je draagt, kun je sneller en adequater reageren op de signalen die het afgeeft. Onderzoekers hebben aangetoond dat baby's die gedragen worden in een draagdoek veel minder huilen. Jonge baby's liggen in de draagdoek in de foetushouding, iets oudere kindjes kunnen bijvoorbeeld in een spreidzit gedragen worden. Dat kan heupproblemen helpen voorkomen. Kindjes die gedragen worden, hebben een actieve rol en ontwikkelen door alle bewegingen hun hoofd- en nekspieren sneller. De houding rechtop is ook erg aangenaam voor baby's met krampjes of reflux (teruggeven van voeding). Borstvoeding geven kun je met een draagdoek overal heel discreet en gemakkelijk doen. Ik doe dat zelfs als ik boodschappen doe of waar maar ook. En dat is heel prettig, want ook borstvoeding stilt de huidhonger.”

In een draagdoek kun je een kindje bij je dragen vanaf de eerste dag totdat het zo'n drieënhalve jaar oud is of 18 kilo weegt. Dit in tegenstelling tot een draagzak, waarin je een kindje maar een korte periode, vanaf drie maanden tot zo'n vijf maanden, kunt dragen. “Een draagdoek is heel comfortabel en ergonomisch”, licht Kay toe. “Het gewicht van de baby wordt over het hele bovenlichaam verdeeld. Je hebt automatisch een betere houding en je rugspieren worden versterkt. Dat maakt een draagdoek zelfs erg geschikt voor mensen met rugklachten. Voor opa en oma die oppassen, is de draagdoek echt een uitkomst. Is het kindje onrustig of weigert het de fles? Een draagdoek kan wonderen doen. Het gesjouw met een grote, onhandige wandelwagen, waarin je kleinkind ook nog eens een meter van je aflight, is verleden tijd. In de beperkte periode dat opa en oma hun kleinkind bij zich hebben, willen ze er graag aan één stuk door mee knuffelen. Met een draagdoek maak je optimaal gebruik van die mogelijkheid en kun je de tijd die je samen hebt, zo goed mogelijk benutten. Het werkt naar twee kanten toe. De baby geniet van het huidcontact, maar oma en opa zelf natuurlijk ook...”

Kader: Stil de huidhonger van uw kleinkind - volg een cursus babymassage!

Babymassage is een perfecte manier om heel doelgericht de huidhonger van uw kleinkind te stillen en het is ook nog eens prettig om te doen. Het kan al vanaf de geboorte. U communiceert zonder woorden met de baby, maar dit is o zo effectief! De liefdevolle aanrakingen versterken zijn gevoelens van veiligheid, geborgenheid en zelfvertrouwen. In veel plaatsen kunt u de fijne kneepjes van babymassage leren via een cursus.

© <http://www.belindafallaux.nl/>