

MIJN BABY



# MIJN BABY

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

Prof. dr. Christine Vanhole

UZ Leuven



# 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 GEBOORTE 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!

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 ondersteunen? 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 WAAR JE BABY LAST VAN KAN HEBBEN 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 (familie lid 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

## Zorgen voor je baby: thuis en op stap 89

### DE VERZORGING VAN JE BABY 90

- In bad 90
- Verzorging van het naveltje 90
- Luierwissels 90
- Nagels knippen 91
- Tandenpoetsen 92
- Je baby aankleden 92
- Schoentjes 92

### OVERGANG NAAR DE ONTHAALMOEDER 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

## Groei en ontwikkeling van je baby tijdens zijn eerste levensjaar 105

### JE BABY 'GROEIT': GEWICHT, LENGTE EN GROEICURVES 106

- Groeicurve gewicht jongens 0 tot 1 jaar 107
- Groeicurve gewicht meisjes 0 tot 1 jaar 107
- Groeicurve hoofd jongens 0 tot 1 jaar 108
- Groeicurve hoofd meisjes 0 tot 1 jaar 108
- Groeicurve lengte jongens 0 tot 1 jaar 109
- Groeicurve lengte meisjes 0 tot 1 jaar 109

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

### JE BABY GROEIT: MIJLPALEN IN ZIJN ONTWIKKELING 111

- 4 ontwikkelingsgebieden 111
- Overzicht van de mijlpalen 113

### JE BABY LATEN OPVOLGEN: DE ROL VAN KIND EN GEZIN (VLAANDEREN) 117

### GROEI EN ONTWIKKELING VAN JE BABY: 0 TOT 2 MAANDEN 117

- Groeien en bloeien maar! 117
- Spreek- en taalvaardigheid 118
- Motoriek 122

### ONTWIKKELING VAN DE ZINTUIGEN VAN JE BABY 124

- Je baby voelt 124
- Je baby proeft en ruikt 124
- Je baby hoort 125
- Je baby ziet 126

### GROEI EN ONTWIKKELING VAN JE BABY: 2 TOT 6 MAANDEN 127

- Groei 127
- Spreek- en taalvaardigheid 127
- Motoriek 129
- Cognitieve ontwikkeling 130

### GROEI EN ONTWIKKELING VAN JE BABY: 6 TOT 12 MAANDEN 131

- Groei 131
- Spreek- en taalvaardigheid 133
- Motoriek 136
- Cognitieve ontwikkeling 138



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. Zo gauw 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



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*



## De 'Apgar-score'

Kort na de geboorte (na 1, 5 en 10 minuten) wordt het welzijn van je kindje geëvalueerd. Je pasgeboren baby wordt op 5 terreinen beoordeeld: de kleur, hartslag, reactie op prikkels, spierspanning en ademhaling. Een totale score van 7/10 of hoger is goed. Bij een lagere score krijgt de baby extra ondersteuning. Dat kan gaan van het toedienen van extra zuurstof tot, in het slechtste geval, beademing en hartmassage. Een roze, krachtig huilende baby zal een normale score (> 7/10) hebben en kan figuurlijk op eigen benen staan. Een baby die bijvoorbeeld niet goed doorademt, blauw en slap is, zal hulp nodig hebben.

	0	1	2
kleur ( <i>appearance</i> )	bleek/wit of blauw	normale huidskleur, maar neigt naar blauw	normale huidskleur
hartslag ( <i>pulse</i> )	geen hartslag	trage hartslag, minder dan 100 slagen per minuut	regelmatige hartslag, meer dan 100 slagen per minuut
reactie op prikkels ( <i>grimace</i> )	geen reactie op prikkels	reageert op prikkels	reageert door te huilen of weg te trekken
spierspanning en beweeglijkheid ( <i>activity</i> )	geen beweging	beetje beweging	volop beweging
ademhaling ( <i>respiration</i> )	geen ademhaling	onregelmatige ademhaling, baby huilt zwakjes	regelmatige ademhaling, baby huilt krachtig

Bron: Mama worden. Lannoo, 2015.





### **FAQ: Welke haarkleur krijgt mijn baby? Krijgt hij sluijk, golvend of krullend haar?**

De haarkleur van je baby wordt bepaald door twee soorten kleurstof: eumelanine en feomelanine. Wanneer je haar veel eumelanine bevat ben je zwartharig, bij weinig eumelanine ben je blond. Dit kun je vergelijken met blauwe ogen met weinig melanine en donkerbruine ogen die veel melanine bevatten. Haarkleurshakeringen gaan van blond, over donkerblond naar donkerbruin en zwart. Haarkleur en textuur zijn absoluut niet definitief bij de geboorte. Ook de hoeveelheid haar bij de geboorte zegt niets over later. Bij de geboorte heeft je baby haartjes die dunner en pluiziger zijn dan de definitieve haardos. Deze haren noemen we ook **nesthaartjes**. Dit haar zal geleidelijk uitvallen in de loop van de eerste 6 maanden. Terwijl de eerste haartjes uitvallen, groeien er nieuwe. Wees dus niet bang dat je baby op een mooie ochtend volledig kaal wakker zal worden 😊. Vaak heeft je baby na een aantal maanden wel een kale plek op het achterhoofd. Dit komt door verhoogde wrijving en slijtage van de nesthaartjes, doordat je baby in die levensfase overwegend op zijn rug ligt. De meeste baby's hebben **rond 9-12 maanden hun eigen haardos**.



# Onschuldige kwaaltjes waar je baby last van kan hebben

In de loop van de eerste week, tijdens de aanpassingsfase van je baby, kunnen zich nogal wat kwaaltjes voordoen. Die zijn meestal volkomen onschuldig en vormen geen enkele reden tot paniek. Als je je toch ongerust voelt of twijfelt, ga dan zeker te rade bij je vroed-

wrouw/verloskundige of arts. Meestal zullen ze je gewoon meteen kunnen geruststellen. Indien er toch, uitzonderlijk, iets ernstigers aan de hand is, zullen zij snel kunnen ingrijpen.

Hierna volgen enkele kwaaltjes die vaak voorkomen in de loop van de eerste levensweek, en die normaal gezien geen reden tot ongerustheid hoeven te zijn.

