

Hedvig
Montgomery

baby & dreumes

uit de serie:
de zeven
stappen naar
succesvol
ouderschap

Ontdek de Scandinavische
kunst van het opvoeden

0-2 jaar





Je kind heeft JOU nodig

Op een dag is het er: je kind. Het ligt er hulpeloos en naakt bij en ademt, huilt en slaapt. Tien vingertjes, tien teentjes, kortom een schepseltje dat helemaal af is. Een nieuw mensje op de wereld en alles wat dat mensje heeft, ben jij.

O jee, wat nu?

Dit is een van de vijf delen in de serie *De zeven stappen naar succesvol ouderschap*. In het eerste deel, een soort basisboek, beschrijf ik de zeven stappen die ervoor zorgen dat je de ouder wordt die je graag wilt zijn. Ik leg je uit hoe je ervoor kunt zorgen dat je kinderen tevreden zijn, lekker in hun vel zitten en goed gedijen in hun omgeving. Het tweede deel heb ik speciaal geschreven voor iedereen die kinderen heeft in de leeftijd van nul tot twee jaar. In de volgende delen zal ik de verschillende fases van de kindertijd behandelen. Ik laat je zien wat je nog te wachten staat; van de eerste schooljaren van je kind tot en met de tienerjaren. In goede en slechte tijden.

Een kind opvoeden doe je niet volgens één onomstotelijke methode, je zult de opvoeding moeten afstemmen op de ontwikkelingsfase waarin een kind zich bevindt. Mijn boeken zijn dus ingedeeld naar leeftijd en laten je zien wat in welke fase belangrijk is. Elke stap op weg naar volwassenheid heeft zijn eigen leuke en minder leuke kanten en gedurende de hele opvoeding is het van belang dat je echt goed inschat in welke fase je kind zit.

In dit boek leg ik uit hoe je in de eerste vierentwintig maanden van zijn of haar leven het beste met je kind kunt omgaan. In het eerste deel laat ik zien wat de zeven stappen voor je kindje kunnen betekenen en ik help je de grootste opvoedvalkuilen te omzeilen. Wat is het belangrijkste wat je een baby kunt meegeven, hoe ga je om met de emoties van je eenjarige en waarom hoef je je bij je tweejarige nog niet zo druk te maken over het aangeven van grenzen? Het is erg spannend om kinderen te krijgen. Natuurlijk is het ontroerend en groots en nog zoveel meer, maar het is ook heel spannend. Vanaf het eerste moment moet je ervoor zorgen dat dat kleine schepseltje van je op een dag kan uitvliegen en een goed leven krijgt in de volwassen wereld. Je moet allereerst regelmaat proberen te vinden en een gezin zien te vormen waarin iedereen zich prettig voelt. Je moet een omgeving creëren waarin je kind zich gezien voelt en waar het altijd weer naar terug kan keren als het daar behoefte aan heeft. Kortom, je moet een thuis creëren.

In het tweede deel van het boek probeer ik antwoord te geven op vragen waar alle kersverse ouders mee worstelen: wat moet je weten over het slaappatroon van je kind, het speelgedrag, het eetgedrag en de taalontwikkeling? En niet in de laatste plaats: wat moet je kleine van jou leren en waar hoef je je niet zo'n zorgen om te maken?

Maar boven alles zal ik je laten zien hoe je vanaf het prille begin een band smeedt tussen jou en je kind. Want in deze eerste fase werk je aan de geborgenheid en het zelfvertrouwen dat je kind bij alle uitdagingen in het leven zo hard nodig zal hebben. Je werkt eraan tijdens doorwaakte nachten als je kindje ziek is en tijdens dagen vol bellenblaaspret en vrolijkheid. Tijdens al die momenten van vreugde, maar ook van verdriet. Tijdens de eerste stapjes en de eerste slingerende meters op de fiets; altijd en overal.

Het begint allemaal in deze fase. ▶

De eerste twee levensjaren zijn ronduit magisch. Ik kan simpelweg geen beter woord bedenken voor die wonderlijke tijd waarin je kind de ontwikkeling doormaakt van totaal hulpeloos baby'tje tot een pratend mensje dat naast je loopt. Van nog helemaal niets kunnen tot alles zelf willen doen.

Twee jaar is een eeuwigheid en een universum op zich.

Je zult wanhopig zijn en soms ook bang. Er zullen dagen zijn waarop je twijfelt of je wel de juiste dingen doet en dagen waarop je wordt overvallen door een geluksgevoel waarvan je niet wist dat het bestond.

In mijn bescheiden boekenkast, die onder het grote maar inmiddels niet meer zo schone raam van mijn praktijk staat, zijn heel veel vakboeken te vinden. Aan de versleten ruggen van de oudste exemplaren valt af te lezen dat ik dit werk best alweer een tijdje doe.

Nu ik zo naar die boeken kijk, besef ik dat ik alle ouders in al die jaren min of meer hetzelfde advies gaf: je kind heeft jou nodig.

Het leven zal jou en je geliefden niet sparen, zo is het nu eenmaal. De perfecte ouder bestaat niet, maar je kind heeft jou nodig. Je baby is volledig afhankelijk van je en heeft je heel dichtbij nodig, huid op huid. Het heeft je warmte nodig, je voeding en het moet je huid kunnen voelen. Het is echt niet nodig dat je alles volgens het boekje doet, de hipste luiers koopt of alleen de beste biologische voeding. Je baby heeft er niets aan als je je schaamt omdat je je nog niet helemaal prettig voelt in je ouderrol. Het is ook echt niet nodig om de hele dag mooie foto's van je baby te maken of om jezelf proberen voor te doen als de perfecte moeder of vader.

Alles wat je kind nodig heeft, ben jij.

Het heeft jou nodig met al jouw fouten en gebreken en in heel jouw ontoereikendheid. Je bent en blijft de belangrijkste persoon in het leven van je kind. Je kind heeft er wel wat aan als je altijd je best probeert te doen. En als iets niet lukt, probeer je het de volgende keer gewoon beter te doen.

Kijk maar naar dat kleine mensje dat voor je ligt, met die tien vinger-tjes en tien teentjes. Dat mensje dat met een open blik de wereld in kijkt en zachtjes in bed ligt te brabbelen. Dat mensje dat binnenkort voor het eerst naar jou zal lachen. Dat mensje dat de start vormt van de belang-rijkste taak in je leven.

Naast alles wat je nog te wachten staat, van vieze luiers en huilbuien tot slaapgebrek en zorgen die voortdurend de kop opsteken, zullen de eerste jaren van je kind ook een aaneenschakeling van kleine wonderen zijn.

Je hebt geluk: je staat op het punt de wonderjaren te betreden. ▶

Er is altijd plaats

Je hebt kinderen die gepland zijn en kinderen die als een grote verrassing komen. Er zijn kinderen naar wie eindeloos wordt verlangd en waar jaren van hoop, teleurstelling en afwachten aan voorafgaan. Andere kinderen krijgen letterlijk pas vorm in de buik van hun moeder en misschien denken de ouders wel bij zichzelf: 'Was dit nu wel zo'n goed idee?' Achter elke zwangerschap zit een verhaal, maar uiteindelijk, als het eenmaal zover is, dan komt de baby hoe dan ook.

Het maakt niet uit wat je beweegredenen zijn; als een kind er eenmaal is, is er altijd plaats. Er kan altijd nog een kind bij en het komt allemaal wel goed. Bij de geboorte verdwijnen de twijfels en zorgen meestal vanzelf. Ik weet waar ik het over heb en wat het betekent om pijn te lijden. Ik weet wat het met je doet als je kind er eenmaal is en niet meer valt weg te denken.

Als die nieuwe liefde in je leven is gekomen.

En daar is altijd plaats voor.

Nu rest je niets anders dan de liefde en ruimte die met de geboorte van je kind in je hart zijn ontstaan zo goed mogelijk te benutten.



De eerste tijd

Het is gek hoe goed ik me bijna alles nog kan herinneren. Mijn eerste zoon werd ruim een kwart eeuw geleden geboren, maar het is alsof ik alle details van die dag nog helder op mijn netvlies heb. Oslo beleefde een van die eerste koude ochtenden die elk jaar onvermijdelijk zijn. Van die dagen waarop het weer echt is omgeslagen. Ik herinner me de kunststof plinten in de kamer waar ik lag, ik herinner me de geur van de pas geboende vloer en de steriele ziekenhuislakens. Ik herinner me die merkwuurige stilte na elke geboorte; de geluiden die uit de verschillende kamers kwamen waar andere kinderen werden geboren en die doordrongen tot op de gang. Een koor van nieuwe mensjes, een lied van zoveel hoop.

Ik keek naar mijn pasgeboren zoon en was verbaasd hoe volmaakt hij was. Die kleine nageltjes die precies op de juiste plek zaten, de oogjes die langzaam aan het licht wonden, zijn mondje dat in de lucht smakte. Het klinkt misschien raar, maar hij was al zo eigen. Hij was niet mij, hij was gewoon zichzelf. Een welkome kleine vreemdeling. Ik boog me dicht naar hem toe en fluisterde: 'Ik zal je voor alles behoeden.' Het klinkt achteraf misschien pathetisch, maar op dat moment was dat het enige wat ik kon uitbrengen.

Slechts een halfuur later beseftte ik al dat het niet waar was.

Bescherm je gezin

Bij elke geboorte liggen leven en dood dicht bij elkaar. Het gaat gepaard met een wreedheid die bijna vreemd aanvoelt in onze technologische maatschappij. Er is niets waarmee je zo dicht bij je eigen natuur komt als ►

met het schenken van leven. Je zult de ervaring de rest van je leven met je meedragen of je nu als vrouw het kind hebt gebaard of als man aanwezig was bij de geboorte. De gebeurtenis zal een deel van je worden.

Nadat de ergste pijn achter de rug is, zal zich een nieuwe en onbekende wereld aan je ontvouwen. Je moet het gezinnetje dat jullie nu vormen gaan beschermen. De eerste tijd moet de kwetsbare eenheid die net is ontstaan zo min mogelijk worden verstoord. Je zult tijdens de eerste paar dagen ook niet veel kunnen verdragen. Alles ligt op dat moment ook zo gevoelig; gevoelig op een prettige manier, maar toch. Een voorzichtige opmerking van je schoonmoeder of een iets te kritische verpleegkundige; het kan allemaal hard aankomen. Zelf dacht ik dat ik meteen na de geboorte een marathon kon lopen, zo propvol endorfine zat ik. Maar op dag drie kon ik een loopje naar de supermarkt nog helemaal niet aan en ik stortte in toen ik op de groenteafdeling uit twee soorten tomaten moest kiezen. Het overschot aan oestrogeen neemt na de geboorte weer af en je lichaam heeft tijd nodig om weer in balans te komen. Het enige waar je op dat moment echt iets aan hebt is hulp, dicht bij elkaar zijn en rust.

Wat in de feestvreugde rondom een geboorte ook nog weleens wordt vergeten, is hoe belastend het is voor het lichaam en hoe volledig uitgeput je je nog lange tijd kunt voelen.

Vrouwen komen zelden ongeschonden uit een bevalling en meestal duurt het herstel lang. Na afloop hoor je vaak niets meer over het overweldigende ervan, maar het kost pijn en moeite om een kind op de wereld te zetten. En dat geldt ook als je door middel van een keizersnee bevalt. Het doet pijn als de buikspieren en het weefsel weer aan elkaar moeten groeien en je bent niet in staat om je eigen kind op te tillen. Er is gewoon geen makkelijke manier om te bevallen.

Ik heb ook nog nooit iemand ontmoet die helemaal volgens het boekje is bevallen. Velen hebben het als dramatisch ervaren en ik heb al vaak gedacht dat er eigenlijk een soort therapie voor vrouwen zou moeten zijn

waarbij ze over hun bevalling kunnen praten. Ze zouden de meest ongebruikelijke ervaring in hun leven moeten kunnen bespreken. Het is namelijk heel goed om onder woorden te brengen wat je hebt doorstaan en je eigen verhaal te beschrijven en er zo een plek voor te vinden.

Deel de gebeurtenis!

De tijd vlak na de geboorte is een dierbaar moment tussen jou en je kind, maar het is ook een moment dat fijn is om te delen. Als je tijdens de geboorte alleen bent, moet je er rekening mee houden dat je die bijzondere gebeurtenis op een bepaald moment met iemand wilt delen.

Je hebt dan niet genoeg aan social media, maar hebt iemand nodig met wie je het geluk rechtstreeks kunt delen.

Veiligheid

Met het krijgen van een kind zal er ook iets verdwijnen. Al heel snel zul je je afvragen wat je kind allemaal nodig heeft en waar je het tegen moet beschermen. Toegewijde ouders zien gevaar in elk legoblokje, in iedere volwassene die raar naar hun kind kijkt, in ongewassen handen en enge virussen. Dagelijkse tochtjes van de ene naar de andere locatie kunnen plotseling een onderneming vol bedreigingen en obstakels worden. En wat te denken van kleding die niet goed genoeg is, ongezonde stoffen in het beddengoed of voedsel waar een kind zich in kan verslikken? De lijst is eindeloos. En dat geeft niet, zo zitten we nu eenmaal in elkaar en bovendien móét je ook een beetje bang zijn.

Een baby weet niet dat hij op zijn rug moet slapen en een kind van zes maanden kan van de commode rollen. Als een kind een maand of acht is, zal het steeds naar die onbeveiligde trap willen kruipen en een eenjarige kan dingen van de vloer oprapen waar het zich in kan verslikken. En een kind van bijna twee zal met wankele pasjes vrolijk naar de weg waggelen. ▶

Aan jou de schone taak om ervoor te zorgen dat de belangrijkste veiligheidsmaatregelen zijn genomen. Meer kun je eigenlijk niet doen. Het is onmogelijk om je kind tegen alle gevaren in het leven te beschermen, maar er zijn eigenlijk maar weinig dingen die je in dat opzicht fout kunt doen.

En toch gaan de zorgen bij veel ouders over in angst. Als je een traphekje hebt geplaatst, maar nog steeds bang bent, ben je overbezorgd. En als je te angstig bent, zul je onbereikbaar worden voor je kind. Op zo'n moment blokkeert je vermogen om je kind te begrijpen en zijn jullie niet met elkaar verbonden. Je hebt je handen vol aan je eigen angst en kunt er niet echt zijn voor je kind, terwijl dat juist zo belangrijk is.

Ik zat er helemaal naast toen ik mijn zoon die ochtend in het ziekenhuis in Oslo toefluisterde dat ik hem voor alles zou behoeden. Dat is onmogelijk. Je moet je kind niet overal voor willen beschermen, maar je moet degene zijn bij wie hij of zij altijd terecht kan.

Jij moet de veilige haven zijn.

Een paar belangrijke veiligheidsmaatregelen:

1. ☆ Zorg ervoor dat je kindje op zijn of haar rug slaapt, in een kamer waar het niet te koud of te warm is.
2. ☆ Beveilig trappen en ramen.
3. ☆ Zorg ervoor dat grote meubels niet om kunnen vallen.
4. ☆ Let op dat je kind niet bij het gasfornuis, de kookplaat of open haard kan komen. Controleer of je rookmelder het doet.
5. ☆ Zorg ervoor dat je kind tijdens het verschonen niet van de commode kan rollen.
6. ☆ Kijk uit met hete vloeistoffen en warm eten als je kind in de buurt is.
7. ☆ Schud je kind nooit door elkaar! Kleine kinderen zijn veel kwetsbaarder dan veel mensen denken.



