

Mijn baby

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

Prof. dr.
Christine Vanhole
UZ Leuven

Lannoo



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! 37

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? 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 (familielid 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 91
- Nagels knippen 91
- Tandenpoetsen 92
- Je baby aankleden 92
- Schoentjes 92

OVERGANG NAAR DE ONTHAALOUDER 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: MIJLPALLEN IN ZIJN ONTWIKKELING 111

- 4 ontwikkelingsgebieden 111
- Overzicht van de mijlpalen 113

DE GEZONDHEID EN ONTWIKKELING VAN JE BABY LATEN VOLGEN 117

GROEI EN ONTWIKKELING VAN JE BABY: 0 TOT 2 MAANDEN 118

- Groeien en bloeien maar! 118
- 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

Het belang van voeding 146

MELK 147 BORSTVOEDING 147

Borstvoeding 149

DE VOORDELEN VAN BORSTVOEDING 149

Voor je baby 149

Voor jou, als mama 149

DE BASICS VAN BORSTVOEDING 152

Hoe kun je je kansen op succesvolle
borstvoeding vergroten? 152

'Stoorzenders' bij het opstarten van borstvoeding 155

Hoe leg je je baby aan? 157

Hoe weet je dat de borstvoeding goed loopt? 161

BORSTVOEDINGSKWAALTJES 162

Stuwings 162

Pijnlijke tepels en tepelkloven 163

Borstontsteking 163

Spruw en schimmelinfecties 163

WANNEER EN HOE VAAK LEG JE JE BABY AAN? 164

Hongersignalen bij je baby 165

Aan welke borst leg je aan? 166

STOPPEN MET BORSTVOEDING OF AFBOUWEN 169

Hoe bouw ik af? 169

Enkele tips voor je baby 171

Enkele tips voor jou 171

Wanneer hoef je niet te stoppen
met borstvoeding? 172

Flesvoeding 175

WAT IS 'KUNSTVOEDING'? 175

WAT HEB JE NODIG BIJ FLESVOEDING? 177

HOE BEREID JE EEN FLESJE? 181

Kunstmelk bewaren 181

HOE GEEF JE EEN FLESJE? 182

HOE VAAK GEEF JE EEN FLESJE? 182

DIEETKUNSTVOEDING VOOR BABY'S 183

Koemelkeiwitalergie 183

(Gastro-oesofageale) reflux (GER) 185

Gastro-oesofageale refluxziekte (GORZ) 185

Resorptiestoornissen 189

Lactose-intolerantie 189

Vroeggeboorte 189

FLESVOEDING VANAF 1 JAAR 190

Complementaire of vaste voeding 193

WANNEER EN HOE START JE MET VASTE VOEDING? 193

WELKE VASTE VOEDING GEEF JE EN HOE BEREID JE DIE? 195

Alles kan, alles mag? 196

Niet te veel zout en zoet 197

Zorg voor een voldoende aanbod aan ijzer
en vitamine B12 197

HOE GEEF JE JE BABY VAST ETEN? 199

Baby-led weaning methode 200

7 Slaap 203

Waarom heeft mijn baby zoveel slaap nodig? 206

Hoe(lang) slaapt je baby? 208

O-2 MAANDEN 208

2-12 MAANDEN 213

Een vast slaap-waakstramien 213

Hoera: je baby slaapt 's nachts door! 214

Hoe leg je je baby veilig te slapen? 221

Wat is wiegendood? 221

Wat kan wiegendood in de hand werken? 221

Wanneer is een slaapttest en/of thuismonitoring zinvol? 221

Hoe kun je wiegendood voorkomen? 222

8 Kleine en grote kwaaltjes 229

Huid 230

TYPISCHE HUIDKWAALTJES TIJDENS DE EERSTE LEVENSWEKEN 230

SEBORROE (MELKKORSTJES) 232

Wat is het? 232

Oorzaak? 232

Wat kun je eraan doen? 232

BABY-ACNE 233

Wat is het? 233

Oorzaak? 233

Wat kun je eraan doen? 233

ECZEEM 234

Wat is het? 234

Wat kun je eraan doen? 234

Mond en ogen 236

SPRUW 236

TE KORT TONGRIEMPJE 236

OOGKORSTJES 236

SCHEELZIEN 236

Wat is het? 236

Oorzaak? 236

Wat kan ik eraan doen? 236

TRANENDE OOGJES 237

Wat is het? 237

Wat kun je eraan doen? 237

Braken, urine en ontlasting 238

GALKLEURIG VOCHT BRAKEN 238

ROODGEKLEURDE URINE 238

DIARREE 238

Wat is het? 238

Oorzaak? 238

Wat kun je eraan doen? 239

CONSTIPATIE 240

Wat is het? 240

Wat kun je eraan doen? 240

Koorts 241

WAT IS KOORTS? 241

WANNEER HEB JE KOORTS? 241

WAT KUN JE ERAAN DOEN? 243

WANNEER MOET JE EEN ARTS RAADPLEGEN? 243

**WANNEER GEBRUIK JE
KOORTSWERENDE MIDDELEN? 244**

Luchtwegen 245

NIEZEN EN NEUSVERSTOPPING 245

**ACUTE MIDDENOORONTSTEKING
(OTITIS MEDIA ACUTA) 245**

Wat is het? 245

Wat kun je eraan doen? 245

RSV 246

Wat is het? 246

Wat kun je eraan doen? 246

(Valse) kroep 248

Wat is het? 248

Wat kun je eraan doen? 248

Kinkhoest 249

Wat is het? 249

Wat kun je eraan doen? 249

Kinderziekten 250

Water- of windpokken 250

Wat is het? 250

Wat kun je eraan doen? 251

De zesde kinderziekte 252

Wat is het? 252

Wat kun je eraan doen? 252

Navel 252

Navelgranuloom 252

Navelbreuk 252

Hoofd 253

Afgeplat hoofdje 253

Beendergestel 253

**Congenitale/aangeboren
heupdysplasie of heupluxatie 253**

Wat is het? 253

Oorzaken? 253

Hoe wordt het onderzocht? 254

Wat kun je eraan doen? 254

O-benen 256

**Aangeboren screefhals of
Torticollis (Torti = gedraaid;
Collis = Hals) 256**

Klompvoet 258

Wat is het? 258

Wat kun je eraan doen? 258

**Metatarsus adductus (naar binnen
gebogen voorvoet) 259**

Wat is het? 259

Wat kun je eraan doen? 259

Over jongens en meisjes 261

**Typische problemen die
al tijdens de eerste levensweek
opduiken 261**

Niet-ingedaalde teelballen 261

Wat is het? 261

Wat kun je eraan doen? 261

Verkleefde voorhuid 262

Wat is het? 262

Wat kun je eraan doen? 262

Tests en vaccinaties 263

Tests 263

De hielprik 263

De gehoortest (BERA- of ALGO-test) 263

Vaccinaties 264

9 Extra speciale baby's: vroeggeboren baby's en tweelingen 267

Vroeggeboren baby's 271

MIJN BABY WORDT TE VROEG GEBOREN 271

Wat is 'vroeggeboorte'? 271

Wat zijn de oorzaken? 271

Kan vroeggeboorte voorkomen worden? 271

WAT ZIJN DE MOGELIJKE MEDISCHE GEVOLGEN VAN EEN VROEGGEBOORTE VOOR JE BABY? 275

De groei van je baby 276

De stofwisseling 278

De ademhaling 279

Het hart en de bloedsomloop 281

Voeding en het maag-darmstelsel 283

Het afweersysteem 284

De ogen 285

Het zenuwstelsel 286

JE BABY OP NEONATALE INTENSIEVE ZORG (NICU - NEONATALE INTENSIVE CARE UNIT) 287

Je gezin in de hoofdrol 287

PREMATUUR OUDERSCHAP 291

Trauma 291

Machteloosheid, jaloezie en woede 294

OPVOLGING VAN JE BABY NA EEN VROEGGEBOORTE 299

Niet één maar twee:
een tweeling! 301

ZWANGERSCHAP VAN MEER DAN ÉÉN BABY 301

EEN AANTAL PRAKTISCHE TIPS EN WEETJES BIJ DE GEBORTE VAN JE TWEELING 306

Bronnen 309

Index 311

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

- » Belgisch Antigifcentrum:
070 245 245 (In Nederland neem
je contact op met je huisarts.)
- » Noodnummer brandweer, politie
en medisch team: 112
- » Vertrouwenscentrum Kindermis-
handeling (België): 1712
- » Veilig Thuis (adviespunt en meldpunt
voor huiselijk geweld en
kindermishandeling in Nederland:
0800 - 20 00 (gratis))

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

tussen onze genetische of biologische aanleg enerzijds en onze omgeving en leefwereld anderzijds. Dit samenspel kneedt ons tot de volwassenen die we zijn. Zo zullen positieve ervaringen onze ontwikkeling tot een gezond, verstandig en sociaal gevoelswezen in de hand werken, maar kunnen negatieve ervaringen jammer genoeg ook schadelijk zijn en een normale ontwikkeling in de weg staan.

Al vanaf het letterlijke ‘prille begin’, de bevruchting, is onze ontwikkeling onderhevig aan omgevingsfactoren. Deze verhoogde gevoeligheid en ook kwetsbaarheid strekt zich uit tot de kleuterleeftijd. Al heel vroeg in het leven worden dus de fundamenten gelegd voor het volwassen leven. In dit boek focussen wij op het prille begin: het eerste levensjaar. In de loop van dat eerste levensjaar staat er indrukwekkend veel te gebeuren. Groei en ontwikkeling verlopen met reuzensprongen.

Het hulpeloze wezentje dat een pasgeboren baby is, groeit in amper één tot anderhalf jaar uit tot een communicatieve peuter die letterlijk op eigen benen kan staan en het verdere leven tegemoet stapt. De behoefte aan geborgenheid en bescherming binnen het gezin, maar ook de kwetsbaarheid is dan het grootst. De band die in het prille begin tussen jou en je kind gesmeed wordt, is daarom van cruciaal belang. Noem het gerust het broodnodige cement voor een stevige plek in deze wereld.

Met dit boek hopen we jullie tijdens deze wonderlijke, maar ook kwetsbare eerste levensmaanden ondersteuning te bieden in jullie ouderrol en inzichten te verschaffen rond belangrijke ingrediënten voor de ontwikkeling van jullie baby.







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**d 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, 2021.



**Mama worden =
geweldig trots zijn
op je spruit, want die
is gewoon het
intelligentste,
grappigste, mooiste,
leukste kind ever.
En ja hoor, je bent
vol-ledig objectief!**