

BROERTJE OF ZUSJE OP KOMST
ZWANGER

Kind & Gezin magazine

Go with the flow
Luister naar je lichaam

Babyblues of meer?
Soms lukt het niet om blij te zijn

Uitbreiding op komst
Hoe bereid je je andere kinderen
voor op een baby?

*Bij dit
magazine*

Denkkaartjes &
Broer-zuskaartjes

Kind & Gezin

Dit is Kind en Gezin!

Kind en Gezin bestaat uit een team van verpleegkundigen, artsen, vrijwilligers, gezinsondersteuners, psychopedagogen en sociaal werkers. Samen zijn ze er voor elk gezin. Zowel als het goed, of minder goed gaat. We zien je op vaste momenten, zoals onze consulten, maar we zijn er ook op vraag.



Ons gratis basisaanbod bestaat voor elk gezin uit een **combinatie van huisbezoeken en basisconsulten**. Een huisbezoek is het ideale moment om je vragen en ervaringen rustig te bespreken.



Voor de opvolging van je kind bieden we een aantal **basisconsulten aan op het consultatiebureau** tot je kind naar school gaat. De momenten zijn zo gepland dat ze aansluiten bij belangrijke veranderingen in de ontwikkeling van je kind en/of bij de geschikte leeftijden voor vaccinaties.



Op vaste momenten (op 8, 12 en 16 weken en 12 en 15 maanden) krijgt je kind **vaccins** om tegen ernstige infectieziekten te beschermen.



Doorheen het traject testen we ook de **motorische en sociale ontwikkeling**, zoals bewegingen en reacties.



Op vaste momenten ga je ook langs voor een consult bij de **arts** rond belangrijke mijlpalen in de ontwikkeling van je kind.



De **oog- en gehoortesten** zijn veilige, pijnloze en kindvriendelijke testen om oog- en gehoorafwijkingen vroegtijdig op te sporen.



Tijdens het **spreekuur ouderschap en opvoeding** kan je praten over hoe je het ouderschap beleeft.

Maak kennis met kindengezin.be

- Ontdek alles over ons **aanbod**. Je vindt heel wat nuttige info van zwangerschap, tot borstvoeding en kinderopvang.
- Bestel online onze **gratis brochures**.
- Al tijdens je zwangerschap kan je een profiel aanmaken op **'Mijn Kind en Gezin'** via de website. Zo kan je eenvoudig afspraken beheren, het attest Inkomenstarief aanvragen ...
- Vind **handige en praktische informatie** bij elk onderwerp (slapen, voeding, veiligheid ...).
- Ontdek onze **digitale tools**: namenzoeker, adressen kinderopvang, Mijn Zwangerschap ...

Kind en Gezin maakt graag al kennis met jou tijdens je zwangerschap

Evelyne Van Audenhove is meer dan een decennia verpleegkundige bij Kind en Gezin in West-Vlaanderen. Ze gaat al tijdens de zwangerschap langs bij ouders om te luisteren naar hun behoeften en verwachtingen. Elke geboorte brengt veranderingen met zich mee. Tijdens het startgesprek is er ruimte om daar stil bij te staan.

Een vertrouwd gezicht

"Als zwangere vrouw heb je veel vragen, **bezorgdheden, twijfels** ... of het nu je eerste of tweede kindje is. Als mama van drie herken ik dat goed. Ikervaarde zelf een schuldgevoel, omdat ik mijn aandacht moest verdelen over meerdere kinderen. Je bent nu eenmaal wat minder 'beschikbaar' op momenten dat grote broer of zus het nodig heeft."

"Weet dat je bij Kind en Gezin terecht kan. Een **startgesprek** is het uitgelezen moment om rustig al je vragen te overlopen. En het is natuurlijk leuk dat je een **naam én gezicht** op je verpleegkundige van Kind en Gezin kan plakken. Ik merk dat ouders na de bevalling gemakkelijker de weg naar ons vinden met vragen als ze al een eerste keer kennismaakten. Er is al een zekere **vertrouwensband** en dat vind ik heel positief."

"Vlak na de geboorte zijn ouders vaak overweldigd en vermoeid. Er komt zo **veel info** op hen af: van de kinderarts, de vroedvrouw ... Voor je bevalt is er nog wat meer **ruimte** om voor te bereiden. Ik merk dat ouders meer **rust ervaren** als ze op voorhand hun vragen over borstvoeding, kinderopvang, vaccinaties, babymateriaal ... kunnen overlopen. Ze onthouden het ook beter, omdat het nog wat rustiger is."

'Goed genoeg' is prima

"De meeste ouders zijn wat rustiger bij een volgend kind, want ze weten ongeveer wat er komt. Maar je hebt nooit twee dezelfde kinderen. Grote broer of zus kan na de geboorte wat aanhankelijker zijn. Meestal helpt het als je momenten kiest waarop je je **volledige aandacht** geeft. Of laat grote broer of zus meehelpen in het **huishouden**, dat geeft hun een goed gevoel."



"Mijn tip voor elke zwangere vrouw? Zwanger en pas bevallen zijn, is als een **'hormonale bom'**. Er zullen momenten zijn waarop je je minder goed in je vel voelt en er misschien tranen vloeien. Dat is perfect normaal. Blijf er vooral niet mee zitten. Mocht dat gevoel te lang duren, praat er dan zeker over. Dat kan aan je partner of een vertrouwenspersoon zijn, of durf zeker ook de stap naar ons of je huisarts te zetten. Wees vooral niet te streng voor jezelf: **'goed genoeg'** is prima. Het hoeft niet allemaal perfect te zijn, je bent al de **beste ouder** voor je kinderen. En zijn er toch twijfels, dan mag je ons altijd een bericht sturen, chatten of bellen: met je contactpersoon, of de Kind en Gezin-Lijn."

Hoe kom je met Kind en Gezin in contact?

- Bezorg ons je gegevens op Mijn Kind en Gezin via www.kindengezin.be of via de Kind en Gezin-Lijn.
 - Als je het Groeipakket aanvraagt, ontvangen we automatisch je gegevens.
 - Het ziekenhuis waar je bevalt geeft de geboorte door aan je lokaal team.
- Zodra we je gegevens hebben, neemt het lokaal team contact met je op.

Tip:
Lees ons
Zwangerschapsboekje
vol informatie



Luister naar je lichaam

Je bent opnieuw zwanger. Je maakt je misschien minder snel zorgen, want je hebt het al eens meegemaakt. Maar fysiek is het waarschijnlijk anders, want je moet ondertussen ook zorgen voor je oudste kind(eren), natuurlijk. Hoe kom je deze drukke 9 maanden gezond door? Gynaecoloog **Firas Cha'Ban** van het AZ St. Vincentius in Antwerpen, begeleidde al duizenden zwangere vrouwen.

Is het belangrijk om je ook tijdens een volgende zwangerschap te laten opvolgen?

"Voorzichtig zijn en je goed laten opvolgen blijft nodig. Wel zijn we bij een volgende zwangerschap wat soepeler, zeker als de eerste vlot verlopen is. Maar verloskunde is een vat vol verrassingen. Af en toe verwacht je geen problemen en zijn er toch complicaties."

Kan je een vroeggeboorte voorkomen?

"Als je eerste baby een prematuur

was, is het belangrijk om je door je gynaecoloog te laten opvolgen. Want dan heb je een verhoogde kans dat je volgende baby ook te vroeg komt. Er zijn zeker een aantal aandachtspunten. Net als bij je eerste zwangerschap blijft een gezonde levensstijl écht belangrijk. Je kan te vroeg bevallen door een infectie bijvoorbeeld. Infecties kan je voorkomen door op tijd langs te gaan bij de tandarts. Een gezonde zwangerschap help je ook door gezond, vers en gevarieerd te eten om bepaalde voedingstekorten

te voorkomen en door alcohol en roken te laten. Wil je graag stoppen met roken of drinken? Kijk dan op tabakstop.be of druglijn.be."

Als je al een of meerdere peuters of kleuters in huis hebt, hoe gevaarlijk zijn dan windpokken of CMV voor je ongeboren baby?

"Windpokken zijn geen groot probleem: de meeste mensen hebben die al doorgemaakt. CMV of het cytomegalovirus is vervelend, maar lang niet alle besmettingen leiden tot problemen. Uiteindelijk zullen 9 op de 100 besmette baby's een afwijking hebben: gehoorproblemen, mentale achterstand, ... Dat is niet weinig, maar ook niet waanzinnig veel."

Is het risico op een CMV-besmetting te voorkomen?

"Elk contact met je kind en vooral met je partner houdt in theorie een risico in. Eigenlijk is je partner een belangrijkere bron van CMV dan je kinderen. Je partner kan immers óók door jullie kind besmet worden en daar heb je intiem contact mee. Regelmatig handen wassen, je kind niet op de mond kussen en geen tutjes of lepeltjes van je kind aflikken, zijn correcte maar gedeeltelijke maatregelen. Daarom dat je partner die regeltjes tijdens je zwangerschap ook moet toepassen."

Wat is de fysieke impact van een volgende zwangerschap?

"Bij een eerste zwangerschap denk je over alles meer na: je bent sneller ongerust, wat het vooral mentaal zwaar maakt. Bij een volgende zwangerschap ben je vaak minder onzeker, maar lichamelijk is het zwaarder. Je lichaam is al eens zwanger geweest en je hebt al een of meer kinderen die jou ook nodig hebben. Het goede nieuws is dat een volgende bevalling over het algemeen vlotter verloopt dan de eerste. En omdat je lichaam tijdens de bevalling minder belast wordt, herstel je vaak ook sneller."

Zijn prenatale oefeningen nog nodig?

"Het is vooral nuttig dat je ná de bevalling oefeningen doet. De postnatale sessies bij de kinesitherapeut helpen je om je bekkenbodemspieren opnieuw te verstevigen. Géén overbodige luxe, zeker niet na een tweede of volgend kind."

Rust is minder evident bij een volgende zwangerschap. Hoe belangrijk is het?

"Rust is heel relatief. Als je je goed voelt door juist heel actief te zijn, vind ik dat prima. Ik ben een grote fan van voldoende in beweging blijven. Tijdens de zwangerschap is het heel belangrijk om je fysiek een beetje te ontladen en je hoofd leeg te maken. Ik stimuleer zwangere vrouwen om geregeld te wandelen. Luister naar je lichaam. Als het stop zegt, stop dan. En verdeel je tijd. Geen tijd nemen voor jezelf en voor je relatie kost je emotioneel heel veel. Ik zie veel mooie koppels zwanger worden, kinderen krijgen, blij zijn, ... En toch zijn ze na enkele jaren uit elkaar. Omdat ze geen team meer vormen. Omdat ze van elkaar vervreemden. De kinderen en het werk slopen alle tijd en energie op. Tijd nemen voor jezelf én voor je partner is dus belangrijk."

De 3 gouden tips van dokter Cha'Ban

- 1 Go with the flow: maak je niet te veel zorgen.
- 2 Gebruik je gezond verstand en luister naar je lichaam.
- 3 Neem tijd voor jezelf en voor je relatie.



Van een volgende zwangerschap geniet je bewuster

Samira (43), mama van 4 kinderen (14, 12, 6 en 2 jaar) woont in Laken.

"Hét verschil bij een volgende zwangerschap? Je weet ongeveer wat je kan verwachten. Niet altijd, want je vergeet ook veel dingen. Ik wou heel bewust van mijn zwangerschappen genieten. Helaas verliep mijn tweede moeizaam en volgde een postnatale depressie. Maar van mijn derde en vierde zwangerschap heb ik wél volop en heel bewust genoten. Rusten of ontspannen was niet echt een probleem. Natuurlijk hangt dat ook af van je kinderen - mijn oudste was bijvoorbeeld heel makkelijk - en van je omgeving. Mijn man hielp met de praktische zaken en mijn schoonzus kwam wel eens babysitten.

Ik vond het zéker belangrijk om mijn zwangerschappen te laten opvolgen door de gynaecoloog: echo's, bloed(druk)controles, ... En bij klachten of als je je niet goed voelt, kan je altijd bellen voor een extra afspraak. Het is toch een geruststelling en soms zijn er effectief complicaties. Prenatale oefeningen deed ik alleen bij mijn eerste baby en het verloop van mijn bevallingen liet ik 'open'. Ik zette alleen mijn koffer klaar. Ik vroeg wél altijd een ruggenprik, ik wou niet afzien (lacht).

Of ik babyblues had na de bevalling? Ja hoor. Elke keer. De vermoeidheid, de spanning, de emoties, het bezoek dat komt en gaat. Na de eerste bevalling dacht ik: ik ga het kraambezoek anders aanpakken. Maar dat was buiten het enthousiasme van mijn Marrokaanse familie gerekend (lacht)."

9

MAANDEN

Wanneer wat regelen tijdens je zwangerschap?

ALGEMENE TIPS

- Vaccinatie tegen griep (voor de start van het griepseizoen, ongeacht de fase van de zwangerschap)
- Gratis jodiumtabletten in huis halen (lees meer op nucleairrisico.be)

MAAND

1

- Foliumzuur innemen (dagelijks tot 3 maanden zwangerschap)
- Inschrijven op de nieuwsbrief 'Zwanger' van Kind en Gezin en/of registreren op 'Mijn zwangerschap'
- Zwangerschapsboekje lezen en invullen
- Check: is er nog plaats voor broer/zus in de opvang?
- Start vroegtijdige en regelmatige controles door arts en/of vroedvrouw

Goed geregeld

Hoe doe ik aangifte van de geboorte? Wat is het startbedrag? Hoelang kan je thuisblijven voor en na de bevalling? Welke verlofmogelijkheden zijn er om borstvoeding te geven? Ontdek hoe je je leven en werk (tijdelijk) aanpast aan jullie nieuwe gezinssituatie op kindengezin.be bij 'Zwangerschap en geboorte'.

MAAND

2

- Zwangerschap melden aan je werkgever/RVA (bij werkloosheid)
- kindengezin.be checken: leuke namen, handige lijstjes, ...
- Zoek een vroedvrouw in je buurt via vroedvrouwen.be

MAAND

3

- Zwangerschap melden aan je ziekenfonds
- Grote broer of zus mag de komst van de baby aan iedereen verklappen

MAAND

4

- Je zwangerschapskledij weer boven halen
- Met grote broer/zus een boekje over baby's lezen
- Nadenken over voedingskeuze voor baby
- Verlofmogelijkheden bespreken met werkgever
- Kraamzorg aanvragen via een expertisecentrum kraamzorg (Lees ook het interview met een vroedvrouw (p. 13))

MAAND

5

- De babyspullen checken: wat heb je nog? Wat leen/koop je? Een geboortelijst leggen?
- Naar de tandarts gaan

MAAND

6

- Startbedrag van je Groeipakket aanvragen (Kind en Gezin neemt vervolgens contact met je op om kennis te maken)
- Vanaf nu eerste klas reizen met de trein (voor de prijs van tweede klas)
- Niet gehuwd? Erkenning aanvragen bij de dienst bevolking
- Informeren naar perinatale kinesitherapie (attest in Zwangerschapsboekje)
- Vaccineren tegen kinkhoest (belangrijk voor iedereen die voor je kindje gaat zorgen)
- Geboorte voorbereiden (bv. informatiebrochure kraamkliniek, gesprek met arts en/of vroedvrouw over houding bij bevalling, pijnstilling ...)

MAAND

7

- Geboortekaartje (laten) ontwerpen? Doopsuiker?
- Kraamkliniek verkennen (Waar aanmelden? Route? Parkeren? ...)

MAAND

8

- Wie vangt grote broer/zus op als je moet bevallen? Tijd om af te spreken
- Koffer klaarzetten (bloedgroepkaart, trouwboekje of erkenningsakte, zie ook lijstje op p. 13 en vergeet de kraamkaartjes bij dit magazine niet) of thuisbevalling voorbereiden met je vroedvrouw
- Telefoonnummers kraamkliniek, gynaecoloog/vroedvrouw, kraamzorg in je gsm opslaan
- Babykleertjes en -spullen wassen
- Babybedje klaarzetten
- Moederschapsrust aanvragen

MAAND

9

- Boodschappen doen: luiers, verzorgingsproducten, ...
- Eten invriezen voor de eerste dagen thuis
- Uitproberen: past het draagbaar autostoeltje naast de autostoel van grote broer/zus?
- Veel rusten en genieten
- Iets leuks plannen met je gezin
- Planning geboorteverlof partner
- Navraag bij verzekeraar voor opname kind in aanvullende ziekteverzekering (kaartje in Zwangerschapsboekje)



Toppers

"Een **goede draagzak of -doek!**

Ik ben zeker geen overdreven draagmama. Ik gebruik net zo graag de kinderwagen. Maar het is handig om boodschappen te doen en vooral een uitstekende troost bij krampjes, reflux, onrust of ziekte."

Karen

"De **meegroei stoel**. Er staan er al 2 aan onze tafel. Heel gezellig als je kindje vroeg deel kan uitmaken van het tafelgebeuren."

Jessy

"De **fietskar!** Vanaf enkele maanden kunnen ze al mee in een babyschaal. Ik voelde mij heel wat mobieler en meestal liggen ze allebei al na enkele minuten in slaap."

Helena

"Een **stevige buggy**. Zeker aan te raden, die heb je minstens 2 jaar nodig en mogelijk langer bij meerdere kids."

Omar



Floppers

"**Koop niet te veel op voorhand.**

Elke baby is anders en wat bij het ene kindje werkt, doet het absoluut niet bij het andere."

Winde

"**Dure nieuwe kleertjes.** Ze dragen ze hooguit een paar keer en daarna zijn ze te klein. Bovendien krioelt de tweedehandsmarkt van prachtige kleertjes aan spotprijzen."

Steven

Slim! De duurzame babylijst

Babyshoppen is leuk, maar alles nieuw kopen is niet nodig. Je hebt vast heel wat spullen bewaard, dus haal ze maar weer boven. Wie weet welke schatten je terugvindt! Denk ook even na over wat je eventueel (opnieuw) kan lenen, wat je zelf uitleende en nog moet terugvragen, of wat je tweedehands (beurs, internet, ...) op de kop kan tikken. Test alles wel even uit voor de nieuwe baby er is, misschien moet er nog iets gepimpt worden.

Er bestaan ook heel wat handige spullen voor gezinnen met meerdere kinderen, zoals een voetenplank voor de kinderwagen. Of misschien lost de aankoop van een fietskar je fietsprobleem met 3 kindjes wel op.

Informeer je bij vrienden die meer dan één kind hebben. Wat bleek een topaankoop? Wat hebben ze nooit gebruikt? Maak een lijstje dat elke vriendin met baby-ervaring verder kan aanvullen, zo help je meteen ook je (toekomstige) zwangere vriendinnen!

Ouders aan het werk, kind 1 op school, kind 2 in de opvang: hoe complex is de puzzel?

Ouders kiezen vaak weer voor dezelfde opvang, als de eerste ervaring positief was. Broers en zussen krijgen dan voorrang, maar je moet wel tijdig aanvragen. **Martine Schelfthout**, maatschappelijk assistente in groepsopvang Helihaven, vertelt.

Wat is het voordeel van dezelfde opvang?

"Voor de opvang én voor het gezin is het makkelijk dat ze geen onbekenden meer zijn voor elkaar. Maar het nieuwe kindje is voor de opvang zoals een eerste: een nieuw karakter, eigen gewoontes, ... Daarom is het belangrijk dat ouders blijven aangeven wat ze nodig hebben en belangrijk vinden in de opvang, want dit kan verschillen van kind tot kind. We merken wel dat ouders bij een volgend kind op alle vlakken wat geruster zijn."

De communicatie rond de baby blijft dus hetzelfde als bij een eerste kind?

"Communicatie en vertrouwen blijven de sleutelwoorden. Ouders mogen altijd bellen om te horen hoe het met hun spruit gaat, zeker de eerste dagen of na een afwezigheid. Verder is het ook belangrijk om 's morgens en 's avonds even tijd te maken om te vertellen of het kindje goed geslapen heeft, iets nieuws heeft bijgeleerd, wie het komt ophalen, ... Dan kunnen wij hier overdag op inspelen. Als opvang zien we de kinderen elke dag evolueren. Merken wij iets abnormaals op of heb je zelf twijfels, dan kijken we samen hoe we dit kunnen aanpakken of extra kunnen stimuleren, zowel thuis als in de opvang. Een gezamenlijke aanpak werkt het beste!"

Op tijd in de opvang geraken is niet altijd evident.

Welke raad geef je ouders?

"Het is belangrijk om met ons te blijven praten over de breng- en

"Communicatie en vertrouwen blijven de sleutelwoorden."

afhaaltijden. Deze kunnen flexibel ingevuld worden. Met een traject werk, school en opvang voor de boeg weten ouders inderdaad vaak niet of ze het afgesproken uur halen. Alle begrip, maar verwittig gewoon even. Zowel voor het kindje als voor

de planning van de opvang is dat handig. En begin ook op tijd aan vakantieplanningen: bekijk wanneer de opvang sluit en hoe je die momenten kan opvangen."

Heb je nog een tip?

"Mijn ultieme tip is 'durven'! Zodra je vragen, frustraties, opmerkingen of twijfels hebt: durf ze te bespreken met je opvang. Doe dit niet alleen bij de start van de opvang, maar gedurende de hele opvangperiode. Dan kan je samen een oplossing zoeken: goed voor je kindje, goed voor jezelf én goed voor de opvang! Weet dat jij als ouder dé expert van je kindje blijft, maar dat de kinderopvang je graag ondersteunt!"

Korting!

Is er een broertje of zusje dat nog naar de opvang gaat? Vraag na de geboorte voor hem/haar een nieuw attest 'inkomenstarief' aan op mijn.kindengezin.be. Je krijgt dan korting.



Goed op voorhand plannen

Katrien (33) is gehuwd met **Christoph**. Samen hebben ze 2 dochters: **Jill** (4,5 jaar) en **Sam** (16 maanden).

"We zochten voor Sam een andere opvang dan die van haar zus. Ik contacteerde 5 locaties. Telkens kwam ik op de wachtlijst terecht. De stedelijke opvang had een duidelijke aanvraagprocedure én een nieuwe bouw. Van hen kreeg ik als enige snel antwoord. Veel 'keuze' had ik dus niet: ik moest nemen wat er was. Maar gelukkig valt het goed mee."

Je merkt eigenlijk niet dat het zo'n grote opvang is. De kindjes zijn opgedeeld in leeftijdsgroepen met eigen kinderbegeleiders. Overleg gebeurt rechtstreeks. Ik merk wel dat ik geruster ben met Sam. Als het nodig is, sta ik op mijn strepen en zoek ik naar een oplossing. Ik probeer 's morgens of 's avonds echt

tijd te maken om iets te vertellen of te vragen. Dat persoonlijk contact vind ik heel belangrijk. Als ik niet weet hoe haar dag geweest is, vind ik dat vervelend. Er wordt ook in het schriftje geschreven, maar dat is eerder beperkt. De kinderbegeleiders maken veel foto's, die krijgen we regelmatig mee. Ze doen echt wel hun best om de ouders zoveel mogelijk te betrekken. Af en toe wordt er ook iets georganiseerd, een paasbrunch bijvoorbeeld.

Als de opvang tijdens de vakantie een paar weken gesloten is, schrijf ik in het schriftje wat ze geleerd heeft, met een foto erbij. Die dingen moet je meegeven vind ik. Op die leeftijd verandert er zoveel: ze kan bijvoorbeeld in haar hoge stoel zitten, of ze begint te kruipen of te stappen.

Sam gaat van 7 tot 18 uur naar de opvang, wat ik op zich al lange dagen

vind. En Jill kan in de naschoolse opvang blijven tot 18.30 uur. We zorgen er gewoon voor dat we er op tijd geraken. Op maandag ben ik gerust, dan werkt Christoph niet. Een goede planning doet veel. Je denkt er best al op voorhand over na. Waar gaat de oudste naar school? Waar moet de opvang zijn? Op weg naar het werk, dicht bij de school of dicht bij huis? Hoe ga je de ochtendshift organiseren? En de vakanties? Voor de grote vakantie beginnen wij al maanden op voorhand te plannen. Al moet je natuurlijk wel flexibel blijven: je kan niet altijd alles op voorhand inschatten. Maar het helpt wél, zeker bij een tweede of derde kind."

Hoe bereid je je andere kinderen voor op de baby?

Ga ik deze nieuwe baby wel even graag kunnen zien als mijn ander kind? Je mag zeker zijn van wel. Toch zal het even zoeken zijn, want de gezinsstructuur verandert bij de komst van elke nieuwe baby. Een enig kind wordt grote broer of zus, het jongste kind moet zijn plaats afstaan. Iedereen zal tijdens de eerste weken na de bevalling opnieuw zijn plaats in het gezin zoeken. Het is belangrijk om daar als ouder aandacht voor te hebben.



Lanthe Van Dorsseleer
psychopedagoog bij
Kind en Gezin

Hoe betrek je je oudste kind(eren) bij een nieuwe zwangerschap?

"Kinderen, hoe jong ook, zijn gevoelig voor de signalen dat er verandering op til is. Onderzoek is het er niet over eens wat nu het juiste moment is om een kind bij een zwangerschap te betrekken. Jij maakt, samen met je partner, die inschatting. Bij de hele kleintjes zou ik wachten tot de buik zichtbaar wordt, dat maakt het tastbaarder. Je kan hen al eens meenemen bij de gynaecoloog of de vroedvrouw. Wat ook leuk kan zijn, is om samen hun babyfoto's te bekijken of een boekje te lezen over baby's. Zo maak je concreet wat ze van de nieuwe baby kunnen verwachten, niet veel dus (lacht). Een baby eet, slaapt, weent. Niet meteen een speelkameraadje."

Waar moet je rekening mee houden?

"Probeer als het mogelijk is te vermijden dat andere veranderingen samenvallen met de komst van een baby. Als je bijvoorbeeld het babybedje wil hergebruiken, doe je dit best ruim op voorhand en niet 'omdat de baby komt', maar omdat je kind 'te groot' geworden is. Dat geeft een beter gevoel. De reactie van een kind op zijn broertje of zusje is moeilijk te voorspellen. De kennismaking is een spannend en emotioneel moment voor de ouder(s) en sommige kinderen reageren dan net koel of ongeïnteresseerd. Til er niet te zwaar aan, je kind zal wel toenadering zoeken als het er klaar voor is."

Hoe laat je hen best kennismaken?

"Kies een rustig moment, bijvoorbeeld met weinig bezoek, of net na de voeding. Stel je ouder kind gerust door bijvoorbeeld een foto van hem of haar bij jou in de kamer zetten (mama is mij niet vergeten!). Je kan ook uit naam van de baby een cadeautje geven. Kijk vooral naar de signalen van je kind. Toon begrip als grote broer of zus het er moeilijk mee heeft: 'Ik snap dat het niet leuk is dat je moet wachten, maar mama zal een boekje met je lezen als broertje slaapt.' En vooral: een kind kan er ook gewoon nood aan hebben om te horen dat zijn ouders nog steeds heel erg veel van hem houden."

"Kinderen, hoe jong ook, zijn altijd gevoelig voor verandering."

Gebruik de broer-zuskaartjes

Lees ons in het hart van dit blad om samen met je oudste(n) iets gezelligs te doen.



We kozen ervoor de oudsten bij alles te betrekken

Angelic is mama van **Isaura** (13 jaar), **Liara** (6 jaar), **Cedric** (3 jaar) en **Aiwyn** (20 maanden).

"Toen ik de tweede keer zwanger was, was Isaura 6 jaar. Jammer genoeg liep het kort na de eerste echo fout. Haar verdriet was enorm. Toch kozen we ervoor om haar ook bij de zwangerschap van Liara onmiddellijk te betrekken. Ze snapte toen wel dat we nu wat wilden wachten om het rond te vertellen.

Ik heb 4 thuisbevallingen gehad en hoewel de 3 jongste kinderen korter op elkaar volgden, hebben we hen bij de zwangerschap en de geboorte betrokken. Ze mochten mee naar de vroedvrouw, naar de echo's kijken, vragen stellen, maar we hebben hen nooit geforceerd.

Ondertussen las Isaura wel honderd keer het boekje '9 maand in de buik van mama' voor. Omdat Isaura een andere papa heeft, lag ze wel even met de term 'halfzus' in de knoop. Ik

heb haar toen op het hart gedrukt dat ze voor ons die 'half' gerust mocht weglaten. Ze mist de kleintjes wel eens als ze een weekend bij haar papa is, maar ze maakt er geen probleem van.

Bij mijn laatste zwangerschap geloofde Liara dat zij ook een baby verwachtte. De vroedvrouw ging mee in het verhaal en zette de doppler ook op haar buik. Ik kocht trouwens vóór de bevalling voor elk kind een pop: om ervoor te zorgen en om mij na te doen. Ze hebben er allemaal mee gespeeld.

Ik denk dat thuis bevallen wat jaloezie betreft een voordeel is: mama is niet weggeweest. Ze zien de baby thuis geboren worden en die blijft daar dan ook. Onze tweede dochter is graag op alles voorbereid, dus we hadden haar op voorhand verteld welk speelgoed voor de baby was, dat het verzorgingskussen gedeeld moest worden, ... We hebben er altijd op gelet om de oudere kinderen regelmatig

aandacht te geven. Mijn dochters hadden de gewoonte om bij mij te komen zitten voor een verhaaltje terwijl ik borstvoeding gaf. Heerlijk.

Verder vond ik het belangrijk om hen altijd te vertellen wat de baby doet: de baby weent omdat zijn luier vies is, daarom gaan we de luier vervangen. Als ze kunnen en willen helpen, heb ik dat altijd aangemoedigd. Ik liet hen ook in hun eigen babyfotoboek kijken. Dan beseffen ze dat zij ook net zo klein zijn geweest.

Onze kinderen gingen nog elke dag naar de opvang of naar school. Zo had ik ook mijn rust met de baby alleen en voor hen bleef de routine zoals anders."

Zo beleven mama en papa de bevalling

Annuska en **Roel**, mama en papa van **Gitte** (4 jaar), **Boris** (2 jaar) en **Vik** (4 maanden) blikken terug op de geboorte van hun jongste.

"Ik wist wat er ging gebeuren en wat ik liever wel en niet wou."

Annuska

"De bevalling van Vik verliep vrij vlot. Na 5 uurtjes was hij daar. Toch een vooruitgang na een eerste bevalling van 18 uur (lacht). Ik merkte dat ik veel mondiger was dan toen. Ik voelde ook beter wanneer ik naar mijn limiet ging en kon dat beter aangeven. De eerste keer wist ik totaal niet wat er me te wachten stond: ik liet alles maar gebeuren. Bij Vik zei ik op het werk al lachend: 'Als ik hier beval, geen paniek, ik weet perfect wat ik moet doen'.

Tijdens de bevalling zat ik in mijn wereld, in mijn cocon. Er mocht eender wat gebeuren, ik had het niet gemerkt (lacht). Mijn man wist dat hij me beter met rust kon laten, hij zei dus zo weinig mogelijk. Ik ben de hele tijd rustig gebleven. Dat was na de geboorte van Gitte wel anders: ik was compleet overdonderd én uitgeput. Nu beleefde ik de bevalling veel bewuster.

Bij Gitte lieten we iedereen direct weten dat ze geboren was. Gevolg: een kamer vol bezoek. Nu hielden we de eerste dag bewust voor ons gezinnetje. De kinderen konden rustig kennismaken met hun kleine broer.

Na 2 dagen mocht ik naar huis en daar keek ik naar uit. Bij mijn dochter wou ik zo lang mogelijk blijven, nu verlangde ik naar ons gezinnetje thuis. De verpleging merkt dat je ervaring hebt en dringt zich niet op. Zo heb ik het graag."

"De eerste bevalling was voor mij toch de meest speciale."

Roel

"Toen ik voor het eerst papa werd gaf dat een gezonde nervositeit. Ik fantaseerde over hoe ik als papa zou zijn, welke dingen ik met mijn dochter zou doen, of ze op mij zou lijken, ... De impact van de geboorte kon ik helemaal niet inschatten.

Toen Boris geboren werd wás ik al papa: er kwam gewoon een nieuw hoofdstuk bij. Het was voorspelbaarder, makkelijker én relaxter. Toen bij onze dochter Annuska's water brak, was ik echt een beetje in paniek. Nu zijn we gewoon rustig vertrokken. Mijn vrouw gaf aan wat voor haar oké was en we wisten wat er zou gebeuren. We hadden geen plannen of stress, we lieten het gewoon op ons afkomen.

Als man sta je langs de zijlijn toe te kijken. Maar echt frustrerend vind ik dat niet. Na 2 bevallingen kende ik de do's-and-don'ts: niet om de 3 minuten vragen of ze pijn heeft, de aandacht niet opeisen en zéker geen mopjes vertellen. Ik doe eigenlijk gewoon wat Annuska vraagt, probeer er voor haar te zijn als het moet en laat haar vooral in haar cocon.

Na de 3^{de} geboorte leefde ik niet op een roze, maar wel op een realistische wolk. Ik wist dat er drukke dagen zouden komen, maar ook dat we dat samen zouden aankunnen. Het bijzonderste moment? Dat was de eerste kennismaking van Gitte en Boris met hun nieuwe broertje."

Elke bevalling is anders

Elke Roggen is zelfstandig vroedvrouw.

"Als vroedvrouw vorm ik de schakel tussen het ziekenhuis en Kind en Gezin. Ik kom de eerste dagen na de bevalling thuis langs en nadien neemt Kind en Gezin het over. We vullen elkaar dus aan. Wie in de kraamkliniek bevalt, blijft doorgaans twee tot drie dagen in het ziekenhuis. Bij een keizersnede is dat één of twee dagen langer. Je thuis laten opvolgen door een vroedvrouw is een aanrader: ik check bijvoorbeeld de baarmoederindaling en kan advies geven bij de borstvoeding. Ik verzorg ook de navelstreng van je baby en zoek mee naar de beste cocoonplek. Als vroedvrouw bouw je zo een vertrouwensband met het gezin op. Je ziet hen elke dag en kan makkelijk bijsturen waar nodig.

Als je een kraamverzorgende inschakelt, krijg je ook hulp in het huishouden: de keuken is op orde, de was en de strijk worden gedaan, de oudere kindjes worden opgevangen. Met wat geluk bakt ze zelfs een cake voor het bezoek. Zelig, toch? Zo kan jij alles op je gemak doen. Wie de eerste week veel rust, herstelt veel sneller. En ook je baby'tje geniet van rust en regelmaat."



"Vraag op tijd een vroedvrouw en kraamzorg aan."

Slim: Stop deze must haves óók in je koffer

Wat niemand je vertelde, maar wél superhandig. Deze praktische spullen geven je kraamdagen extra glans.

- Lipbalsem:** puffen en hijgen droogt je lippen uit. We geven het maar mee.
- Afwasmiddel + keukenhanddoek:** bubbels in een proper glas. Gezondheid!
- Herinneringsboekje:** laat je bezoek er een welkomstboodschap voor je baby in schrijven.
- De krant van de geboortedag of het blaadje van de scheurkalender:** later is het een leuke herinnering voor je kind.



De perfecte opvoeding? Bestaat niet.

Bij de geboorte krijg je geen handleiding of stappenplan om je te vertellen hoe het moet. De komst van een kleine broer of zus zorgt voor een nieuwe dynamiek in je gezin. Hoe verdeel je je aandacht met een baby erbij? En hoe voorkom je dat je grote broer of zus de hele dag moet berispen omdat ze iets doen wat niet veilig is voor de baby?



Gebruik de denkkaartjes

in het hart van dit blad om samen met je partner even stil te staan bij ouderschap en opvoeden.

Positieve aandacht en steun doen groeien

Als er een baby bij komt, is er soms ongewild wat minder aandacht voor de oudere kinderen. Dan zijn het vaak kleine dingen die een kind helpen om zijn nieuwe plaats in het gezin te vinden.

- Het is niet leuk voor je oudere kind(eren) als hun spel of activiteit met jou plots onderbroken wordt omdat broer of zus huilt. Speel dus verder en zeg bijvoorbeeld dat je kleine broer erbij haalt omdat hij honger heeft.
- Plan als je kan een uitstapje enkel en alleen met je ouder kind zodat de aandacht volledig op hen gericht is. Maak bijvoorbeeld samen een fietstochtje, ga samen naar de winkel ...
- Zeg regelmatig wat een fijne broer of zus je kind is. Benadruk wat hij of zij al kan en mag. 'Wat ben ik blij dat jij als grote broer of zus mij al zo flink kan helpen met opruimen!'. Zulke complimenten geven je kind meteen een goed gevoel.
- Doe tijdens het verzorgingsmoment met de baby een spelletje dat je oudere kinderen leuk vinden. Zing bijvoorbeeld samen een liedje of sta hen iets toe wat ze anders maar beperkt mogen, zoals een filmpje kijken op de tablet. Gaat je kind niet graag meewandelen met de baby? Veel kans dat dat verandert als jullie eindbestemming de speeltuin is.

Grenzen en structuur zorgen voor duidelijkheid

Het geeft je kind een veilig gevoel als gewoontes hetzelfde blijven: bedtijd, afspraken rond spelen en speelgoed ... Als sommige dingen niet anders kunnen dan veranderen, doe je er goed aan dit vóór de geboorte al aan te geven of ermee te starten. Een nieuwe kamer of bed is superleuk als je kind niet het gevoel krijgt dat hij plaats moet maken voor de nieuwe baby.

Toch is het nodig om bepaalde afspraken te maken met je oudste(n). Zoals dat kleine stukjes speelgoed beter niet blijven rondslingeren op de grond. Het is vooral belangrijk om je kind aan te moedigen en te benadrukken hoeveel je van hem of haar houdt. Een extra knuffel, wat langere speeltijd samen, een uitstapje enkel met grote broer of zus maken ... doen wonderen.

"Positief zijn is heel belangrijk. Ook als het moeilijk is. Geef veel knuffels."

Heeft je kind het echt moeilijk? Slaapt het bijvoorbeeld slecht of plast het opnieuw in bed? Straf het dan niet. Moedig aan wat wél goed gaat en toon begrip: 'Het is niet altijd leuk voor jou dat mama zo vaak met de baby bezig is'. Als je moet ingrijpen op het gedrag, doe dat dan zoals je deed vóór de komst van de baby. En voorkom discussies. Vaak volstaat het om iets te negeren (bijvoorbeeld als grote broer of zus met een babystemmetje begint te praten). Bij ernstig negatief gedrag, zoals pijn doen, is het natuurlijk wél nodig om meteen te reageren.

Geef je kinderen de kans én de ruimte om veilig de wereld te ontdekken. Nieuwe ervaringen zijn goed voor de ontwikkeling. Moedig

je kind dus zeker aan als hij nieuwe dingen kan of ontdekt: 'Wauw, je hebt zelf de blokjes op elkaar gezet.' Toon waar hij niet mag aankomen (de computer, de keukenkast ...). Let wel: te veel verbieden of strakke grenzen stellen, laat niet veel ruimte om te proberen. Het is vermoeiend voor jou om de hele dag rommel op te ruimen, te zeggen dat je kind zijn of haar handjes niet vuil mag maken ... Bekijk wat hij of zij al kan en wat nog niet. Wat aanpassingen doen in je omgeving in plaats van druk op je kind te leggen, neemt al veel spanning weg. Kies bijvoorbeeld kleren die wél vuil mogen worden en sluit kasten af zodat je kind ze niet open krijgt.

Een babbel over opvoeding kan altijd

"Vraag de medewerkers van Kind en Gezin gerust om begeleiding of advies als je opvoedingsvragen hebt. Soms ben je als ouder heel snel op de goede weg, soms is het fijn als je op intensievere begeleiding kan rekenen tijdens het spreekuur ouderschap en opvoeding. Wat werkt voor jouw gezin? Dat zoeken we op eenvoudig verzoek graag samen uit."

Yves Debbaut,
Opvoedingsexpert
Kind en Gezin

Het spreekuur ouderschap en opvoeding

Zit je met de handen in het haar? Of kan je wat advies of tips gebruiken? Dan kan je langskomen op het spreekuur ouderschap en opvoeding van Kind en Gezin in je buurt. Vraag meer info bij je contactpersoon van Kind en Gezin. Voor uitgebreider advies kan je ook bij een psychopedagoog van Kind en Gezin terecht. Zij ondersteunen gezinnen met onderwerpen zoals ouderschap en opvoeding.



Bij mijn tweede zoontje voelde ik beter aan wat hij nodig had

Liesbet (31) en **Guillaume** (30) zijn mama en papa van **Basile** (3 jaar) en **Titus** (1 jaar). Hun derde kindje is op komst.

Liesbet: "Borstvoeding bij een volgend kind vind ik makkelijker én moeilijker. Het verschil ligt in je dag plannen. De baby heeft honger, terwijl je oudste net op het potje moet. Jezelf rustig in een hoekje zetten is geen optie meer. Onze oudste dronk elk uur een beetje, hij lag heel vaak aan. Titus had duidelijke voedingsmomenten. Ik had hem ook vaak bij me, maar daarom niet aan de borst, dat was niet haalbaar. Bij de tweede voelde ik ook beter aan wat hij nodig had."

Ik wou 2 jaar borstvoeding geven. Maar bij Basile was ik na 15 maanden opnieuw zwanger en bij Titus na 7 maanden. Mijn jongste zoontje weigert nu stilaan de borst. Die droom valt dus een beetje in duigen, maar het bepaalt niet wie ik ben als mama. Een kind krijgt ook veel liefde met een fles."

Guillaume: "De keuze ligt bij Liesbet. Zij geeft aan, ik probeer haar te steunen. Nu Titus minder borstvoeding krijgt, sta ik 's nachts op om een flesje te maken: zo kan Liesbet blijven liggen. Dat is soms zwaar als je de volgende dag moet gaan werken. Maar zij heeft het ook altijd gedaan, dus vind ik het normaal dat ik dat doe."

Liesbet: "Hulp accepteren, loslaten en erop vertrouwen dat iemand anders even goed voor mijn kind zorgt als ik, vind ik soms moeilijk. Toch is dat belangrijk, zeker naar Guillaume toe. Hij is tenslotte al even lang papa als ik mama. Zonder hem zou het trouwens niet lukken. Ik heb het nodig om te zeggen dat ik borstvoeding soms niet leuk vind. Al was het maar omdat mijn lichaam 'niet van mij' is. Maar dan wil ik zeker niet horen dat ik moet stoppen. Ik wil dat iemand even luistert en Guillaume doet dat."

Wat als borstvoeding nog geen 'hit' was?

Misschien was borstvoeding geven bij je eerste kind geen succesverhaal, of is dat misschien zelfs nog zacht uitgedrukt. Dan is het normaal dat je twijfelt om borstvoeding te starten bij een tweede of volgend kind. Christel Geebelen, lactatiekundige bij Kind en Gezin, geeft advies en hoop.



Christel Geebelen
Lactatiekundige
IBCLC Kind en Gezin

Waarom het niet altijd gaat zoals je hoopt

Christel: "Er zijn veel factoren die meespelen of borstvoeding een succesverhaal wordt. Complicaties bij de bevalling, een keizersnede, medicatie die je neemt ... hebben een invloed op hoe je baby aan de borst zuigt en op je melkproductie. Ook als baby's te vroeg geboren worden, last hebben van geelzucht of een strakke tong- of lipriem hebben, kan dit een invloed hebben op de borstvoeding. Daarnaast heb je als mama soms last van pijn als je baby aanhapt, tepelkloven, een vertraagde melkproductie ... Tegenstrijdige informatie en een gebrek aan hulp en steun in de omgeving, spelen zeker ook een rol om er sneller de brui aan te geven. Net zoals elke zwangerschap en bevalling uniek is, loopt ook elke borstvoeding anders."

Praat erover

"Als borstvoeding niet verloopt zoals je had gepland, lokt dat heel wat emoties uit. Mama's voelen zich soms gefaald en onzeker ... Praat er zeker over met je partner en je omgeving. Ze kunnen een steun zijn op moeilijkere momenten. Tijdens je zwangerschap kan je ook al contact opnemen met een verpleegkundige van Kind en Gezin, een vroedvrouw of een lactatiekundige. Bespreek samen wat er fout liep. Zo kan je het een plaats geven en kan je al afspraken maken voor hulp na de geboorte."

De regel van 6 kan je helpen

Weet je nog niet goed of je borstvoeding opnieuw een kans wil geven? Dan kan de regel van 6 je misschien wel overtuigen.

- Geef zeker de eerste 6 uur na je bevalling borstvoeding. Die eerste kleine hoeveelheden borstvoedingsmelk, of het colostrum, zijn echt goud waard. Ze geven je baby's afweersysteem een boost en zitten boordevol antistoffen die je kind beschermen tegen infecties.
- Wil je borstvoeding verder een kans geven? Dan kan je voorzichtig 6 dagen proberen. Aanleggen aan gestuwde borsten als je melkproductie op gang komt, bij je thuiskomst je aandacht moeten verdelen over je baby en je gezin... Het kan best pittig zijn. Laat je door de vroedvrouw helpen bij het aanleggen en vraag kraamzorg om je met praktische dingen te helpen. Die 6 moeilijke dagen kan je al snel afvinken!
- Wil je het verder proberen? De komende 6 weken zijn veel oefenen, soms met vallen en opstaan. Zowel voor jou, als voor je baby. Stilaan krijgen jullie de techniek onder de knie en leren jij en je baby elkaar beter kennen en op elkaar inspelen. Blijft het aanleggen moeilijk of blijft borstvoeding na de eerste weken pijnlijk? Laat je dan begeleiden door een lactatiekundige, vaak ben je al geholpen na 1 consult. Nog een tip: beslis nooit 's nachts om ermee te stoppen. Door slaaptkort, maak je soms impulsieve beslissingen die je de volgende ochtend misschien anders ziet.
- Nu je kan genieten van de borstvoeding, kan je uitkijken naar de volgende 6 maanden. Er zal nog wel eens een moeilijke dag zijn, maar de voldoening van dat kindje aan je borst compenseert dat

ruimschoots. De uitdaging is om borstvoeding te blijven geven als je terug start met werken of met een opleiding. Informeer je over afkolven en hoe je borstvoeding kan combineren als je kind naar de opvang gaat. Ga gerust door zolang jij en je kind ervan genieten.

Is borstvoeding toch niet je ding? Of vind je een kolfapparaat een kwelling, en wil je liever afbouwen voor je gaat werken? Dat is ook oké. Borstvoeding geven is een persoonlijke keuze, doe gewoon waar jij je goed bij voelt!"

Borstvoeding en meerdere kids

Tips van Liesbet

- Kijk uit naar kleine spelletjes, rustige doe-dingetjes voor op 1 vierkante meter. Zet je met de oudste(n) op de grond en speel samen terwijl je de baby voedt.
- Geef de oudste(n) tijdens de borstvoeding wat fruit of rozijntjes. Het opeten duurt even, je kind kan de stukjes tellen, ...
- Als grote broer of zus zeurt, moet je de voeding soms onderbreken. Een draagdoek is dan geweldig.
- Maak het jezelf niet moeilijker dan nodig. Doet je oudste iets wat je misschien niet leuk vindt, maar nog net door de beugel kan, laat hem/haar dan.
- Accepteer hulp. Als iemand met de kinderen een uurtje naar de speeltuin of naar buiten wil, is dat goed voor jou én leuk voor je kinderen.

Hoe overleeft mijn relatie de nieuwe gezinsdrukke?



Een baby erbij verandert heel wat in huis. Dat is weer even aanpassen: soms is het puur genieten, soms is het afzien. Dat je relatie hierdoor onder druk kan komen te staan, is normaal. Vanuit een jarenlange ervaring in haar praktijk voor relatietherapie en oudercoaching geeft **Katrien Ballinckx** eenvoudige tips die je helpen om je relatie als een belangrijke prioriteit te beschouwen.



Katrien Ballinckx
Familietherapeut

Waarom staat een relatie na de geboorte van een volgend kind vaak onder druk?

"De baby en je oudere kind(eren) vragen veel tijd en energie. Emotioneel en organisatorisch moet je de balans terugvinden. Intussen ben je volop bezig de nieuwe baby te leren kennen en je wil er natuurlijk óók zijn voor de oudste(n). Als dan ook nog de nachten doorwegen, is het normaal dat je moe en bij momenten prikkelbaar rondloopt. Het gevolg is dat romantiek en seks vaak onderaan je prioriteitenlijstje belanden."

Wat is de valkuil hier?

"Dat je zo'n periode meemaakt is normaal, zeker de eerste weken na de geboorte, maar het mag niet blijven duren. Want dan komt er afstand. Het is dus echt wel belangrijk om je relatie tussen alle drukke door bewust de nodige aandacht te geven. Vergeet hierbij ook geen tijd voor jezelf in te plannen. Dat is niet egoïstisch, integendeel. Goed voor jezelf zorgen, is ook goed voor je kinderen én je relatie zorgen."

Je hebt bij een volgend kindje effectief nog minder tijd.

Hoe zorg je er dan voor dat je elkaar niet helemaal voorbijloopt?

"De ene dag is de andere niet. Soms loopt het allemaal vanzelf, soms lijkt het of je niets gedaan krijgt. Als je moe of gestrest bent, krijgt je

partner vaak de volle laag. Dat is niet helemaal onlogisch, maar probeer toch niet constant te snauwen of te klagen. Contact zoeken met elkaar is een betere optie. Je moet dat niet ver zoeken: het gaat erom dat je laat merken dat je aandacht hebt voor elkaar. Dat je er emotioneel voor elkaar bent, ondanks de drukte. Voeling met elkaar hebben, betekent tijd doorbrengen. Zelfs al is dat maar heel kort. 's Avonds een kwartiertje samenzitten voor een échte babbel, even in elkaars armen tot rust komen, een wandeling zonder de kids."

Iedereen in het gezin heeft activiteiten, werk en verplichtingen.

Hoe regel je dat?

"Streven naar evenwicht is zeker een goed idee. Evenwicht voor de kinderen, jezelf, je partner en jullie als koppel. Het is goed om daar even bij stil te staan. En ja, dan moet je soms prioriteiten stellen. Kunnen we dingen uit handen geven? Moét je op alles 'ja' zeggen? Ik ga ervan uit dat als je je relatie echt belangrijk vindt

"Laat merken en voelen dat er nog aandacht is voor elkaar."

en er tijd voor wil vrijmaken, dat dat dan ook lukt. Zelfs al moet je het vrij onromantisch inplannen in je agenda."

Hoe vermijd je dat opvoedingsconflicten de relatie met je partner beïnvloeden?

"Het gebeurt dat ouders niet altijd dezelfde opvoedingsideeën hebben. Dat hoeft geen onoverkomelijk probleem te zijn. Ik stel dan voor om te kijken wat je kind op dat moment nodig heeft. Wil je kind eens bij jullie in bed slapen omdat hij bang is en veiligheid zoekt? Dan zou ik zeggen: laat dat toe. Ook al druist het misschien tegen

je principes of tegen die van je partner in. Als het contact tussen jou en je partner goed zit, is er veel kans dat je die verschillende opvattingen wel kunt verzoenen. Maar als die band er níet (meer) is, worden die verschillen ook makkelijker uitvergroot. En dan kan het soms helpen om er samen met een professional over te praten."

In hoeverre hebben spanningen tussen de ouders gevolgen voor de kinderen?

"Het is belangrijk om te beseffen dat het nergens altijd goed is. Elk koppel heeft wel eens een discussie of maakt wel eens ruzie. Dat is oké. Maar als het een gewoonte wordt, als jullie zo goed als elke dag ruziën, is dat wel schadelijk, ja. En er kunnen ook spanningen zijn zónder ruzie: het wordt misschien niet uitgesproken, maar het hangt er wel. Die sfeer, die spanning nemen kinderen wel op. Jonge baby's beleven dat natuurlijk niet bewust, maar ze nemen het wel mee. Als je je als ouder niet goed voelt door spanningen in je

relatie bijvoorbeeld, ben je voor een stuk minder beschikbaar en kan je ook van je baby minder verdragen. Kinderen missen die veiligheid als er veel ruzies of spanningen tussen de ouders zijn."

De 3 beste relatietips

van Katrien Ballinckx

- 1 Een gelukkige relatie zorgt voor gelukkige kinderen. Blijf daar dus in investeren.
- 2 Zet jezelf niet te veel onder druk. Je mag fouten maken. En vergelijk niet met anderen.
- 3 Durf professionele hulp zoeken als het minder gaat in je relatie en jullie er zelf niet uit geraken.

Je moet niet fulltime mama zijn



Noor is maatschappelijk werker, mama van een dochter van 3 jaar en een zoon van 1 jaar. Meer dan 6 maanden na de geboorte van haar dochtertje kreeg ze een post-partumdepressie.

Je wordt na een geboorte overstelpt met 'goede' raad. Ik durfde die niet te filteren uit angst dat ik mijn kindje tekort ging doen. Ik had ook geen vriendinnen met baby's die me toonden dat elke mama wel eens met iets worstelt. Toen de vroedvrouw na de geboorte van mijn zoontje zei hoe goed ik het deed, deed dat zo'n deugd! Je hebt iemand nodig die zegt: vertrouw op jezelf, doe waar je je het best bij voelt. Je moet ervan uitgaan dat jij als ouder je kind het beste kent.

Sommige mensen staan er niet bij stil hoeveel impact een zwangerschap en een bevalling op een vrouwenlijf kan hebben. Ze denken dat vrouwen met een post-partumdepressie niet goed voor hun kindje zorgen. Ik zorgde heel goed

voor haar, maar haalde mezelf altijd onderuit. Iedereen is vatbaar voor een post-partumdepressie. Zelfs de meest nuchtere persoon komt in een kwetsbare positie.

Tijdens mijn eerste zwangerschap had ik hulp aan huis geregeld. Maar ik heb niet graag veel mensen in huis, dus dat hebben we na mijn tweede zwangerschap niet meer gedaan. Wel ging mijn tweede kindje al snel een dag per week naar de opvang. Ik gaf de tweede keer ook borstvoeding, maar dan op mijn manier, gecombineerd met een flesje. Het mag geen taboe zijn om tijd voor jezelf te nemen. Als je daar energie van krijgt, dan ben je toch een even goede mama? Het helpt bij een tweede kindje ook als je af en toe een uitstap plant voor het oudste kind. Zo ben je al eens sneller van tussen de luiers."

Een post-partumdepressie, óók bij partners.

Ook als partner kan je overspoeld worden door je extra verantwoordelijkheden. Je omgeving verwacht dat je je vanzelf aanpast, maar zo evident is dat niet altijd. Heel wat partners hebben kort voor of na de geboorte het gevoel dat ze niet goed voorbereid zijn. Ze maken zich zorgen of ze die rol als ouder wel gaan aankunnen, ook bij volgende kinderen. Vaak lukt het vrij snel om deze gevoelens te plaatsen, maar soms ook niet. Prikkelbaarheid,

vermijdingsgedrag (wegwillen uit huis) of zelfs agressief gedrag zijn kenmerkend voor een postnatale depressie bij partners.

Heb je het gevoel dat je rol je overweldigt? Durf erover praten met een vertrouwenspersoon, met je huisarts of met je contactpersoon bij Kind en Gezin.

Ouders moeten hún verhaal kwijt kunnen



Bie Peuskens
Psychiater

Een post-partumdepressie begint meestal binnen de 6 weken na de bevalling. De tekenen herkennen en hulp zoeken zijn enorm belangrijk. Want een depressie die niet behandeld wordt, kan jaren aanslepen. **Bie Peuskens** is psychiater en heeft haar eigen psychotherapeutische praktijk.

"Last hebben van 'babyblues' of zogenaamde huil dagen, is heel normaal en gaat vanzelf over. Je maakt op korte tijd veel veranderingen mee, zowel lichamelijk, emotioneel als sociaal. Ongeveer 80% van de mama's moet hier na de geboorte 2 à 3 dagen door. Als die somberheid of lusteloosheid langer dan 2 weken duurt of als het té heftig wordt, moet je hulp zoeken. Bij de huisarts bijvoorbeeld. Ook bij Kind en Gezin kan je altijd je verhaal kwijt.

Het is normaal dat je moedergevoel je niet meteen overvalt, dat je niet direct weet hoe je je baby kan troosten, ... Als mama kan je al tijdens de zwangerschap uitzoeken van wie je graag hulp wil en kan krijgen, met wie je over gevoelens en ouderschap kan praten.

Partners voelen heel snel aan hoe het gaat en herkennen als eerste kleine veranderingen. Veel belangrijker nog is hun ondersteunende rol: niet alleen voor de praktische kant, maar ook als veilige cocon die mama en baby beschermt."

Veilig in een grote, boze wereld?



Sara Vanden Avenne
Opvoedingsexpert
Kind en Gezin

'Als ik kon zou ik mijn kind liefst altijd en overal dichtbij mij houden.' 'Wanneer laat ik mijn baby de eerste keer bij een babysit of bij oma?' Het is normaal dat dit je soms overweldigt, loslaten is niet makkelijk.

De droom van elke (toekomstige) ouder is om kinderen groot te brengen die hun weg vinden in het leven en zich daar goed bij voelen. Maar hoe doe je dat in een wereld die zoveel kansen biedt, maar ook voor gevaren en hindernissen zorgt? Kan je ervoor zorgen dat je kind zich veilig voelt? Zeker wel!

Laat je kind voelen dat je er voor hem bent als hij er nood aan heeft, wanneer het verdrietig of bang is, maar ook als het plezier heeft. Dan voelt het zich veilig en sterk genoeg om op verkenning te durven gaan. Je kind vertrouwt erop dat jij er voor hem bent. Zo bouw je een emotionele band op. Deze band krijgt in elk gezin anders vorm. Je kind zelf speelt ook een rol in hoe veilig het zich voelt. Zijn leeftijd, of je kind van nature angstig is, ... bepaalt mee hoe hij de wereld inschat en aanvoelt. Dit merk je in kleine dingen. Loopt je kindje zomaar de trap op, of net niet? Is elke volwassene een vriend, of wacht hij eerst af?

Maar ook wie jij bent als ouder heeft een invloed op jullie band. Ben je zelf eerder angstig? Kan je dingen die gebeuren snel een plaatsje geven? Hoe gaan grootouders, kinderbegeleiders, ... om met je kind?

Heel wat factoren spelen dus een rol. Het belangrijkste is om rekening te houden met wat je kind nodig heeft en hoe jij daarmee omgaat. Als je dit probeert te doen, krijgt je kind alvast een stevige basis mee om met een veilig gevoel dingen te ontdekken.

Slaap kindje, slaap op je rug

Veilig slapen, minder wiegendood

Op de rug liggen om te slapen is een van de adviezen voor wiegendoodpreventie. Wiegendood is het plots en onverwacht overlijden van een kind dat gezond leek en bij wie geen lichamelijke afwijking kon worden vastgesteld die het overlijden verklaart. Als baby's op hun buik slapen, raken ze snel oververhit, hun ademhaling stopt vaker en ze ademen meer uitgeademde lucht in die minder zuurstof bevat. Allemaal dingen die je vermijdt door baby's op hun rug te laten slapen. In 1994 stierven in Vlaanderen nog zo'n 104 kindjes aan wiegendood. Toen werd de rugligging ingevoerd en zakte het cijfer spectaculair.

Veilig slapen is op de rug slapen

Vandaag komt wiegendood gemiddeld 15 keer per jaar voor in Vlaanderen. We zien opnieuw vaker ouders die hun baby toch op de buik leggen, alleen laten slapen of tussen hen in laten slapen. Elk overlijden is er één te veel en het blijft van levensbelang om de adviezen te volgen. Relatief nieuw wetenschappelijk advies is alert zijn voor stressmomenten en overprikkeling bij baby's. We zien vandaag vooral wiegendood in situaties waar de baby te maken krijgt met stress. Plotse veranderingen zoals een drukke bezoekdag, een babyborrel, een verhuis, de start van de kinderopvang: dit zijn stressmomenten voor baby's. Het is belangrijk om na zo'n druk moment vaker te gaan kijken tijdens het slapen, zowel overdag als 's nachts.

Lekker en veilig slapen

Thuis, in de opvang en onderweg

👍 Leg je baby altijd op de rug te slapen. Het helpt als je een slaapzak gebruikt.

👍 Rook niet als je zwanger bent. En houd ook na de geboorte sigaretten uit je baby's buurt. Die rook is niet goed voor de gezondheid van je baby en verhoogt het risico op wiegendood.

👍 Laat een baby zeker tot 6 maanden en bij voorkeur tot 1 jaar slapen in de ruimte waar jij ook bent: de woonkamer, de opvangruimte, slaapkamer... Zo kan je regelmatig en rechtstreeks toezicht garanderen. 's Nachts slaapt een baby zo dicht mogelijk naast het bed van de ouders, maar wel in zijn eigen bed (ook wel co-sleeping genaamd). Oudere kinderen verdienen ook je aandacht, maar neem de baby altijd mee waar jij bent. Zowel buiten als binnen.

👍 Check of je baby het niet te warm heeft. Stem kledij, beddengoed en kamertemperatuur op elkaar af. Laat het gezicht en hoofdje vrij. De temperatuur in een kamer waar meerdere kinderen samen slapen, loopt snel op. Verlucht voldoende.

👍 Kies een veilig babybedje, zonder kussen of knuffels. Ook bed- of parkbekleding zijn onveilig. Kijk al het materiaal bij de nieuwe baby goed na zodat alles zeker in orde is.

👍 Geef geen geneesmiddelen zonder advies van een arts of apotheker. Sommige siropen of druppels doen baby's (te) diep slapen. Neem als mama tijdens de periode van borstvoeding geen geneesmiddelen op eigen initiatief, maar raadpleeg eerst je arts.

👍 Rust en regelmaat hebben een positieve invloed op de slaap. Plotse veranderingen zoals druk bezoek, een verhuis of de start van de kinderopvang kunnen je baby stress (jazeker!) geven. Hou je kind dan extra goed in het oog, want stress kan het slaappatroon veranderen en verhoogt zo de kans op wiegendood. Je baby geleidelijk laten wennen aan een nieuwe omgeving of een nieuw ritme is een aanrader. Bouw het verblijf bij oma en opa of in de opvang langzaam op, óók als je kind er een tijd niet geweest is na ziekte of vakantie. De drukte in een gezin met meerdere kinderen is sowieso groter. Een rustige wandeling met papa terwijl mama met broer en zus speelt, kan bijvoorbeeld helpen om rustmomenten in te bouwen voor de baby. Je peuter naar de opvang brengen, brengt ook rust overdag.

Eerste hulp bij koorts

Heeft je kind koorts? Observeer je kind dan nauwkeurig, op geregelde tijdstippen. Wees alert voor tekenen van ongemak. Drinkt hij goed? Blijft de kleur van de huid goed? Huilt hij normaal, niet of anders? Hoe is zijn ademhaling? Is je baby actief of erg stilletjes? Heeft hij pijn?

- Bel onmiddellijk de arts of de hulpdiensten als je een van deze alarmsignalen opmerkt: blauwrode puntvormige huidbloedingen, grauwe kleur, suf of moeilijk wakker te krijgen, verwardheid en moeilijke ademhaling.
- Als je kind jonger dan 3 maanden is en koorts heeft, contacteer je sowieso een arts.
- Als je kind ouder dan 3 maanden is en er geen ernstige alarmsignalen zijn, kan je afwachten.
- Blijf de toestand van je kind verder observeren en wees alert voor deze ernstige signalen: uitdroging, abnormaal huilen, snel uitbreidende huiduitslag. Duiken deze ernstige signalen op, consulteer dan dringend een arts.
- Als er geen ernstige signalen zijn, dan kan je, bij tekenen van ongemak zoals huilerig zijn, minder eetlust hebben, minder actief zijn, ongemak of pijn hebben, een dosis paracetamol siroop geven. Doseer zoals aangegeven op de bijsluiters. Na een uur meet je opnieuw de temperatuur en blijf je je kind observeren. Blijf telkens de adviezen volgen zoals hierboven beschreven.

Om een arts in te schakelen, hoef je niet te wachten op ernstige signalen. Doe dit ook als je je zorgen maakt, bijvoorbeeld als je kind anders ziek of zieker is dan je gewend bent, als je kind steeds zieker wordt of langer dan 3 dagen na elkaar koorts maakt.

Meer weten?

Kijk bij 'Koorts' op www.kindengezin.be

Geef de microben niet door!

Je herkent dit wel: je kind is ziek. Broer of zus wordt ook ziek, om nadien misschien opnieuw de andere(n) aan te steken. Ze spelen samen, ze hoesten in elkaars buurt, jij verzorgt de kinderen, ... Een verhaal dat nooit eindigt? Alles voorkomen kan niet, maar met deze tips kom je al een heel eind.

Was regelmatig je handen met water en zeep

Na het verluieren, verzorgen, schoonmaken van het potje en het vullen van de wasmachine. En natuurlijk ook voor het eten en na een toiletbezoek. Peuters en kleuters doen je graag na!

Hygiëne in huis

Geef elk kind steeds een eigen bord, bestek, beker en fopspeen (tip: een vaste (lievelings-)kleur helpt). Reinig regelmatig het speelgoed, de speelmat, de eetstoelen, de verzorgingstafel, ... zeker als er eentje ziek is. Verlucht je huis dagelijks.

Leve de huisapotheek

De thuisapotheek ziet er in de ogen van kleine kinderen heel aantrekkelijk uit, maar dat is het natuurlijk beter niet. Kleine handjes grijpen al te graag naar kleurrijke pilletjes, zalfjes en flesjes. Hang het kastje (op slot) buiten bereik van je kind en breng restjes medicatie na de behandeling terug naar de apotheker. Hou ook zeker het nummer van het antigifcentrum bij de hand (070 245 245). Nuttige tips over het gevaar van chemische huishoudproducten lees je op lezenvoorgebruik.be.

Toppers in de huisapotheek

Paracetamol voor pijn en koorts, fysiologisch water om oogjes en neusje te reinigen, ontsmettingsmiddel, koortsthermometer (digitaal) + ontsmettingsalcohol (reinen), steriele kompressen.

Meer weten?

Neem een kijkje op 'Gezondheid en vaccinatie' op www.kindengezin.be.

Kind & Gezin



"Ik ben net mama geworden van een tweede dochter. De relatie met je eerste kind wordt helemaal anders. Je beseft niet wat voor impact het op je heeft. Niet alleen op mijn leven, ook op dat van mijn partner en mijn oudste dochter."

Elise, mama van **Lotta**

"Ik kan heel hard genieten van mijn kinderen. Ik voel die onvoorwaardelijke liefde en kan echt iets voor hen betekenen. Maar het is niet altijd rozengeur en maneschijn, zeker als je heel moe bent."

Gustav, papa van **Levi**

"Er zat 20 maanden tussen de twee bevallingen. Dat is pittig, maar ze hebben zoveel aan elkaar. Ik wou de periode van kleine kinderen niet rekken."

Ayse, mama van **Imran**



Kind en Gezin groeit met je mee

Kind en Gezin-Lijn:

078 150 100.

Bel met een medewerker van Kind en Gezin, elke werkdag van 8 tot 20 uur.

Mail ons via het contactformulier of chat op [kindengezin.be](https://www.kindengezin.be).

Vind ons op

En kijk of jouw regio een eigen pagina heeft.

Volg ons ook op



Al bevallen?

Nam je verpleegkundige nog geen contact op? Bel de Kind en Gezin-lijn op 078 150 100 voor een afspraak.



Opgroeien

Kind & Gezin