

Kind & Gezin magazine

**Over glijmiddel, lekkende
borsten en agendaseks**

**Kan je een baby
al verwennen?**

**"Samen een kind opvoeden
is de *freaking* Champions League."**

14
alternatieve
cadeau-ideeën

Kind & Gezin

Je kan ons alles vragen. Echt ... álles.

Ook de dingen die je niet durft te vragen.

*“Ze is een week oud.
Mag ik haar nu al
een tutje geven?”*

“Komt Kind en Gezin
de slaapkamer controleren
tijdens het huisbezoek?”

*“Die puistjes,
mag ik die
uitknippen?”*

“Ik geef flesvoeding. Maar
dat kan ik beter
niet zeggen zeker?”

*“Is het verkeerd
dat ik nu al tijd
voor mezelf wil?”*

“Ik geef borstvoeding.
Mag ik mijn haar kleuren?”

*“Mijn baby is met
de zuignap geboren.
Blijft zijn hoofdje er
lang zo uit zien?”*

“Volgens mijn moeder
verwen ik hem te veel als ik
hem ronddraag. Is dat zo?”

*“Onze baby is uit
de zetel gevallen.
Ben ik nu een
slechte ouder?”*

“Hij slaapt alleen
als hij op z'n buik ligt.
Is dat zó erg?”

*“Met een baby van
1 week kom je beter
niet buiten, hè?”*

Welke vraag je ook hebt,
je kan bij ons terecht.
Echt waar.

“Mijn dochter heeft
vlak boven haar poep een
soort gaatje. Is dat normaal
en gaat dat weg?”

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 op kindengezin.be of chat via de website.

Vind ons op  en kijk of jouw regio een eigen pagina heeft.

Volg ons ook op    

*“We zijn er niet om te zeggen
wat je wél of niet moet doen.
Maar om je op weg te helpen.”*



Najat is getrouwd met Cedric en mama van zoon Taha (7), dochter Noha (5) en zoon Yahia (3). Ze begon 8 jaar geleden bij Kind en Gezin als gezinsondersteuner, schoolde zich om tot verpleegkundige en stuurt nu de lokale teams aan van Kind en Gezin.

Beste ouder,

Ik zal iets bekennen: ik ben helemaal zot van baby's. Ze zijn lief, mooi, heerlijk om mee te knuffelen én ze ruiken altijd goed. Tuurlijk, baby's zijn baby's. Ze kunnen ook heel lang huilen zonder dat je weet waarom. Of niet slapen 's nachts. Voor een baby zorgen is altijd een rollercoaster. Het ene moment zit je hoog in de wolken, het andere moment zit je moe, verdrietig of hopeloos in een dal.

Ik zal nog iets bekennen: ik weet heel goed hoe diep dat dal kan zijn. Ik heb een post-partumdepressie én een huilbaby gehad. Zelfs bij mijn derde wist ik vaak niet wat ik moest doen. Met vallen en opstaan leerde ik dat dit oké is. Ik leerde om elke dag te zien als een nieuwe kans om uit te zoeken wat voor ons wél werkte.

Vandaag sta ik mama's en papa's zoals jij bij in hun zoektocht. **Niet om te zeggen wat je wél of niet moet doen, maar om je op weg te helpen, samen na te denken over oplossingen of gewoon om er te zijn.** Want ik weet hoe eenzaam je je soms kan voelen op die zoektocht. Ik ontmoet elke dag fantastische ouders en ik ben echt fier op hen allemaal. Het is niet makkelijk, die eerste periode: voor jullie beiden is het aanpassen, wennen en zoeken naar je plaats in het nieuwe gezin. Dat is normaal. Geef het tijd en probeer elkaar zoveel mogelijk te steunen.

Wie je ook bent, waar je ook woont, of het je eerste of vijfde kindje is, of je wasbare luiers gebruikt, of je borst- of flesvoeding geeft: dat doet er niet toe. Het maakt niet uit hoe je het doet: 't is goed, want je doet het. Daarom ben je nu al een fantastische mama of papa. Want geen 2 ouders zijn hetzelfde. Gelukkig maar. Wij zijn Kind en Gezin. We zijn er voor alle gezinnen.

Er is eigenlijk maar één ding echt belangrijk: wees lief voor elkaar én voor jezelf. Elke mama, elke papa maakt fouten. **En dat is wat jij bent: de mama of papa van jouw kind. Niets kan dat veranderen, niets kan daar tussenkomen.**

Liefs,

Najat

“Iedereen bepaalt vandaag toch zelf zijn Kind en Gezin?”

Pia is 15 weken oud, het ‘dessertkindje’ van Cathy en Thomas én de kleine zus van Rozie (7) en Tille (10). Kind en Gezin is voor hen een vaste waarde én nostalgie tegelijkertijd.

Cathy: “Voor mij is Kind en Gezin een evidentie, een vaste waarde. Eender welk thema, zij hebben er informatie over. Ik ga ook graag naar de afspraken, ik hou van de hele sfeer van het meten, het wegen, de lieve vrijwilligers ... Het is zo schattig om te zien hoe ze omgaan met die kindjes. Je voelt meteen hun liefde voor die ‘kleintjes’. En het is soms gewoon fijn om de bevestiging te krijgen dat alles goed gaat met je baby. Iedereen twijfelt toch weleens of ze het goed doen?”

Ik heb ook een zelfstandige vroedvrouw die me van dichtbij bijstaat. Borstvoeding geef ik aan één borst, en zij helpt me daarbij. Ik zou niet zonder haar kunnen. Gelukkig moet je niet kiezen tussen een vroedvrouw of een

pediater of Kind en Gezin. Ik vind: hoe meer zielen, hoe meer vreugd, hoe meer hulp, hoe beter. Pia is mijn derde en toch voelt het deze keer weer nieuw aan, want ze komt 7 jaar na Rozie. Ze is ons dessertkindje. (lacht) Kind en Gezin is dus ook een beetje nostalgie voor ons.

De consulten bij Kind en Gezin zijn voor mij ook een moment én plek waar je andere ouders leert kennen. Je kan hen dingen vragen en samen leuke (of ellendige) ervaringen uitwisselen. Iedereen is er met zijn kindje, dat schept een band. Verder bepaalt iedereen vandaag zelf zijn Kind en Gezin: meer digitale ouders kunnen op de website terecht, ze kunnen chatten of mailen. Ik leef niet zo online: geef mij maar de brochures en boekjes. (lacht) Eerlijk: wat is er heerlijker dan in de Kindboekjes terugbladeren en herinneringen ophalen aan de eerste maanden van je kinderen?” 🍷



Alle baby's huilen. En dat is normaal.



Alle baby's huilen. Baby's die te vroeg of te laat geboren zijn, borst- of flesvoeding krijgen. Baby's met weinig of véél haar. En baby's wenen om allerlei redenen. We babbelen erover met Ragnhild Degrendele, psychopedagoog bij Kind en Gezin.



Ragnhild Degrendele,
psychopedagoog
bij Kind en Gezin

Waarom huilen baby's?

Alle baby's huilen. Huilen is hun manier om te zeggen: 'Kom eens kijken. Er is iets. Ik heb een volle luier, heb honger of pijn, ben moe,

lig ongemakkelijk, of heb nood aan ontlading van alle opgedane indrukken vandaag.' Bij een baby komt elke prikkel heel fel binnen. Als baby's honger hebben of een volle luier, is dat voor hun niet een beetje, maar héél vervelend. Daarom huilt een baby. Een baby heeft jou dan nodig om te helpen zoeken naar wat hij of zij nodig heeft."

Je baby geeft signalen voor hij of zij huilt (let op, ze zijn subtiel).

"Vóór baby's beginnen te huilen, geven ze vaak signalen. Als het voor baby's te lang duurt voor ze krijgen wat ze nodig hebben (of het nu aandacht, knuffels, een verse luier, voeding of prikkelontlading is) dan kunnen ze beginnen huilen. Het duurt even voor je die signalen kent, ▶

want ze zijn voor elke baby verschillend. Als ouder willen we het huilen onmiddellijk stoppen. Terwijl het goed is om even te kijken en na te denken over wat er zou kunnen schelen. Observeer je baby en zijn of haar gehuil. Heeft je baby honger of pijn, is hij of zij moe? Zouden minder prikkels je baby helpen? Pikt hij of zij stress op van jou? Als je baby naar jouw inschatting en gevoel extreem veel weent, is het belangrijk om medische oorzaken uit te sluiten.

De klok kan een hulpmiddel zijn in je zoektocht ... Een baby die al meer dan 2 uur geleden gegeten heeft, en die eerst laag en dan hoger huilt,

heeft mogelijks honger. Een baby die al meer dan een uur wakker is en zeurend met kleine pauzes weent, kan daarmee zeggen dat hij of zij moe is. Het vraagt tijd en het is even zoeken om in te schatten wat je baby aan ondersteuning nodig heeft om hem of haar te helpen bij het in slaap vallen.

Hoe ga je om met je baby die huilt?

"Je vindt het op momenten mogelijks heel erg lastig of zwaar als je baby huilt. Dat is normaal. Je voelt je verantwoordelijk: 'Ik moet dit kunnen doen stoppen.' En dat kan niet altijd, bij een huiluurtje, krampjes, enzovoort kan je je baby niet in een-twee-drie helpen. Een baby van 6 weken huilt

gemiddeld 2,5 uur op een dag. Op die gemiddeldes zit natuurlijk veel variatie: sommige baby's huilen nog veel meer, andere minder. Een veilige baken blijven zijn voor het huilen van je baby kan dan op die momenten heel erg zwaar om te dragen zijn, ook al weet dat je het huilen uiteindelijk ooit wel stopt.

Hoe kan je die veilige baken dan blijven zijn?

Maak samen met je partner afspraken over wie wat gaat doen als de baby 's nachts huilt of wakker wordt. Wie staat er op? Gaan we apart slapen als het ons te veel wordt? Zoek naar afspraken als: 'Ik geef 's nachts

De 5 beste troosttips

1

Hoe je met je huilende baby omgaat, maakt een wereld van verschil.

Jij bent de barometer voor je kind. Als jij volledig verkrampt, neemt je baby jouw houding over, ook al heeft hij of zij gewoon een vuile luier. Blijf zoeken, samen met anderen, naar manieren om een veilige baken voor je kind te kunnen blijven zijn.

2

Verander niet te snel van troostmethode.

Een beetje wiegen, op het buikje leggen, rechtop op je schouder leggen, nog iets anders, en dit allemaal binnen een halfuur: dat is te veel. Een onrustige baby heeft tijd nodig om tot rust te komen. Probeer dus iets en hou dat lang genoeg vol. Geef jezelf en je baby voldoende tijd om de effecten van een bepaalde methode te ondervinden.

3

Is je baby moe? Help hem of haar om in slaap te vallen.

Een baby moet leren om zelf in slaap te vallen. En baby's hebben daar soms wat hulp bij nodig. Veel baby's huilen en zeuren even om spanning af te reageren. Het kan geen kwaad je baby een paar minuten te laten doen. Vind je dat te moeilijk, probeer dan eerst andere troosttechnieken vóór je je baby uit bed haalt. Vaak is je hand op je baby leggen al voldoende. Zet geen mobiel aan, die zorgt weer voor extra prikkels.

4

Boeren: simpel maar heel efficiënt.

Neem altijd voldoende tijd voor een boertje. Een baby die vaak oprispingen heeft, heeft minder last als die 20 tot 30 minuten rechtop gehouden wordt na de voeding. Drinkt een baby rustig en krijgt hij of zij ruim de tijd om te boeren, dan is het niet erg als hij toch niet boert.

5

Wordt het je even te veel?

Het overkomt iedereen. Schud of roep niet. Zorg ervoor dat je baby veilig ligt en ga even in een andere ruimte of in de tuin en ga terug als je weer rustig bent. Laat je baby niet te lang alleen als hij of zij huilt. Kies je er toch voor om je baby te laten huilen, ga dan zeker kijken als je baby stil is.

de voeding en jij vervangt de luier.' Of: 'Maandag, woensdag, vrijdag en zondag sta ik op als de baby huilt. De andere dagen sta jij op.' Wacht niet tot je moe bent, want dan is het moeilijker om die dingen te bespreken. Zorg ook voor jezelf en elkaar en laat je ook praktisch en/of emotioneel ondersteunen door jullie omgeving. Op die manier kan je die veilige baken voor het huilen van je baby blijven zijn. Dat betekent ook iemand hebben waar jij jouw lasten en zorgen mee kan delen. Als je oververmoeid bent, voelt je kind dat. Je kijkt minder naar je baby, er zit minder expressie in je blik: dat zorgt voor onrust bij je baby. En stel je verwachtingen bij: huishoudelijke taken kunnen gerust eventjes wachten, schakel hulp in van familie of vrienden als je daar nood aan hebt zodat je kan rusten.

"Je vindt het waarschijnlijk verschrikkelijk als je baby huilt. Dat is normaal."

Soms is het ook voor je baby even te veel

"Een baby krijgt op een dag heel wat prikkels te verwerken: de kleurrijke versiering in het park, de leuke gesprekjes met papa, grote zus die gekke bekken trekt, de radio die opstaat, enzovoort. En soms is het voor baby's wat te veel, worden ze moe of willen ze rust. Een baby die overprikkeld geraakt, kijkt weg. Je denkt misschien dat je baby nieuwe prikkels nodig heeft, want hij of zij is nooit langer dan 5 minuten tevreden. Maar wegstaren kan betekenen: het is genoeg geweest. Overprikkelde baby's huilen vaak op het einde van de dag om de spanning af

te reageren. Wat kan je doen? Gewoon bij je baby in een rustige omgeving zijn, zonder dat je het huilen per se wil stoppen. Je baby lijkt misschien ontroostbaar, maar hij of zij wil wel dicht bij jou zijn.

Rust wil zeggen niet te veel en niet te weinig prikkels. Regelmaat betekent een vaste opeenvolging van activiteiten. Zo wordt het leven voor de baby voorspelbaar. En voorspelbaarheid geeft je baby een veilig gevoel. Zo weet je baby: als ik wakker word, krijg ik eten, dan spelen we en daarna ga ik slapen. Als je baby echt veel huilt en je weinig regelmaat in zijn of haar leven krijgt, kan het goed zijn om hier een 'projectje' van te maken. Organiseer je leven een tijdje rond je baby, zeker qua slaaptijden. Neem hier zeker 3 à 4 weken de tijd voor, dan vindt je baby zijn rust. Zorg dat je koelkast vol zit, vraag hulp voor je oudste kinderen, zodat je baby in zijn ritme kan komen. Eens je baby daarin zit, kan je af en toe lichtjes schuiven."

Is goede raad altijd gouden raad?

"Elke baby is anders. Misschien heb je het gevoel dat je je kindje nog niet helemaal kent, maar je kent het wel het best. Als je de 'handleiding' van je kind gevonden hebt, bespreek die dan met je partner, je ouders, de babysit: 'De baby zeurt 5 minuten in bed als hij of zij moe is, maar het helpt als je hem of haar laat liggen.' Hoe voorspelbaarder jullie gedrag, hoe beter. Ben je echt onzeker over iets? Ga met je twijfels naar je verpleegkundige of je arts." 🍷

Spreekuur Ouderschap en opvoeding

Voor huilende baby's bestaan geen kant-en-klare oplossingen, daarom kan je altijd bij Kind en Gezin terecht voor een Spreekuur Ouderschap en opvoeding. We zoeken samen naar een aanpak en oplossing. We brengen samen het huilen van je baby in kaart, leren signalen herkennen en gaan op zoek naar de betekenis ervan. Daarna zoeken we samen naar hulpmiddelen om om te gaan met het huilen. Heb je dus twijfels of vragen? Weent je baby erg veel? Zoek hulp. Wacht niet te lang. Je bent nooit alleen.

Vraag meer info over het Spreekuur Ouderschap en opvoeding aan je verpleegkundige van Kind en Gezin.

Meer lezen?

Lees meer over 'Huilen' op www.kindengezin.be





“Baby’s krijgen alle prikkels binnen. Hun zendmast staat altijd aan.”

Professor Steven Laureys is neuroloog aan de Universiteit Luik en al lang een expert in het volwassen brein. Met een zoon van 7 maanden is hij uiteraard heel erg geïnteresseerd in het babybrein. Hij volgt dan ook van dichtbij alle ontwikkelingen in de hersenen van kleine Louis.

Wanneer kan je bij baby’s spreken over ‘een bewustzijn’?

“Tot de jaren 80 dacht men dat pasgeborenen, net zoals coma-patiënten, een hoopje reflexen waren. Onderzoek heeft het tegendeel bewezen. De wetenschap spreekt daarom nu van perceptie en mogelijk

bewustzijn vanaf het moment dat er een centraal zenuwstelsel is. Dat is belangrijk. Baby’s horen en voelen al in de baarmoeder. En we weten dat bewustzijn zich progressief ontwikkelt, het gaat met sprongetjes. Op een MRI-scan zie je wanneer het brein actief is. De scan licht

bijvoorbeeld duidelijk op als je voor een ongeboren baby een liedje zingt. In nieuw internationaal onderzoek zagen we dat het babybrein geactiveerd wordt door geluiden of lichtflitsen. Mijn zoon Louis was deel van dit onderzoek en zijn brein reageerde in de buik op geluiden én zelfs op verandering in geluiden. Zo denken we dat ongeboren baby’s ook dingen in hun werkgeheugen kunnen opslaan. Maar andere onderzoekers denken dat een foetus zich in een

*“Elke situatie, elk kind,
elke ouder is anders.
Kijk naar wat je baby kan
en bied hem op basis daarvan
prikkel en speeltjes aan.”*

PROF. LAUREYS

slaaptoestand bevindt. Volgens hen ontwikkelt het bewustzijn zich ten volle na de geboorte. De geboorte brengt veel stress mee, waardoor het bewustzijn geprikkeld wordt en een gigantische boost krijgt.”

Hoe belangrijk is rust en regelmaat voor baby's? Wat met prikkelreductie?

“Baby's hebben nog geen filter. Hun zenuwstelsel staat altijd aan, ze vangen alle prikkels op. Hun brein moet nog leren welke connecties het wil behouden en welke het wil afbreken. Het moet zich leren focussen. Zo wordt het brein volwassen. We mogen niet te bang zijn van overprikkeling, want als we een brein te weinig stimuleren, gaat het nalaten cruciale verbindingen in de hersenen te maken. Anderzijds moeten we ook zorgen voor rust en structuur. Slaap is cruciaal om ons brein goed te laten ontwikkelen, overdag en 's nachts. Dan verwerken we alles wat we geleerd hebben. Slapen doen baby's het best

in een rustige, donkere, niet te warme omgeving.”

Hoe sterk komen prikkels binnen bij een baby die slaapt? Slaapt een baby 'overal doorheen'?

“We denken dat er 2 niveaus zijn van bewustzijn: het externe dat gericht is op de omgeving en het interne. In je slaap heb je verschillende stadia waarin het bewustzijn toeneemt of afneemt. De externe prikkels worden grotendeels afgesloten. Zeker visuele prikkels. Emotionele, interne prikkels worden waarschijnlijk wel deels toegelaten en zijn erg aanwezig tijdens de droomslaap. Er komen dus wel prikkels door tijdens de slaap. Je baby kan overdag perfect rustig slapen in de woonkamer. Maar leg hem tijdens een babyborrel of een druk etentje met vrienden bijvoorbeeld in een rustig hoekje te slapen.”

Welke dingen zijn goed voor de ontwikkeling van het babybrein?

“Elke situatie, elk kind, elke ouder is

anders. Kijk naar wat je baby kan en bied hem op basis daarvan prikkels en speeltjes aan. Begint je kindje scherp te zien, stimuleer het dan met speeltjes of activiteiten die kijken stimuleren. Als je af en toe in vraag stelt wat je doet en waarom, ben je als ouder al heel goed bezig. De speeltjes hoeven echt niet hightech te zijn, gewoon simpele voorwerpen. Emotionele en sociale prikkelingen zijn minstens zo belangrijk: je baby kusjes en knuffels geven, hem kriebelen, naar hem lachen, tegen hem praten, 'kiekeboe' spelen. Al die dingen worden opgeslagen in het onderbewustzijn en spelen een rol in het verdere leven.”

Voelen baby's pijn?

“Tot in de jaren 80 dacht men dat baby's geen pijn konden voelen, waardoor geen pijnstilling werd gegeven bij de behandeling van pasgeborenen. Door het frequent overlijden van jonge baby's na een heelkundige ingreep stelde een jonge arts die pijnbeleving bij pasgeborenen in vraag. Pijn is heel moeilijk exact te meten. Vroeger dachten wetenschappers dat de reactie vanuit een reflex kwam, maar nu denken we dat baby's een bewuste gewaarwording kunnen voelen die als 'pijn' kan gedefinieerd worden.”

Hoe gevaarlijk is schudden voor een babybrein?

“Als jonge ouder word je al eens tot het uiterste gedreven. Maar schudden is heel slecht voor een babybrein. In de hersenen liggen de duizenden miljarden connecties in een soort gelei. Als je een baby schudt, wordt die inhoud dus ook geschud. Zo kunnen die connecties breken en soms zelfs bloeden. Dat zorgt voor ontstekingen en creëert een waterval aan problemen. Wees voorzichtig met een val op het hoofd, bij jonge, maar ook bij oudere kinderen. Maak je kind altijd goed vast in z'n autostoeltje en laat het altijd een fietshelm dragen op de fiets. Trouwens, geef het goede voorbeeld: draag zelf steeds een fietshelm.”



*“Samen een huis verbouwen is heftig.
Maar samen een kind opvoeden:
dat is de Champions League.”*

Vader worden. Het is een keerpunt. Wat doet dat met een mens? We vroegen het aan Pieter, vader van Marie-Lou (3) en Magnus (6 maanden) en aan Nicola, vader van Ani (6 weken). Hoe veranderde hun relatie volgens hen? Hoe combineren zij werk en gezin? En hoe bang waren zij die eerste nacht alleen thuis met een pasgeboren baby?

EEN MOOIE VERRASSING

Nicola: "Wij werden zwanger via ivf. We hadden al enkele mislukte pogingen achter de rug. Je verwacht het niet meer. En plots is het dan toch zover, dat is ongelofelijk." (Er verschijnt spontaan een glimlach)

Pieter (foto links): "Bij ons was Marie-Lou een echte verrassing. Een mooie verrassing, dat wel. En ook bij Magnus waren we weer verwonderd. We hadden zelfs al een reis naar Indonesië geboekt. Ik heb die 9 maanden 2 keer echt nodig gehad om te wennen aan het idee dat ik vader werd. Je hebt ergens een doemscenario dat je zoveel dingen niet meer zal kunnen doen. Dat gaat echt over de stomste dingen als: ik ga niet meer op café kunnen gaan. Zie, stom hè. En ook bij Magnus had ik dat weer. Deze keer dacht ik: 2 kinderen, hoe zal ik ooit nog tijd voor mezelf vinden."

OVER DE BEVALLING

Nicola: "Het is cliché, maar ik vond dat heel magisch. Als je dat hoofdje ziet, denk je echt: wauw, dat is mijn kind. Verder had ik op het einde superveel buikpijn door heel de tijd mee te puffen." (lacht)

Pieter: "Ik voelde me vooral heel erg nutteloos bij de geboorte van Magnus. Isis, mijn vriendin, ging echt kapot en was volledig in zichzelf gekeerd. Ik had het gevoel, als je mij nu wegpakt uit deze ruimte, missen ze me niet. Het respect voor je vrouw neemt echt toe. Wat de natuur van je vraagt, daar kan je je niet op voorbereiden. Je moet dat zelf meegemaakt hebben."

Nicola: "Wij hadden zwangerschapsyoga gedaan om ons voor te bereiden op de bevalling. Dat heeft niet veel uitgehaald. Ik vond dat wel mooi hoe hard je dan in het moment leeft. Enkel die kamer en wat daar gebeurt, telt. De wereld kan ontploffen."

Pieter: "Ik heb zoveel respect voor mijn vriendin. Eerst is ze 9 maanden zwanger, dan zet ze ons kind op de

wereld. En daarna, als ze echt totaal kapot is, zorgt ze ook nog eens voor dat kind. Het straffe is dat dit precies allemaal vanzelf gaat. Dat is niet zo, maar zo lijkt het wel. Terwijl ik echt dacht: 'what the hell', als Magnus in mijn armen lag en Marie-Lou aan mijn been hing. Ik durfde die eerste weken ook niets zeggen als ik een beetje hoofdpijn had of flauw doen over een snee in mijn vinger - hoe hard die ook bloedde, weet je wel. Je vriendin heeft je kind op de wereld gezet."

schoonmama, maar ze wilde heel de avond niet drinken van de fles. En mijn schoonmama bleef maar sms'en dat Marie-Lou aan het krijsen was en niet wilde eten. Isis is nog nooit zo snel naar huis gereden als toen. Tja, je stelt je die date toch anders voor. (lacht) Kinderen krijgen, het is zwaar en moeilijk, maar je deelt ook iets heel intens. Zij is de moeder van mijn kinderen, dat is een extra dimensie. Een huis verbouwen, dat is heftig. Samen een kind opvoeden, dat is *next level*, dat is de Champions League."

"Al tijdens de zwangerschap dacht ik: 2 kinderen, hoe zal ik ooit nog tijd voor mezelf vinden?"

PIETER

Nicola: "Dat respect blijft groeien. Je ziet je vriendin in een heel andere rol. Zij leert mij zoveel dingen."

Pieter: "Ja, je beseft eindelijk hoeveel vrouwen aankunnen en hoeveel verschillende dingen ze tegelijkertijd kunnen. Of nog zoiets: het overzicht bewaren, Isis kan het allemaal."

TEMPTATION ISLAND EN CHAMPIONS LEAGUE

Nicola: "Temptation Island is zorgezegd een relatietest. Ik vind een kind krijgen een grotere. Ik zou het een positief trauma noemen. Oei. Dat klinkt slecht hè? (lacht) Ik bedoel het wél positief. Het brengt zoveel teweeg. Je wordt van elkaar gescheiden, maar ook niet. Je relatie wordt scherper en dieper dan ooit tevoren."

Pieter: "Het moeilijkste is tijd vinden voor elkaar. Ik weet nog de eerste avond dat we met z'n tweetjes op date gingen naar een concert. We hadden Marie-Lou afgezet bij mijn

DE ROMMELSCHUIF

Pieter: "Voor je een baby krijgt, heb je het idee dat je nog wel wat dingen zal kunnen doen als de baby slaapt. Bij Marie-Lou zag ik hoe Isis soms zelfs geen tijd had om te douchen, laat staan om eens te stofzuigen of eten te maken. Bij Magnus heb ik meer overgenomen van het huishouden. Ik stopte vroeger op het werk, maakte eten, ruimte op, stak een was in. En nu ze met 2 zijn, neem ik altijd een van de kinderen mee naar de winkel. Als je 2 kinderen hebt, lijkt één kind plots niets."

Nicola: "Voor Ani er was, waren de taken gelijk verdeeld. Nu neem ik veel taken over. Want Evelien geeft borstvoeding maar dat kan ik natuurlijk niet voor mijn rekening nemen. De rommel gaat wel gewoon in een schuif. Dat is ook opgeruimd."

Pieter: "Echt? Als er vrienden komen, vindt mijn vriendin dat we moeten stofzuigen en opruimen. Ik zeg dan: 'Dat maakt toch niet uit? Zij hebben ook kinderen. Denk je' ■

“Die eerste rit met mijn dochter op de achterbank ben ik totaal geflipt omdat ik geen ‘baby on board’-sticker had en ik dacht dat dit verplicht was. Echt. Waar.”

NICOLA

dat er bij hen geen rommel ligt?’ Ik probeer haar daarvan te overtuigen, voorlopig lukt het nog niet zo goed.” (lacht)

DE EERSTE DAG TERUG GAAN WERKEN

Nicola: “Ik zal eerlijk zijn: bij mij was het met tranen die eerste dag. Ik was een maand thuis en dan moet je plots je vriendin en dochter achterlaten. Die dag was ik blij dat er sociale media bestaan. Ik kan mij echt niet indenken hoe ze dat vroeger deden.” (lacht)

Pieter: “Ja, ik snap dat. Ik ben snel vier vijfde gaan werken. Maar je moet dat wel echt durven als man. Ik heb me daar redelijk snel over gezet en schaam me er ook niet voor. Ik heb echt zoiets van: FUCK IT (Ja, schrijf dat er zo maar in). Ik wil gewoon tijd voor mezelf en mijn kinderen.”

VRIJE TIJD: VERBOUWINGEN EN KINDEREN

Nicola: “Mijn vrije tijd spendeer ik nu met mijn dochter. Zij is momenteel mijn hobby en mijn passie. Ik vind dat goed zo. Het label ‘saai’ is bij mij al gevallen. Een vriend heeft me dat via een omweg laten weten. Ja, als man word je toch verondersteld je eigen ding te blijven doen.”

Pieter: “Ik heb altijd een druk leven gehad en dat is nog altijd zo. Bij een eerste kon ik dat goed managen. Maar bij een tweede is dat nog anders. Je

denkt: mij zal het niet overkomen, ik zal al mijn vrienden blijven zien. Vroeger had ik verschillende vriendengroepen waar ik vaak mee afsprak. Nu heb ik 1 vriendengroep die ik 1 keer per maand zie. Enfin, om de 5 of 6 weken is ook goed.”

Pieter: “De gesprekken met mijn vrienden gaan vandaag maar over 2 dingen: verbouwingen en onze kinderen. We lachen daar zelf mee: het is 5 maanden geleden dat we op café geweest zijn en zie ons hier nu praten over onze kinderen.”

Nicola: “Ja, wij starten altijd met een beetje gossip over de mama’s. Nee, serieus, ik heb met mijn vrienden altijd openlijk gepraat over ons ivf-traject. Dat is niet gemakkelijk, zeker niet als man. Je imago als viriele man komt onder druk te staan. Maar daarom wilde ik dat net wel doen.”

VADER ZIJN

Nicola: “Die eerste nacht was ik zo blij dat mijn vriendin er was, het moederinstinct nam het bij haar helemaal over. Ik had geen flauw idee. Of nee, nog beter, de eerste keer dat ik naar huis reed met mijn dochter op de achterbank, ben ik totaal geflipt omdat ik geen ‘baby on board’-sticker had. En ik dacht dat dit verplicht was. Echt waar.” (mannen lachen heel hard)

Pieter: “Op voorhand zeg je: ‘Ik zal een betrokken vader zijn. Ik zal nooit werken als de kinderen erbij zijn.’ Een paar maanden later zit je met je laptop en je kind op je schoot.”

Nicola: “Maar ‘betrokken’, dat vind ik wel het juiste woord. Ik ben een vroege vogel. Dus ‘s ochtends laat ik Evelien uitslapen en dan neem ik Ani mee naar beneden. Dan luisteren we samen naar muziek of staren we naar elkaar. Dat is ons momentje. En zo ontwikkelt ze toch al een goede muzieksmaak.”

Pieter: “Veel vaders weten niet wat ze moeten zijn. We moeten vandaag allemaal betrokken vaders zijn. Maar ook niet té. Veel mannen hebben nog

altijd schroom om zich te uiten als de vader die enkel met zijn kinderen wil bezig zijn.”

Nicola: “Dat maatschappelijk cliché dat je je niet te zacht en kwetsbaar mag opstellen, dat blijft taboe. Man en kwetsbaarheid: het zijn woorden die niet matchen. Ik vind dat jammer, want ik ben een eitje. Dat verandert stilaan wel, hoop ik.”

MOEILIJKE MOMENTEN

Pieter: “Voor Marie-Lou er was, woonden we in Gent. Toen zijn we halsoverkop naar Diest verhuisd om dichterbij mijn schoonfamilie te wonen. Ik weet nog: ik was jarig, Marie-Lou was er, we konden niet meer zomaar uitgaan. Toen voelde ik me wel even opgesloten. Het lijkt even alsof je vrijheid weg is. Dat heeft er wel een paar dagen ingehakt. Maar dan gaat dat weer over. Je ontdekt nieuwe dingen, je vindt een nieuw ritme.”

“Je kan echt niet zeggen dat je een beetje hoofdpijn hebt. Je vriendin heeft jouw kind op de wereld gezet.”

PIETER

HET VADERGEVOEL

Pieter: “Bij Marie-Lou heeft het een paar maanden geduurd voor ik die klik met haar had. En ook bij Magnus was dat zo. Hij is op 11 oktober geboren en het was eind februari toen ik ‘het’ voelde. Ik ben toen een maand thuis geweest. Eerst gingen we 2 weken met het gezin op vakantie. En daarna ben ik 2 weken fulltime met hem thuisgebleven, toen mijn vriendin weer begon te werken. ▶

A man with a beard, wearing a blue and black checkered shirt, is holding a baby. The baby is wearing a white long-sleeved top, a pink diaper, and grey socks. The baby has its eyes closed and a distressed expression. The man is looking down at the baby with a concerned expression. The background is a blurred indoor setting with a window and a door.

*“Ik zou een kind krijgen
'een positief trauma' noemen.
Oei. Dat klinkt slecht hè?
Ik bedoel het positief hoor.”*

NICOLA



Dat heeft bij mij echt gewerkt om dat contact te maken. Toen die maand voorbij was en ik terug moest gaan werken, dacht ik: verdorie, net nu ik eindelijk weet hoe het marcheert.”

Nicola: “Jij bent als papa wel een beetje de vreemdeling in het begin. Ik dacht: zal ik nu voortaan het vijfde wiel aan de wagen zijn?”

Pieter: “Kijk, de melk komt niet van bij ons. Dan is dat moeilijk hè.”

Nicola: “Echt hè? Ik zou veel liever

zelf zwanger geweest zijn. (luid gelach bij beide mannen) Serieus. Ik vind het jammer dat ik dat niet heb kunnen meemaken. Toen we uit het ziekenhuis vertrokken, was Evelien aan het huilen, omdat we Ani toen al moesten ‘afgeven’ aan de wereld. Die intense band mis je toch als vader. Je hebt 9 maanden achterstand.”

WAT JE NIET ZIET AANKOMEN ALS JE VADER WORDT

Nicola: “Hoe alles in één keer

relatief is. Ik ben een stresskonijn, zonder dat je het ziet. Maar nu, als ik thuiskom na een lastige dag, is alles weg. Dat had ik niet verwacht, dat het zo’n effect kon hebben.”

Pieter: “Die intensiteit van die liefde naar dat kind toe. Dat is zelfs nog dieper dan naar je partner. Dat is een deel van jezelf. Ik sta daar heel vaak bij stil. Ik weet nog goed hoe Marie-Lou binnenkwam in het ziekenhuis en Magnus voor het eerst zag en enorm blij was. Dat was zo schoon. Je weet: dit zijn onze 2 kinderen en hiermee zal het gebeuren.” 🍀

*“Ik zou veel liever zelf
zwanger geweest zijn.
Die intense band van bij
het begin mis je als vader.”*

NICOLA

Meer vaderinspiratie vind je op de blog [Vaderklap](#), waarvan Pieter een van de oprichters is.

Eerste Hulp bij Baby-Ongerustheden

Daar ben je dan, thuis met je baby. Heel fijn, maar ook spannend. En soms megabeangstigend. 'Zijn deze geluidjes normaal?' 'Wat zijn die bobbeltjes op z'n gezichtje?' 'Is zijn hoofdje nu niet héél plat?' Die eerste weken heb je zoveel kleine twijfels. Geen zorgen. Dit is Eerste Hulp bij Baby-Ongerustheden.

Scheelzien

Je baby ziet nog niet scherp. Het is heel normaal dat hij in deze fase dus af en toe scheel ziet.

Niezen

Geen probleem. Hij is niet ziek. Het is gewoon een reflex. En nuttig om helemaal zelf zijn neusje schoon te 'snuiten'.

Schrikken

Niets om je zorgen over te maken. Integendeel, zijn reflexen doen het perfect. Deze schrikreflex is een primitieve, automatische reactie van het centrale zenuwstelsel en verdwijnt na enkele maanden.

Muffe geur achter de oortjes of in de huidplooien

Gebruik zo weinig mogelijk verzorgingsproducten. Probeer goed te wassen achter de oortjes en tussen alle huidplooien. En droog zéker goed na. Het blijven moeilijke plekjes, *we know*.

Melkcorstjes

Dat zijn vette huidschilfers, vooral zichtbaar op het hoofdje en in de wenkbrauwen. Een verhoogde afscheiding van huidsmeer (talg) is heel normaal. Wrijf het hoofdje regelmatig in met amandelolie of babyolie. Kam de schilfers er daarna voorzichtig uit.

Stridor

Klinkt de ademhaling van je baby op sommige momenten nogal dramatisch, bijvoorbeeld als hij huilt, drinkt of hoest? Bij sommige kindjes klappt het strottenhoofd wat in elkaar, doordat het kraakbeen nog niet rijp is. Dit noemen we stridor. Het kan beangstigend zijn, maar is onschuldig. Het is meestal voorbij tegen zijn eerste verjaardag.

Acne

Ook bij je baby slaan de hormonen op hol. Je kindje kan er uitzien als een kleine puber met puistjes. Gelukkig gaat acne bij een baby na enkele weken vanzelf weg. Smeer zeker geen zalf of vette crèmes.

Voievaarsbeet

Die rood-blauwe vlek achteraan in zijn nek of tussen de wenkbrauwen? Dat zijn piepkleine, onderhuidse bloedvaatjes: ze trekken vanzelf weg. Geen beet van een snavel bij levering. We weten ondertussen allemaal dat bevallingen echt niet zo sprookjesachtig zijn.

Milia, gerstekorrel of melkvelekjes

Sommige ouders verwarren milia, met acne. Zie je witte puntjes in je baby's gezicht? Grote kans dat dit milia zijn. Gewoon afblijven, het gaat vanzelf weg.

Droge huid en vervellen

Opnieuw, niets om je zorgen over te maken. Als je je baby een badje geeft, kan je eventueel na een paar minuten een neutrale badolie toevoegen. Dan zijn de poriën van z'n huid open en krijg je het meest hydraterende effect.

De piemel van je zontje

Is de voorhuid verkleefd met de eikel? Het is belangrijk dat je hier niet aan prutst, wegens risico op scheurtjes. Meestal komt het tegen de kleuterleeftijd helemaal vanzelf in orde. Bij roodheid of infectie vraag je het best raad aan je arts.

De schaamlipjes van je dochter

Reinig de schaamlipjes van je dochter altijd van voren naar achteren. Het is belangrijk dat er geen kaka tussen de schaamlipjes achterblijft. Zo bescherm je de kwetsbare slijmvliezen tegen besmetting. ♥

Ben je toch ongerust?

Vraag raad aan je verpleegkundige of arts.



Weet je wat?

Je moet helemaal niets.

Er bestaan heel veel meningen over wat je moet doen als nieuwe ouders, maar eigenlijk is het simpel: jij moet niets. Je moet geen verantwoording afleggen aan je moeder of buurvrouw of je schuldig voelen omdat je huis er rommelig bij ligt. Volg jullie buikgevoel en doe waar jullie je als ouders goed bij voelen. Relax, doe gewoon je ding.

Poetsen?
Opruimen? Je bed
opdekken?



Rekening houden met bezoek als jij borstvoeding wil geven, een dutje wil doen, de was wil plooiën?



Vanaf moment één van je baby houden?



Genieten van elk moment?

Antwoorden op de vraag: "En slaapt hij al door?"



Echte kledij aandoen, zoals jeansbroeken of nylonkousen?



Af en toe douchen?



Elke dag een voedzame en huisbereide maaltijd eten.



Je schuldig voelen over iets?



Je schamen als je na een paar dagen volledig klaar bent om je baby achter te laten?



De actualiteit volgen?



Je tanden poetsen?



Je schamen als je na 4 weken TOTAAL niet klaar bent om hem achter te laten?



Kan je babybezoek ontvangen?

Moet ook niet.

Deze sms'en loodsen je doorheen alle dilemma's.

1

Vind je babybezoek nog wat te vermoeiend?

Sms dan: "We nemen een paar weken de tijd om te genieten van elkaar. We kijken uit naar je bezoek vanaf (datum)."

2

Komt er bezoek waar het gesprek snel bij stilvalt?

Sms dan: "We maken vandaag een wandeling in park X, misschien willen jullie wel aansluiten om (uur)?" (Zo kan je zelf ook weggaan wanneer je wil.)

3

Zijn het vrienden die weleens blijven plakken?

Sms dan: "Wij kruipen om 21u in bed. Lukt het voor jullie om tussen 20 en 21u langs te komen?"



"Huidhonger? Noemen ze dat zo?"

Een knuffel op het einde van de dag, een iets langere kus dan anders, iemand die onverwacht lief over je rug wrijft: het kan zo goed doen. We hebben er allemaal nood aan. Baby's ook, of beter: ze hebben er nog méér nood aan. Baby's hunkeren naar jouw nabijheid. Dat noemen ze 'huidhonger'. We praten erover met Marjon (28) en David (31), de kersverse ouders van Jun (6 weken).

DE EERSTE MOMENTEN

Marjon: "Na de geboorte leggen ze je baby meteen op je borst. Normaal liggen kindjes een uurtje bij de mama en komt de verpleging dan langs om haar te verfrissen. Bij ons was het heel druk denk ik, want na 2 uur was de verpleging er nog niet. We hebben Jun op David gelegd en hadden allebei zoiets van: hoe zalig dat we zo lang van dat eerste moment kunnen genieten."

"Die eerste dagen is zoeken. Je stelt je zoveel vragen. Je bent zo onzeker. Jun maakte veel gekke ademgeluidjes die me ongerust maakten, vooral 's nachts. Ik wist niet wat te doen."

VERTROUWEN IN DE VROEDMAN

Marjon: "Ik vertelde dat aan onze vroedman. Hij raadde ons aan om haar op zo'n moment op onze borstkas te leggen of haar in de draagdoek te nemen, zo voelen baby's zich geborgen. En dat werkte. Ik werd er rustig van, zij ook."

"Jun was deze nacht plots heel onrustig, ze hilde, wou niet drinken. Uiteindelijk heb ik haar uitgekleed en

"Ook ik vind het supergezellig om met haar op stap te gaan in de draagzak."

DAVID

op mij gelegd. Na 10 minuutjes sliep ze en heb ik haar weer in haar bedje gelegd. Ook overdag neem ik Jun vaak in de draagdoek."

David: "Dankzij de vroedman beseft ik hoe belangrijk dit lichamelijk contact is voor baby's. Ook ik vind het supergezellig om met haar in de draagzak op stap te gaan."

BLOTE BABY

Marjon: "Vooraf weet je niet wat voor mama je zal zijn tot je het effectief bent."

David: "Of wat je allemaal gaat doen. We hebben Jun in haar eerste week vaak met haar luier aan in een

dekentje gewikkeld. Dat was gezellig, makkelijk om haar te verschonen en eten te geven."

HECHTEN IS OOK LOSLATEN

Marjon: "Ik vind het echt moeilijk om Jun te horen huilen, veel moeilijker dan ik ooit had kunnen denken. David heeft het daar minder moeilijk mee."

David: "Ik ben de nuchtere van ons tweeën. Ik ben van het idee: 'laat ze ook maar eens huilen'. Ze heeft een luier, ze heeft gegeten, ze ligt lekker. Alles oké."

Marjon: "Het is goed dat David er is. Hij dwingt mij om weer iets voor mezelf te doen. Onlangs nodigde een vriendin me uit voor een drink in de tuin. Ik twijfelde of ik wel zou gaan. David heeft toen heel kordaat tegen mij gezegd: 'Je hebt haar eten gegeven. Ik ben hier. Ga naar je vriendinnen.' Eens ik daar was, was het heerlijk om gewoon nog eens een paar uur zonder Jun bij mijn vriendinnen te zijn."





David: “Marjon is dan weer heel goed om in het moment met Jun bezig te zijn en de rest te vergeten. Haar strelen, kriebelen, kusjes geven: je ziet dat Jun daar echt van geniet.”

VADER- VERSUS MOEDERGEVOEL

Marjon: “De eerste middag thuis, toen Jun op mijn borst lag: vanaf dan voelde ik mij haar mama. Alles klopte. Ik weet ook nog dat ik op dag 4 keihard moest huilen, omdat ik dacht: shit, ik hou nu al zoveel van jou. En de wereld is zo gevaarlijk. Die liefde, dat is maf.”

David: “Ik dacht op voorhand: als dat kind er is, ga ik overstromen van liefde. Je droomt 9 maanden van haar komst. Maar dat vadergevoel, dat moest groeien bij mij. Na een paar weken wilde ik Jun plots constant knuffelen. Nochtans, ik ben echt geen knuffel- of babyman. Jun wel, want zij is mijn dochter.” 🍀

Van huidhonger naar hechting

Hechting is niet hetzelfde als 24 uur op 24 bij je baby zijn. Het is verbinding maken. Je baby heeft zijn of haar ouders nodig om te overleven en doet instinctief alles om jou bij zich te houden: hij maakt geluidjes, huilt en volgt je met zijn ogen. Nabijheid en huidcontact helpen om elkaar beter te leren kennen. Voel, streel, masseer je baby en draag je baby vaak bij je. Stilaan hecht je baby zich aan jou en jij aan je baby.

HECHTEN IS OOK LOSLATEN

Neem de tijd om je baby te leren kennen, zo weet je wat hij of haar nodig heeft. Wordt je baby moe? Leg hem of haar dan in bed. Te veel prikkels? Stop met spelen. Een vast dagritme en herkenbare rituelen geven vertrouwen en een veilig gevoel. Een baby leert ook om zonder huidcontact of zonder draagzak zelfstandig in slaap te vallen in zijn bedje. Een baby die zich veilig voelt omdat hij weet dat jij er bent, gaat later sneller zelfstandig dingen ondernemen.

EEN GOEDE HECHTINGSSTART BIJ TE VROEG GEBORENEN

Ook als baby's in de couveuse blijven, is dit huidcontact belangrijk. Daarom worden ze op de borst van mama of papa gelegd. Baby's worden er rustig van, voelen zich geborgen, gaan zich hechten.



2x te vroeg

Ingrid, mama van Elias (3), Neela en Luca (4 maanden), vertelt over haar twee couveusekindjes.

“Die eerste nacht werd ik met bed en al naar de neonatologie gerold. Toen de verpleging de tweeling op mij legde, was dat voor mij het eerste echte moment dat ik hun mama was. Die eerste weken waren heel erg zwaar. Ik bleef mee in het ziekenhuis. Ze aten om de 3 uur en ik was 2 uur

bezig met eten geven. Ik sliep bijna niet en leefde puur op adrenaline. Het was zo eenzaam. Ik sliep alleen in het ziekenhuis, mijn man Chris was thuis omdat hij moest gaan werken. Elias sliep bij mijn mama. Hij kwam bijna alle dagen en toch miste ik hem enorm, vooral omdat ik er die momenten niet veel kon zijn voor hem. De momenten dat Neela en Luca met z’n tweeën, huid op huid, op mij lagen of na een voeding samen op

mij in slaap vielen, hebben mij erdoor geholpen. Je zou denken dat dat niet lukt, 2 babylijfjes op één borst. Maar dat ging perfect. Ze waren natuurlijk erg klein. Dat gaat nu niet meer. (lacht) Nu moeten ze hun beurt afwachten. Bij een tweeling moet je al snel een beetje loslaten, ook dat hoort bij mama zijn natuurlijk.”

Lees meer over ‘Meerlingen’ op www.kindengezin.be

Vraagje: kan ik mijn baby al verwennen?

"Pas op, want je gaat je baby verwennen". Vaak hoor je dit wel eens als goedbedoeld advies. Dat je je kindje zou verwennen als je het teveel aandacht geeft. Maar klopt dat wel? Kan je je baby echt verwennen?

Om deze vraag te beantwoorden moeten we begrijpen wat er gebeurt in de prille ontwikkeling van de baby.

Vanaf de geboorte communiceren baby's al met hun ouders. Ze laten zien hoe ze zich voelen. Als ze zich goed voelen, zijn ze rustig en tevreden. Maar als ze honger, pijn of een vieze luier hebben, laten ze dat weten met het hele lichaam. Ze kunnen een pruillip trekken, huilen, geluiden maken, gapen of glimlachen. In het begin is het lastig om te begrijpen wat je baby bedoelt, maar door snel te reageren, leert je kind dat er iemand is die voor hem of haar zorgt. Dit is een heel belangrijke ervaring!

In het eerste jaar leren baby's dat ze ertoe doen en van belang zijn. Dat gevoel dringt heel diep door. Het betekent dat ze hun gevoelens kunnen delen met iemand en dat ze geen enkel gevoel helemaal alleen hoeven door te maken. Dit zorgt ervoor dat je baby zich veilig voelt.

In het tweede levensjaar zal je baby steeds meer gaan verkennen en ontdekken. Het vertrouwen dat je baby heeft opgebouwd in het eerste levensjaar heeft die nodig om op ontdekking te gaan. Je kind zal daarmee, en dat is eigen aan ontwikkeling, ook tegen grenzen aanlopen. Niet alleen de eigen grenzen ("ikke doen" lukt nog niet altijd even vlot) maar ook de grenzen van ouders en andere verzorgers.

Een huilende baby heeft nog geen hidden agenda.

Natuurlijk moet een baby ook geleidelijk aan leren wachten, met frustratie omgaan en de aandacht delen met anderen. Ouders voelen meestal intuïtief aan wanneer hun kind wat langer kan wachten en horen dit ook aan de manier van huilen. Tot 5 à 6 maanden heeft je

baby jou nodig om om te gaan met zijn gevoelens. Hierna is je baby steeds meer in staat om deze gevoelens te verwerken en aan te geven wat die wil.

Soms kan je door de dagelijkse drukte niet altijd op de gevoelens van je kindje ingaan. Dat kan eens voorvallen. Een baby die blijft huilen laten huilen is geen goed idee. In die eerste maanden krijgt het hele stresssysteem vorm.

Probeer te begrijpen wat je kind met het huilen wil zeggen. Een baby heeft nog geen hidden agenda. Maar zorg hierbij dat je zelf voldoende kan recupereren door het af en toe over te laten aan iemand anders.





Hop met de beentjes

Bewegen en gezond eten begint al van kleins af aan. En dat mag je best letterlijk nemen: zelfs de allerkleinste baby's hebben baat bij genoeg beweging. "Maak er een leuke dagelijkse gewoonte van.", zegt Yasmine De Mesel, bewegingsexpert bij Kind en Gezin. "Met een paar handige tips kan je al heel veel."



Yasmine De Mesel
Bewegingsexpert bij
Kind en Gezin

Bewegen voor kersverse baby's lijkt niet zo evident. Of toch?

Yasmine: "Bewegen kan heel eenvoudig. Zo kan je regelmatig van houding wisselen bij het voeden (bij borstvoeding gebeurt dat automatisch, bij flesvoeding kan je daar even stil bij staan), bij het knuffelen, bij het dragen van je baby ... Ook bij het laten boeren na een voeding, kan je afwisselen met de linker- of rechterschouder. En een tip bij het slapen: zet het bedje eens op een andere plaats of leg je baby in de andere richting in bed. Zodra je baby wakker wordt, draait hij zijn hoofd immers vaak naar het licht."

Baby's slapen natuurlijk veel tijdens de dag. Hoe kan je op wakkere momenten met je baby bewegen?

"Een groot deel van de dag ligt een baby inderdaad te slapen op zijn rug. Dat is de beste en meest veilige houding. Maar tijdens wakkere momenten kan je je baby gerust eens op zijn buik leggen,

terwijl jij erbij blijft. In het begin zal hij dat niet zo prettig vinden. Doe dat dus stap per stap en maak er een leuk buikligtussendoortje van. Zing bijvoorbeeld eens een liedje. Of leg je baby met zijn buik op jouw buik en maak er een knus moment van. Ook mooi meegenomen: regelmatig op de buik liggen maakt je baby sterker. Een goede voorbereiding dus voor als hij binnenkort gaat rollen of kruipen."

Welke beweegmomenten vinden baby's écht leuk?

"Baby's moeten de hele wereld nog leren kennen. Begin klein met het ontdekken van hun eigen handjes en voeten. Leg je baby dus gerust eens op een handdoek of matje op de vloer in de woonkamer. Leg er een speelgoedje naast en wissel dat eens van plaats, links of rechts. Zo gaan baby's hun hoofdje vanzelf bewegen."

Wat wil je ouders graag nog meegeven?

"Doorbreek het lange stilzitten en zorg doorheen de dag voor leuke beweegmomenten. Kijk naar je kindje: samen ontdek je wel spontaan wat hij leuk vindt." 🍷

Elke beweging, hoe klein ook, telt! En dat vindt ook het Vlaamse Instituut Gezond Leven. Speciaal voor baby's van 0 tot 1 jaar ontwikkelden we, ook in samenwerking met de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), deze 3 nuttige beweegtips:

1 Geef je baby zoveel mogelijk ruimte en kansen om te bewegen en spelen. Ook voor kleine baby's is bewegen belangrijk. Je hoeft zeker geen zware oefensessies te doen. Heb er aandacht voor tijdens je dagelijkse activiteiten, zoals het badje geven, verzorgen ... en maak er een leuke dagelijkse gewoonte van.

2 Leg je wakkere baby regelmatig op de buik onder jouw toezicht. Begin met korte momentjes en bouw langzaam op. Hou je baby goed in de gaten, niet elke baby vindt dat leuk. Ga in interactie met je baby, maak er plezierige buikligtussendoortjes van, doe een beetje gek en zing eens een liedje.

3 Zorg ervoor dat je baby niet 'vastroest' in zijn houding. Draag hem of haar bijvoorbeeld op verschillende manieren en zorg dat je baby niet altijd op dezelfde manier zit bij het eten of spelen.



Lees meer over bewegen
op kindengezin.be.

Slapen als een baby

Over samen groeien in lekker slapen



Ongeveer een derde van de vragen die we bij Kind en Gezin krijgen, gaat over slapen. Dat heerlijk rustig, diep en lang slapen net niet aan jonge baby's besteed is, heb je vast al ondervonden. **We leggen enkele veelgestelde vragen voor aan Tine Vandamme, psychopedagoog en expert slapen bij Kind en Gezin.**

Mijn baby valt gemakkelijk in slaap in mijn armen, maar niet in bed. Wat kan ik doen?

Na maandenlang groeien in mama's vertrouwde buik is alles anders na de geboorte. Baby's hebben je hulp nodig om de overgang van wakker naar slapen te maken. Dat je baby je armen verkiest, is dus helemaal normaal. Die vormen een veilige, vertrouwde omgeving. Zeker pasgeboren baby's willen dichtbij mama of papa zijn.

Slapen in een bedje kan minder vertrouwd aanvoelen. Dit betekent niet dat je je baby continue moet vasthouden. Je kan nabijheid bieden en je baby op een zachte manier laten wennen aan een bedje.

Verbonden slapen

Door met jouw hulp tot rust te komen kan je baby fijne ervaringen opbouwen bij het slapen.

- De voorspelbaarheid van een vaste routine of ritueel voor het slapen geeft je baby een gevoel van veiligheid. Zo kan je bijvoorbeeld voor elk dutje een wiegeliedje te zingen of je kindje verluieren. Ga op zoek naar een slaapritueel dat werkt voor je baby, maar ook voor jezelf.
- Laat je baby zachtjes wennen aan slapen in een veilig bedje. Door een slaapzak te gebruiken of rustgevende geluiden in de kamer creëer je een meer geborgen slaapplek.
- Je kan je kind bij het neerleggen in bedje nabijheid bieden door te strelen, je hand op de buik leggen, zachte ritmische klopjes geven, neuriën of zingen.

Zo bouwen baby's vertrouwen op waardoor ze in het eerste levensjaar kunnen groeien om zelf tot rust te komen.

Scan de QR-code en ontdek alles over slapen op onze website.



Hoeveel slaap heeft mijn baby nodig?

Niet alle baby's hebben evenveel slaap nodig. Zo slapen baby's tijdens de eerste drie maanden gemiddeld 14 tot 17 uur per 24 uur. Er zijn baby's die voldoende hebben met 11 uur slaap en anderen die wel 19 uur slaap nodig hebben. Belangrijker dan het aantal uren tellen is kijken hoe je kind zich voelt. Als je baby tevreden en vrolijk is, kan je ervan uitgaan dat die voldoende slaapt.

In de eerste maanden slapen baby's veel. Niet aan één stuk, maar verspreid in korte dutjes over de dag en de nacht. Geleidelijk ontstaat er een regelmatig slaapritme. Je baby zal meer wakker zijn overdag en langere blokjes slapen 's nachts. Rond 6 à 8 weken begint het dag- en nachtritme op gang te komen. Dit ritme heeft enkele maanden nodig om te ontwikkelen. Elke baby is uniek en bij elke baby valt dat moment anders.

Slaapsignalen

Baby's maken gebruik van lichaamstaal om te vertellen hoe ze zich voelen en wat ze nodig hebben. Neem dus de tijd om je baby te leren begrijpen. Kijk naar het gedrag dat je baby laat zien als die toe is aan een dutje. Baby's kunnen verschillende slaapsignalen tonen met hun oogjes, handjes en lichaam:

- Wegkijken van jou
- Wegdraaien van speelgoed
- Staren met een wazige blik
- Aan de oortjes wriemelen of in de oogjes wrijven
- Gapen
- Jengelen
- Gebalde vuistjes

Toont je baby slaapsignalen? Dan is dat het meest natuurlijke moment om in slaap te vallen. Door je baby bij tekenen van vermoeidheid naar de slaapplek te brengen krijgt die de kans om te rusten en te slapen.

Mijn baby doet overdag enkel korte dutjes. Is dat normaal?

Veel jonge baby's doen korte dutjes, ook wel hazenslaapjes genoemd. Tijdens de eerste maanden zijn dutjes meestal onvoorspelbaar en kan het ene slaapje wat korter of langer zijn dan het andere (tussen 20 en 45 minuten). Dit is normaal en hangt samen met het slaappatroon bij jonge baby's.

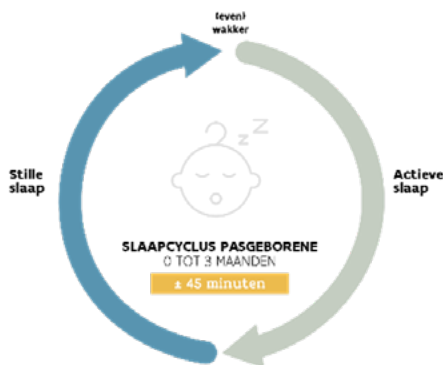
De slaap bij baby's is net zoals bij ons opgebouwd uit slaapcycli. Bij jonge baby's duurt 1 cyclus amper 45 minuten. Het aan elkaar koppelen van de verschillende cycli is nog in ontwikkeling. Daardoor worden veel baby's terug wakker na een cyclus. Naarmate je baby groeit lukt dit steeds beter.

Dat jonge baby's meestal korte dutjes doen kan je ook zien als een veiligheid door de natuur ingebouwd. Het regelmatig wakker worden helpt je baby aan voldoende voedingen, de nodige portie knuffels en vormt ook een stukje bescherming tegen wiegendood. Het is best wel frustrerend als je baby wakker wordt wanneer je net wou douchen. Weet dat je hier niet alleen in bent en schakel je hulpverleners in.

Actieve en stille slaafases

Tijdens de eerste drie maanden hebben baby's een eigen typische slaapopbouw. Jonge baby's slapen in korte stukjes en worden regelmatig wakker tussen de cycli.

1 slaapcyclus duurt ongeveer 45 minuten en bestaat uit een actieve en een stille slaafase. Tijdens de actieve slaap (die meestal 20 minuten duurt) beweegt de baby en maakt die geluidjes. Tijdens de stille slaap, die dieper is, slaapt de baby rustig.



Wennen aan je nieuwe rol en omgaan met slaapgebrek

Gebroken nachten en gebrek aan slaap zijn voor veel prille ouders herkenbaar. De eerste maanden met een baby kunnen een uitdaging zijn.

Jonge baby's hebben nood aan veel slaap. Maar ook jij hebt veel rust nodig om te herstellen na de geboorte. Gun jezelf die rust en neem de tijd om te wennen aan je nieuwe rol. Zorg voor jezelf met steun uit je omgeving.

Vind je slapen een grote uitdaging? Je bent zeker niet alleen. Blijf niet met je vragen of zorgen zitten. Laat anderen meedenken en zoek tijdig hulp. Neem contact op met de Kind en Gezin-Lijn of bespreek het met je contactpersoon van Kind en Gezin.

Wist je dat ... baby's ook slapen mét beweging en geluidjes?



Korte slaapjes overdag kunnen te maken hebben met hoe de lichte slaap er bij jonge baby's uit ziet. Soms lijkt je baby wakker, maar slaapt die eigenlijk nog. Tijdens de actieve slaap beweegt een baby nog veel, maakt geluidjes of doet de ogen even open.

Het lijkt dan dat je baby wakker is, terwijl dit niet zo is. Wacht daarom even en kijk goed naar wat die doet. Is je baby echt wakker? Of slaapt die nog mét geluidjes en beweging?

Door je baby dan rustig te laten liggen geef je die de kans om verder te slapen.

TIP Schiet je baby wakker wanneer je die in bed legt? In de eerste weken kan je dat proberen voorkomen door je kindje pas neer te leggen als die in een stille (meer diepe) slaap is. Observeer je baby goed wanneer je die vasthoudt. Ongeveer 20 minuten na het in slaap vallen zal je merken dat je baby minder beweegt, weinig geluid maakt en rustig ademhaalt. Als je je baby dan voorzichtig neerlegt, is de kans kleiner dat die meteen wakker wordt.

BORSTVOEDING VERSUS FLESVOEDING. Een heet hangijzer, een moeilijk onderwerp. Mama's worden bewust of onbewust in een van de kampen geduwd. Waarom doen we dat eigenlijk? Waarom zouden borstvoeding en flesvoeding tegenover elkaar moeten staan? Want er is zoveel dat ons verbindt: we zijn allemaal gewoon mama's en papa's, ouders die hun best doen en hun kind doodgraag zien. Uiteindelijk is het simpel. Hoe je je kind ook voedt: met de borst, de fles, kunstvoeding of afgekolfde melk, dat maakt niet uit. Dat je het doet met liefde, zorg en aandacht, daar gaat het om. Wij tonen graag 4 zulke mama's, elk met hun verhaal.

Borst- of flesvoeding?

Laten we stoppen met elkaar druk op te leggen.

Ann: "Geef je borstvoeding of flesjes?" Je hebt deze vraag waarschijnlijk meer dan eens gehoord de laatste weken. Wees gerust, wij gaan ze niet nog eens stellen. Want eerlijk? Voor ons maakt het niet uit (nee, écht niet). Wij zijn er sowieso voor jou. Het is zo jammer dat alle mama's met één vraag onbewust (of bewust) in 2 kampen geduwd worden. Borstvoeding versus flesvoeding. Waarom doen we dat eigenlijk? Waarom zouden borstvoeding en flesvoeding tegenover elkaar moeten staan? En waarom zetten we Kind en Gezin als scheidsrechter daartussenin, verplicht om kamp te kiezen. Wij willen daar helemaal niet staan. Op die plek kunnen we alleen maar teleurstellen. Aanhangers van borstvoeding vinden dat ons advies voor borstvoeding te vrijblijvend is. Mama's die flesjes geven blijven achter met het gevoel dat ze in onze ogen niet goed genoeg zijn als ouder. Kortom: één advies, heel veel ongelukkigen. Nochtans is er maar één juist antwoord op de vraag of je het best voor borstvoeding of flesvoeding kiest: simpel, kies waar jij je goed bij voelt. En wat je ook kiest, Kind en Gezin is er voor jou. Wij zitten sowieso in jouw kamp, welk dat ook is. Hoeven we daarom te ontkennen dat borstvoeding een ideale start is? Nee,

absoluut niet. De natuur heeft ervoor gezorgd dat we onze kinderen zelf kunnen voeden. Hoe kan dit fout zijn? Maar er is zoveel meer dan enkel dit argument. We leven in een snelle, veeleisende maatschappij: iedereen maakt zijn of haar keuzes. En zoals vaak met borstvoeding wordt die keuze door heel wat verschillende argumenten en omstandigheden bepaald. Er zijn mama's die dolgraag borstvoeding willen geven, maar niet kunnen. Er zijn mama's die bewust kiezen voor flesvoeding, zodat hun partner ook een flesje kan geven. Lukt borstvoeding dus niet? Of wil je geen borstvoeding geven? Ook dan staan wij aan jouw zijde.

In die eerste moeilijke periode wilde ik gewoon mensen naast mij die me steunden in al mijn beslissingen, welke beslissing dat ook was. Als mama die een peuter van amper 2 jaar en een kersverse tweeling aan haar borst had, weet ik waarover ik spreek. Iemand zei bij de oudste tegen mij: 'Amai, hij weent zoveel. Je melk is waarschijnlijk niet voedend genoeg.' God, dat hakte erin. Bijna 8 jaar later krimpt mijn hart nog ineem als ik dit schrijf. Laten we lief zijn, voor elkaar en onszelf. Kind en Gezin is geen koele organisatie die volgens 'het boekje' werkt. Sommigen zien ons misschien zo. Wel, we willen er alles aan doen om jou van het tegendeel te overtuigen. We staan niet boven jou of tegenover jou. Welke keuze je ook maakt. We staan naast jou, achter jou, dicht bij jou." ♥

"Er is maar één juist antwoord of je het best voor borst- of flesvoeding kiest: kies waar jij je goed bij voelt."

Ann, mama van Finn (8), Bas en Lene (allebei 6), verpleegkundige en expert communicatie

“Toen de verpleging met die kolfmachine de kamer binnengereden kwam, keken mijn man en ik naar elkaar van: Wat. Is. Dat?”

“Ik had op voorhand absoluut niet nagedacht over kolven. Ik wilde gewoon via de borst borstvoeding proberen. Maar Mila kwam te vroeg en ze had niet genoeg kracht om lang genoeg aan de borst te drinken. Dus dacht ik: oké, kolven dan. Mila drinkt mijn melk, maar dan uit een flesje. En zo kunnen mijn man en de grootouders ook helpen en een band opbouwen met haar. Het is al zwaar geweest, dat zal ik niet verstoppen. Maar ik ben vooral trots op mezelf dat ik het al bijna 10 weken volhoud.”

Daisy, mama van Mila (10 weken)



“Ik had al een gi-gantische tube tepelzalf gekocht, want ik was er echt van overtuigd dat ik kloven zou krijgen.”

“Tja, ik ben graag voorbereid. En als zwangere vrouw hoorde ik van zoveel vrouwen dat ze pijnlijke tepels hadden of kloven, tot bloedens toe. Ik heb vaker zulke verhalen gehoord dan de ‘het ging allemaal vanzelf’-verhalen. Dus ik was vooraf heel voorzichtig. Net als bij Mona wilde ik het sowieso proberen: ik zou wel zien of het lukte. Maar bij mij ging het heel goed van in het begin. Sep hapte goed aan, dronk goed, kwam goed bij. Ik heb die tube nooit nodig gehad. Aan alle vrouwen: het kan dus ook echt soms gewoon vanzelf gaan. (lacht) En het is gewoon een fijn moment. Sep legt tijdens de borstvoeding zijn handje vastberaden op één plek op mijn borstkas. Altijd op dezelfde plek. Dat is zo lief.”

Erlin, mama van Mona (1,5) en Sep (7 weken)

Na 6 dagen borstvoeding

... heb je je baby een boost aan antistoffen gegeven.

Na 6 weken borstvoeding

... wordt ‘waar ben ik aan begonnen?’ meer en meer ‘ik geef niet alleen veel, ik krijg ook zoveel terug’.

Na 6 maanden borstvoeding

... is het fijn om thuis te komen van je werk en dat moment nog te hebben samen, rust voor jou en je baby.



“Na de bevalling heb ik al mijn vriendinnen sms’ en gestuurd om te vragen waarom ze mij niet verteld hadden hoe moeilijk het is.”

“Niemand had me verteld dat het niet altijd evident is om borstvoeding te geven, dat het ook moeilijk kan gaan. En het is soms echt supermoeilijk. Ik was heel emotioneel toen ik deels moest overschakelen naar flesvoeding, omdat Liv niet genoeg bijkwam van mijn borstvoeding alleen. Nu begin ik elk voedingsmoment met borstvoeding en eindig ik met flesvoeding, zodat ze zeker genoeg heeft. Ik had gelezen over tepel-speenverwarring en was daar bang voor, maar gelukkig merk ik daar bij Liv niets van.

Ze schakelt heel goed over tussen de borst en de fles. Ik ben echt tevreden dat ik haar beide kan geven. Zo lang ik de 2 kan combineren, wil ik het blijven doen.”

**Cindy, mama van Liv
(6 weken)**

“Ik vond het heerlijk om hen lekker dicht bij me te houden en te voeden, troosten en knuffelen tegelijkertijd.”

“Bij mijn eerste kindje Louïs dacht ik: ‘we zien wel wat borstvoeding geeft, en hoe lang ik het doe’. Ik had veel geluk dat Louïs zo goed aanhapte. En dat was ook zo bij mijn tweede kindje Loren. Enkel de eerste week was even doorbijten, omdat mijn tepels nog wat moesten wennen. Eens dat achter de rug was, vond ik het heerlijk om hen lekker dicht bij me te houden en te voeden, troosten en knuffelen tegelijkertijd. Maar ik besef ook heel goed dat niet iedereen zo’n goede start heeft. Rondom mij zag ik vriendinnen die in die eerste weken heel veel pijn hadden bij het aanleggen. Gelukkig vonden ze snel een lactatiekundige die de borstvoeding observeerde. Dankzij enkele tips om anders aan te leggen, was hun probleem gelukkig snel van de baan. Dus blijf er alsjeblieft niet mee zitten, en vraag hulp als borstvoeding na die eerste week nog pijnlijk blijft.”

Alane, mama van Louïs (2,5 jaar) en Loren (6 maanden)





14 cadeau-ideeën voor kersverse ouders

Je vriend, vriendin, broer, zus, neef of nicht is net mama of papa geworden en je wil graag iets leuks geven om hen te helpen. De vraag is: waar doe je hen echt plezier mee? Wij vroegen het aan kersverse ouders. Dit zijn hun antwoorden. Voor iedere cadeauggever wat wils.

- 1 "Een koelkast vol met verse dingen als je thuiskomt van het ziekenhuis."
- 2 "Mijn beste vriendin vond op een tweedehandsbeurs van de Gezinsbond haar lievelingsboek uit haar jeugd. Hoe leuk is dat?"
- 3 "Iemand had een ingekaderde foto van ons viertjes bij, ik was helemaal van mijn melk."
- 4 "Mijn zus had een smos preparé bij in het ziekenhuis. Ik had daar maanden naar gesmacht. Beste cadeau ooit." (Sushi, preparé of verse kaas zijn altijd winners.)
- 5 "Een vriendin stelde voor om cupcakes te maken voor de babyborrel."
- 6 "Een vriendin gaf mij kaartjes met de liefste aanmoedigen voor als ik het moeilijk zou krijgen. Zo'n goed cadeau."
- 7 "Iets dat ze zelf genaaid of gebreid hebben."
- 8 "Oude tijdschriften of een tweedehandse dvd-box. Gewoon iets ontspannends. Een beetje hersenloze afleiding, zalig."
- 9 "Wij hadden een beloftepot, waar je een belofte in kon steken. Iemand beloofde om de oudsten een week naar school te brengen. Iemand anders kwam onze strijk doen. Nog iemand bracht een maand lang op zondag verse pistolets. De max."
- 10 "Een storting in naam van je kind voor een goed doel."
- 11 "Een massage of kapster aan huis. Ik heb van niets méér genoten dan van die massage. Dat hoeft geen professionele masseuse te zijn: je kan ook zelf een voetmassage komen geven."
- 12 "Iemand maakte een fotoboekje met foto's van die eerste weken, zo lief."
- 13 "Mijn broer vulde alle Kraamkaartjes van Kind en Gezin in voor ons. Zoveel hulp hadden we niet verwacht."
- 14 "Een pak van mijn favoriete koekjes én chocolade als ik in het ziekenhuis lag. Ik was zo blij."



“Daar stond ik: op het punt om mijn gezin in de steek te laten.”

Bij de geboorte van hun tweede zoon, Anas, liepen de spanningen in het gezin van Omèr hoog op. Zo hoog dat hij op het punt stond om weg te gaan. Omèr (38) vertelt open zijn verhaal, omdat hij het taboe wil doorbreken. Want ook papa's vallen soms heel hard van hun roze wolk.

“Ik leerde Jamila kennen op vakantie en het was onmiddellijk grote liefde. We stonden niet stil bij de stappen die we zetten: verloofd, getrouwd, kindjes ... Je maakt zo makkelijk plannen: ‘Ik wil een jongen, ik een meisje, ik vind deze naam mooi.’

Je droomt over de toekomst, maar je weet eigenlijk nog niets. En dan ineens was Younes er. Pas dan kwam het besef: dit is mijn kind. Ik moet ervoor zorgen, luiers kopen, aandacht geven. Je kan dat onmogelijk inschatten op voorhand.

Aan mijn vaderrol heb ik niet getwijfeld, maar je bent niet alleen vader, je bent dat in een gezin samen met je partner. We kregen het in die periode heel erg moeilijk. Ik was werkloos. Zij was thuis. We hadden de hele tijd conflicten. Als ik nu terugkijk, zie ik dat het grote probleem was dat ik geen werk had. Dat maakte mij ongelukkig en omdat ik altijd thuis was, zaten we altijd op elkaars lip. ■

Voor de kleinste frustraties maakten we ruzie: een deur die ik had laten openstaan, hoe ze met de baby omging. Zij wilde bijvoorbeeld bij het minste naar de spoed. Ik ben veel nuchterder. Dat botste soms heel hard.

Ondertussen werd Younes groot: hij leerde kruipen, lopen, praten. En hoe ouder hij werd, hoe actiever hij werd. Ik kon moeilijk om met al die drukte, de hele dag. En dan werd Anas geboren. Plots werd alles te veel. Ik wilde weglopen, scheiden. Ik was zo teleurgesteld in mezelf. Ik heb heel wat dingen in het leven slecht aangepakt, fouten gemaakt. Dit wilde ik zo graag goed doen.

Godzijdank heb ik toen hulp gezocht. Ik praatte erover met Evelien, de gezinsondersteuner van Kind en Gezin, die ons gezin opvolgde na de geboorte van Anas. Ze deed me inzien dat mijn gezin en het vaderschap niet het probleem waren, wel dat ik iets voor mezelf nodig had. Een eigen doel in het leven, een reden om weg te gaan van tussen die 4 muren, me nuttig te voelen. Dus ben ik op zoek gegaan naar een opleiding. Ondertussen wees Evelien me de weg naar een vadergroep, zodat ik buitenkwam en mensen leerde kennen. Dat deed zo'n deugd. We praten er over vaderschap, maar evengoed over politiek of voetbal. (lacht) Ik heb er veel geleerd en ingezien dat ik mijn leven weer in handen kan nemen, als ik maar doorzet.

De dag dat ik begon met school, klaarde de lucht boven ons gezin op. Geen ruzie meer. We praatten over hoe we het zouden aanpakken: ik eerst naar school, dan werk zoeken en daarna zou mijn vrouw dat ook doen. Voor het eerst in mijn leven leek een diploma een realistisch doel. Ik ben er volledig voor gegaan. Van hele dagen thuis naar hele dagen naar school, studeren en taken maken: ik ben soms kapot van de

lange dagen, maar op vrije dagen heb ik meer energie dan vroeger. Younes gaat intussen naar school, Anas naar de opvang. Het is leuk om te zien hoe graag ze gaan. We hebben nu planning en structuur in ons leven. Heerlijk. (lacht)

Vandaag heb ik mijn laatste examen afgelegd. Ik heb nu een A2-diploma Informatica-systeembeheer. (glimlacht) Ik hoop dat ik snel werk vind. Ik wil zo graag werken.

Als gezin hebben we elkaar weer gevonden. We genieten van de kleine dingen. We hebben minder tijd, maar hechten zoveel meer waarde aan de tijd die we wel hebben. We gaan met de kinderen naar het park, naar oma en opa of we nemen met z'n tweetjes wat tijd voor elkaar, al is dat meestal pas als de kinderen in bed liggen." (lacht) ♥

Omèr, Jamila, Younes en Anas zijn niet hun echte namen.

*"Als gezin hebben we
elkaar weer gevonden.
We genieten van
de kleine dingen.
We hebben minder tijd,
maar hechten zoveel
meer waarde aan de
tijd die we wel hebben."*

OMÈR





Vijftig tinten grijs.

3 mama's waarbij de roze wolk niet zo roos was.



Cloë

Cloë heeft nooit op de roze wolk gezeten of ze viel er in ieder geval snel af. Maar langzaam, met veel liefde en hulp, vindt ze haar weg als mama van Oties (11 weken).

“De eerste dagen waren helemaal niet zoals ik dacht dat ze zouden zijn! Ik was zo vastberaden: ik wilde Oties borstvoeding geven, maar ik had heel weinig melk en werd niet goed begeleid. En verder voelde ik me ongelooflijk moe. Ik vroeg me soms af: zie ik hem eigenlijk wel graag? En natuurlijk zie ik hem graag. Maar het voelde alsof ik faalde als mama. Het was op dat moment even te veel. Ik verlangde naar mijn oude leven en natuurlijk voelde ik me daar dan weer schuldig over. Gelukkig had

ik mijn mama en de meter van Oties: zij waren de eerste weken voortdurend hier. Ik kon slaap inhalen en geraakte uit die spiraal van vermoeidheid. Ze gaven me de ruimte om uit te zoeken hoe ik alles kon organiseren.

En ik heb zoveel geluk met mijn vriend. Hij verplichtte me bv. om elke dag te gaan wandelen. Zo kon ik eventjes gewoon Cloë zijn. Dat gaf me de kracht die ik nodig had. Ik begin stilaan mijn ritme te vinden. Van vrienden en familie hoorde ik dat zij het ook moeilijk hebben gehad. Waarom zegt niemand je dat vooraf? Aan iedere nieuwe mama wil ik zeggen: het is normaal dat het moeilijk is, dat je ploetert en twijfelt. Wees lief voor jezelf.”



Neslihan

Neslihan, mama van Egemen (6), Hira (4) en Nehir (1), kijkt terug op een emotionele periode voor en ná de geboorte van Nehir en vertelt ons haar verhaal, met een traan, maar ook met veel gelach dat van ergens heel diep komt.

“Op 29 weken kreeg ik te horen dat ik te veel eiwitten had en dat dit het zicht van mijn baby kon aantasten. Ik moest meteen naar het ziekenhuis. Ik was totaal overstuurd. Het was zo onverwacht. Het voelde alsof mijn lichaam gefaald had. Tot de bevalling moest ik in het ziekenhuis blijven, een heel moeilijke periode. Ik was bang voor wat zou komen en miste mijn man, Egemen en Hira en mijn familie in Turkije. Om mij op te beuren, stuurde mijn man me dan foto's van hoe hij met mijn kleren aan dweilde. (lacht)

Op 33 weken werd ik ingeleid en werd mijn kleine Nehir geboren. Ze deed het goed, maar ze woog maar 1,6 kilo, dus moest ze in de couveuse. Dat is verschrikkelijk: je kind ligt alleen aan al die kabeltjes en jij moet naar huis. Die maand dacht ik thuis de hele tijd aan haar, ik wilde bij haar zijn. Mijn man, kinderen en de bezoeken aan haar sleurden me erdoor. Die eerste keer had ik schrik om haar vast te nemen, ze was zo klein. Toen ik daar was, legde de verpleging haar op mijn borst, heerlijk. We werden daar allebei rustig van. Ik vond het zo fijn en voelde me helemaal haar mama. Ze is 1 jaar nu en alles gaat goed, maar ze blijft het 'specialeke'. Zelfs als ze 40 is, zal ze nog altijd mijn kleintje zijn.” (lacht hard)

Kind en Gezin is er ook voor te vroeg geboren kindjes. Zo krijgen ze een aangepast vaccinatieschema, wordt de groei op maat geïnterpreteerd en willen we jou als ouder maximaal mee ondersteunen. Voor meer informatie kan je terecht bij je arts of verpleegkundige.

Gaat het even wat minder lekker? Deze tips kunnen helpen:

- Neem de tijd om jullie nieuwe gezin te leren kennen en eraan te wennen. Sta samen stil bij hoe het nu voelt om mama, papa, broer of zus te zijn.
- Het is normaal dat je huis er rommelig of zelfs chaotisch bij ligt. Stoort het jullie toch? Hou dan jullie favoriete ruimte netjes als dat rust brengt.
- Aanvaard helpende handen om je heen. Leunen op je omgeving, maakt je geen minder goede ouder.
- Zoek bewust ontspanning op. Ga naar buiten voor een wandeling, met of even zonder je baby. Beweging is een prima manier om zowel fysiek als mentaal fit te blijven.



Esther

Toen Miel (9 maanden) werd geboren, was iedereen euforisch, behalve Miels mama, Esther. Ze worstelde met een stevige postnatale depressie en werd 8 weken opgenomen. Jori was haar rots. Hij zorgde voor Miel en voor haar. Vandaag gaat het beter met Esther, het gezin leert stap voor stap van elkaar te genieten.

Esther: "Al voor mijn zwangerschap had ik last van paniekaanvallen waarbij ik hyperventileerde. Ook naalden zorgden voor paniek. Ik was dus bang voor de bevalling, maar mijn gynaecoloog stelde me gerust. Tot de bevalling kwam en het helemaal fout liep. Miel kwam op 34 weken; een arts vond dat ik nog eens geprikt moest worden ondanks mijn smeekbedes om dat niet te doen; ik werd geknipt zonder verdoving; ze hadden geen aandacht voor wie ik was en wat ik wilde; Miel lag alleen op de neonatologie tijdens een brandoefening waarvan iedereen op de hoogte was, behalve ik ... Van mijn geboorteplan dat ik samen met de vroedvrouw had opgesteld, bleef niets over. En zo kreeg ik nachtmerries over de bevalling. Nachtmerrie na nachtmerrie bleef die horrorbevalling me achtervolgen. Aan alles voelde ik dat het niet goed met me ging. Miel was voor mij gewoon een baby. Niet MIJN baby. Ik voelde niets. Het eerste badje, de eerste luiers: Jori deed het allemaal. Soms, zoals tijdens de brandoefening, kwam mijn moedergevoel boven. Ik schrok er dan van en wist niet hoe ik er moest mee omgaan. Maar die allesoverheersende liefde waarover je hoort en leest, die was er bij mij niet."

Jori: "Eenmaal uit het ziekenhuis wist ik dat Esther het heel moeilijk had: ze belde me huilend op het werk, was blij als ik Miel overnam en ik hoorde haar soms tegen Miel roepen. Ze had vaak donkere gedachten. Ik was blij als ik thuis was, omdat ik wist dat Miel en Esther dan veilig waren. We praatten veel, maar ik kon het niet oplossen."

Esther: "Mijn huisarts, de verpleegkundige van Kind en Gezin en de vroedvrouw zorgden ervoor dat ik in opname kon, zonder Miel, wegens plaatstekort. Eigenlijk was ik opgelucht. Ik kon rusten en volgde therapie. Jori en Miel kwamen elke dag op bezoek. Dat was fijn, maar ik miste hem niet. Ik besef hoe hard het klinkt, maar op dat moment was dat hoe ik me voelde."

"Toen het wat beter ging met mij, ging het opeens met Jori niet goed. Hij had zo hard zijn best gedaan om voor Miel én mij te zorgen. Voor het eerst was er ook plaats voor zijn emoties en gevoelens. Gelukkig konden we ook daar samen over praten. Want ik snap hem wel, hij heeft hier ook niet voor gekozen."

Jori: "Ik had voor Miel gezorgd, regelde mijn werk en de opvang, wist ook niet altijd wat en hoe, probeerde me sterk te houden ... En plots was er weer tijd voor mezelf. Dat was wennen. Eigenlijk blijven partners in de kou staan qua gevoel en ondersteuning."

Esther: "In therapie leerde ik meer aan mezelf te denken. Als ik geen zin heb om te stofzuigen, dan doe ik dat niet. Ik moet wél nog leren om écht eerlijk te zijn als het niet goed met me gaat. 'Het gaat wel' is een veel veiliger antwoord. Soms gaat het goed, maar even later totaal weer niet. Ik heb echt diep gezeten. Als Miel een moeilijke dag heeft, twijfel ik weer aan mezelf. Maar mijn (moeder)gevoel voor Miel groeit elke dag. Ik heb het gevoel dat Miel meer en meer mijn kind wordt. Ik werk nog elke dag aan mezelf maar na 9 maanden kan ik zeggen dat ik dankzij Jori en Miel echt op de goede weg ben. Stap voor stap."



“Bij Kind en Gezin werken we niet met gemiddelde kinderen.”

Saskia is verpleegkundige bij Kind en Gezin. Ze ziet elke dag baby's in alle maten en gewichten.

“Je hoort soms andere verhalen, maar de groeicurves zijn écht geen heilige graal voor Kind en Gezin. Ze zijn hoogstens een leidraad. Kijk, we volgen het gewicht, de lengte en de hoofdromtrek van je kindje op in zijn persoonlijke groeicurve. Wat telt is de evolutie van jouw kindje. Is je baby te vroeg geboren? Dan zie je een geleidelijke inhaalbeweging qua groei en ontwikkeling, dat is normaal. Krijgt je baby borstvoeding?

Dan groeit hij de eerste maanden misschien

met sprongen op z'n curves. Ook dat is normaal. Dus nee, wij werken niet met gemiddelde kinderen: iedere baby groeit, ontdekt en ontwikkelt op zijn tempo. En dat is perfect normaal.”

“Wat we ook opvolgen: de grove en fijne motoriek en taalontwikkeling. Ook hier kijken we naar het tempo van

jouw kindje.

De bezoeken aan Kind en Gezin zijn dus gewoon een opvolging om zeker te zijn dat alles goed gaat. Als we bezorgd zijn, verwijzen we je door. Ben je zelf ongerust? Gaat zijn ontwikkeling anders dan je verwacht had? Blijf niet met je vragen zitten, hoe klein of groot ze ook zijn. We doen niks liever dan jou met al die vragen helpen. Er is werkelijk geen vraag die we nog niet hebben gekregen.”

Rollen

Voor het eerst omrollen gebeurt onbewust en onverwacht, en bij de ene baby al sneller dan bij de andere. Laat je baby dus nooit alleen op de verzorgingstafel of sofa liggen.

Ruiken

Een baby ruikt snel het verschil tussen zijn mama en andere mensen. Hij herkent je aan je geur.

Horen

Als het vruchtwater net uit z'n oren verdwenen is, kan je baby schrikken van plotse, harde geluiden. Een baby hoort hoge geluiden het duidelijkst. Dus dat hoge babystemmetje om de aandacht van je baby te trekken? Dat werkt echt.

Tip: plan een afspraak voor de gratis gehoortest bij Kind en Gezin.

Mond

Sommige baby's van enkele uren oud kunnen je al na-apen: mondje helemaal open, tong uitsteken. Ja, dat begint dan al.

Zien

Al na een week ziet je baby je gezicht vanop 20 cm afstand. Andere afstanden blijven nog wazig tot hij 3 maanden is. Hij houdt nu vooral van grote contrasten zoals licht en donker, van trage bewegingen en van grote, ronde vormen als een ballon. Rood wordt zijn eerste lievelingskleur.

Lachen

Eerst is er dat onbewust lachend trekje om zijn mond (als je baby voldaan en tevreden is), dan pas bewuste lachjes. Na ongeveer 6 weken kan hij al teruglachen als jij naar hem lacht vanop een afstand van 20 cm.

Proeven

Al in de baarmoeder had je baby een voorkeur voor zoet vruchtwater. Bitter en zuur vindt hij minder lekker.





Waarom vaccineren we?



Professor Pierre Van Damme, hoofd van het Centrum voor de Evaluatie van Vaccinaties, Universiteit Antwerpen.

“Vaccinatie kan een infectieziekte proberen onder controle te houden of zelfs elimineren. Als het om de kinderen gaat, dan vaccineren we in de eerste plaats om een kind zo gezond mogelijk te houden. Het maakt deel uit van een hele aanpak van gezond blijven, waar ook gezonde voeding, voldoende bewegen en tandenpoetsen bij horen.” (lacht)

“Bij een infectieziekte beslis je niet wanneer je eraan blootgesteld wordt, de infectieziekte kiest jou. Door te vaccineren zorg je ervoor dat je kind weerstand opbouwt tegen ernstige infectieziekten. Je geeft je kind eigenlijk een rugzakje dat het meedraagt en beschermt. Pasgeborenen en baby's hebben maar een klein rugzakje waardoor elke infectieziekte gemakkelijker vat op hen heeft en ernstige gevolgen kan hebben. Daarom moeten we hen extra beschermen.”

“Ten tweede: hoe meer kinderen we vaccineren, hoe groter het maatschappelijk voordeel. Je zorgt ervoor dat de kiem niet van de ene op de andere persoon kan overgaan en zo kan je een ziekte op regioniveau uitroeien. Als we een vaccinatiegraad van 95 procent halen, zijn we goed bezig. In die laatste 5 procent zitten moeilijk bereikbare kinderen, kinderen die een kankertherapie volgen of een ernstige immuunziekte hebben. Zij kunnen niet gevaccineerd worden. Als hun vriendjes ingeënt zijn, genieten zij mee van die bescherming. Dat is het mooiste wat een maatschappij kan doen.”

Wat met schadelijke stoffen in vaccins?

“Het doel van vaccineren is om kinderen gezond te houden: we kennen heel goed de samenstelling van vaccins en alles wat in een vaccin zit, moet er ook in zitten. En dat in een veilige hoeveelheid. Er circuleert veel foute informatie. Neem bijvoorbeeld aluminium. Dat zit inderdaad in een vaccin, maar in een zeer veilige dosis en met een duidelijk doel. Het zorgt ervoor dat je meer antistoffen aanmaakt.

Wist je trouwens dat je meer aluminium binnenkrijgt als je rondloopt in een stad of bepaalde dingen eet?”

Wat wil je ouders nog graag meegeven?

“Vaccineren wordt vandaag door sommige ouders in twijfel getrokken. Vaak komt dit door foute informatie die op sociale media circuleert. Dat je als ouder bezorgd bent en het beste voor je kind wil, is heel normaal. Raadpleeg daarom je arts en Kind en Gezin als je info wil. Ze vertellen je dat vaccineren de meest verstandige keuze is. Je zorgt er zo voor dat je eigen kind én andere kinderen gezond groot worden. In sommige landen in Europa is de vaccinatiegraad echt zorgwekkend. Daardoor breken er nu opnieuw epidemieën van de mazelen uit. We moeten dus waakzaam blijven.”

Lees meer over vaccinaties op www.kindengezin.be en www.gezondheidswetenschap.be/dossiers/vaccinatie

Van een draagdoek tot een kraamverzorgster: 3 baby's, 3 gezinnen, 3 tradities.

Over de hele wereld bestaan er mooie tradities bij de komst van een baby. We mogen binnenkijken bij 3 kersverse gezinnen met elk zo'n bijzonder gebruik of traditie.



Jolene: "Onze roots liggen in Senegal en Nigeria, daar dragen alle mama's hun baby op de rug in een felgekleurde draagdoek. Ook mijn man en ik werden als baby in zo'n draagdoek gedragen. Ik had er vooraf niet echt over nagedacht. Tot mijn zus me een draagdoek cadeau deed. Ik moet zeggen: eens je weet hoe je zo'n doek goed kan knopen, is het heerlijk. En nee, dat zeg ik niet alleen omdat ik Afrikaanse ben: het is gewoon heel erg handig. Ik heb mijn handen vrij en Moustapha, 4 maanden, zit lekker veilig. Hij valt er veel makkelijker in slaap. Zijn favoriete plekje is op mijn rug. En geef hem eens ongelijk? (lacht)

Hij voelt er mijn warmte en zit er net zo geborgen als in mijn buik.

Binnen draag ik hem altijd op mijn rug in zijn draagdoek. Ik hoop echt dat het nog lang zo kan. Maar hij wordt natuurlijk zwaarder en zwaarder. Als we naar buiten gaan, gebruiken we meestal een draagzak die je vooraan draagt. Zo kan mijn man hem ook dragen en kan Moustapha volop de wereld ontdekken.

Moustapha groeit hier op, maar we willen hem ook graag van alles over de moslimcultuur bijbrengen en natuurlijk

over het Afrikaanse eten, zoals lekkere rijst of gebakken bananen. Verder doen we gewoon waar we ons goed bij voelen en dat is een beetje Afrikaans en een beetje Belgisch." (lacht) ▶

"Moustapha's favoriete plekje is op mijn rug in de draagdoek. En geef hem eens ongelijk."

Kiruthika: "Ik ben bevallen met een keizersnede. Toen ik na de bevalling uit de operatiekamer gerold werd, stond mijn mama daar. Ik was zo blij. We hadden elkaar al een jaar niet meer gezien. Ze was speciaal uit India overgevlogen."

Sasikala: "Plots gingen de deuren van de operatiezaal open en zag ik hen: mijn dochter en kleinzoon. Ik moet nog altijd huilen als ik eraan terugdenk. Ik was zo blij dat alles

oké was. Ik voelde me op slag intens gelukkig."

Kiruthika: "Mijn mama woont nu 2 maanden bij ons in. Zij, Sharvesh (6 weken) en ikzelf slapen samen in de grote slaapkamer. Mijn moeder zorgt voor het badje, zij troost hem meestal, maakt ontbijt voor mij. Ik kan veel rusten en genieten van mijn zoon, van mijn moeder. In India vragen moeders meestal eerst raad aan hun ouders, zoals advies

over voeding. Dan pas bellen ze de dokter of verpleegkundige. Wat borstvoeding betreft, zegt mijn verpleegkundige Jana mij dat ik zowat alles mag eten, terwijl mijn moeder toch wel haar eigen gewoontes heeft. Mijn moeder is ook snel bezorgd dat de baby het koud krijgt, terwijl de kamer verluchten en naar buiten komen met de baby voor Jana écht wel kunnen, nodig zijn zelfs. Dat moet ik mijn moeder nog proberen duidelijk te maken." (lacht)



"Ik kijk graag naar hoe mama met Sharvesh omgaat: ik voel me dan zo omringd met liefde en zorg."



“Mijn kraamverzorgster heeft me zelfs al laten slapen na een zware nacht, ondertussen gaf zij Lucas een badje. Zalig.”

Evelien: “Lucas is nu 8 weken en tot hij 10 weken is, komt Eva, onze kraamverzorgster. Ook bij Paulien (1,5 jaar) kwam ze langs. Ik was zo tevreden dat ik gevraagd heb of zij opnieuw mocht komen.

Als alleenstaande mama sta ik er sowieso alleen voor. Maar ik zou een kraamverzorgster aan iedereen aanraden. Bijna alle partners moeten na enkele dagen terug gaan werken.

En dan sta je er de hele dag alleen voor. Je geeft als mama alle aandacht aan je kindje en het huishouden hangt dan als een donkere wolk boven je hoofd. Dankzij Eva hoef ik me daarover zoveel minder zorgen te maken. Ze ruimt op, plooit de was, maakt soep of een pot spaghetti. Ze let op Lucas als ik Paulien naar de opvang breng of als ik eens een lange douche wil nemen. Ze laat me bijslapen na een zware nacht,

terwijl zij Lucas een badje geeft. Zalig. En ze heeft me zelfs geholpen met mijn doopsuiker, want die was nog niet klaar omdat ik te vroeg bevallen ben. Om maar te zeggen: kraamverzorgsters kunnen écht alles. En het kost je bijna niets, want een groot deel wordt terugbetaald. Ik snap niet waarom je het niet zou doen eigenlijk.” (lacht) 🐣

‘It takes a village to raise a child.’

Je ouders, je broer, je beste vriendin, een tante, je tienerbuurmeisje, je flexibele onthaalouder, je kraamhulp, het oudergroepje dat samen opvang regelt tijdens de vakantie, een kinderoppas van de Gezinsbond of jouw ik-doe-meer-dan-alleen-poetsen-poetshulp. Bouw een netwerk op van mensen waar je kan op rekenen. Zelfs al lijkt hulp vragen niet zo evident. Opvoeden doe je nooit alleen.

Vragen staat vrij:

*over glijmiddel, lekkende borsten,
agendaseks en meer.*



Mieke Mievis is relatietherapeute, seksuologe, auteur van onder andere 'Natuurlijk over seks' en mama van 2 pittige kinderen (haar woorden). Dé vrouw om al onze vragen te beantwoorden. Ook de vragen die iedereen stiekem heeft, maar niet durft te stellen.



Mieke Mievis
Relatietherapeute
en seksuologe

Wanneer kan ik weer vrijen na een bevalling? Wat als het pijn doet?

"Je mag niet vergeten wat het lichaam van een vrouw allemaal heeft doorstaan voor en tijdens de bevalling. Zeker bij een knip moet die wonde genezen, maar ook zonder knip heeft dat tijd nodig. Gynaecologen geven meestal 6 weken mee als referentie om alles te laten genezen. Maar het juiste moment moet je als vrouw vooral zelf aanvoelen. Je kan het in stapjes uitproberen. Je partner kan met zijn vinger eens langzaam proberen binnen te komen. Als dat geen pijn doet, probeer dan met 2 vingers en als het ook met 3 vingers fijn is, dan zal een 'gemiddelde' penis ook wel lukken. Het is een kwestie van samen uitproberen. Heel belangrijk: gebruik altijd glijmiddel."

"Als je voelt dat penetratie toch pijn doet, stop er dan mee en probeer het een volgende keer

opnieuw. Maar, stop niet met jullie intieme seksuele activiteit. Het is niet omdat er niet geïntreerd kan worden, dat er niet gelikt, gekust, gemasseerd of gewreven kan worden. Je hebt een heel palet aan fijne dingen die je met elkaar kan doen zonder penetratie. Jij met je partner en je partner met jou: elkaar eens masseren, naakt naast elkaar liggen, samen in de douche en elkaar inzepen, enzovoort. Dat zijn toch geen dingen die je met je beste kameraad doet hè?"

Is het normaal dat seks fysiek opnieuw lijkt alsof je het nog nooit gedaan hebt? Een soort van her-ontmaagding?

"Ik denk dat dit een persoonlijk aanvoelen is. Omdat het bij heel wat koppels vrij lang geleden is dat ze nog intiem waren, kan het lijken alsof alles harder spant. Misschien ben je zelf ook zenuwachtiger en span je zo onbewust je spieren op. De belangrijkste tip die ik alle jonge ouders kan geven: gebruik glijmiddel. Tot 2 jaar na de geboorte zijn je hormonen nog niet tiptop in balans. Sommige vrouwen hebben daardoor overmatig witverlies, maar de meesten hebben een zware onderproductie.

Daardoor kan vrijen ruw aanvoelen. Ik kan het niet genoeg zeggen: een goede grote pot glijmiddel is het beste cadeau dat je een pas bevallen vrouw kan geven."

Bestaat er een ideaal standje voor die eerste keer? Om wat meer te ontspannen?

"De eerste keer ga je best voor jullie 'usual': het standje waar jullie je goed bij voelen. Als je toch graag iets anders wil proberen om die eerste keer zo fijn mogelijk te laten verlopen, dan raad ik de kikkerhouding aan. De vrouw ligt op haar rug en laat haar knieën naar zich toe open vallen. Als je dit doet op de rand van het bed en je partner zit op zijn knieën naast het bed, dan is het vrij makkelijk om binnen te komen. Deze houding is zeer ontspannen."

"Nog een gouden tip voor de partner die terug gaat werken: het voorspel begint 's morgens als je de deur achter je dichttrekt en je vrouw nog thuisblijft met jullie baby. Maak nog even tijd voor haar. Zeg haar hoe fantastisch ze is, dat je 's middags even zal bellen om te horen hoe het gaat en dat je er zo hard naar uitkijkt om 's avonds terug thuis te zijn. Als je haar een warm nest biedt en de zorg over je kind deelt, voelt je vrouw zich geborgen en versterkt jullie band."

Wat met lekkende borsten tijdens de seks? Is het normaal dat ik mijn borsten nu even niet meer erotisch vind?

"Lekkende borsten zijn wat ze zijn, daar kan je niets aan doen. Ik hoor wel vaak dat borsten ongevoeliger zijn tijdens het geven van borstvoeding. Doordat je baby daar x aantal keer per dag aan drinkt en hij serieus wat kracht zet bij het zuigen, worden je tepels sterker en ongevoeliger. ▶

"Een goede grote pot glijmiddel is het beste cadeau dat je een pas bevallen vrouw kan geven."

“Agendaseks betekent samen een moment plannen wanneer je die week gaat vrijen. Dat klinkt afschuwelijk, maar dat is het niet.”

Zeg dat tegen je partner, zodat hij weet wat jij wel fijn vindt op dit moment.”

Is vrijen in dezelfde ruimte als je baby oké?

“De baby weet daar helemaal niets van, maar de ouders zijn vaak wel bij het minste afgeleid als hun baby dichtbij is. Bij het kleinste kreuntje of kuchje kan de goesting weg zijn. Zeker als vrouw zit je in een soort waakfase zodat je vaak niet tot aan een orgasme raakt met je baby dichtbij. Daarom ben ik bij jonge ouders grote voorstander van ‘woonkamerseks’ of ‘zetelseks’.

“Een gouden tip aan de partners: het voorspel begint ’s morgens nét voor je de deur achter je dichttrekt en je vrouw thuisblijft met jullie baby.”

Je voelt je zoveel losser als je vrijt in een andere kamer. De kikkerstand is trouwens perfect mogelijk in een sofa.”

Wat is het belang van je bekkenbodemspieren tijdens de seks?

Gaat dit nog?

“Het is sowieso belangrijk dat je na je bevalling je bekkenbodemspieren opnieuw oefent (nvdr: er worden 9 sessies perinatale kinesitherapie terugbetaald door je ziekenfonds). Zodat je geen urine verliest tijdens het lachen, niezen of springen. Maar het is ook belangrijk voor je seksleven. Ze hebben hier een dubbele functie: je moet ze goed kunnen ontspannen, maar ook opspannen, en dat op het juiste moment. De ontspanning zorgt ervoor dat er tijdens de opwindingsfase bloed naar je clitoris kan stromen waardoor je vagina vochtig genoeg wordt. Voor penetratie mag je jouw bekkenbodemspieren dan weer niet te hard opspannen, want dan vernauwt je de vagina-opening. Tijdens een penetratie wordt die samentrekking weer wel als aangenaam ervaren door je partner. Maar ook voor jou is het een surplus: de clitoris krijgt meer prikkelingen. Wist je dat bij een orgasme 80 procent van de samentrekkingen die je voelt, uit de bekkenbodem komen? Goed om weten hè.”

Waarom komen jonge ouders naar je praktijk?

“De meeste komen niet in de eerste maanden na de bevalling. Dan maken ze zich er geen zorgen over dat hun seksualiteitsbeleving op dat moment anders is, terecht ook. Het is heel gewoon dat er de eerste weken geen seksuele betrekking is, of tenminste geen penetratie. Ik zie in mijn praktijk wel veel jonge ouders waarvan het kindje 8, 9 maanden oud is. De baby slaapt meestal door en toch is er nog altijd geen tot weinig seksuele activiteit. Daarom ben ik grote fan van agendaseks. En niet alleen bij ouders met een kleine baby, maar bij alle koppels met kinderen.

“Ik ben grote voorstander van ‘woonkamerseks’ bij jonge ouders.”

Omdat ik haast niet kan geloven dat 2 mensen die werken, kinderen, hobby’s en vrienden hebben, toevallig op hetzelfde moment ‘goesting’ hebben. Agendaseks betekent samen een moment plannen wanneer je die week gaat vrijen. Dat klinkt afschuwelijk (lacht), maar dat is het niet. Het is vooral bewust tijd maken voor elkaar. De kans dat het uitmondt in seks is groot, maar het moet niet altijd.” 🍷

A photograph showing a woman in profile on the right, looking towards a baby in a black stroller on the left. The baby is wearing a blue long-sleeved shirt with white cuffs and dark pants. The woman's hands are near the baby, one resting on the baby's chest. The background is a plain, light-colored wall.

Echt en eerlijk: je kindje voor het eerst naar de opvang brengen.

Of je je kind nu na 2 weken of 8 maanden gaat afzetten aan de kinderopvang, het is voor iedere ouder een moment waarop je je kind moet loslaten. Danaë ging terug werken toen Ralph amper 2 weken oud was, ze runt immers haar eigen zaak. Sharifi zette Elias voor het eerst af aan de opvang toen hij 7 maanden was. Hij was misschien wel iets ouder, ook voor haar was dit een grote stap. Sharifi woonde op dat moment nog maar een jaar in België. En in Afghanistan, waar ze vandaan komt, is kinderopvang enkel iets van de allerrijksten. Danaë en Sharifi hielden een dagboek bij over hun ervaringen en gevoelens, die eerste weken. En wij mogen meelesen.

Het dagboek van *Danaë*

EEN WEEK VOOR DE START: WENMOMENT VOOR RALPH (MAAR VOORAL VOOR MIJ)

Ralph is vandaag 1 week oud. Over 1 week moet ik hem al achterlaten. Dus ging hij vandaag al een half dagje wenen bij zijn onthaalmama Marijke. Ik heb het gevoel dat ik hem nog moet leren kennen en straks moet ik hem al 4 dagen per week 'afgeven'. Ralph was de allerkleinste, maar wel de flinkste (zo hou ik mezelf toch voor). Ik hoop dat deze week nog lang duurt.

ZONDAGBLUES

2 weken na de bevalling. Morgen ga ik terug werken met een heel dubbel gevoel. Langs de ene kant is er mijn zaak en mijn klanten die ik gemist heb en niet in de kou kan laten staan. Als zelfstandige is dit de realiteit: je kan je zaak nu eenmaal niet zo lang achterlaten. Maar aan de andere kant is er Ralph, mijn kleintje. En mijn hart breekt een beetje bij de gedachte dat ik hem zo snel moet achterlaten. Ik pep mezelf op met de gedachte dat Ralph nog te klein is om alles te beseffen. Dat hij daar ook goed gekoesterd wordt. Dat is toch hè?

DE EERSTE DAG: NIET D-DAY, MAAR W-DAY (WERKEN, WENNEN, EEN BEETJE WENEN)

De eerste dag. Ralph heeft nergens last van. Ik daarentegen. Ik heb stress en er vloeien wel wat traantjes. Hij is nog zo klein. De dag gaat traag voorbij en als ik vanuit mijn schoonheidssalon in de woonkamer kom en zijn leeg park zie, krijg ik het moeilijk. Mijn man probeert zich stoer te houden. Ik hoop dat het snel tijd is om hem te gaan halen.

EEN NIEUWE MANTRA VOOR ELKE DAG: 'WE KUNNEN HET'

Omdat ik zo snel ga werken, moeten we meteen een ritme vinden. Dat is misschien een voordeel, denk ik dan. Tegelijkertijd voel ik dat ik door de vermoeidheid én de combinatie werk en gezin leef op automatische piloot. Momenteel is het iets te veel routine en iets te weinig 'pluk de dag'. Maar ik weet ook: deze fase gaat over. Ik blijf voor mezelf herhalen: we kunnen het, Ralph. We kunnen het.

THANK GOD IT'S WOENSDAG: NIET WERKEN, GEEN OPVANG

Vandaag geen klanten, wel veel tijd met mijn 2 zoontjes. Ik heb echt naar deze dag uitgekeken. Ralph kent me nog en hij valt in mijn armen in slaap. Exact wat ik nodig had. Even tijd om bij hem te zijn. Zijn warmte voelen en de bevestiging dat hij nog altijd graag bij mij is. Het was geen makkelijke keuze om zo snel weer te werken, maar ik voel dat Ralph er voorlopig weinig last van heeft. We doen het goed.

ZATERDAG, EEN MOEILIJKE DAG

Papa zorgt voor onze 2 jongens terwijl ik beneden werk. Af en toe hoor ik Ralph wenen, maar ik kan niet naar hem toe. Mijn hart breekt een beetje. Dit is echt lastig. Als hij bij de onthaalouder is, hoor ik hem niet huilen, dan is het eenvoudiger om te werken.

EEN VOORLOPIGE, KLEINE CONCLUSIE

We hebben er een week opzitten. Ralph en zijn onthaalouder doen het super samen. Ondertussen kan ik rustig werken en weet ik dat Ralph het naar zijn zin heeft. Soms denk ik aan de mama's die hun kindje 8 maanden bij zich kunnen houden. Zij hebben meer geniet-momentjes met hun kind, maar iedere ouder moet op een moment z'n kindje loslaten. Dus ja, bij mij is er ook de pijn van 'achterlaten', maar dat is alleen maar omdat er ook zoveel liefde is. Het gaat met ups en downs, maar het lukt ons wel, elke dag. Ik herhaal nog eens voor mezelf: we kunnen het, Ralphje, we kunnen het.

JE HEBT GEEN IDEE HOE BLIJ IK BEN ALS IK HEM MAG GAAN OPHALEN. EINDELIJK.



Het dagboek van

Sharifi

DE AVOND VOOR DE START

Ons kindje zal morgen voor het eerst naar de opvang gaan. En dat is een grote stap in het duister voor mij. In Afghanistan blijven de kinderen thuis bij hun mama tot ze naar school gaan. Enkel voor de allerrijksten is er kinderopvang. Gelukkig hebben we een leuke opvang gevonden: 'Het Lieverdje'. De naam is alvast goed. Elias zal er op maandag, dinsdag en vrijdag naartoe gaan tijdens het schooljaar als ik Nederlandse les heb. Het is een speciale kinderopvang, flexibeler dan andere opvangen. Ik vraag me af hoe ik het moederschap zal combineren met Nederlands leren, examens doen, een huishouden rechthouden. Maar ja, als ik hier rondkijk en zie hoe alle mama's dat doen, weet ik dat het ons ook wel zal lukken. En toch, morgen is het met een heel bang hartje.

IK NAAR DE LES, ELIAS NAAR DE OPVANG

Elias is vandaag 7 maanden. Ik moet naar de les en Elias gaat naar de opvang. En ja, dat is met gemengde gevoelens: ik vraag me af of ik als mama niet altijd bij hem moet zijn? Het is maar voor een half dagje en toch voelt het als loslaten.

EN ZO WORD IK PLOTS FAN VAN DE OPVANG

We zijn nu 2 weken verder. En vandaag ben ik blij dat hij gaat. Ik zie hem elke keer groeien. Dat is zo mooi. Hier leert hij zoveel dingen die hij thuis niet kan leren: samen spelen met andere kinderen, wachten op zijn beurt, nieuwe dingen eten, nieuwe woorden, liedjes en spelletjes leren kennen. Maar vooral: hij ontdekt er andere culturen. Het is zo'n rijke ervaring voor die kleintjes. Niet alleen de kindjes zijn heel erg divers, maar ook de verzorgsters. De angst van het begin is weg, ik vind het nét fijn dat Elias gaat. Ze kunnen zoveel leren van elkaar. En als ik vragen heb, kan ik altijd bij hen terecht. Iedereen is zo behulpzaam en lief, niet alleen voor Elias, ook voor mij. Dat is echt een fijn gevoel.

WE HEBBEN ONS RITME GEVONDEN, DENK IK.

Gek hoe snel je gewoon wordt aan een nieuwe situatie. Iets dat in het begin nieuw en afschrikwekkend lijkt, wordt al snel heel vertrouwd. 3 dagen per week breng ik Elias te voet naar de opvang. Nadien stap ik verder naar mijn school. Een leuk ritueel. Alles is dichtbij, dat maakt het allemaal gemakkelijk. Makkelijker dan ik me op voorhand had voorgesteld. Toch blijft het ook een uitdaging: zorgen voor Elias, het huishouden én studeren. Het is elke dag een beetje zoeken en aanpassen. Maar stilaan vinden we samen ons ritme. Elias, mijn partner Nik en ik.

STUDEREN, EXAMENS AFLEGGEN IN EEN KIND OPVOEDEN: WE KUNNEN HET

Heb je je ritme eindelijk gevonden, denk je. En hopta, dan verandert het leven weer. De examens komen eraan. En nu merk ik echt het verschil met voorheen, toen Elias er nog niet was. Toen ging het studeren zoveel makkelijker. Nu dwalen mijn gedachten vaak af naar hem, iets te vaak. En als Elias thuis is, lukt het me al helemaal niet om achter mijn boeken te gaan zitten. Het is zo verleidelijk om samen met hem te spelen, buiten te gaan of iets te doen in het huis. Ik geniet zo van onze tijd met z'n tweetjes, we amuseren ons en leren samen Nederlandse woordjes dankzij Bumba. De komende 2 jaar worden nog pittig, dat weet ik nu al. Maar ik weet ook voor wie ik het doe. Ik wil Nederlands leren voor mezelf, maar ook voor Elias zodat hij fier kan zijn op mij.



ELIAS MAAKT ZICH
KLAAR OM NAAR DE
OPVANG TE GAAN

HET IS ALTIJD EVEN
LOSLATEN ALS HIJ NAAR
DE OPVANG GAAT



GEPLAND:

- boodschappen doen
- opruimen
- was draaien
- was plooiën
- koken

UITGEVOERD:

- onze zoon aangekleed
- mezelf aangekleed
- hem eten geven

DAT IS HET.

Ademt hij nog?
Ademt hij zeker nog?
Hoor ik hem nog ademen?



Waarom moeten baby's 's avonds eigenlijk een pyjama aandoen? Zijn al die heen kleren geen pyjama's?



O-Ow.

IK MOET NU GAAN ZITTEN OF MIJN BAARMOEDER VALT ER GEWOON UIT.

Nu ben ik weer vergeten wat mijn lief net gezegd heeft? Doe ik alsof ik het nog weet?

OEI IK HAD HEM WEL IETS MOOIER VOORGESTELD.



IS HET NORMAAL DAT ZIJ NOG GEEN KAKA HEEFT GEDAAN?



Het leven zoals het is: een baby krijgen

DIT GA JE DE KOMENDE WEKEN MOGELIJKS NOG DENKEN (OF HEB JE NATUURLIJK AL GEDACHT).

Heb ik nu net met een wildvreemde over mijn borsten zitten praten?

ALS IK DIE MENS DIE MIJ GEKNIPT HEEFT NU ZIE. ECHT WAAR.



ZOU IK DOUCHEN, OF...? AAH, HIJ WEENT, LAAT MAAR.

ZE IS ZO MOOI. SHIT JONG.



hahahahaha wie was die persoon?

Ik weet nog hoe ik dacht dat dit een chille periode zou zijn.



Is dat normaal dat die navel zo hard stinkt?

HOE DOEN MENSEN DIT MET MEER DAN 1 KIND? **SERIEVS.**



Opgroeien

Kind & Gezin