

Kind & Gezin magazine

**Rust tijdens je zwangerschap
én in je kraamtijd**

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

**Relatietips voor
kersverse ouders**

*Bij dit
magazine*

Denkkaartjes
Checklist baby-uitzet

Kind & Gezin

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



Hoe kom je met Kind en Gezin in contact?

- Bezorg ons je gegevens via **kindengezin.be** of via de Kind en Gezin-Lijn.
- Als je **het Groeipakket aanvraagt**, ontvangen we automatisch je gegevens.
- Het ziekenhuis waar jullie kind wordt geboren geeft de geboorte door **aan je Kind en Gezin-team**.
- **Zodra we je gegevens hebben, nemen wij contact met je op.**

Een warme start met Kind en Gezin

Denise is verpleegkundige bij Kind en Gezin. Ze gaat tijdens de zwangerschap langs bij ouders om te luisteren naar hun behoeften en verwachtingen. Een eerste kindje of een volgend? Elke zwangerschap is een uniek verhaal. Tijdens het startgesprek is er ruimte om daarbij stil te staan.

Tijd voor een rustig begin

'De komst van een kind is een bijzondere tijd, vol veranderingen en verwachtingen. Met het startgesprek willen we ouders al vóór de geboorte ondersteunen. Zo leggen we samen een warme, vertrouwde basis. Ouders zijn vlak na de bevalling vaak overweldigd. Er komen veel nieuwe dingen op hen af. Daarom is het een grote meerwaarde om al kennis te maken tijdens de zwangerschap, op een moment dat er nog wat meer ruimte is in het hoofd van de ouders. Ouders voelen zich meer op hun gemak, en dat maakt onze verdere ondersteuning en opvolging persoonlijker.'

Samen op pad

'Tijdens het gesprek sta ik stil bij wat er leeft bij de ouders. Ik vertrek vanuit hun vragen en verwachtingen. Maar ook twijfels of angsten komen aan bod. Want die zijn er ongetwijfeld ook. Wanneer het anders loopt dan gepland of gehoopt, willen we er ook zijn. Een gecompliceerde of ongeplande zwangerschap, een zwangerschapsafbreking of -verlies. We maken ruimte voor elk verhaal.'

'Ik neem graag de tijd om uit te leggen wat Kind en Gezin allemaal kan betekenen. Want dat gaat veel verder dan de groei opvolgen en vaccinaties. We hebben het bijvoorbeeld over je baby veilig te slapen leggen, wat het Groeipakket inhoudt, welke ondersteuning kraamzorg aan huis kan bieden, hoe oudere broertjes of zusjes voorbereiden op de komst van de baby ...'

Vertrouwen als kompas

'Wat mijn job zo uniek maakt? Dat ik even mag meelopen op het pad van ouderschap. Ouders groeien met hun kind mee. En dat verloopt ook met vallen en opstaan. Ik merk dat veel jonge gezinnen verstrikt geraken in hoge verwachtingen die ze zichzelf opleggen, gevoed door de maatschappij. We willen het zo graag goed doen. Maar het hoeft niet perfect te zijn. Tijdens het startgesprek bereid ik ouders al wat voor op die gevoelens. Het is normaal om je soms onzeker te voelen. Dat kan misschien al wat rust brengen.'

'De hoeveelheid informatie die op jonge ouders afkomt is overweldigend. Een advies dat ik ouders wil meegeven is: durf te vertrouwen op je intuïtie. Maar durf tegelijk om hulp en ondersteuning te vragen wanneer je het even niet meer ziet. En weet: Kind en Gezin loopt met jullie mee, op jullie tempo.'

"Durf te vertrouwen op je intuïtie. Maar durf tegelijk om hulp te vragen"



De 15 momenten in het basistraject

Het basistraject bestaat uit huisbezoeken en consultaties. De verpleegkundige en arts volgende groei, gezondheid en ontwikkeling van je kind op. Zowel motorisch, verstandelijk als sociaal-emotioneel. Ze dienen ook de vaccins toe. Ze vragen hoe het met jou en de baby gaat en je kan ook altijd jouw vragen stellen.



Huisbezoek: Een medewerker van Kind en Gezin komt langs op huisbezoek.



Gehoortest: Tijdens deze consultatie wordt de gehoortest uitgevoerd.



Oogtest: Tijdens deze consultatie wordt een oogtest uitgevoerd.



Vaccinaties: Tijdens deze consultatie wordt er (meestal gratis) een vaccin gegeven.



Prematuren: Prematuur geboren baby's (<37 weken) worden tijdens deze consultatie gezien door de arts én verpleegkundige.

Stap voor stap naar de komst van je baby

Bereid je goed voor op je zwangerschap en de geboorte van je baby met deze handige checklist.



Het eerste trimester

Maand 1 tot 3 - Week 1 tot 13

Je zorgplan

- ☐ Maak een afspraak met je gynaecoloog, vroedvrouw of huisarts om je zwangerschap via **bloedafname** vast te stellen.
- ☐ Plan een eerste **persoonlijk adviesgesprek** bij je gynaecoloog, vroedvrouw of huisarts in. Spreek af wie je **contactpersoon** is tijdens de zwangerschap.
- ☐ Plan alle medische **consulten** tijdens je zwangerschap in.
- ☐ Neem dagelijks **foliumzuur** tot en met 13 weken zwangerschap.
- ☐ Start met **kinderopvang** in je buurt te zoeken.
- ☐ Laat je vaccineren tegen het **coronavirus** vanaf half september tot half november, ongeacht hoeveel weken je zwanger bent.
- ☐ Laat je ook vaccineren tegen het **griepvirus** tussen half oktober en half november, ongeacht hoeveel weken je zwanger bent.
- ☐ Haal gratis **jodiumtabletten** in huis via de apotheek (neem ze enkel als de overheid het aanbeveelt).

Informeer je in deze periode over:

- ☐ Het doel en de impact van de **niet-invasieve prenatale test (NIPT)**.
- ☐ De **alarmsignalen** waarvoor je onmiddellijk je arts of vroedvrouw raadpleegt.
- ☐ **Sessies** in je buurt om je voor te bereiden op de geboorte en het ouderschap.
- ☐ Hoe je **zorg** kan dragen voor jezelf en je baby tijdens de zwangerschap.

Praktische voorbereiding

- ☐ Ongehuwd? Dan kan je partner je **kind erkennen** zodat je als ouder dezelfde rechten en plichten hebt. Ga daarvoor samen naar de burgerlijke stand van je woonplaats (kaartje voor aanvraag in het boekje 'Opvolging zwangerschap en geboorte').
- ☐ Schrijf je in op de **nieuwsbrief 'Zwanger'** op kindengezin.be.
- ☐ Informeer je **werkgever** dat je zwanger bent (kaartje in het boekje 'Opvolging zwangerschap en geboorte').
- ☐ Meld je zwangerschap aan je **ziekenfonds**.

Het tweede trimester

Maand 4 tot 6 - Week 14 tot 27

Je zorgplan

- ☐ Plan een afspraak bij de **tandarts** en vertel dat je zwanger bent.
- ☐ Gebruik het voorschrift voor **kinesithérapie** (in het boekje 'Opvolging zwangerschap en geboorte') voor 9 terugbetaalde sessies voor en na de bevalling.
- ☐ Laat je testen op **zwangerschapsdiabetes** tussen week 24 en 28.
- ☐ Laat je tussen week 24 en 32 vaccineren tegen **kinkhoest**. Vraag aan personen in je omgeving die mee zullen zorgen voor je baby om zich ook te laten vaccineren.
- ☐ Contacteer Kind en Gezin voor een **startgesprek**.
- ☐ Vraag **kraamzorg** aan en informeer je over de tegemoetkoming bij je ziekenfonds en hospitalisatieverzekering.

Informeer je in deze periode over:

- ☐ Ondersteuning van een **vroedvrouw** aan huis voor zorg na de bevalling.
- ☐ **Sessies** in je buurt om je voor te bereiden op de bevalling en het ouderschap.
- ☐ Welke lichamelijke en emotionele **veranderingen** je kan ervaren.
- ☐ De **voedingskeuze** voor je baby: kies je voor borst- of flesvoeding?
- ☐ De **signalen** die een **bevalling** kunnen aankondigen.

Praktische voorbereiding

- ☐ Bespreek de verschillende **verlofmogelijkheden** (moederschapsrust, geboorteverlof, ouderschapsverlof ...) met je werkgever(s) en eventuele partner.
- ☐ Laat je inspireren voor een **naam** op de namenzoeker op kindengezin.be.
- ☐ Denk na over welke **babyspullen** je aankoopt, leent ... Je vindt handige checklists op kindengezin.be.
- ☐ Vraag je **startbedrag** van het Groeipakket aan. Zo word je automatisch aangemeld voor een **startgesprek** bij Kind en Gezin.
- ☐ Gebruik het attest voor **treinreizen** in 1^{ste} klas met een vervoersbewijs 2^{de} klas (attest in 'Opvolging zwangerschap en geboorte').



Het derde trimester

Maand 7 tot 9 - Week 28 tot 40

Je zorgplan

- ☐ Tijdens een **gesprek** bij je gynaecoloog, vroedvrouw of huisarts kan je stilstaan bij de voorbereiding op de bevalling, beleving en verwachtingen.
- ☐ Tijdens de controle tussen week 35 en 37 van de zwangerschap gebeurt de **screening** op de **groep B-streptokokkenbacterie** via een vaginale wisser.
- ☐ Start met je **vroedvrouw** de zorg en ondersteuning na de bevalling op.
- ☐ Vraag en aanvaard **hulp in je omgeving** voor en na je bevalling. Onze Kraamkaartjes kunnen je erbij helpen.
- ☐ Tussen 48 en 96 uur na de geboorte wordt je baby via een **bloedafname** gescreend. Informeer je over die screening via aangeborenaandoeningen.be.

Praktische voorbereiding

- ☐ Hou belangrijke **telefoonnummers** bij de hand (arts, vroedvrouw, ziekenhuis ...).
- ☐ Vraag **moederschapsrust** aan (kaartje in 'Opvolging zwangerschap en geboorte').
- ☐ Plan als partner je **geboorteverlof** in.
- ☐ Vraag je verzekeraar om je kind toe te voegen in de **aanvullende ziekteverzekering** (kaartje in 'Opvolging zwangerschap en geboorte').
- ☐ Maak je **koffer** klaar als je in het ziekenhuis bevalt. Leg belangrijke documenten klaar (bijv. erkenningsakte, bloedgroepkaart, medische kaart OCMW ...).
- ☐ Als je thuis bevalt, zorg dan dat je alle **benodigdheden** in huis hebt.
- ☐ Bereid je voor op de **eerste dagen** thuis na de bevalling.





Tip:
Gebruik ons
Zwangerschapsboekje
vol informatie

Er
is

zwangerschapsyoga, je kan zwemmen, fietsen of wandelen. Contactsporten en heel intensief gaan sporten zijn wel af te raden. Zorg dus dat je een actief leven behoudt, met eenvoudige beweging die je zelf leuk vindt. Een goede fysieke conditie draagt ook bij tot je mentaal goed voelen.”

“Als zwangere heb je vaak ook meer zin in ongezonde voeding. Door vermoeidheid en je emoties neem je sneller een stukje chocolade of snoepje om je beter te voelen. Die snelle suikers zorgen ervoor dat je twee uur later opnieuw iets wil snoepen. Een vicieuze cirkel dus. Probeer vooral evenwichtig te eten – groenten, fruit, zuivelproducten, vis, kip ... – en mijd snelle suikers.”

Zorg voor rust

Je bent voor het eerst zwanger. Niet alleen in je lichaam gebeurt er van alles, ook je emoties maken heel wat mee. Prof. Dr Lannoo, gynaecoloog bij het UZ Leuven en gespecialiseerd in hoogrisico-verloskunde, geeft advies.

Hoe kan je je het best laten ondersteunen tijdens je zwangerschap? Welke opvolging raad je aan?

“De opvolging hangt af van je medisch en sociaal profiel en basisconditie. Dat is je levensstijl, bepaalde aandoeningen waar je rekening mee moet houden ... Vrouwen zijn zich niet altijd bewust van bepaalde risico's, bijvoorbeeld als je een hoger BMI hebt of rookt(e). In die gevallen raden we aan om vaker langs te gaan bij de arts of gynaecoloog om wat frequenter op te volgen, soms met wat extra aangepaste medicatie.”

Zijn er weinig zaken om extra in de gaten te houden, dan zul je vaker bij de vroedvrouw langsgaan. Uiteraard is jezelf goed voelen bij je opvolging ook héél belangrijk. Heb je zelf nood aan meer opvolging, bespreek dat dan.”

“Nog een belangrijke: een goede opvolging van je zwangerschap begint eigenlijk al voor je zwanger bent. Door

een gesprek vóór de zwangerschap – het 'preconceptioneel consult' – met je huisarts of gynaecoloog in te plannen, kunnen we kijken of je basisconditie goed zit en eventueel al wat advies voor een gezonde zwangerschap meegeven.”

Hoe kan je als aanstaande ouder(s) mee zorg dragen voor een gezonde zwangerschap?

“Beweeg zeker voldoende. Zo zorg je dat je spieren fit genoeg zijn om je zwangerschap te dragen. Vroeger was daar veel minder aandacht voor. Er werd al 'ns gezegd: platte rust is goed. Maar door vaker te wandelen en je fysiek fit te houden, zullen je kwaaltjes ook minder zijn, zoals instabiliteit van je bekken. Het aanbod is tegenwoordig heel ruim.

“Twijfel je of je iets mag eten? Op de website van Kind en Gezin of via je ziekenhuis vind je alle info. Uiteraard is er voldoende aandacht nodig voor voeding, als je bijvoorbeeld nog nooit toxoplasmose gehad hebt. Daardoor mag je geen rauw vlees en ongewassen groenten eten. Maar je hoeft er niet extreem in te gaan. Ik hoor soms van vrouwen dat ze helemaal geen rauwe groenten meer durven eten. Dat is niet de bedoeling, ga er verstandig mee om.”

Hoe bereid je je voor op de bevalling?

“Het is goed om voor jezelf uit te maken: hoeveel info wil ik of heb ik nodig om me gerust te voelen? Voor medische info kan je altijd bij je gynaecoloog of vroedvrouw terecht. Ziekenhuizen en vroedvrouwenpraktijken geven goede infosessies, met feitelijk advies. Ze geven je de voornaamste basiskennis mee, zoals over borstvoeding, of

mogelijkheden tot pijnstilling tijdens de bevalling ... Wil je meer over een onderwerp weten? Dan kan je een cursus volgen of een boek lezen om je te verdiepen.”

“Ook vrienden, collega's, familie ... geven graag advies. Sommige aanstaande mama's willen bijvoorbeeld alle mogelijke bevallingsscenario's weten. Maar vaak komen de heftige, soms traumatische verhalen wat op de voorgrond. Lang niet elke bevalling verloopt zo. Let op dat je er niet te veel in meegaat, want dat zorgt voor onnodige stress. Beslis voor jezelf: wil ik dit horen of niet? En geef dat ook aan tijdens je gesprek.”

Pak je een opvolging bij een volgende zwangerschap anders aan als gynaecoloog? Moeten ouders met andere dingen rekening houden?

“Ging je eerste zwangerschap vrij vlot, dan zullen er minder opvolgingsmomenten volgen bij een tweede. Zorg vooral dat je lichaam terug in vorm is. Ik krijg vaak vrouwen over de vloer die kort na elkaar zwanger zijn. Vaak is hun lichaam, zoals hun rug-, buik- en bekkenbodemspieren, nog niet hersteld. Dan worden de fysieke klachten veel groter.”

“Ook in je hoofd moet je je goed voelen. Ben je nog doodop van de zorgen voor je baby, werk en/of huishouden? Dan wacht je best nog even. Ik zie veel patiënten die zich

“Ik sta nog altijd versteld van dat wonder in de buik”

vastrijden in een bepaalde situatie en toch blijven doordoen. Naast een zwangerschap zijn ze ook nog bezig met een verbouwing, een nieuwe job

... Ze blijven ‘spartelen’ om de puzzel te leggen tussen hun gezin, werk en sociaal leven. Laat je dus niet opjagen, en zorg dat je lichaam en hoofd mee is.”

De periode rond de zwangerschap en geboorte kan emotioneel best verwarrend zijn. Hoe kan je je veerkracht ondersteunen en bewust toelevens naar het ouderschap?

“In het eerste trimester van je zwangerschap ben je vaak moe, misselijk en emotioneel kwetsbaar, onder invloed van je hormonen. Haal dus je tempo wat naar beneden. Doe een middagdutje en bouw voldoende rust in. Bekijk het zo: hoe meer rust je neemt, hoe groter je veerkracht. In het derde trimester lig je dan weer vaker wakker tijdens de nacht en heb je soms nachtmerries. Dan is het normaal dat het tempo van de dag opnieuw trager gaat. Rust dan als het kan overdag of ga wat vroeger slapen, en laad je batterijen zeker ook op in het weekend. Plan ook je verlof goed in tijdens je zwangerschap.”

“We leven in een tijd waarin we veel tegelijk willen doen. Onze weken en weekends proppen we graag vol. Daarbovenop vraagt een zwangerschap ook nog eens veel energie van je lichaam. Durf tegen je partner, maar ook tegen je zorgverleners, eerlijk te zijn als je voelt dat het niet meer gaat. Een werkstop raden we niet snel aan, enkel om medische redenen. Als je lang thuiszit, verval je namelijk vaak in een slechtere fysieke conditie en een slechter eetpatroon. Maar als je oververmoeid bent, kunnen een paar dagen recupereren soms wonderen doen.”

“Merk je dat je het emotioneel lastig krijgt en je gedachten niet meer oké zijn? Praat daar dan ook over. Hoe sneller je erkent dat het minder gaat, hoe kleiner de kans dat dat je na de bevalling ook nog parten speelt. De stap naar het ouderschap is groot en geeft een plotse verantwoordelijkheid voor de rest van je leven. Je goed in je vel voelen is dus absoluut een

prioriteit.”

Hoe kan je als partner de periode rond zwangerschap en geboorte ondersteunen?

“Je partner is je belangrijkste luisterend oor en is er om begrip te tonen voor alle kwaaltjes en onzekerheden. Het is belangrijk dat jullie elkaar blijven begrijpen. Als partner kan je ondersteunen door meer te helpen in het huishouden en het samen wat rustiger aan te doen. De beleving en het toelevens naar je baby is voor beiden natuurlijk volledig anders. Als vrouw voel je de baby bewegen en beleef je alles ten volle in de buik. Dat je partner zich soms nog niet meteen betrokken voelt, is dus perfect normaal.”

“Zodra de baby er is, is het belangrijk dat de andere ouder zich nuttig kan voelen. Niet iedereen voelt zich bijvoorbeeld meteen al helemaal ouder. Samen met de vroedvrouw thuis de baby wassen, je baby troosten terwijl mama een douche neemt ... Als je voelt dat je kind je nodig heeft, komt die band er wel.

Als er dan een eerste lachje komt, dan smelten ze.” (lacht)

Heb je nog gouden tips voor aanstaande ouders?

“Zeker, probeer vooral te genieten! Als ervaren gynaecoloog sta ik nog altijd versteld van dat wonder in de buik. Beleef elke stap en elk gevoel dus bewust, en sta er even bij stil. Ik merk dat dat niet altijd gemakkelijk is ... Onze veerkracht is soms wat minder, we durven al eens sneller te klagen, omdat we zo veeleisend zijn in alles. Probeer de lat tijdens de zwangerschap een klein beetje naar beneden te halen. En vergeet niet om leuke dingen te doen als koppel, nog voor de baby er is!” ♥

Kinderopvang

Hoe maak je de juiste keuze?

Communicatie, vertrouwen en begrip

Voor heel wat ouders is het niet makkelijk om de zorg voor hun kind uit handen te geven. Daarom is het belangrijk om voor een opvang te kiezen waar je als ouder een goed gevoel bij hebt. **Martine Schelfthout**, maatschappelijk assistente groepsopvang Helihaven, vertelt hoe een goede start de basis vormt voor een vlotte samenwerking en een fijne tijd.

Hoe vind je een goede opvang?

"Dé sleutelwoorden tussen ouders en opvang zijn communicatie, vertrouwen en begrip. Zowel jij als wij willen dat je kind zich goed voelt. Denk daarom op voorhand goed na wat voor jou belangrijk is bij je zoektocht naar een kinderopvang. Wat verwacht je qua afstand, prijs, aantal kinderen, openingsuren, visie, activiteiten, ... Zo ontdek je meteen ook wat je niet wil. Bezoek zeker een aantal opvanglocaties tijdens de openingsuren, zodat je overal de sfeer kan opsnuiven. Stel veel vragen over de werking, kijk goed rond en kies dan de opvang waar jij een fijn gevoel bij hebt en die op dat moment bij je past."

Hoe bereid je je voor op die eerste opvangdag?

"De eerste opvangdag laat je je kindje los. Het is dan ook heel normaal dat dit een emotioneel moment is. Als je zelf rustig kan blijven en een positief gevoel bij de opvang hebt, zal je kind dit ook voelen. Sowieso zijn er 2 weken voor de start wenmomenten voor ouders en kind. Vertel de begeleiders wat jij belangrijk vindt en praat over de gewoontes van jouw gezin rond troosten, slapen, eten, spelen, ...

De opvang kan niet alles op dezelfde manier doen als thuis, maar zoekt samen met de ouders naar een manier die voor iedereen oké is. Baby's hebben hun eigen ritme en rollen geleidelijk aan in dat van de opvang."

Hoe wordt er gecommuniceerd?

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

Heb je nog een tip?

"Mijn ultieme tip is 'durven'! Zodra je vragen, frustraties, opmerkingen of twijfels hebt, durf ze dan te bespreken met je opvang."

Doe dit niet alleen bij de start van de opvang, maar gedurende de hele opvangperiode. Dan kan je samen een oplossing zoeken: goed voor je kind, goed voor jezelf én goed voor de opvang! Weet dat jij als ouder dé expert van je kind blijft, maar dat de kinderopvang je graag ondersteunt!" 🍓



"Durf je vragen, frustraties, opmerkingen of twijfels te bespreken."

Martine Schelfthout

KIES JE OPVANG MET JE HART

Annick (33), mama van **Ward** (2 jaar).

"Als bewust alleenstaande mama heb ik ook de opvang bewust gekozen. Ik heb verschillende adressen bezocht en de voor- en nadelen tegen elkaar afgewogen: afstand, openingsuren, opvoedstijl, infrastructuur en accommodatie. Een dagtarief op basis van inkomen was voordeliger voor mij. De 'klik' was er bij een opvang met genoeg plaats om buiten te ravotten. Mijn zoontje groeit er op in een minisamenleving met verschillende culturen en nationaliteiten.

Een goede band met de opvang vind ik superbelangrijk: je kind brengt er heel wat uurtjes door en moet er dus graag zijn. En als ouder moet je er ook een goed gevoel bij hebben. Bij ons was er een eerste kennismaking toen ik zwanger was, na de geboorte een wenmoment met mama en nadien nog eentje alleen. De eerste dag hebben we uitgebreid afscheid kunnen nemen. Die hele eerste week mocht ik 's middags bellen om te horen hoe het ging: of hij goed gedronken en geslapen had, of hij niet te veel geweend had. Dat stelde mij echt wel gerust.

Alles wordt genoteerd in een heen-en-weerboekje en we maken 's morgens en 's avonds tijd voor een korte babbel. Er zijn geregeld activiteiten waarbij de (groot)ouders betrokken worden, er zijn voorleesmomenten, een jaarlijks feest, ... Als je dan zijn gelukkig gezicht ziet en als je elkaar vertrouwt, komt die goede band vanzelf.

En als hij ziek is? Zorg dan voor een plan B. Ik heb een 'noodboekje' met de gegevens en de planning van familie en vrienden. Toen ik pas bevallen was, hebben er verschillende mensen aangeboden om af en toe op Ward te passen. Zo is er elke weekdag wel iemand die kan inspringen indien nodig. Heel handig (lacht). Ik heb ook al beroep gedaan op de opvang voor zieke kindjes van het ziekenfonds. De dag nadat je hen belt, komt er een professionele oppas aan huis. Een aanrader." ▀

Je kan niet vroeg genoeg beginnen zoeken naar een kinderopvang. Je start best al je zoektocht zodra je zwanger bent. Weet ook dat je door opvangtekort in bepaalde steden of gemeenten niet altijd een uitgebreide keuze hebt.

Alle info over kinderopvang en op zoek gaan naar kinderopvang lees je op www.kindengezin.be.





Babyblues of meer?

Soms lukt het niet om blij te zijn

Als je pas bevallen bent, verandert er heel wat. Zowel lichamelijk, sociaal als emotioneel. Soms blijven sombere, neerslachtige gevoelens langere tijd aanhouden, dan is er sprake van een postpartum depressie. Die begint meestal binnen de 6 weken na de bevalling. De signalen herkennen en hulp zoeken is enorm belangrijk. Psychiater **Bie Peuskens** vertelt waarom.

Wat is het verschil tussen babyblues en een postpartum depressie?

"Last hebben van 'babyblues' of zogenaamde huiltagen, is heel normaal en gaat vanzelf over. Ongeveer 80% van de mama's moet hier na de geboorte 2 à 3 dagen door. Als die somberheid of lusteloosheid langer dan 2 weken duurt of als het té heftig wordt, moet je hulp zoeken. Bij de huisarts bijvoorbeeld. Het is belangrijk dat ouders weten dat ze ook hun eigen verhaal kwijt kunnen bij Kind en Gezin."

Waarom krijgen sommige mama's een depressie?

"Een postpartum depressie komt bij 10 à 20% van de mama's voor. Vaak zijn er al tijdens de zwangerschap depressieve klachten. Je zou denken 'het zijn de hormonen', maar die spelen bij een postpartum depressie een onduidelijke, waarschijnlijk overroepen rol. Het gaat eerder om een samenloop van biologische, psychologische en genetische factoren. Zo hebben mama's die al eerder te maken hadden met een depressie, relatieproblemen of stresserende gebeurtenissen, een groter risico om een postpartum depressie te krijgen."

Is een postpartum depressie te voorkomen?

"Probeer vooral realistisch stil te staan bij wat je kan verwachten zodra je baby er is. Het is normaal als je moedergevoel je niet meteen overvalt, dat je niet direct weet hoe je je baby kan troosten, ... Als mama kan je al tijdens de zwangerschap oefenen om 'ja' te zeggen op hulp die je aangeboden krijgt. Je kan uitzoeken

van wie je hulp krijgen fijn vindt, tegen wie je durft zeggen dat je je minder goed voelt en wie je in vertrouwen kan nemen."

Welke rol kan je partner spelen?

"Een geboorte is een ingrijpende gebeurtenis voor elke ouder. Het is logisch dat je dan wat dingen in vraag stelt: je verleden, je relatie met je ouders, ...

Laat die gevoelens toe en praat erover. De rol van je partner is zo belangrijk. Als partner voel je vaak het snelst aan hoe het gaat, herken je als eerste kleine veranderingen. Veel belangrijker nog

"Ouders moeten ook hún verhaal kwijt kunnen."

Bie Peuskens



is je ondersteunende rol: jij vormt de veilige cocon die mama en baby beschermt.”

Wat kan je omgeving doen?

“Als de somberheid blijft, is het belangrijk om haar gevoelens niet weg te praten met ‘het gaat wel voorbij’ of ‘bijt eens op je tanden’. Haar ondersteunen met kleine dingen betekent heel wat: de baby overnemen zodat ze kan douchen, haar laten bijslapen, zorgen dat ze niet te vaak alleen is als ze het moeilijk heeft. Hoewel het je misschien zelf onzeker of bang maakt, zeg haar dat je merkt dat ze het moeilijk heeft. Dat ze zich er niet voor hoeft te schamen. Stel haar gerust dat er altijd hulp mogelijk is. Hou je zeker niet in om erover te praten met je verpleegkundige, huisarts, vroedvrouw ... Iedereen is er voor je.” 🍷

Zorg als ouder ook goed voor jezelf

“We proberen het taboe van een postpartum depressie zoveel mogelijk te doorbreken. Elke mama vragen hoe ze zich voelt, écht luisteren naar het gezin en als het nodig is hulp inschakelen, dat vind ik een van onze belangrijkste taken. En benadrukken dat je er pas voor je kind kan zijn als je er regelmatig ook ‘voor jezelf’ bent. Hoe je dat doet? Door je batterijen op te laden met een goed gesprek. En door tijd te maken voor de dingen die je blij maken. Héél belangrijk.”

Mieke Danschutter, medewerker Kind en Gezin

Een postpartum depressie, óók bij partners

Ook als partner kan je overspoeld worden door je nieuwe verantwoordelijkheden. Je omgeving verwacht dat je vanzelf je weg vindt als kersverse ouder, maar zo evident is dat niet altijd. Heel wat papa's hebben kort voor of na de geboorte het gevoel dat ze niet goed voorbereid zijn. Ze maken zich zorgen of ze die rol wel aankunnen. Vaak lukt het vrij snel om deze gevoelens te plaatsen, maar soms blijven ze hangen. Prikkelbaarheid, vermijdingsdrang (weg willen uit huis) of zelfs agressief gedrag zijn kenmerkend voor een postnatale depressie bij papa's. Heb je het gevoel dat je vaderrol je overweldigt? Durf erover praten met iemand die je vertrouwt, je huisarts of met een medewerker van Kind en Gezin.

Je móét niet FULLTIME mama zijn

Noor, maatschappelijk werker, mama van een dochter (3 jaar) en zoon (1 jaar) kreeg meer dan 6 maanden na de geboorte van haar dochtertje een postpartum depressie. Bij haar tweede kind ging het wél meteen goed.

“Ik heb pas hulp gezocht toen ik op instorten stond. Ik werd opgenomen met een foute diagnose, zonder mijn dochtertje. Het was de hel, overleven. Met mijn laatste krachten heb ik me laten opnemen in de Moeder en Baby eenheid in Zoersel. Daar luisterden ze echt naar mijn verhaal. Na een week voelde ik me al meer ‘mezelf’.

Sommige mensen staan er niet bij stil hoeveel impact een zwangerschap en een bevalling heeft. Sommige mensen denken dat vrouwen met een postpartum depressie niet goed voor hun kindje zorgen. Ik zorgde heel goed voor haar, maar ik haalde mezelf altijd onderuit. Je kan van niemand zeggen ‘dit is niet iemand om een postpartum depressie te krijgen’. Zelfs de meest nuchtere persoon kan hiervoor vatbaar zijn.

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

Na mijn eerste zwangerschap had ik hulp aan huis. Dat hebben we de tweede keer niet meer gedaan. Ik heb niet graag veel mensen in huis. Als iets niet goed voelt, hoef je er niet op in te gaan. Wel ging mijn tweede kindje al snel een dag per week naar de opvang. Het mag geen taboe zijn om tijd voor jezelf te nemen. Als je daar energie van krijgt, ben je toch nog altijd een goede mama? Elke mama denkt wel eens: hoe moet het nu verder? Je leven verandert, maar je blijft ook zus, vriendin of collega. Je móét niet fulltime mama zijn.” 🍷

Je houvast tijdens de bevalling

Beval je in het ziekenhuis? Dan word je in de uren voor je bevalling vooral opgevolgd en bijgestaan door de vroedvrouw. Zij is de schakel tussen jou en de gynaecoloog. Zit het hoofdje van je baby klaar om geboren te worden? Dan komt de gynaecoloog er terug bij.

Een gesprek met **Elke Roggen**, zelfstandige vroedvrouw.

A portrait of Elke Roggen, a woman with short brown hair, wearing a green patterned sweater. She is sitting on a dark grey sofa, leaning forward with her hands clasped. She is looking towards the camera with a slight smile.

"We bouwen vaak een hechte band met je op."

Elke Roggen

Welke rol speelt de vroedvrouw bij de bevalling?

"Ze checkt hoe je ontsluiting vordert, interpreteert de harttonen van de baby en verwittigt de arts op het juiste moment. Ze stelt je gerust en helpt je om je schaamte te overwinnen. Vooral bij een eerste kindje is er toch die schrik voor het onbekende. Daarnaast toont ze je hoe je de weeën en de pijn opvangt: onder water, onder de douche, op een zitbal, ... Als je komt bevallen bouwen we vaak een hechte band met je op. Eigenlijk is je vroedvrouw echt een vertrouwenspersoon."

In welke houdingen kan je bevallen?

"Gehurkt, in zijligging of onder water. Dat is zeker niet pijnloos: wie onder water bevalt, krijgt geen epidurale om infecties te vermijden. De motivatie en aanmoediging van je vroedvrouw zijn dan heel belangrijk. Plan niet te veel op voorhand, een bevalling is onvoorspelbaar: je ondervindt tijdens de arbeid wel wat bij je past, waar je je goed bij voelt. Je kan rekenen op je vroedvrouw en ook de arts weet raad. Is een knip nodig? Dan is dat de beste keuze om inscheuren te voorkomen."

Is het nodig dat er na de bevalling een vroedvrouw thuis komt?

"Het is enorm belangrijk dat je na de bevalling tijd neemt om te herstellen, te rusten en te genieten van je pasgeboren kind. Wie in het ziekenhuis bevalt, gaat vaak op dag 3 naar huis. Contacteer op voorhand al een vroedvrouw. Je kan tijdens je zwangerschap al kennismaken en de eerste dagen na de bevalling komt ze je thuis verzorgen. Je kan haar alles vragen en ze geeft je graag tips en advies bij de voeding. Zeker doen, dus." ♥

*"De bevalling was heel intens.
Je hebt er samen naartoe geleefd,
je voelt spanning ...
en ineens is je kindje daar.
Een heel speciaal moment."*

Leen, mama van Mauro

Breng rust in je kraamtijd

De eerste 6 weken na de bevalling zijn best intens. Met deze 5 tips kan je het hoofd koel houden.

- 1** Beperk in het begin het bezoek tot je naaste omgeving. Neem de tijd om elkaar rustig te leren kennen in jullie nieuwe nest.
- 2** Durf te genieten van de tijd die vrijkomt als er wat minder bezoek langskomt en je partner niet aan het werk is.
- 3** Probeer samen tot rust te komen bij de baby en te delen met elkaar hoe het voelt om ouder te zijn.
- 4** Haal samen jullie lat naar beneden door dingen te schrappen die ook even kunnen wachten. Zo is het helemaal normaal dat jullie huis er wat rommelig bij ligt. Stoort het jullie toch, hou dan bijvoorbeeld jullie favoriete ruimte netjes als dat meer rust brengt.
- 5** Aanvaard hulp uit je omgeving. Heerlijk om eens niet te moeten koken, om eens heel even te kunnen uitwaaien tijdens een wandeling zonder de baby ...

Je wordt ouder

De komst van een kind is een van de meest ingrijpende veranderingen in je leven. Het kan zijn dat er nu al heel wat vragen door je hoofd malen. Naast vragen over de verzorging van je baby, sta je misschien ook al stil bij andere zaken. Hoe ga ik alles praktisch organiseren? Wat betekent de komst van de baby voor mijn relatie, hobby's, vrienden, familie ...? Of misschien denk je nu al na over hoe je je kind graag wil opvoeden. Deze **3 inzichten** helpen om rust in je hoofd te brengen.

Goed zorgen voor je kind, start bij goed zorg dragen voor jezelf

Het prille ouderschap is een nieuwe, spannende ontwikkelingsfase in je leven. Bij elke beslissing die je neemt over je leven, hou je voortaan ook rekening met je kind. In de eerste weken en maanden zal het lijken alsof alles rond de baby draait. Dat heeft niet alleen een grote invloed op je emoties en je sociale leven, je zal je ook anders praktisch organiseren. Zeker in de eerste weken zal je baby nog hard zoeken naar een ritme tussen slapen en waken, eten en verteren, rust en prikkels ... Dat kan best pittig zijn. Zeker in combinatie met de praktische en huishoudelijke taken die je vóór de komst van de baby al opnam.

Kinderen hebben baat bij een ouder die goed in zijn vel zit. Daarom is het goed om nu al eens stil te staan bij hoe jij zorg kan dragen voor jezelf. Wat vind je fijn en belangrijk om je goed te voelen? Wat doet dat nu met jou dat je binnenkort mama of papa wordt? Wat zijn je sterke kanten, en waar kan je het soms moeilijk mee hebben?

Neem de tijd om samen je baby te leren kennen

Een baby heeft nog geen woorden om je iets te vertellen. Al vrij snel zal je ontdekken dat er toch heel wat manieren zijn waarop je baby je kan laten zien hoe het gaat.

Uitdrukkingen op het gezicht, zachtjes of hartverscheurend huilen, luidkeels lachen, het lichaam opspannen bij krampen of pijn, met de beentjes trappelen van plezier ... Neem je tijd om je kind goed te leren kennen. Door te kijken en te luisteren naar alle kleine signalen, ontdek jij wat je kind je wilt vertellen.

Geleidelijk aan zal je beter kunnen inspelen op wanneer je baby honger heeft of een ongemak ervaart, moe is of net aandacht nodig heeft. Door je geruststellende oogcontact, zachte aanrakingen op buik of hoofd, mimiek, zachte stem, wat je doet of zegt ... ervaart je baby dat hij op jou als ouder kan vertrouwen. Stap per stap bouw je dat verder op en zal je baby geleidelijk aan minder overstuurd zijn of ongemak ervaren. Een eerste belangrijke basis in de verdere ontwikkeling naar zelfstandigheid en vertrouwen in zichzelf en anderen.

Praat als partners open met elkaar en laat jullie goed omringen

Gezinsuitbreiding zorgt ook voor een nieuw evenwicht in je relatie. Je baby zal veel zorg en aandacht vragen, en dat kan zich wel laten voelen in hoe jullie met elkaar omgaan. Een misverstand, sneller geprikkeld raken ... Bij prille ouders is het perfect normaal als er eens spanningen zijn. Deel en bespreek open jullie gevoelens en verwachtingen met

elkaar. Wat nu al zou kunnen helpen, is met elkaar afstemmen wie wat zal doen zodra de baby er is. Het is ook perfect normaal als dat nieuwe ouderschap je doet stilstaan bij je eigen ervaringen toen jij kind was, en zowel positieve als negatieve herinneringen bovenhaalt.

Opvoeden doe je niet alleen. Als kersvers gezin is het belangrijk dat je je goed laat omringen. Door familie, vrienden, burens, collega's, kraamzorg ... En natuurlijk is er ook je contactpersoon bij Kind en Gezin. Een pot vers gemaakte soep van de grootouders, een deugddoende babbelaar met de buurman, kraamzorg die langskomt, de arts of verpleegkundige die je geruststelt ... Hou je vooral niet in om hulp te vragen. Weet en vertrouw erop dat de meeste mensen paraat staan om te helpen. 🍷

GEBRUIK DE DENKKAARTJES

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



EEN BABEL OVER OPVOEDING KAN ALTIJD

"Vraag de medewerkers van Kind en Gezin gerust om begeleiding of advies als je vragen over ouderschap en opvoeding hebt. Soms ben je als ouder heel snel op de goede weg, soms kan wat extra ondersteuning helpen via het 'Spreekuur ouderschap en opvoeding', bij jou in de buurt. Wat werkt voor jouw gezin? Dat zoeken we graag samen uit."

Yves Debbaut,
Opvoedingsexpert Kind en Gezin

Vraag meer info over het spreekuur bij je contactpersoon van Kind en Gezin.

Elke baby huilt, maar niet elke baby evenveel

Het is perfect normaal dat je baby huilt, al verschilt de hoeveelheid per leeftijd en per kind. Een baby heeft tijd nodig om te wennen aan het leven buiten die warme, knusse baarmoeder. Je zal merken dat er 'huiltuurtjes' zijn. Meestal tijdens de late namiddag en de avonduren, tussen 16.00 en 22.00 uur.

- Vlak na de geboorte huilen de meeste baby's 1 tot 1,5 uur per dag.
- Rond de leeftijd van zes weken is er een huiltiek. Baby's kunnen dan 2 tot 2,5 uur per dag huilen.
- Na de derde maand vermindert het huilen spontaan tot gemiddeld 1,5 uur per dag. Vanaf drie maanden huilen baby's minder frequent.

Troosttips: inbakeren (vraag hiervoor eerst advies aan je vroedvrouw), zij- of buiklig op je arm en in je schoot, sussende geluidjes bij het oor van je baby, heel zacht ritmisch wiebelen van het hoofdje, je baby laten zuigen op een pink of speen ...



Elke druppel is zo'n gezondheidswinst!

Het borstvoedingsverhaal van **Laure** (30) en **Ulrike** (31), mama's van **Alice** (2 maanden).

"Als je borstvoeding geeft, breng je veel tijd door met je baby. Honger of krampen? Moe? De borst biedt troost. En elke druppel is zo'n gezondheidswinst! De geboorte verliep vlot, de start van de borstvoeding minder. Alice zag 'geel' en was slaperig: aanhappen ging niet vanzelf. Als ze toch de borst beet had, was dat niet altijd juist. Ik kreeg tepelkloven waardoor ik het aanleggen uitstelde. En je melkproductie komt pas goed op gang door vóór aan te leggen.

Thuis riepen we de hulp in van Maja, de verpleegkundige van Kind en Gezin. Maja kon niet enthousiaster zijn. 'Wauw, wat een supermama!'. De borstvoeding was écht een strijd en dan zijn felicitaties omdat je het al zo lang volhoudt zó welkom. Het is belangrijk je te laten begeleiden door mensen die daarvoor opgeleid zijn. Maja zag meteen dat Alice niet goed kon aanhappen omdat ze haar hoofdje niet genoeg naar achter kon bewegen. Ze gaf me de tip om in mijn

borstvoedingskussen een kuiltje te maken en om bij elke voeding te checken of ze haar hoofd goed kon bewegen. En dat lukte!

Als mijn partner me niet zo gesteund had, was ik misschien snel gestopt. Ulrike deed die eerste weken het huishouden en bracht mijn eten voorgesneden: zo kon ik met één hand eten terwijl ik borstvoeding gaf (lacht). Normaal ben ik heel optimistisch, heb ik veel zelfvertrouwen, maar nu was ik onzeker. Het is je eerste kind, je wil dat je baby goed bijkomt. Als dat dan niet gebeurt, twijfel je aan alles. Ulrike heeft mij met de voeten op de grond gezet: 'Alice is actief, alert, ze ziet er gezond uit, haar gewicht is normaal, ... Goed bezig, dus!'

Weet je, iedereen geeft advies: 'Doe dit, doe dat.' Moeilijk, want op den duur weet je het écht niet meer. Maja zegt: 'Maak uit welke mama je wil zijn en doe waar je je goed bij voelt.' Dat vind ik zo positief aan haar." ❤️

Waarom kiezen voor borstvoeding?

Borstvoeding geven heeft tal van voordelen.
Enkele voordelen op een rij:

📖 **Moedermelk bevat antistoffen en bioactieve stoffen die je kind beschermen tegen allerlei infecties.**

Zo heeft je kind bijvoorbeeld een lager risico op diarree, middenoorontsteking of luchtweg-, urineweg- en maagdarminfecties. Hoe langer je kind borstvoeding krijgt, hoe beter de bescherming.

📖 **Moedermelk bevat stoffen die bijdragen tot een betere spijsvertering en een sterker immuunsysteem van je baby.**

Wanneer jij of je baby ziek zijn, bevat de moedermelk nog meer beschermende stoffen.

📖 **Moedermelk is altijd klaar en heb je overal bij.**

Ongeacht waar of wanneer je kind honger heeft, moedermelk is kant-en-klaar en op de juiste temperatuur. Geen gezeul met flessen, water en poeder. En geen zorgen om de melk op te warmen als je buitenshuis bent.

📖 **Borstvoeding helpt je om verbinding te maken met je kind.**

Wanneer je borstvoeding geeft, hebben jij en je baby tijdens elk voedingsmoment een intiem contact. Bij jullie beiden komt namelijk het knuffelhormoon 'oxytocine' vrij. Dat hormoon doet je melk stromen, ontspant jullie allebei en versterkt ook het gevoel van vertrouwen en verbinding.

Ontdek meer voordelen over borstvoeding geven op www.kindengezin.be.

Je partner en jij, samen één team

Als je partner borstvoeding geeft, bouwt ze door de vele voedingsmomenten meteen een nauwe band op met jullie kind. In de eerste weken vraagt jullie baby immers 8 tot 12 keer borstvoeding per dag. Ook jij kan op verschillende manieren een band opbouwen met je kind. Jullie baby knuffelen, troosten, wiegen, bij mama brengen als het tijd is om te eten, verluieren, je baby wassen, laten boeren ...

Je kan dan wel geen borstvoeding geven, toch is je steun bij borstvoeding heel belangrijk. Samen achter de keuze voor borstvoeding staan en je partner aanmoedigen op moeilijke momenten is van onschatbare waarde. Ook praktische hulp bij huishoudelijke taken, zoals boodschappen doen en koken, is heel erg welkom. Samen vormen jullie één team om de zorgen voor jullie baby op te nemen.

4 misverstanden over borstvoeding

Fabels over borstvoeding geven, ze bestaan zeker. Borstvoedingsexpert en lactatiekundige **Christel Geebelen** helpt enkele van de meest voorkomende misverstanden de wereld uit.



Christel Geebelen
Borstvoedingsexpert
& Lactatiekundige IBCLC

Als je borstvoeding geeft ...

... krijg je sneller hangborsten. *Fabel*

"De vorm van je borsten verandert voornamelijk door een verandering in je hormonen tijdens de zwangerschap. Ook als je geen borstvoeding geeft, veranderen je borsten. Je kan je borsten langer in vorm houden door een stevige beha in de correcte maat te dragen en oefeningen te doen om je borstspier te versterken."

... mag je bepaalde voeding niet eten, omdat je baby er krampen van krijgt. *Fabel*

"Alle baby's kunnen last hebben van krampen in de eerste 2 à 3 maanden. Dat heeft meestal niet te maken met wat jij eet, maar eerder met gulzig drinken, luchthappen of hun darmen die nog niet goed ontwikkeld zijn. Blijf vooral gezond en gevarieerd eten. Borstvoeding geven vraagt meer energie van je lichaam. Daarom mag je een beetje extra eten zoals fruit, groenten, peulvruchten ... Drink ook voldoende water om je vochtbalans op peil te houden."

... kun je nergens meer naartoe. *Fabel*

"Het is normaal dat borstvoeding geven bij vrienden of op restaurant in het begin nog wat onwennig voelt. Zodra het aanleggen vlot verloopt, kan je eens voor de spiegel borstvoeding geven. Je zal merken dat er bijzonder weinig van je borst zichtbaar is als je kind drinkt. Na de eerste oefenweken worden de meeste vrouwen heel handig in discreet borstvoeding geven in het openbaar, bijvoorbeeld met een tetradoek of een sjaal. Een goede voedingsbeha helpt ook altijd!"

... is pijn hebben normaal. *Fabel*

"Tijdens de eerste dagen kan borstvoeding geven zeker gevoelig aanvoelen doordat je baby krachtig zuigt aan de tepels. Als borstvoeding écht pijnlijk blijft, heeft dat meestal te maken met een verkeerde aanlegtechniek. Een gouden tip: hou je kindje heel dicht tegen je lichaam en stimuleer om de mond ver te openen bij het aanhappen. Blijft borstvoeding pijnlijk na de eerste week? Vraag dan zo snel mogelijk hulp aan je verpleegkundige of vroedvrouw. Ook een lactatiekundige kan je helpen als je borstvoeding niet loopt zoals je het wilt."

Hoe overleeft mijn relatie die eerste babyweken?



Je baby wordt geboren en dan ben je naast partners ook allebei ouder. Dat is een serieuze aanpassing: soms is het genieten, maar er zijn ook dagen die minder goed lopen. Dat je relatie even onder druk kan komen te staan, is normaal. Vanuit een jarenlange ervaring in haar praktijk voor relatietherapie en oudercoaching geeft **Katrien Ballinckx** eenvoudige tips die je helpen om na de bevalling met elkaar in verbinding te blijven.



Katrien Ballinckx
Opvoedingsexpert

Waarom staat een relatie na de geboorte onder druk?

"Een eerste kindje neemt al je tijd en energie in beslag. Alles is nieuw en dat is sowieso een hele aanpassing. Je wil het zo goed mogelijk doen en je lichaam moet nog herstellen. Ook emotioneel en organisatorisch moet je op zoek naar een nieuw evenwicht. Misschien durf je nog niet helemaal te vertrouwen op je moederinstinct? Je moet wennen aan je baby, er voeling mee krijgen en er een band mee opbouwen. Dan blijft er weinig tijd over

voor jezelf. Door de gebroken nachten, de hormonen en alle emoties is de kans groot dat je moe en prikkelbaar bent of minder kan verdragen. En dan klaagt je partner dat je 'alleen maar' met de baby bezig bent."

Wat is de valkuil hier?

"Dat je zo'n periode meemaakt is normaal, maar het mag niet blijven duren. Want dan komt er afstand. Dan groei je als koppel uit elkaar. Het is dus echt wel belangrijk om je relatie de nodige aandacht te blijven geven en dat je daarnaast ook tijd voor jezelf neemt. Dat is niet egoïstisch, integendeel."

Hoe ga je dan best om met je partner?

"Je partner niet buitensluiten en zoveel mogelijk betrekken bij de verzorging van en de omgang met de baby is al een goed begin. Door jullie kind te dragen, te knuffelen en te troosten krijgt de andere ouder óók de kans om een band met het kind op te bouwen en jij hebt meer ademruimte. Geef die baby dus wat vaker uit handen, het is een teken van vertrouwen in je partner. Ook al doet die het anders dan jij."

Kan je vermijden dat je die eerste weken naast elkaar leeft?

"Als je moe of gestrest bent, let er dan op om dit niet altijd op je partner af te reageren. Zo duw je elkaar weg. Práát met je partner, probeer frustraties uit te spreken en vraag eventueel concreet om hulp. 'Ik ben op. Ik heb tijd nodig voor mezelf. De baby weent al de hele dag. Kan jij overnemen?' Zo voelt je partner zich nodig. En dat komt heel anders over dan wanneer je snauwt en klaagt."

Hoe zorg je voor contact als het



toch al zo druk is?

"Vaak zit het in kleine dingen. Het gaat erom dat je laat merken en voelen dat er nog aandacht is voor elkaar. Dat je elkaar ondanks de drukte niet vergeten bent. Dat doe je door te praten en even tijd te maken voor elkaar. Dat hoeft niet te betekenen dat je een weekend

Wat met intimiteit en seks?

"In het begin is het normaal dat je daar minder mee bezig bent, maar op een bepaald moment moet je het wel weer opnemen. Wanneer is je lichaam er klaar voor? Dat hangt voor een groot deel af van hoe de bevalling verlopen is en duurt doorgaans een week of 6.

leren loslaten, leren genieten van het moment. Dat lijkt makkelijker gezegd dan gedaan, maar het loont wel. Blijf je te veel in die moederrol zitten? Dan is het aan je partner om je daar op een zachte manier even uit te trekken." ♥

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

Katrien Ballinckx

moet boeken, hé. Je kan ook thuis een kwartier voor elkaar uittrekken: even in elkaars armen liggen. Of het met z'n tweetjes in de zetel gezellig maken in plaats van tv te kijken."

Toch is het belangrijk dat je elkaar op intiem en seksueel vlak weer vindt. En dan helpt het natuurlijk als je emotionele band goed zit. Dat zorgt ervoor dat je samen toeleeft naar het moment waarop jullie de draad terug oppikken, zonder al te veel excuses om niet te moeten vrijen. Ook daarin moet je als mama

De 3 beste relatietips

van Katrien Ballinckx

- 1 Een gelukkige relatie zorgt voor gelukkige kinderen. Blijf daar dus in investeren.
- 2 Zet jezelf niet te veel onder druk. Je mag fouten maken.
- 3 Zoek op tijd professionele hulp als je merkt dat je elkaar kwijt raakt.

Slaap kindje, slaap op je rug

Veilig slapen, minder wiegendood

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

Wees alert voor stressmomenten

Vandaag komt wiegendood gemiddeld 15 keer per jaar

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

Lees meer over 'Veilig slapen' op www.kindengezin.be.

Lekker en veilig slapen

Thuis, in de opvang en onderweg

- ☞ Leg je baby altijd op de rug te slapen. Het helpt als je een slaapzak gebruikt.
- ☞ Rook niet als je zwanger bent. En houd ook na de geboorte sigaretten uit je baby's buurt. Die rook is niet goed voor de gezondheid van je baby en verhoogt het risico op wiegendood.
- ☞ Laat je baby niet alleen: blijf overdag én 's nachts dichtbij. Laat baby's bij voorkeur tot 1 jaar slapen in de ruimte waar jullie zijn.
- ☞ Check of je baby het niet te warm heeft. Stem kledij, dikte van de slaapzak en kamertemperatuur op elkaar af. Laat het gezicht en hoofd vrij.
- ☞ Kies een veilig babybedje, zonder kussen of knuffels. Ook bed- of parkomranders zijn onveilig.
- ☞ Geef geen geneesmiddelen zonder advies van een arts of apotheker. Sommige siropen of druppels doen baby's (te) diep slapen. Neem als mama tijdens de periode van borstvoeding geen geneesmiddelen op eigen initiatief, maar raadpleeg eerst je arts.
- ☞ Rust en regelmaat hebben een positieve invloed op de slaap. Plotse veranderingen zoals druk bezoek, een verhuis of de start van de kinderopvang kunnen je baby stress geven. Hou je kind dan extra goed in het oog, want stress kan het slaappatroon veranderen en verhoogt zo de kans op wiegendood. Je baby geleidelijk laten wennen aan een nieuwe omgeving of een nieuw ritme is een aanrader. Bouw het verblijf bij oma en opa of in de opvang langzaam op, óók als je kind er een tijd niet geweest is na ziekte of vakantie. ♥

Kijktip: 1000 dagen samen

Met de filmpjesreeks '1000 dagen samen' geven we een unieke blik op hoe kinderen opgroeien tijdens de eerste drie levensjaren.

Deze korte mini-reportages laten je meekijken in het leven van jonge gezinnen en laten ouders én experts aan het woord over wat er écht toe doet in die eerste jaren. **Een aanrader om al tijdens de zwangerschap te bekijken!**

In de video 'Wat je moet weten over de eerste 1000 dagen samen' nemen enkele ouders én experts zoals kinderpsychiater Binu Singh, speelconsulent Amke Bailleul en kinderneurologe An Oostra je mee op een boeiende reis door die eerste drie levensjaren.

Nizio en Sabine, onze Kind en Gezin-collega's, vullen aan met voorbeelden uit hun job.



Je moet aan zoveel denken

Pascale, mama van Dalyne
(5 maanden) vertelt.

"In de kraamkliniek was er hulp, er was altijd iemand in de buurt. Thuis ben ik alleen met de baby en ik kan geen beroep doen op een partner of familie. Ik kom uit Kameroen en woon nog maar een paar maanden in België. Ik moet alles alleen doen. Soms is dat heel zwaar.

De eerste weken heb je enkel maar tijd voor de baby. Zelf voor het eerst de baby wassen, luiers wisselen, voeden, ... De vroedvrouw in de kraamkliniek had me getoond hoe alles moest. En de kraamhulp aan huis heeft het me ook nog eens uitgelegd. Ze hielp in het huishouden en verzorgde de baby. Na een tijdje ging het vlot.

Je moet wel aan zoveel denken! Als je buiten gaat, mag je niks vergeten: luiers, doekjes, extra kleertjes, slabbetjes, ...

Toen Dalyne 4 maanden oud was, had ze koorts. Ik heb haar bij mij genomen om haar goed op te volgen. Ik hoefde gelukkig geen arts te bellen. Met minder warme kleertjes en veel drinken was de koorts snel voorbij." 🍀

Verzorgingstas

Op stap. Wat moet er in de verzorgingstas?

Op kindengezin.be vind je een handige checklist bij 'Dagelijkse verzorging'.





"Als kersverse mama was ik onzeker. Het is zoals een nieuwe job: bij alles wat je doet, vraag je je af of je het goed doet. Ik had vooral bevestiging nodig."

Romi, mama van **Xanthe**

"Het verantwoordelijkheidsgevoel overviel me toen ik hem voor het eerst hoorde huilen, vasthield en zag!"

Najib, mama van **Amin**

"Papa zijn is intenser dan gedacht. Een intense vorm van graag zien."

Werner, papa van **Adam**

Kind en Gezin groeit met je mee

Kind en Gezin-Lijn:
078 150 100.

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

Mail ons via het contactformulier of chat op **kindengezin.be**.

Vind ons op 

En kijk of jouw regio een eigen pagina heeft.

Volg ons ook op



Zwanger? Maak kennis met ons!

Bezorg ons je gegevens op Mijn Kind en Gezin via kindengezin.be of via de Kind en Gezin-Lijn (078 150 100). Als je het Groeipakket aanvraagt, ontvangen we automatisch je gegevens.



Opgroeien

Kind & Gezin