



ZORG OP MAAT VAN DE BABYCONSULENT

Meestal kom je na de geboorte van je baby vanzelf in een ritme dat bij jullie past. Soms lukt dat niet. Als je baby veel huilt, prikkelbaar is en slecht slaapt of drinkt. Dan kan extra hulp uitkomst bieden. En dat kan! Lekker bij jou thuis, in de vorm van persoonlijke begeleiding door een babyconsulent.

M

Marjolein van der Weide (33) is één van Nederlands eerste babyconsulenten.

Ze heeft haar eigen praktijk en is mede-initiatiefneemster van het landelijk babyconsulentennetwerk Bebibalansa. Daarnaast geeft ze tips op Babyinfo.nl.

Marjolein: “Als verpleegkundige had ik al affiniteit met baby’s. Toen ik zelf moeder werd van een baby die veel huilde en niet de begeleiding vond die ik zocht, besloot ik mezelf hierin te specialiseren. Wij helpen nu ouders die advies willen, omdat hun baby overmatig huilt en onrustig of prikkelbaar is, bij overstrekken, ritme- en slaapproblemen, darmkrampjes, voedings- of hechtingsproblemen. Vaak zijn ze ten einde raad, weten niet meer wat ze moeten doen.”

Op huisbezoek

“Na het eerste telefonische contact ga ik op huisbezoek. Dan zie ik de baby in zijn eigen omgeving en maak ik kennis met de andere gezinsleden. Om inzicht te krijgen in de situatie vraag ik naar de zwangerschap, de bevalling en de periode daarna. Als het niet lekker loopt, is er vaak meer aan de hand. Zoals een stressvolle of pijnlijke zwangerschap, een moeizame of premature bevalling. Of de baby heeft iets lichamelijks. Neem het verhaal van Marleen en Bram. Mar-

leen belde omdat het niet goed ging met hun vier weken oude dochter Tessa. Zij is vijf weken te vroeg geboren en lag een week in het ziekenhuis. Eenmaal thuis ging het niet lekker. ‘Tessa huilt veel, heeft darmkrampjes, slaapt kort en drinkt slecht’, vertelde de moeder.”

Wisselende adviezen

“Bij binnenkomst zie ik meteen dat Tessa duidelijk niet lekker in haar vel zit. Ze huilt klaaglijk, haar huidje is paarsgemarmerd (teken van slechte doorbloeding) en ze zoekt geen oogcontact. Marleen vertelt dat Tessa na de bevalling direct de couveuse in moest, waardoor ze het eerste contact heeft gemist. Wel kreeg ze veel adviezen over hoe om te gaan met hun onrustige dochter. Maar die liepen nogal uiteen en uiteindelijk wist ze niet meer wat te doen. Bram zegt dat hij vanaf het begin het idee heeft dat er iets met Tessa aan de hand is.

Bij mijn eerste bezoek vraag ik altijd op welk vlak ouders hulp nodig hebben van mij. Mijn bedoeling is dat ouders teruggaan naar hun intuïtie, weer vertrouwen op hun buikgevoel. Ook Marleen en Bram hebben dat. Ergens weten ze dat wel, want bij hun zoon Harm (nu 3,5) ging het prima.”





>> Lichaamstaal en babytaal

“Om inzicht te krijgen in baby’s belevingswereld, kijk ik naar de lichaamstaal. Als ouders die begrijpen, leren ze hun baby beter kennen. Tessa houdt haar handjes in dichte knuistjes naast haar lijfje, ze wendt zich af en gaapt veel.

Daarnaast luister ik naar de huiltjes en geluidjes, waarmee baby’s vanaf hun geboorte al kunnen communiceren. Deze taal wordt de *Dunstan babylanguage* genoemd en sluit aan op baby’s lichaamstaal.

Tessa maakt met haar lichaamstaal en hoge huilgeluidjes duidelijk dat ze erg moe is en zich ongemakkelijk voelt. Bram en Marleen proberen haar te troosten door veel met haar rond te lopen. Gevolg is dat Tessa weinig in haar bedje slaapt. En als ze haar daar neerleggen, blijft ze huilen.”

Baby’s belevingswereld

“Aan Marleen en Bram leg ik uit dat het belangrijk is om het tempo waarin ze alles doen aan te passen aan dat van Tessa, zodat ze het kan blijven volgen. En dat is

**‘HOUD
REKENING
MET HET
TEMPO VAN
JE BABY’**

meestal veel langzamer dan ouders denken. Dat kun je gemakkelijk testen door je baby je vinger (of een speeltje) te laten volgen. Pas als je kind het kan volgen, is je tempo goed!

We gaan Tessa naar bed brengen. Ook Harm mag mee naar boven; voor de hechting tussen beide kinderen is het goed om hem erbij te betrekken. Ik geef wat tips om Tessa een geborgen gevoel te geven:

DUNSTAN BABYLANGUAGE

De Australische Priscilla Dunstan ontdekte in 1998 de Dunstan babylanguage. Als vioolspeelster en operazangeres luisterde zij op een andere manier naar de taal van haar zoontje dat veel huilde en last had van darmkrampjes. Zo ontdekte ze dat iedere baby vijf universele huiltjes en geluidjes maakt. Aan die basisgeluidjes kun je horen wanneer een baby moe is, honger heeft, darmkrampjes heeft, zich oncomfortabel voelt of lucht heeft in zijn maagje (last van boertjes). Zien hoe het werkt? Via Marjolein van der Weide is een instructie-dvd verkrijgbaar.

maak het bedje strak en laag (= veilig) op en verduister het kamertje (= prikkelreductie) gedurende een korte periode ook overdag. Ontwikkel ook een vast bedritueel, waarbij je je tempo verlaagt en je baby steeds aanraakt. Daarmee bevestig je het contact en het geluid van je stem.”

Troosten

“Als we Tessa in haar bedje leggen en afscheid nemen, huilt ze nog. Ik vraag Marleen en Bram te luisteren naar de manier van huilen. We laten haar één minuut huilen. Dan troosten we haar even met behulp van ritmische susgeluiden en kort oogcontact en verlaten het kamertje weer, ook al huilt Tessa nog even. Ik ben geen voorstander van laten huilen. Het is lichamelijk niet goed voor de baby, voegt een negatieve associatie toe én is niet fijn voor de ouders. Na het troosten luisteren we nog één minuut naar de geluidjes van Tessa. Dan wordt het stil. Tessa moppert heel even, maar slaapt dan anderhalf uur aan één stuk door.”

Eerste mijlpaal

“Tessa heeft nog nooit zo lang in haar bed geslapen. Dit is een mijlpaal! Voorzichtig zie ik een sprankje hoop bij Marleen en Bram. Beneden bespreken we Tessa’s manier van huilen. Het hoge huilen is duidelijk een uiting van pijn. Daarbij trekt ze haar beentjes steeds op en loopt haar gezicht rood aan. En ze slikt iedere keer wat voeding weg, maar spuugt niet. Dit wil ik graag overleggen met de kinderarts. Marleen en Bram vinden dat een goed idee.

Dan neem ik afscheid, mét de belofte alle adviezen op een rijtje te zetten in een uitgebreid verslag. Dat krijgen ouders altijd van mij, om het op hun gemak terug te lezen. En mocht er iets zijn, dan kunnen ze me bellen!”

Terugkoppelen

“In mijn praktijk bel ik de kinderarts. Marleen en Bram kunnen de volgende dag op de polikliniek langskomen. Daar wordt bevestigd wat ik al vermoedde:

Tessa heeft een stille reflux. Daarbij vloeit voeding en maagzuur terug en dat geeft pijnlijke ongemakken. Tessa krijgt medicijnen en andere voeding voorgeschreven. Als ik weer twee dagen later opbel om te vragen hoe het gaat - dat doe ik altijd - is er duidelijk sprake van verbetering. We spreken af dat ik na een week nogmaals op huisbezoek kom. Of ik een tweede keer langsga, is afhankelijk van de situatie. Soms is één consult al voldoende. Geen enkele begeleiding is hetzelfde maar wordt geheel afgestemd op de behoeften en mogelijkheden van ouders en hun baby.”



Meer info?

Surf naar www.babybegeleiding.nl of www.bebibalansa.nl. Goed om te weten: steeds meer zorgverzekeraars vergoeden de kosten van een babyconsulent. Informeer daarnaar.