

Het ontwikkelen van een gezonde gevoelsontwikkeling van je baby

Contactmomenten

In de dagelijkse verzorging zijn er veel momenten dat een baby aangeraakt wordt, zoals tijdens het voeden, badje, verschonen, opnemen, dragen, wiegen en knuffelen. Juist lichamenlijk contact is belangrijk om met een baby te communiceren. Bij een baby is de tastzin een van de vroegst ontwikkelde zintuigen. Het contact via de huid geeft de baby informatie over zijn directe omgeving. Huidcontact is belangrijk voor een goede organische en psychologische ontwikkeling. Het bevordert een goede bloedsomloop, ademhaling en goede werking van de maag- en darmfuncties. Een liefdevolle aanraking geeft een baby geborgenheid en veiligheid. Het draagt bij aan een goede hechtingsrelatie en gezonde gevoelsontwikkeling van het kind.

Hechting tijdens de zwangerschap

Vanuit de haptonomische zwangerschapsbegeleiding weten we dat het kind al op zijn ouders reageert vanaf ongeveer vijf maanden zwangerschapsduur. Het nog zo jonge kind lijkt al precies te weten wat goed en niet goed voor hem is. Het wendt zich naar een goede aanraking en nestelt zich in de hand van degene die hem met liefde, zorg en respect aanraakt (affectief contact). Wanneer de aanraking objectiverend of onverschillig is, trekt het zich zo ver mogelijk van de hand terug of schopt er stevig tegenaan. Bij een bevredigend contact voor de geboorte ontstaat er al een zekere gehechtheid van het kind aan zijn ouders en omgekeerd.

Basisondersteuning

Ik merk dat ouders zich niet altijd bewust zijn hoe ze hun baby aanraken en dragen tijdens de verzorging. Wat vertellen de verzorgende handen? Liefdevol en bevestigend contact zal het kind activeren in zijn gevoel voor zijn lichaam. Bij alle activiteiten is het van belang de baby in zijn basis te ondersteunen en dat het accent ligt op wat hij zelf kan. De baby wordt zo als het ware uitgenodigd om "mee te bewegen". De ouder laat in die basisondersteuning voelen wat er gaat gebeuren, zodat het kind kan participeren in de beweging. Dit geeft een gevoel van veiligheid.

Babymassage

Vorige week zag ik Sandra en haar zes weken oude zoontje Jorn in mijn praktijk voor babymassage. Ik heb Sandra en haar partner eerder begeleid (haptonomische zwangerschapsbegeleiding) tijdens de periode van de zwangerschap van hun zoontje. Sandra gebruikt medicijnen in verband met een postnatale depressie. Jorn is via een keizersnede geboren. Sandra voelt zich erg onzeker met betrekking tot de verzorging van haar zoontje. Jorn is over het algemeen tevreden, huilt weinig volgens moeder. Het slapen gaat overdag redelijk goed, hij kan echter s'avonds moeilijk in slaap vallen. Meestal valt hij in slaap tijdens de flesvoeding of op de arm van een van de ouders. Beide ouders vinden het moeilijk om met het huilen van hun zoontje om te gaan. Sandra gaf aan dat ze erg gespannen word als Jorn begint te huilen. Er kan zo een wisselwerking ontstaan tussen ouder en kind. Beide moeten leren om op elkaar af te stemmen.

Eigen innerlijke houding

De manier waarop een baby aangeraakt wordt, hangt nauw samen met je eigen innerlijke houding. Het was

leuk om te zien dat Sandra zich hier steeds meer van bewust werd. Tijdens de babymassage was dit ook duidelijk te zien aan de reactie van Jorn. Tijdens de massage maakte Sandra heel bewust lichamenlijk contact en kon ze goed waarnemen hoe Jorn hier op reageerde. Sandra merkte heel goed het verschil als zij zichzelf ontspannen voelde of juist niet. Raak je je baby liefdevol en met aandacht aan, dan geef je hem de boodschap "dat hij er mag zijn". Op deze manier geef je hem geborgenheid en veiligheid. De kwaliteit van aanraken zit niet alleen in de handelingen die je uitvoert, de aandacht die je erin legt is nog belangrijker!

Ontwikkeling voor de geboorte

De basis voor het gevoelsleven van een kind wordt al vroeg gelegd, nog voor de geboorte. Hoe tijdens en na de zwangerschap wordt omgegaan met het kind, bepaalt voor een groot deel hoe het zich in zijn verdere leven ontwikkelt als mens. Haptonomische zwangerschapsbegeleiding zorgt ervoor dat deze basis voor een gezonde gevoelsontwikkeling wordt gelegd. Zo blijkt een kind wat het 'goed' heeft gehad in de baarmoeder, direct na de geboorte duidelijk laat weten wat hem of haar goed doet, namelijk door flink te huilen als het zich onprettig voelt en door rustig te worden, als er aan zijn behoeften wordt voldaan. Het heeft in eerste instantie vooral behoefte aan zijn moeder, door de warmte van haar lijf, het huid op huidcontact, haar voeding, het kloppen van haar hart, haar ademhaling, de klank van haar stem, glimlach e.d. voelt het kind zich veilig. Het laat dit weten door zich genoeglijk tegen haar te nestelen. Deze reactie van de baby zorgt ervoor dat de moeder het kind wil voeden en verzorgen. Zo groeit de hechting tussen moeder en kind, en in tweede instantie tussen vader en kind. Verloopt de hechting aan de ouders bevredigend dan kan het zich ook gaan hechten aan andere verzorgers.

Affectieve bevestiging

Frans Veldman (1921 – 2010, grondlegger van de Haptonomie) benoemt het belang van de affectieve bevestiging en de zekerheid-biedende nabijheid van ouders. Daarmee doelt hij op de kwaliteit van alle interacties van ouders met hun kind. Hij beschrijft de behoefte tot 'ZELF' behoud als volgt; het is een instinctbehoefte tot aanvaard worden, een bevestigingsbehoefte die noodzakelijk is voor de ontwikkeling van de persoon. Het zet aan tot levenszin, moed en zelfontplooiing. Wanneer er geen sprake is van een goed aanbod, ontstaan er bij het kind alleen gedragingen uit puur lijfsbehoud. Het vasthouden wordt dan een klampen, het zuigen een lurken. Het kind lacht wel, maar niet van binnenuit. Het ontwikkelt een neurotisch zoekgedrag naar aandacht wat nooit genoeg lijkt te zijn. Of het leert zich uit lijfsbehoud niet onafhankelijk te stellen van de liefde of hulp van een ander. Als volwassene kan deze mens zich wel sociaal gedragen als het moet, maar is niet in staat tot het aangaan van echte vriendschappen en intieme relaties. Meer over dit onderwerp is te lezen in "Haptonomie en de wetenschap de affectiviteit", *Frans Veldman*.
Bron: "Opleiding haptonomische zwangerschapsbegeleiding", Roos Ferdinandus docent Academie voor Haptonomie in Doorn.