

Stress bij jonge ouders

In mijn praktijk merk ik regelmatig dat stress bij jonge ouders groot is. Zo werd ik op een vrijdagavond door Simone gebeld. Ze zat er helemaal doorheen en vroeg of ze alsjeblieft direct mocht komen met haar zoontje Bas. Bij Bas was er sprake van het Kiss-syndroom. Zijn nekje was tijdens de bevalling in de knel gekomen. Bij binnenkomst in mijn praktijk huilt Bas, hij heeft pijn en raast het uit. Als hij op de behandelbank ligt oogt hij erg gespannen en is erg onrustig.

Haptonomische benadering bij baby's die veel huilen

Meestal worden baby's gesust, maar ik liet hem huilen, veilig in mijn armen. Een haptonomische benadering is lichaamsgericht. Je kijkt hoe een kindje reageert als je het aanraakt of in een bepaalde houding legt. Als je de baby in de handen hebt, kun je hem voelen. Je voelt welke spanning in het lijfje zit en welke plekken opvallen. In de aanraking help je het kindje om hem/haar naar de ervaring te brengen waar hij/zij zo om huilt. Door zachte aanraking op de juiste plaats, in een gedoseerd tempo, geef je de baby de kans om zijn pijn te uiten in een veilig contact.

Het was een hele ontlading voor Bas, die drie kwartier duurde, daarna kwam de ontspanning. Bas heeft die avond voor het eerst drie uur achter elkaar geslapen.

Hulpvraag

De hulpvraag is meestal; "hoe krijg ik de baby stil". Belangrijker is de vraag; "waarom huilt de baby?" Lang laten huilen is dus geen optie als ouders niet weten waarom een baby eigenlijk huilt. Aan de ouders zal gevraagd worden "hoe het huilgedrag is". Wanneer hun baby huilt, hoe lang, op welke manier en sinds wanneer? Wat beluisteren de ouders in het huilen? En hoe gaan de ouders er tot nu toe mee om?

Lang wakker zijn

Veel mensen weten het niet meer, baby's worden niet moe van korte slaapjes, maar wel van het veel te lang wakker zijn. Hun zelfregulatie raakt in de war.

Inbakeren

Soms kan het wenselijk zijn om ter ondersteuning met inbakeren te beginnen. Dit om (weer) een goed slaapritme te ontwikkelen. Er kan ook gekozen worden voor een veilig (inbaker) slaapzakje, wat de baby een extra gevoel van geborgenheid en rust geeft. Baby's varen er wel bij het terugkerend patroon van slapen-voeden-knuffelen-box, een regelmaat die is afgestemd op hun eigen behoeftes.

Begeleiding op maat door Babyconsulent

Voor het inbakeren gelden strikte regels. De begeleiding van een deskundige is daarom aan te bevelen. Bovendien mogen niet alle baby's worden ingebakerd.