



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

De accu van een baby

Energiebalans

het opladen en ontladen van de accu

1. Babyritme, kinderritme en volwassen ritme

De energieverdeling van een baby verloopt anders dan bij oudere kinderen en volwassenen. Volwassenen houden het na een goede nacht slapen de hele dag vol om wakker te blijven. Een jong kind doet soms nog een middag-slaapje en slaapt 's nachts de klok rond. Voor een baby is dat anders, want het jonge brein kan in het begin maar kort wakker zijn en daarom is hij 6 tot 8 keer per dag ongeveer een uurtje wakker in de leeftijd van 0 tot 10 weken en daarin vinden activiteiten plaats.

Het brein van een baby maakt een enorme ontwikkeling door en dát alleen al vraagt veel energie. Na zo'n wakker uurtje is er behoefte aan een slaaperiode om op te laden. De accu heeft een andere gebruiksaanwijzing en het is handig om te weten hoe deze batterij werkt en welk gedrag je ziet, zodat je de energie én het gedrag van een baby kunt 'lezen'. Een baby leeft na de bevalling eerst nog een paar weken in het baarmoederritme en slaapt nog veel. Na 4 tot 6 weken verandert dit langzaam in een dag- en nachtritme. Dit heeft tijd nodig en kun je niet afdwingen. Zeker niet door de invloed van donker en licht, want ook overdag wil de baby 'uit'! Daglicht helpt hem daar niet bij. Het volwassen ritme en je stemming en energie overbrengen heeft invloed op de baby en daaruit haalt hij het verschil tussen de dag en de nacht. Veel mensen slapen beter in het donker. Het verschil in de dag en nacht én de valkuilen tussen beide kennen is handig. Want wat 's nachts lukt, kan overdag een probleem zijn. Overdag krijgt een baby steeds meer behoefte aan contact en spelen. Wanneer een baby in de avond en nacht minder energiek benaderd wordt, omdat ouders dan ook graag willen slapen en opladen, zal de baby het gedrag na 4 tot 6 weken overnemen, mits hij in balans is.

2. Dagritme in 3 verschillende fases

Wakkere fase - verwerkingsfase - slaapfase

Overdag start een baby ieder blokje met een wakkere fase die gevuld is met activiteiten. Daarna volgt er bij vermoeidheid een slaapsignaal en meteen daarop komt een baby in de verwerkingsfase. Pas nadat een baby de verwerkingsfase op zijn eigen manier doorlopen heeft kan hij naar zijn slaapfase. Dat lukt met een ontspannen hoofd beter. Na een slaaperiode start een nieuw blokje.



3. De wakkere fase overdag – een volle accu



De wakkere fase stap voor stap uitgelegd

De baby ontwaakt energiek met een gevulde batterij en in de wakker tijd ontladend hij zijn batterij langzaam. Hij vult zijn brein met informatie en prikkels. Na het slapen heeft hij in de wakkere fase een volle accu en de energie om efficiënt te kunnen drinken. Daarna volgt er een moment waarbij hij even bij wil komen van het intensieve drinkmoment.



Deze kleine powernap of knuffelmoment kan heel positief helpen om de maag te laten wennen aan de grote portie in zijn gespannen maag. Zuigen op een speen helpt ook verzachtend en geeft ontspanning waardoor de maag minder pijnlijk voelt door de aanmaak van endorfine.



Daarna kun je de luier verschonen en de baby stimuleren om wakker te worden. De brandstof en de slaap vooraf zorgen voor een optimaal opgeladen batterij om contact te kunnen maken en te leren. Het perfecte contact- en hechtingsmoment. Vooraf verschonen maakt baby's soms ongeduldig en boos. Deze opwinding maakt dat de baby onrustig start aan de voeding en hierdoor zijn fabriek van mond tot kont in een hogere versnelling zet. Dit geeft meer spanning en klachten zoals reflux, lucht inslikken, meer spierspanning in mond, keel, maag en darmen. Boeren verloopt moeizamer en veel van deze klachten kun je voorkomen door op een ander moment te plannen. Voeding heeft prioriteit bij de baby! Plan pas daarna de andere activiteiten.



Daarna volgt de periode van contact maken samen met jou. Na ongeveer 5 tot 6 weken heeft een baby meer energie om alleen te spelen. Na het gezellige contact samen kan hij leren om zichzelf te vermaken. Bij een prikkelgevoelige baby is het lastiger om energie over te houden om alleen te spelen. Hij heeft minder ruimte over in zijn brein en heeft iets langer de tijd nodig om speeltijd te creëren. Hij leert het vanzelf.



Met een ontspannen brein is het mogelijk om langer positief wakker te zijn. Een onrustige baby heeft minder ruimte om positief wakker te zijn. Zijn brein is dagelijks meer gevuld met onverwerkte prikkels, meestal door meerdere oorzaken.



Als een baby een periode wakker is geweest, geeft hij op den duur zijn slaapsignaal af. Hij kan gapen, wrijft mogelijk in zijn ogen of kijkt weg. Wazig kijken, rode wangen of wallen onder zijn ogen kunnen ook slaapsignalen zijn. Hij kan soms ook grote ogen ontwikkelen door het hoge stresshormoon en hierdoor erg wakker lijken. Op dat moment is hij langzaam overprikkeld aan het raken en over zijn slaap heen. De batterij is echt leeg en het opladen is gewenst. Zijn gedrag verandert door de vermoeidheid en prikkels in zijn hoofd. Hij gaat de verwerkingsfase in.

4. De verwerkingsfase – de accu is leeg

Het is tijd voor een slaapje en dat lukt het best in een rustige prikkelarme omgeving waarbij een baby strak toegekleed wordt. Terug naar het gevoel in de baarmoeder. Warm, donker, geborgen en veilig. Wanneer een baby zich veilig en geborgen voelt komt hij sneller in zijn 'actieve' verwerkingsperiode. Dit is vaak de lastige periode voor ouders die moeilijk te begrijpen is. In deze verwerkingsperiode zie je 4 fases in gedrag. Er is een opbouw van emoties die steeds heftiger kunnen worden. Het doel van deze fases van verwerking is het brein te ontladen en het stresshormoon te verlagen. Dat noemen we in vaktermen 'reguleren'. Pas daarna is hij in staat om in slaap te vallen. Een baby kiest zelf welke fases hij nodig heeft om in balans te komen en schakelt heen en weer tussen de fases. Het is fijn dat zijn handen ook steeds richting zijn mond gebracht kunnen worden. Dan kan hij zuigen maar ook kiezen om te huilen. Hij doorloopt de benodigde de fases en vraagt jou om hier begrip en respect voor te tonen. De persoon die hem door deze fase heen coacht, heeft een belangrijke taak. Want emotioneel verbonden zijn is moeilijk tijdens zo'n huilbui. En als een baby hard huilt, betekent het positief gezien dat je het heel erg goed doet. Je staat open en in contact met de baby. Door gebruik te maken van emoties leert hij om zijn brein rustig te maken. Daar gaat hij zijn leven lang profijt van hebben. Tijdens de eerste 1000 dagen, vanaf de start van de zwangerschap tot een kind 2 jaar is, ontwikkelt hij in zijn brein een belangrijk deel; het emotie-regulatie-centrum! Als je in de eerste 1000 dagen leert om emoties te gebruiken om het brein te ontspannen, dan heb je daar je leven lang profijt van.

Een baby wil graag iets vertellen. Dat doet hij door gebruik te maken van lichaamstaal, bewegingen, geluiden en ook door te huilen. Het kan pijn zijn of hij wil zijn behoeftes aangeven. Verwerkend huilen en herinnering huilen zijn minder bekend. Soms vertellen baby's een groot verhaal dat lang kan duren en soms met intens verdriet. Ze maken ontzettend veel mee in de wereld buiten de baarmoeder en ook de ervaringen vanuit de zwangerschap kunnen een rol spelen. Hoe beter de zwangerschap verliep, hoe beter dit is voor de ontwikkeling van het brein dat volop groeit en bloeit. Zelfs de genen van voorouders kunnen van invloed zijn. Verwerkend huilen helpt bij het vinden van rust en balans. Het vraagt iets van de ouders en/of verzorgers. Met volle aandacht luisteren en begrip tonen is van groot belang om een baby te begrijpen en hem in deze behoeften te voorzien. Die liefdevolle arm om de baby heen en er te zijn! Je kunt niet altijd voorkomen dat een baby huilt. Zijn verdriet en pijn mogen er zijn. Het is fijn als je er voor hem bent! Het voorkomen van huilen zorgt voor onbegrip, boosheid en frustraties.

5. Verschil in lichaamstaal tussen verwerkend huilen en huilen bij pijn

Bij verwerkend huilen zie je ontspannen handen of zelfs open handen. De armen en benen bewegen druk, maar zijn wel ontspannen. Een speen wordt eerst geaccepteerd, maar al snel weggeduwd.

Bij pijn zie je veel zuigbehoefte ontstaan, is een baby meer gespannen in zijn lichaam en heeft hij gebalde vuisten met soms wit uitgeslagen knokkels.

Het is goed om inzicht te krijgen de oorzaak en het bijbehorende gedrag en de communicatie. De batterij werkt bij

ieder mens anders. Het sturen op energie en de accu zorgt ervoor dat je de dagen makkelijker verlopen wanneer je hierop stuurt. Het maakt de dag meer voorspelbaar, je leest de baby beter begrijpt elkaar beter. Er is meer grip en je bent tijdens de onrustige fases beter in staat rustiger blijven. Tijdens een huilbui verwacht de baby dat je rustig gaat zitten, een arm om hem heen slaat, je hartslag rustig houdt en ontspannen ademt door je buik. Luister en toon begrip. Hij wil bij iemand zijn die hem met vertrouwen toespreekt.

6. De vier fases van verwerking

In de verwerkingsfase zie je emoties en gedrag waarbij de intensiteit toeneemt en afneemt. Een baby schakelt hierin tot hij klaar is. Je ziet in het gedrag 4 fases terug. Bij een onrustiger en voller brein, waarbij het stresshormoon ook een rol speelt, zal de behoefte groter zijn om intenser te ontladen. De vier fases en het gedrag worden stap voor stap beschreven.



Fase 1: zuigbehoefte

De baby heeft zijn handen rondom het gezicht en de mond om te kunnen zuigen op knuisten of vingers. Het zuigen is een milde manier om een ontspannen brein te creëren. In dit geval is deze zuigbehoefte geen hongersignaal of pijn, maar ontlading van het volle brein.



Fase 2: jengelen

De baby is aan het jengelen, mopperen en chagrijnig. Onrustige armen en benen worden waargenomen om de onrust uit het brein te kunnen 'bewegen'. Zuigen werkt inmiddels onvoldoende om ontspannen te worden. De baby wil wel zuigen, maar ook weer niet. Hij heeft het lastig en moeilijk met zichzelf. De emoties lopen langzaam op. De onrustige bewegingen kunnen lastig zijn bij het in slaap vallen. Strak toedekken tot de kin of kiezen voor een veilige methode zoals een gewone slaapzak of speciale slaapzak om te begrenzen kan een uitkomst bieden. Terug naar de baarmoeder! Strak, donker en veilig, maar wel met de handen bij de mond.



Fase 3: normaal huilen

De baby begint te huilen om te ontladen en heeft ontspannen handen, open handen of knuisten met lichte spanning. De speen duwt hij weg. Hij wil graag vertellen en zeker niet zuigen. Contact en eventueel aankijken is nog mogelijk. Hij maakt veel mee en wil graag dat iemand rustig gaat zitten zonder hem steeds te bewegen en luistert en begrip toont. Alle bewegingen houden hem tegen om te gaan huilen. Als volwassene doe je dat snel. Rondlopen en bewegen om te voorkomen dat een baby huilt. Hoe zou jij het vinden als je graag je verhaal wilt vertellen en niemand wil naar je luisteren? Of erger nog...hij doet er alles aan om je stil te krijgen? De speen, motor van de auto, wandelen, dragen en white noise zijn allemaal middelen om tegen een baby te zeggen: "Stil, ik wil je niet horen." Daarentegen is het natuurlijk wél fijn dat je er voor hem bent. Samen in verbinding.



Fase 4: babydriftbui

Er ontstaat een kriesperiode, waarin de baby rood aanloopt, begint te zweten en soms lijkt te stikken in zijn eigen slijm. Hij haalt even adem en begint na een paar seconden weer opnieuw te kriesen. De handen zijn ontspannen, de speen wordt weggeduwd en de baby spartelt met zijn lichaam de onrust letterlijk uit zijn hoofd en lichaam. Hij lijkt ontroostbaar en niets lijkt te helpen. Contact is niet meer mogelijk en je ziet een soort babydriftbui. Dit is voor baby's de meest efficiënte en snelle manier om emoties te reguleren en prikkels snel te verwerken. Het stresshormoon neemt af tijdens de huilbui en daarna komt er diepe ontspanning in het hele lichaam. De noodzaak om zijn ervaringen te delen met zijn ouders of verzorgers is groot. De baby verwacht wederom dat iemand open staat voor zijn verhaal.

7. De slaapfase



Wanneer een baby de verwerkingsfase doorlopen heeft kan hij vaak wakker en zonder hulpmiddelen, op een stilstaande plek in slaap vallen. Het brein heeft rust gekregen en hierdoor wordt hij niet steeds wakker door het stresshormoon en volle brein. Huilen zorgt voor betere- en diepere slaap. Het stresshormoon houdt je namelijk wakker. Wanneer een baby overdag eenmaal in slaap is gevallen zie je na ongeveer 45 minuten dat hij weer in hun ondiepe slaapfase komt en zelfs bij bewustzijn of wakker is. Engelslaap wordt het ook wel genoemd. Soms doorloopt hij weer een verwerkingsfase met onrust en dan kan hij pas weer naar een nieuwe diepe slaaperiode. Zonder hulpmiddelen leert een baby veel beter om zelfstandig door te slapen. Een goede basis voor de toekomst om zelfstandig kwalitatief goede slaaperiodes te ontwikkelen. Wanneer overdag het laatste uurtje slapen voor de voeding niet meer lukt en je wilt in het ritme blijven, kun je allerlei hulpmiddelen inzetten. Zo creëer je nog een slaapje en start de baby uitgerust aan zijn wakkere periode met voldoende energie en een uitgeslapen brein. Het eerste deel van de slaapfase heeft de baby zelfstandig gedaan en het laatste uurtje met een hulpmiddel. Heel langzaam leert je baby steeds beter om zelfstandig en langer te slapen. Je komt dan niet vast te zitten aan hulpmiddelen.

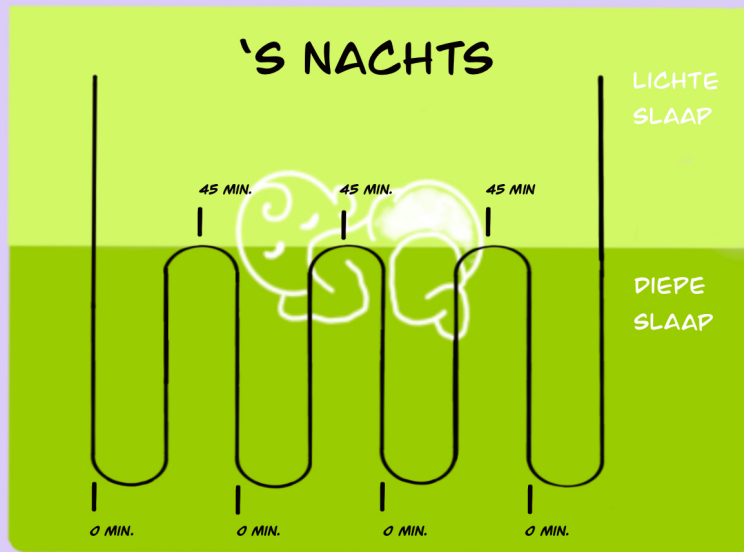
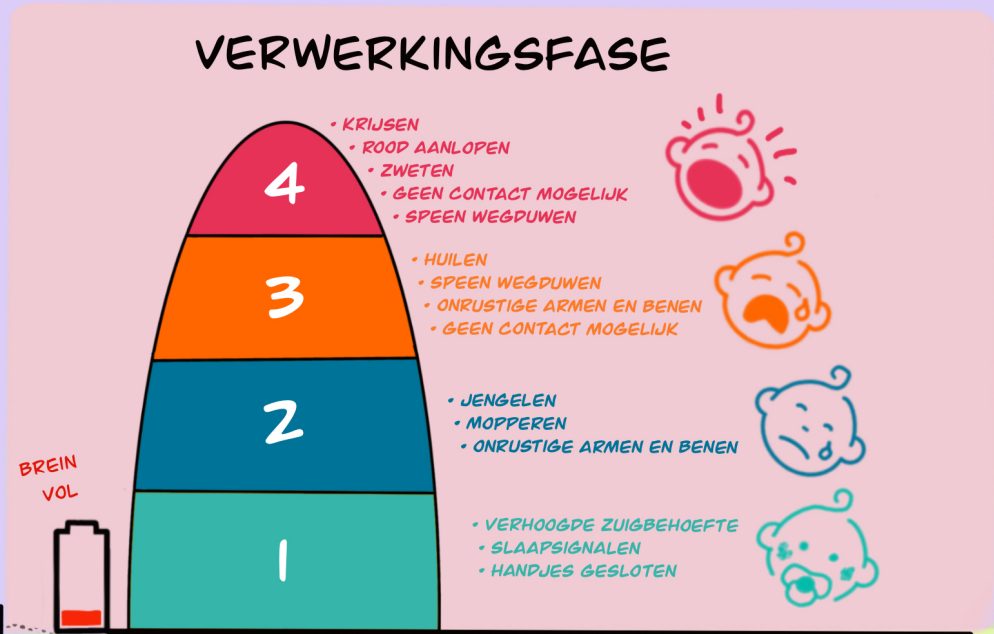
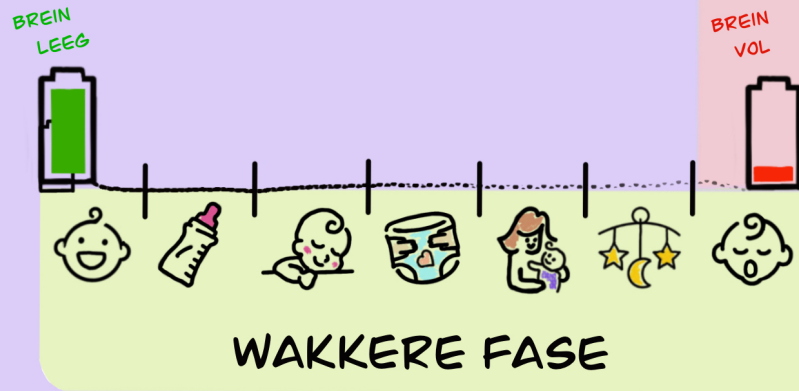
8. De accu van een baby in de nacht – het nachtritme

Als er een goed dag- en nachtritme ontstaat zie je dat een rustige en ontspannen baby in de nacht langer en dieper gaat slapen. De lengte van het nachtslaapje wordt snel langer. Hij krijgt voldoende calorieën, verwerkt zijn stresshormoon en prikkels overdag efficiënt en wordt uitgerust wakker.

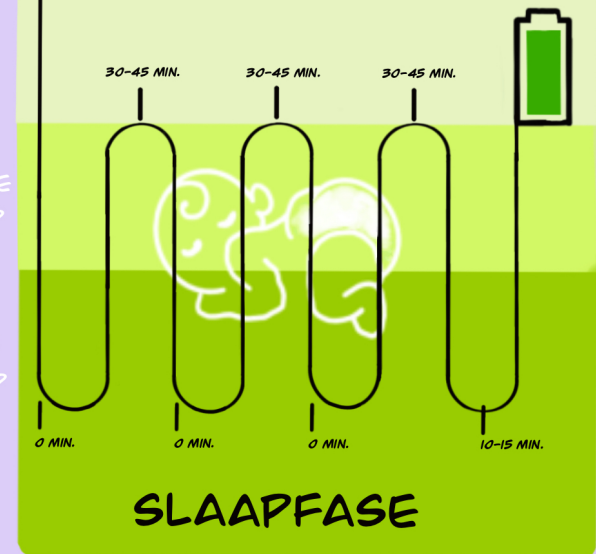
Een gespannen en overprikkelde baby slaapt onder invloed van het stresshormoon adrenaline en cortisol meer in de ondiepe slaapfase. Hij maakt in de nacht meer geluiden en beweegt meer dan een ontspannen baby. Hij lijkt meer te vechten tegen zijn slaap en wil graag bij de prikkels blijven. Hij heeft net als overdag onrustige armen en benen, kruipt soms door zijn bed op zoek naar grenzen en veiligheid. Hij heeft meer spierspanning en wil soms ook huilen. Hij kan gedurende de nacht zijn rust niet voldoende vinden en kan zich vaker melden. Zijn accu laadt onvoldoende op en deze baby worden 's morgens wakker met minder energie en een hoofd dat niet alle informatie en stresshormonen verwerkt heeft. Een baby ligt in de nacht stil op zijn matras en er is niemand die hem meer tegenhoudt. Doordat er nog veel te verwerken is, pakt hij zijn moment in de nacht. Want dát is wat hij uiteindelijk wil! Huilen en daarna naar de diepe slaap met een ontspannen hoofd!



De ACCU van een baby



'S NACHTS



LICHTE SLAAP: BEWEGEN, GELUIDJES MAKEN, KLEUR IN GEZICHT

DIEPTE SLAAP: ONTSPANNEN EN SLAP, RUSTIGE ADEMHALING, BLEEK GEZICHT

OVERDAG