



Alles komt binnen...

Een pasgeboren baby komt in een wereld terecht die behoorlijk indrukwekkend kan zijn. In de buik was er warmte, beweging, gedempt geluid en weinig verschil tussen dag en nacht. Na de geboorte verandert er ineens ontzettend veel.

Er is licht. Er zijn stemmen. Geluiden komen van alle kanten. Er zijn geuren, aanrakingen, bewegingen en nieuwe gezichten. En ondertussen moet een baby ook nog leren drinken, slapen, bewegen en contact maken. Dat is nogal wat.

De hersenen van een pasgeborene zijn nog volop in ontwikkeling. Een baby kan prikkels nog niet op dezelfde manier verwerken en filteren als een volwassene.

Dat betekent niet dat een baby niets aankan. Baby's zijn juist heel bijzonder goed afgestemd op hun omgeving.

Maar soms kan het simpelweg veel tegelijk zijn.

Een drukke ruimte, veel stemmen, fel licht, verschillende mensen die een baby willen vasthouden en ondertussen ook nog honger of slaap hebben. Voor ons lijkt dat misschien gezellig en normaal. Voor een jonge baby kan het behoorlijk veel zijn.



Signalen van je baby

Baby's hebben hun eigen manier om te laten zien dat ze iets nodig hebben.

Misschien kijkt je baby weg. Draait hij zijn hoofdje af. Wordt hij onrustig. Gaat hij meer bewegen, jengelen of huilen. Of lijkt hij juist ineens heel stil te worden.

Dat zijn geen lastige gedragingen. Het zijn signalen.

Een baby kan eigenlijk nog niet zeggen:

"Het is een beetje veel allemaal. Ik heb even rust nodig."

Dus doet hij dat op zijn eigen manier.



Rust betekent niet altijd stilte

Prikkelverwerking gaat niet alleen over geluid of drukte.

Ook honger, vermoeidheid, kou, warmte, lichamelijk ongemak en veel nieuwe ervaringen vragen iets van een baby.

Daarom kan een baby soms na een bezoekje, een wandeling of een drukke dag ineens veel huilen. Niet perse omdat er iets mis is, maar omdat er veel te verwerken is geweest.

En soms is nabijheid dan precies wat prettig is.

Een vertrouwd lichaam, een bekende geur, een rustige stem en het ritme van bewegen kunnen voor een baby een herkenbaar anker zijn.



Kijken naar je baby

Het helpt om niet alleen te kijken naar wat je baby doet, maar ook naar wat eraan voorafging.

Was het een drukke dag?

Heeft je baby veel mensen gezien?

Was hij al moe?

Of waren er misschien meerdere prikkels tegelijk?

Je hoeft niet iedere prikkel te vermijden. Een baby mag de wereld ontdekken. Sterker nog: nieuwe ervaringen horen bij opgroeien.

Het gaat niet om een prikkelarme wereld.

Het gaat om een baby die stap voor stap mag leren omgaan met alles wat er op hem afkomt, met een vertrouwde volwassene in de buurt.



Niet alles hoeft minder

Niet alles hoeft minder. Soms is het vooral fijn om samen even te vertragen.
En ook hierin is ieder kind anders. Wat voor de ene baby prima te doen is, kan voor
een andere baby behoorlijk veel zijn.

Je baby leren kennen betekent daarom ook leren kijken naar zijn signalen. Niet om
ieder signaal meteen te kunnen verklaren, maar om steeds iets beter te begrijpen
wat jouw baby jou vertelt.