



Vluchters Verstoppers Dragers

Misschien herken je het wel: zodra je je baby neerlegt, begint hij te huilen. Je pakt hem op en ineens wordt hij rustig. Alsof hij je wil vertellen: "Ik wil graag bij jou zijn."



Dat is helemaal niet zo vreemd. Baby's zijn niet allemaal op dezelfde manier geboren om voor zichzelf te kunnen zorgen. Vanuit de natuur bekeken zijn er verschillende manieren waarop jonge zoogdieren hun eerste levensperiode doorbrengen. Sommige jongen kunnen al snel met hun moeder meekomen, terwijl andere juist een veilige plek nodig hebben om te wachten. En er zijn jongen die het liefst voortdurend dichtbij hun ouder blijven.



Binnen de zoogdieren worden daarom vaak drie groepen onderscheiden: vluchters, verstoppers en dragers. Deze indeling helpt ons te begrijpen waarom het ene jonge dier al snel zelfstandig op pad kan, terwijl het andere juist veel behoefte heeft aan nabijheid, contact en gedragen worden.

Biologische verklaring van gedrag



VLUCHTERS

Vluchters worden relatief rijp geboren. Kort na de geboorte kunnen zij vaak al staan en lopen. Dat is in de natuur een belangrijke overlevingsstrategie: wanneer er gevaar dreigt, kunnen ze snel met hun moeder en de kudde meebewegen. Hun lichaam is vanaf de geboorte al goed ontwikkeld. De melk van vluchters bevat relatief veel eiwitten, wat de snelle groei van spieren en botten ondersteunt. Voorbeelden van vluchters zijn paarden, koeien en olifanten.

VERSTOPPERS

Verstoppers kiezen een heel andere strategie. Zij worden geboren in een nest of een andere beschutte, veilige plek. Daar blijven ze terwijl hun moeder op zoek gaat naar voedsel.

De moeder komt regelmatig terug om haar jongen te verzorgen en te voeden. De jongen blijven ondertussen stil en rustig, zodat ze zo min mogelijk de aandacht van roofdieren trekken. Hun melk bevat relatief veel vet, waardoor de jongen langere tijd gevoed en verzadigd blijven. Voorbeelden van verstoppers zijn muizen, katten en honden.



DRAGERS

En dan zijn er de dragers. Hun jongen worden relatief hulpeloos geboren en zijn in de eerste periode sterk afhankelijk van hun ouder. Ze kunnen nog niet zelfstandig lopen, zich verplaatsen of zichzelf beschermen.

Hun ontwikkeling gaat na de geboorte nog volop door. Vooral de hersenen ontwikkelen zich in de eerste levensperiode enorm. De jongen hebben daarom veel behoefte aan voeding, koolhydraatrijk, warmte, bescherming en vooral: nabijheid.

Wanneer een jong van een drager alleen wordt gelaten, zal het vaak protesteren door geluid te maken. Dat is geen aanstellerij en ook geen teken dat je je baby "te veel" vasthoudt. Het is een heel natuurlijk signaal waarmee je baby laat weten dat hij jou nodig heeft.

Dicht bij zijn ouder zijn betekent voor een baby veiligheid. Hij voelt je warmte, hoort je hartslag, ruikt je vertrouwde geur en beweegt met je mee. Vanuit die veilige basis kan hij stap voor stap de wereld om zich heen ontdekken.

Voorbeelden van dragers zijn apen, koala's, kangoeroes en mensen.



En dan wij....

Als mens zijn we dus van nature een dragende soort. Onze baby's worden geboren terwijl er nog volop ontwikkeling plaatsvindt. Ze hebben ons nodig om warm te blijven, voeding te krijgen, beschermd te worden en zich veilig te voelen.

Dat maakt het eigenlijk heel logisch dat een baby graag wordt vastgehouden. Dat hij rustig wordt wanneer je hem oppakt. Dat hij jouw geur, stem en hartslag herkent. En dat hij soms helemaal niet alleen wil zijn.

Je baby vertelt je daarmee niet dat je hem verwent.

Hij vertelt je dat hij zich veilig voelt bij jou.



Liefde en nabijheid als basisbehoefte

Een baby heeft natuurlijk voeding nodig om te groeien. Maar minstens zo belangrijk zijn warmte, liefde, aanraking en het gevoel dat er iemand is die er voor hem is.

Vanaf het allereerste begin zoekt een baby contact met zijn ouder. Jouw stem, geur, warmte, hartslag en aanraking zijn vertrouwd. Ze helpen je kindje om zich veilig en geborgen te voelen.

Wanneer een baby zich veilig voelt, ontstaat er ruimte om te groeien, te ontdekken en zich te ontwikkelen. Nabijheid helpt je kindje bovendien om alle nieuwe indrukken en emoties die het dagelijks ervaart, stap voor stap te verwerken.

Huilen als communicatie

Een baby kan nog niet vertellen wat hij nodig heeft. Huilen is daarom een belangrijke manier om te laten weten: "Ik heb je nodig." Misschien heeft je kindje honger, is het moe, heeft het behoefte aan contact of zijn er simpelweg even te veel prikkels.

Wanneer je reageert door je baby op te pakken, te troosten of dichtbij je te houden, help je hem om weer tot rust te komen. Je baby hoeft die grote emoties nog niet alleen te kunnen reguleren. Dat leert hij juist stap voor stap, samen met jou.

Door steeds opnieuw te ervaren dat jij er bent wanneer hij je nodig heeft, groeit het vertrouwen.

"Als ik iets nodig heb, is er iemand die naar mij luistert."

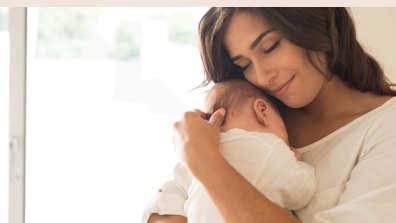
Een draagdoek of draagzak kan een heel fijne manier zijn om tegemoet te komen aan de natuurlijke behoefte van je baby aan nabijheid.

Dicht tegen jou aan hoort je baby je stem en hartslag, voelt hij je ademhaling en beweging en ruikt hij jouw vertrouwde geur. Voor veel baby's voelt dat vertrouwd en rustgevend. Het kan helpen om spanning los te laten en alle indrukken van de dag beter te verwerken.

Liefde is geen verwennerij



Misschien krijg je weleens te horen dat je je baby te veel vasthoudt of dat je hem zou verwennen door hem steeds op te pakken. Maar een baby kun je niet verwennen met liefde, troost en geborgenheid. Door in te gaan op de signalen van je kindje, laat je merken:



“Ik zie je. Ik hoor je. Ik ben er voor je.”



Vanuit die veilige basis kan je baby steeds meer vertrouwen ontwikkelen en uiteindelijk steeds zelfstandiger de wereld ontdekken.

Je hoeft je kindje niet te leren om minder behoefte aan jou te hebben. Je mag er juist op vertrouwen dat nabijheid een belangrijke behoefte is in deze eerste periode.

En misschien is dat wel het mooie van dragen: je hoeft niet te kiezen tussen dichtbij zijn en het dagelijks leven blijven doen.

Je kunt het gewoon samen doen.

De termen vluchters, verstoppers en dragers komen uit de biologie en worden gebruikt om de verschillende manieren waarop jonge zoogdieren opgroeien inzichtelijk te maken. Het is een vereenvoudigd model dat kan helpen om de behoefte van baby's aan nabijheid beter te begrijpen. Ieder kindje is uniek. Kijk daarom vooral naar je eigen baby: naar zijn signalen, temperament en behoeften. Jij kent je kindje uiteindelijk het beste.