

## **De Kracht van Aanraking**

Baby's hebben een aangeboren behoefte aan lichamelijke intimiteit. Niets is belangrijker voor hun emotionele, lichamelijke en intellectuele ontwikkeling dan een warme knuffel of liefdevolle aanraking. Het is een feit dat baby's die geknuffeld, gestreeld en geliefkoosd worden, een grotere kans hebben om een warm en sociaal mens te worden. Ook worden onafhankelijkheid en vertrouwen ermee versterkt, wat weer leidt tot een belangrijke mijlpaal aan het eind van het eerste jaar; het vermogen om alleen te spelen.

Baby's die veel worden aangeraakt, geknuffeld en gestreeld groeien sneller, ontwikkelen een sterker immuunsysteem, kruipen en lopen sneller, slapen beter en huilen minder dan baby's die warm lichamenlijk contact moeten missen. Kinderen die genoeg lichamelijke genegenheid ontvangen, laten meer taakgericht gedrag zien, spelen beter samen en zijn op school minder agressief. Bovendien presteren ze later beter op school.

### **Gebrek aan aanraking**

Tallose studies hebben aangetoond dat baby's die niet voldoende worden aangeraakt, later eenzame, geïsoleerde en moeilijk te handhaven kinderen worden. Ongeveer een derde van de klinische verwijzingen draait om emotionele stoornissen, hyperactiviteit, agressief gedrag en ander gedragsstoornissen bij kinderen die in hun babytijd niet genoeg op een liefdevolle manier zijn aangeraakt. Bij oudere kinderen komen eetstoornissen en overfreven gehoorzaam of beheerst gedrag vaker voor. Daarom is het zo belangrijk om dit op jonge leeftijd al te ontdekken.

Door de toename van de angst voor seksueel misbruik, hebben sommige ouders de neiging om iedere vorm van intimiteit met hun kind te vermijden. Verzorgers op kinderdagverblijven staan voor het dilemma van het wel of niet knuffelen van de kinderen, het vasthouden van hun handjes of het wel of niet optillen wanneer ze gevallen zijn, omdat het geven van lichamelijke genegenheid wel eens verkeerd geïnterpreteerd zou kunnen worden. De Early Years Foundation heeft hierover een duidelijk statement gemaakt; verzorgers zouden niet bang moeten zijn om kinderen op 'gepaste' wijze aan te raken of te knuffelen of om ze op een lichamenlijk manier te troosten. Sommige peuter- en kleuterscholen hebben aanrakingstherapieën in hun programma geïntegreerd, omdat ze het belang van aanraking voor de groei, de ontwikkeling, het leerproces en de gezondheid erkennen.

### **Onderzoek**

Door het werk van Harry Harlow in de jaren vijftig en Margaret Mead in de jaren zeventig werd duidelijk dat het gebrek aan aanraking in de eerste levensjaren jaren een gezonde ontwikkeling later enorm in de weg staat. Harlow heeft bijvoorbeeld voor bewijs gezorgd dat fysiek contact voor jonge resusaapjes

belangrijker is dan voeding. Harlow plaatste de apen in kooien met twee surrogaatmoeders. Één van de surrogaatmoeders voorzag de aapjes van melk en was gemaakt van draad, de andere was bedekt met zachte stof. De aapjes klampten zich het liefst aan de stoffen moeder vast om zich getroost te voelen, al produceerde deze moeder geen melk. Apen die niet werden aangeraakt, vertoonden als volwassenen onverschillig of agressief gedrag en waren niet geïnteresseerd in paring en het ouderschap. De essentiële behoefte aan aanraking werd opnieuw onderstreept door Margaret Mead. In menselijke samenlevingen waar kinderen werden onthouden van fysieke genegenheid, waren de cijfers met betrekking tot geweld onder volwassenen aanzienlijk hoger dan in culturen waarin volwassenen hun kinderen vanaf de beginjaren overvloedig stimuleren door aanraking. Kinderen die genoeg werden aangeraakt waren socialer, minder moeilijk in de omgang en vertoonden een betere intellectuele en motorische ontwikkeling dan kinderen die het voor het grootste gedeelte van de tijd zonder menselijk contact moesten doen.

Gezondheidswetenschapper James W. Prescott geloofde dat lichaamscontact essentieel is voor de zich ontwikkelende hersenen. Gebrek hieraan tijdens de eerste jaren van het leven veroorzaakt een neurologische dysfunctie wat leidt tot autistisch gedrag en een verhoogde neiging tot alcohol- en drugsmisbruik tijdens de volwassenheid; gedrag dat een poging is om verlies of gebrek aan zintuigstimulatie tijdens de beginjaren te compenseren. De studies van Prescott onthulden ook dat ouders die hun kinderen misbruiken, zelf zonder uitzondering waren onthouden van fysieke genegenheid gedurende hun kinderjaren.

Onderzoekers hebben verder ontdekt dat baby's en kinderen die in de jaren twintig zijn opgegroeid in een weeshuis zonder fysiek contact, een vertraagde groei vertoonden en een abnormale hoeveelheid van het stresshormoon cortisol produceerden. Het sterftepercentage van kinderen onder de één jaar die niet worden aangeraakt varieert van dertig tot honderd procent. Van degenen die overleefden had minder dan vijftig procent kans om de puberteit te halen. Ook is er ontdekt dat de hersenen van baby's die in hun wieg werden gelaten en verder wel werden voorzien van goede voeding en hygiëne, twintig procent kleiner zijn dan die van baby's die worden opgepakt, geknuffeld en gewiegd.

## **Tastzin**

De tastzin is het eerste zintuig dat in de baarmoeder wordt ontwikkeld. Binnen drie weken na de conceptie ontwikkelt de foetus een primitief zenuwstelsel dat de huidreceptoren met buisachtige cellen in het topje van het embryo verbindt. Deze cellen vermeerderen zich en vormen later de wervelkolom en nog later de hersencellen. Tegen de zestiende week van de zwangerschap is de foetus in alle delen van het lichaam gevoelig voor aanraking, en zo rond de vijfentwintigste week van de zwangerschap liggen vrijwel alle zenuwkanalen die pijnsignalen moeten geleiden op hun plaats. Op de uiterekende datum is de tastzin sterk ontwikkeld. De huid en de mond van de baby bevatten miljoenen zintuiglijke receptoren die pijn, temperatuur, lichte aanraking, grote druk, textuur, vorm,

gewicht en grootte registreren. De tastzin is het primaire middel om de wereld te ontdekken en alle andere zintuigen zoals zicht, gehoor, smaak en reuk stammen hiervan af.

De tastzin is het laatste zintuig dat in kracht afneemt als we ouder worden. Jammer genoeg nodigt een ouder wordende huid niet in dezelfde mate uit tot aanraken als de huid van een baby. Oudere mensen hebben echter nog dezelfde mate van aanraking nodig als toen ze een kind waren. Zonder aanraking kunnen ze zich afgesloten, geïsoleerd, eenzaam en ongelukkig voelen. Stimulatie door aanraking is onmisbaar voor communicatie, voor het goed functioneren van de hersenen, voor een gezonde hormonale balans van het lichaam en voor lichamelijk en emotioneel welzijn. Het is ook een essentieel onderdeel van je geliefd voelen.

### **Hersenontwikkeling**

Onderzoek wijst uit dat het serotoninegehalte (serotonine is een neurotransmitter in de hersenen) aanzienlijk lager is bij kinderen die in het begin van hun leven een gebrek aan aanraking hebben ervaren. Een laag serotoninegehalte wordt niet alleen in verband gebracht met wiegendood maar tevens met agressief gedrag, depressie en suïcidale neigingen op latere leeftijd.

De hersenen ontwikkelen zich ook als reactie op andere neurochemische stoffen zoals cortisol (stresshormoon). Hoewel een normaal cortisolgehalte nodig is om goed te kunnen functioneren, hebben baby's die een gebrek aan aanraking hebben ervaren vaak last van een continu verhoogd cortisolgehalte, wat leidt tot een grotere kans op problemen met het beheersen van hun emoties en hun gedrag als ze ouder worden. Oxytocine is een ander stressregulerend hormoon dat vrijkomt bij intiem lichamelijk contact. Een hoog oxytocinegehalte bij de ouder en de baby zorgt voor een gezond hechtingsproces en de wens om sociale verbintenissen aan te gaan. Er vindt tevens interactie plaats tussen oxytocine en dopamine, een chemische stof in de hersenen die een belangrijke rol speelt in het gedrag, het leerproces, de aandachtsspanne, de motivatie en het welzijn.

Bij de afwezigheid van aanraking kan het vrijkomen van belangrijke groeihormonen in alle lichaamsdelen en de hersenen, de lever en het hart, in het gedrang komen. Verder kan het groeiproces belemmerd worden door de afname van hormonen die zorgen voor de voedingsopname.

Aanraking is een goed medicijn. Het stimuleert het vrijkomen van regulerende hormonen, die bepaalde reacties aanwakkeren en andere juist temperen, chemicaliën en enzymen, die zorgen voor een goede voedingsopname en groei, en activiteit van de immuuncellen, die het lichaam helpen te beschermen tegen pathogenen.

### **Aanrakingstherapie**

Veel van de aanrakingstherapieën die al duizenden jaren door culturen over de hele wereld worden toegepast, worden nu steeds meer geaccepteerd als officiële

therapie of interventie. Massage kan bijvoorbeeld een heel goede uitwerking hebben op baby's met darmkrampjes en constipatie, ademhalings- en slaapproblemen. Het stimuleert bovendien de zenuwen in de hersenen die helpen bij de digestie, en baby's met problemen bij het voeden of zieke baby's hebben er bijzonder veel baat bij. Onderzoek wijst uit dat premature baby's die veelvuldig en minimaal 20 minuten achtereen gemasseerd worden, dagelijks aankomen en het over de hele lijn beter doen dan premature baby's die niet gemasseerd worden. Stimulering van de tastzin is erg belangrijk voor baby's die elke vorm van contact vermijden; zij zijn vaak degenen die liefdevolle aanraking het meest nodig hebben.

Ook bij kinderen met ADHD, autisme, het syndroom van Down, afwijkingen van het immuunsysteem, dermatitis en stress en bij volwassenen met het Chronisch Vermoeidheidssyndroom, Parkinson en osteoartritis, zijn de positieve effecten van massage niet onopgemerkt gebleven. Kinderen met gedragsproblemen die gemasseerd worden gaan meer taakgericht gedrag vertonen, spelen minder vaak alleen en zijn minder agressief. Baby's met het syndroom van Down ontwikkelen door regelmatige massage een verbeterde spiertonus en kunnen motorische activiteiten beter uitvoeren. Kinderen met autisme hebben ook baat bij massage, waarschijnlijk omdat het voorspelbaar is. Voor ouders speelt massage een emotionele rol omdat het ze de gelegenheid geeft om op een warme en liefhebbende manier met hun baby om te gaan. Bovendien geeft het hoop aan ouders die niet vanaf het begin in staat zijn geweest om een band met hun baby op te bouwen.

Massage verbetert de bloedcirculatie in de spieren. Hierdoor worden de spieren sterker en zijn ze beter in staat om bewegingen uit te voeren. De circulatie in de handjes en de voetjes van een pasgeboren baby is nog niet op gang. Massage helpt de voetjes en handjes warm te worden. Verder opent massage de poriën en stimuleert het de productie van talg, wat voorkomt dat micro-organismen het lichaam van de baby binnendringen. Baby's die veelvuldig worden aangeraakt hebben een sterker hart, een stabielere ademhaling en zijn minder gespannen en prikkelbaar.

Ander voordelen van massage zijn onder andere:

- Vermindering van stress en onrust
- Verbeterde circulatie
- Rustige slaap
- Verbeterde voedingspatronen
- Verhoogde alertheid
- Minder pijn bij het doorkomen van tandjes
- Verbeterde opname van zuurstof bij baby's en kinderen met astma
- Verbeterde motoriek en elasticiteit van de spieren
- Verbeterde intellectuele ontwikkeling
- Een gelukkiger en gezonder kind

Sommige psychologen geloven dat de behoefte aan warm lichamen contact van baby's er onder andere is om aan het verlangen te voldoen om de omgeving van voor de geboorte na te bootsen. Technieken om de omgeving van de baarmoeder te imiteren zijn onder meer het vasthouden in de handen, huid op huid contact en het badritueel. Knuffelen heeft een zelfde soort effect en doet de baby denken aan het constant gewiegd worden in het vruchtwater van de baarmoeder. Het inbakeren van de baby in een laken creëert een warm, behaaglijk en veilig gevoel en wordt op veel kinderdagverblijven dan ook standaard toegepast. Drukpunttechnieken zoals het inrollen van de baby in een slaapzak, staan ook bekend om het kalmerende effect op baby's met autisme en ADHD.

Aanraking is voor alle kinderen belangrijk omdat het uitdrukking geeft aan liefde, betrokkenheid, aandacht, veiligheid en bescherming. Zonder aanraking zullen ze zich niet ontwikkelen tot normale, gelukkige, gezonde kinderen of volwassenen. Een goede timing is echter essentieel. Wanneer de baby gedurende het eerste jaar de warme en liefdevolle aandacht krijgt die hij nodig heeft, heeft dit een langdurig effect op hoe hij leert en zich ontwikkelt, hoe hij omgaat met stress en hoe hij zijn eigen emoties en gedrag reguleert wanneer hij zelfstandig de wereld ingaat. Kinderen die tijdens hun babytijd lichamelijke genegenheid hebben moeten ontberen, zullen later vatbaarder zijn voor asociaal gedrag, lichamenlijk gewelddadig gedrag, angststoornissen en alcohol- en drugsmisbruik. Dit soort gedrag is soms een poging om het gebrek aan aanraking toen ze klein waren, te compenseren. Hoewel er verbeteringen mogelijk zijn, zal het jaren van hard werken kosten om de schade die in een paar maanden van verwaarlozing tijdens de babytijd is opgedaan, ongedaan te maken. Een authentieke knuffel of liefdevolle aanraking van een oprecht liefhebbende ouder of verzorger, is het beste preventieve medicijn.

### **Opmerking**

De belangrijkste regel bij het aanraken van jonge kinderen is het respecteren van wat ze wel en niet fijn vinden. Een kietel-spelletje of speelse aanraking dient onmiddellijk en zonder twijfel gestaakt te worden indien het kind ineenkrimpt, kronkelt of huilt. Aanraking op erogene gebieden als de binnenkant van het bovenbeen, de lies, de billen of de borst zou vermeden moeten worden omdat dit het kind kwetsbaar kan maken in het toestaan van ongewenste seksuele avances.

*Copyright Baby Sensory © 2008*