

Vroege Hechting en Verzorging

By Dr. Lin Day, Baby Sensory

Hechting levert een intens emotionele band tussen de ouder en de baby op. Het hechtingsproces begint vaak al tijdens de zwangerschap en gaat na de geboorte verder. Toch vinden sommige ouders het, na alle opwinding en verwachtingen, moeilijk om na de geboorte een band op te bouwen met hun baby. Vroeger dachten onderzoekers dat de band tussen hen zou herstellen als er maar genoeg tijd met de pasgeboren baby werd doorgebracht. Er is echter geen bewijs dat aantoont dat het hechtingsproces bij de geboorte begint. We weten nu dat het hechtingsproces erg gecompliceerd is en dat relaties tijd nodig hebben om te groeien en zich te ontwikkelen.

Helaas bestaat er geen magische formule die ervoor zorgt dat ouders een overweldigende hoeveelheid liefde en genegenheid voor hun baby voelen. Het geboortetrauma, een instabiele gezondheid, gebrek aan ondersteuning, slapeloze nachten, depressie en andere moeilijkheden kunnen het hechtingsproces beïnvloeden. Het is belangrijk dat verzorgers begrijpen waarom sommige ouders het moeilijk vinden om zich aan hun baby te hechten. Alleen dan kunnen zij het vertrouwen herstellen en ondersteuning bieden waar deze het hardst nodig is.

Postpartum-zorg.

In veel landen hervat de moeder vaak al voordat ze er klaar voor is en binnen enkele uren na de geboorte, haar werkzaamheden buitenshuis en de huishoudelijke activiteiten. Dit is waarschijnlijk te danken aan de bezuinigingen in de zorgsector of het afnemen van ondersteuning van de familie. De postpartum periode is echter een kritieke periode voor de gezondheid van de moeder en de baby. In sommige culturen duurt de speciale postpartum periode tussen de twee en de zes weken en is het een hele normale gang van zaken dat de zorg voor de moeder door andere vrouwen, vrienden en kennissen wordt overgenomen. Dit voorkomt dat de verzorging van de baby alleen op de moeder neerkomt en geeft de moeder de kans om haar baby te leren kennen. Dat is veel moeilijker te realiseren als ze alweer aan het werk is. In sommige gevallen is het gebruikelijk dat de oma van de baby na de geboorte nog enkele weken blijft om te helpen met het huishouden, koken en de verzorging van de baby. Indien er geen zorg voor een wat langere periode mogelijk is, zullen vaders een groot deel van de verantwoordelijkheid op zich moeten nemen. Dit vergroot de mogelijkheid tot intimiteit en het opbouwen van een band tussen de ouders en de baby. Zo zou het moeten zijn. Zelfs als de geboorte zonder complicaties verloopt, is het een even zware, zo niet zwaardere, krachtsinspanning als het lopen van een marathon! Zelfs in de meest gunstige situatie maakt het hectische leven van de ouders het echter vaak zo goed als onmogelijk om uit te rusten en om een band op te bouwen met de baby.

Het hechtingsproces

Het opbouwen van een band kan op veel verschillende manieren en op veel verschillende tijden gebeuren. Voor veel ouders is het eerste lachje het moment dat ze voor het eerst verliefd worden op hun baby. Bij anderen ontwikkelt zich een sterk gevoel van liefde wanneer ze ontdekken wat de baby nodig heeft om zich prettig en veilig te voelen. Sommige ouders voelen zich dichter bij hun baby als er een vast slaappatroon is ontstaan. Soms verdiept het gevoel van liefde zich wanneer de baby meer kan, begint te brabbelen of zich kan voortbewegen. Zoals elke relatie, is er tijd nodig om een emotionele band te laten groeien en ontwikkelen. Onderzoek wijst uit dat ouders die door omstandigheden al snel na de geboorte werden gescheiden van de baby, of ouders die de baby pas in een veel later stadium een baby adopteren, nog steeds een intens intieme en liefdevolle relatie met hun kindje kunnen ontwikkelen.

Het verlangen en het vermogen om relaties op te bouwen staat in verband met de organisatie en het functioneren van bepaalde delen van de hersenen, die zich tijdens de kinderjaren in een rap tempo ontwikkelen. De rechterhersenhelft brengt tijdens de babyjaren structuur aan in die gebieden van het zenuwstelsel, die verantwoordelijk zijn voor het functioneren van het emotionele mechanisme, het gedrag en het fysiologische mechanisme. Wanneer de leeftijd van drie jaar is bereikt, vindt de ontwikkeling van de sociale en emotionele intelligentie juist plaats in de linkerhersenhelft. De meest bepalende periode hierin is echter het eerste levensjaar. Deze periode wordt in verband gebracht met het vermogen van de baby om een positieve interactieve relatie met de belangrijkste verzorger op te bouwen.

Studies wijzen uit dat baby's in de leeftijd van zes tot negen maanden langdurige relaties aangaan met mensen die rustgevend, toegankelijk en beschikbaar zijn en gevoelig zijn voor wat ze nodig hebben. Factoren die van cruciaal belang zijn in het hechtingsproces zijn onder meer 'quality time' met de baby, interacties in combinatie met oogcontact, lichamelijk contact en zintuiglijke ervaringen zoals geur, geluid, smaak en aanraking. De belangrijkste factoren bij het creëren van een band zijn lichamelijk contact en aanraking. Deze factoren beïnvloeden de neurale functies en de activiteit in de hersenen. Hoewel vertraging in de vorming van relaties geen nadelige effecten tot gevolg hoeft te hebben, kunnen baby's met een continu gebrek aan lichamelijk contact of aanraking, het vermogen om in de toekomst betekenisvolle relaties op te bouwen, verliezen.

Secundaire hechting

Voor ouders die weer gaan werken speelt het kinderdagverblijf een cruciale rol bij een gezonde emotionele ontwikkeling van hun baby. Kinderpsychiater John Bowlby ontdekte dat baby's van zes maanden en ouder die stevig gehecht waren, doorgaans niet werden beïnvloed door een kortdurende scheiding. Onderzoekers hebben echter wel een verhoogd cortisol gehalte gevonden bij baby's die geen gelegenheid hebben gehad om een band op te bouwen met een secundair persoon. Als de hersenen zich onder stressvolle omstandigheden ontwikkelen, kan dit een

negatieve invloed hebben op het vermogen om in de toekomst emoties en gedrag onder controle te houden.

De overgang naar het ouderschap

Het krijgen van een baby is een ervaring die je leven verandert en voor veel ouders is de overgang naar het ouderschap niet bepaald gemakkelijk. Veel vrouwen beschikken niet over een ondersteunend netwerk van kennissen, vrienden en familie en ze hebben vaak geen of weinig ervaring op het gebied van het verzorgen van een baby. Sommige vrouwen zijn hersteltende van een premature of zware bevalling, of een keizersnede, wat een zware buikoperatie is. Recent onderzoek heeft aangetoond dat twee tot vijf procent van de vrouwen een posttraumatische stressstoornis ontwikkelt als gevolg van een onvolledig herstel. De toestand waarin de ouders zich bevinden kan een nadelig effect hebben op het hechtingsproces. Veel vrouwen zien het vragen om hulp als een teken van zwakte en veel anderen realiseren zich niet eens dat ze het nodig hebben. De nieuwbakken vaders voelen zich ook vaak in het diepe gegooid en vinden het gevoel van verantwoordelijkheid overweldigend. Ze hebben ondersteuning nodig om te goed te kunnen functioneren als ouders. Het hechtingsproces kan tevens vertraging oplopen als er sprake is van grote gezondheidsproblemen of speciale behoeften van de baby. Ook andere problemen zoals slapeloosheid, eenzaamheid en depressie zijn veel ouders niet vreemd, en het kan een enorme opluchting voor ze zijn om hun ei kwijt te kunnen bij een meelevende, niet veroordelende luisteraar.

Postnatale depressie

Het lichaam van de moeder sleept haar door de bevalling door de aanmaak van endorfine, adrenaline en natuurlijke chemicaliën. Na een paar dagen neemt de postnatale euforie af en krijgt de moeder veelal een enorm gevoel van anticlimax; ook wel de Baby Blues genoemd. Deze gemoedstoestand verdwijnt meestal na een dag of twee. Een postnatale depressie (PND) is echter veel ernstiger en begint meestal weken of zelfs maanden na de geboorte. Een enquête die in 2006 is gehouden door 'the Royal College of Midwives', liet zien dat 27 procent van de vrouwen lijdt aan PND. Sommige experts zeggen dat de individuele biochemie van de hersenen sommige vrouwen meer vatbaar maakt voor PND dan andere. De meesten zijn het erover eens dat bepaalde situaties zoals depressie tijdens de zwangerschap, een gebrek aan slaap, financiële problemen, huwelijksproblemen en vereenzaming het risico verhogen. Ook al geniet de moeder van het verzorgen van haar baby, ze kan zich overmatig bang, geïrriteerd of ellendig gaan voelen en vervolgens steeds depressiever worden totdat ze niet meer in staat is om zich waar dan ook op te concentreren. De meest voorkomende signalen zijn onder andere een laag energiepeil, ongemotiveerd zijn, veranderlijk slaappatroon, eetstoornissen, laag zelfbeeld, concentratiestoornissen, geheugenverlies, en het ergste: gedachten over zelfmoord. Schuldgevoelens over het opnieuw gaan werken versterken het probleem. Daar PND de relatie tussen ouder en kind kan verstoren, is het belangrijk om aan de bel te trekken. De behandeling kan bestaan uit

antidepressiva of 'praattherapie', waarbij laatstgenoemde zeker niet minder effectief hoeft te zijn dan eerstgenoemde.

Goede gezondheid

Over het algemeen kan gesteld worden dat vrouwen die gezond eten en in een gezonde toestand verkeren tijdens de zwangerschap, goed eten en rusten na de bevalling, minder vatbaar zijn voor een depressie. Al vinden veel vrouwen het van belang om hun figuur van voor de zwangerschap terug te krijgen, goede voeding is belangrijk om je gezondheid, kracht en energie op peil te houden. Recente onderzoeken hebben aangetoond dat slechte voeding en zelfs een ijzertekort vertraging in het hechtingsproces kunnen veroorzaken.

Hechtingsstrategieën

Het hechtingsproces is een complexe, persoonlijke ervaring en er zijn vele aanwijsbare oorzaken voor eventuele vertraging hierin. In elke situatie geldt: des te eerder een probleem wordt (h)erkend, hoe beter. Begrijpen waar ouders doorheen gaan en weten hoe ze te ondersteunen kan enorm helpen. Naast het geven van emotionele steun kunnen verzorgers helpen door strategieën aan te bieden die ouders kunnen helpen om zich dicht bij hun kindje te voelen. Ze kunnen ook strategieën integreren in de dagopvang.

Ondersteuningsstrategieën

1. Massage is een zintuiglijke traktatie die de band enorm versterkt omdat het voor de ouders een manier is om hun liefde te uiten. Baby's voelen zich meestal heerlijk ontspannen na de massage en slapen vaak beter.
2. Huid op huid contact heeft significante positieve gevolgen voor het opbouwen van een band tussen moeder en kind. Verder reduceert huid op huid contact het stressgehalte bij de baby, helpt bij het opbouwen van weerstand tegen infecties en bij een goede start van de borstvoeding. Het contact verbetert ook de band tussen de vader en de baby.
3. In de ogen van de baby kijken is een geweldige manier om de baby te leren kennen en te begrijpen en een essentieel communicatiemiddel. Ouders zijn veelal verrukt wanneer hun baby voor het eerst oogcontact maakt, wat de relatie opnieuw versterkt.
4. Sommige experts pleiten ervoor om baby's in een doek rond te dragen. De theorie van Attachment Bonding redeneert dat baby's minder snel geneigd zijn om te huilen als ze continu gedragen worden. Het zich zo dicht bij de ouder bevinden creëert een intieme en veilige omgeving voor de baby en stimuleert een hechte band tussen hen.
5. Vroege communicatie is van groot belang. Een dialoog tussen de ouder en het kind brengt ze dicht bij elkaar.
6. Baby's houden van muziek en van vastgehouden worden. Door samen te dansen voelt de ouder zich ook veel dicht bij de baby.

7. Zingen is een muzikale manier van praten en baby's zijn er gek op. Liedjes en versjes doen meer dan alleen entertainen; ze versterken de band tussen de baby en de ouder, ze stimuleren de sociale ontwikkeling en leren de baby spraakpatronen (her)kennen.
8. Lekker tegen elkaar aan zitten en een boekje lezen is een heerlijk ervaring voor een baby, hoe jong ze ook zijn. Voor ouders die het moeilijk vinden om tegen hun baby te praten, is voorlezen misschien een manier om dit te doen. Het is ook een fijne manier om een band met de baby op te bouwen.
9. Ouders herkennen de unieke geur van hun baby en ook de baby voelt zich aangetrokken tot de geuren van de moeder en de vader, zoals de geur van moedermelk, parfum en aftershave. Bekende geuren op een dekentje of andere voorwerpen kan de baby psychologische troost bieden tijdens perioden van scheiding (bijvoord door verblijf in kinderdagopvang of ziekenhuis). Zelfs van volwassenen is bekend dat ze troost vinden bij de geur van hun baby op de favoriete beer of pop.
10. Onderzoek wijst uit dat wip- en wiegspelletjes, welke de ouders stimuleren om op een leuke manier te communiceren met hun baby, moederlijke en vaderlijke hormonen activeren waardoor ze een diepere band kunnen creëren met hun baby. Het is echter de kwaliteit van de interactie tussen de ouder en de baby waar ze werkelijk baat bij hebben.

Verzorgers kunnen ook adressen van ondersteunende netwerken en ouder- en babygroepen aanreiken, waar de ouders andere mensen kunnen leren kennen die zich in een soortgelijke situatie bevinden. Misschien vinden ze op die manier de steun die ze nodig hebben. Verder kunnen ouders natuurlijk met hun huisarts praten.