

Lichaamstaal van uw baby

Moeder en Kind Centrum



Beter voor elkaar

Lichaamstaal

Het ene moment is uw baby nog wakker en alert, het volgende moment is hij moe en vlak daarna al weer té moe om nog ontspannen in slaap te kunnen vallen. Bij een baby gaat dit allemaal heel snel. Een baby is ook gemakkelijk over zijn moeheid heen te helpen door iets met hem te gaan doen. Maar moe blijft hij en in werkelijkheid wordt hij steeds vermoeider (Sylvie Zuidam, z.d.).

Van alle signalen is huilen de meest duidelijke en meest indringende mogelijkheid die een baby heeft om te communiceren. In deze folder bespreken we deze en andere signalen van uw baby waar aan u kunt zien wat uw baby wil zeggen.

Vermoeidheid

Als een baby moe wordt begint hij meestal eerst met gapen, wegstijven, drukke ongecontroleerde bewegingen en jengelen. Pas daarna zal een baby pas gaan huilen (het late signaal).

Wanneer een baby over zijn slaap heen gaat, zal hij ook steeds meer moeite hebben om goed in slaap te komen. Door de oververmoeidheid kan een baby overstuur raken en wordt het ook lastiger om de baby te troosten en te laten slapen of te voeden.

Vermoeide baby
(wegkijken, gapen, dromerige blik)



Oververmoeide baby
(bleek, grote ogen, actief)



Vermoeidheidssignalen:

- staren (glazige blik);
- dromerige lach op het gezicht;
- (krakende) geluidjes maken;
- gezicht verstoppen in uw borst of knuffel/speeltje;
- overstrekken;
- schoppen met de beentjes;
- gebalde vuistjes;
- in de ogen wrijven;
- aan de oren trekken/friemelen;
- rode wangen;
- bleek zien.

Leeftijd	Wakkere tijd per keer
0–2 weken	30–45 minuten
3–6 weken	45–60 minuten
7–12 weken	60–75 minuten
3–5 maanden	1,5 uur

Is uw baby te vroeg geboren, dan gelden deze tijden vanaf de uitgerekende datum (de datum dat uw kind geboren had moeten worden). Het kan zijn dat de tijd dat uw baby wakker is, iets langer of korter duurt, maar meestal is er geen groot verschil.

Honger

Slaap- en hongersignalen kunnen erg op elkaar lijken. Maar bij een uitgeruste baby zijn hongersignalen meestal wel goed te zien. Bij een (over) vermoeide baby kan dit een stuk lastiger zijn. Een baby die goed gedronken heeft, kan van vermoeidheid toch hongersignalen laten zien zoals zoeken met de neus en lippen of sabbelen op zijn handjes. Twijfel niet en leg uw baby gerust te slapen.

Een baby die net wakker wordt en trappelt met zijn beentjes heeft waarschijnlijk wel honger..

Hongersignalen:

- zuigbewegingen;
- tong uitsteken;
- met tong over de lipjes likken;
- lipjes tuiten/plooien;
- draaien met zijn hoofdje (zoeken);
- sabbelen op zijn handjes of vingers;
- na het wakker worden uitgebreid gapen;
- na het wakker worden schoppen met de beentjes.



Oogjes en handjes taal

Via de ogen krijgen baby's tal van indrukken binnen, soms zelfs verwarrend veel. Pasgeborenen kijken je daarom vaak kort aan. Wat ze dan zien is al zoveel, dat ze daarna hun ogen afwenden om eerst deze nieuwe indrukken te gaan verwerken. Er zijn baby's die je nog helemaal niet aan willen kijken. Die hebben al genoeg aan het verwerken van indrukken die ze opdoen met oppakken, voeden en knuffelen. Maar dan komt het moment dat ze je toch willen aankijken, al is het maar eventjes. En die momenten komen steeds vaker: het worden 'ogenspelletjes'.

Ogenspelletjes zijn heel leuk om te doen. Je maakt om beurten oogbewegingen of andere bewegingen met je gezicht.

De kunst is om je baby ook een kans te geven en zo het speltempo mee te laten bepalen en eigen initiatief te tonen. Als je goed kijkt, zie je hoe fijn ze dat vinden. Door ogenspelletjes leer je ook wat je baby wil zeggen met deze vorm van lichaamstaal.

Enkele voorbeelden:

Volle blik	het echte aankijken betekent, de baby wil contact maken en krijgen
Een oogknip	betekent meestal een groet of herkenning van iets.
Naar iets in de omgeving kijken	je baby wil jouw aandacht vestigen op iets en vraagt of je mee wilt kijken.
Neerslaan van de ogen	het spelletje loopt ten einde, je baby raakt vermoeid.
Ogen blijven gesloten	de kin zakt daarbij op de borst en dat betekent dat je baby niet meer met je wil 'praten'.

Naast oogjestaal is handjestaal voor een baby een uitstekende manier om zich uit te drukken. Ook hiervan zijn enkele voorbeelden te geven die als regel de stemming van een baby weerspiegelen.

Duimpje in een gespannen vuistje	betekent dat je baby zich hevig inspant. Als de nageltjes in de handpalm worden gedrukt, is je baby boos of wil zich afsluiten voor nog meer indrukken.
Los knuistje	met de vingers los om de duim betekent rust (meestal bij slaap).
Ontspannen knuistje	met de duim naar buiten kan van alles betekenen, zowel afwachten wat er gaat komen als ook klaar zijn voor een spelletje.
Geopend handje	met ontspannen vingertjes geeft aan dat je baby zich lekker voelt; soms hebben baby's ontspannen handjes als ze huilen, maar dan willen ze graag huilen
Half open handje	met duim en wijsvinger eruit kan nieuwsgierigheid betekenen: wat zou er nu gaan gebeuren?
Gestrekt gespreide vingertjes	je baby is in een schriktoestand: het ging allemaal te snel, of er is een plotselinge nieuwe indruk van iets opgedaan; zijn de vingers minder gestrekt, dan is het een grijphandje.
Vuistje tegen het afgewende hoofdje	een duidelijk vermoeidheidsteken dat wij als volwassenen ook wel eens gebruiken.

Hoe groter de baby wordt, des te meer kunnen de handjes je iets vertellen. Armbewegingen zijn ook heel belangrijk. Heftig op en neer gaande armen bijvoorbeeld geven een bepaalde opwindning weer. Prettige opwindning is een aanwijzing dat de baby een spelletje wil beginnen. In zo'n situatie leert de baby het meest.

Spanningen in de rug kun je eveneens "verstaan". Als de baby een holle rug trekt, betekent dat ongemak en angst. Een soepele houding daarentegen geeft aan dat de baby zich op z'n gemak voelt.

Als je er goed over nadenkt, is de babytaal heel logisch. Peuters, die nog niet kunnen praten, verstaan elkaar prima, omdat ze geleerd hebben op elkaars lichaamstaal te letten.

Enkele tips in een schema verwerkt:

Schema interactieanalyse (Eliëns, 2003)

Tips om wél te doen:	Wat u beter niet kunt doen:
Bij huilen beginnen met sussende geluiden, vervolgens hoge stemintonaties om de aandacht van uw kind te krijgen (afleiden).	Alleen sussende geluiden maken of helemaal geen geluiden maken.
Oogcontact maken (als uw kind wakker is).	Geen oogcontact maken (als uw kind wakker is).
Veel 'ja' zeggen tegen uw kind.	Veel 'nee' zeggen tegen uw kind.
Blikrichting volgen en benoemen waar uw kind naar kijkt en woorden geven aan de omgeving (ook belangrijk voor de taalontwikkeling), bijvoorbeeld als uw kind naar de gordijnen kijkt: "Zit je zo naar je mooie gordijnen te kijken?".	De blikrichting van uw kind niet volgen en niets benoemen.
Uw eigen handelingen benoemen, bijvoorbeeld: "ik ga je nu lekker wassen, eerst je beentjes en dan je armpjes; daar komt het washandje hoor...1...2...3". Dit maakt het voorspelbaar en veilig voor uw kind.	Uw eigen handelingen niet benoemen. Wanneer u uw handelingen niet benoemt en zonder woorden uw kind gaat wassen, heeft u meer kans op een schrikreactie van uw kind.
Benoemen wat uw kind doet met een plezierige intonatie, bijv. "Moet jij zo gapen?", "Wat moet je toch niezen", "Wat ben je aan het rondkijken?".	Niet benoemen wat uw kind doet.

Spiegelen: het nadoen van geluiden, handgebaren en (gezichts)expressies.	Spiegelen ontbreekt.
Uw tempo is afgestemd op het tempo van uw kind. Neem de tijd en kijk goed naar de signalen die uw kind geeft. Is er oogcontact? Neem hier dan even de tijd voor en beantwoord de vraag van uw kind; kijk terug en benoem wat u ziet!	Te snel zijn in de verzorgingshandelingen.
Beurtwisselingen: U als ouder neemt een contactinitiatief en wacht tot uw kind reageert, daarna de reactie van uw kind ontvangen door daar weer op te reageren (vaak op hoge toon) (waardoor het kind steeds nieuwe dingen leert). Ook kan het zijn dat uw kind initiatief neemt om contact te maken (bijv. door het maken van geluidjes, het bewegen met het lijfje of het maken van oogcontact). Belangrijk is om hierop te reageren.	Niet wachten of uw kind wilt reageren.
Genieten benoemen: "Wat ben je toch lief". "Wat hou ik toch van je".	Niet kunnen genieten van uw kind.

[1] Bron: Baby's in beeld Video-hometraining en video-interactiebegeleiding bij kwetsbare baby's
Auteur: Marij Eliëns

Onrustige baby

Een oververmoeide of 'overprikkelde' baby kan op een gegeven moment alleen nog maar huilen. De signalen die een baby dan laat zien kunnen allemaal op elkaar lijken. Het is dus lastig om dan in te spelen op de behoefte van uw baby. Dit zorgt voor veel onrust voor zowel uw baby als bij u.

Uw baby kan erg gevoelig worden voor alles wat er om hen heen gebeurt.

Signalen van oververmoeidheid:

- Lange tijd achter elkaar wakker zijn;
- De oogjes wijd open;
- Heel actief of overactief;
- Onrustig slapen, korte slaapjes.

Een oververmoeide baby wordt meestal na korte tijd weer wakker. Het klinkt onwaarschijnlijk, maar in de praktijk zie je vaak dat een uitgeruste baby veel beter slaapt dan een uitgeputte baby. 'Rekken' of uitstellen van een slaapje werkt meestal juist averechts!

Wanneer u een dagstructuur hanteert die voorspelbaar en herkenbaar is voor uw baby, kunt u voorkomen dat hij oververmoeid raakt. Als u uw baby gevoed, verschoond en geknuffeld hebt, leg hem dan binnen de wakkere tijd in de box en kijk van een afstandje wat hij laat zien, dat is echt leuk om te ontdekken!

Leg uw jonge baby nog niet veel onder een baby-gym. Dit houdt hem te lang wakker en bovendien heeft hij dan geen gelegenheid om zelf de rust op te zoeken. Leg bijvoorbeeld in de box aan één kant een paar speeltjes en laat de andere kant leeg. Zodra je baby zijn hoofdje naar de lege kant draait, zou hij wel eens moe kunnen zijn.

Een baby die in de wakkere tijd teveel indrukken (prikkelers) heeft opgedaan, heeft vaak ook wat meer moeite om in slaap te vallen.

Een overprikkelde baby wordt, soms al huilend, steeds drukker in zijn bewegingen en draait zijn hoofdje weg van licht, speelgoed en/of mensen.

Lichaamstaal van de ouder/ verzorger en de invloed hiervan op uw baby

Wanneer we kijken naar de lichaamstaal van een baby is het niet onbelangrijk om stil te staan bij onze eigen lichaamstaal. De baby reageert op u en u reageert op de baby, dit is altijd een wisselwerking.

Wanneer u als ouder zelf onrustig bent, kunt u dit dan ook makkelijk overbrengen aan uw kind. Andersom wordt u misschien ook wel onrustig wanneer uw kind dat ook is.

De manier waarop u tegen uw baby praat heeft ook effect op hoe uw kind op u reageert. Wanneer u hoog en hard praat geeft dat meestal onrust aan, waardoor uw kind ook alert en onrustig kan worden. Praat u op een rustige en wat lagere toon, dan zal uw kind dit ook oppikken en misschien ook wat zelf rustiger kunnen worden.

Ook uw bewegingen hebben invloed op wat u uitstraalt naar uw kindje. Wanneer u bijvoorbeeld uw kindje steeds op een andere manier vast houdt zal dit voor uw kindje onrustig zijn. Wanneer u een comfortabele houding kunt aannemen en deze wat langer volhoudt kan uw baby misschien ook de rust wat makkelijker overnemen.

Bronvermelding:

Website met auteur Zuidam, S. (geen datum). Lichaamstaal. Geraadpleegd op 7 januari 2016, van <http://www.inbakeren.nl/basis/lichaamstaal/>
Zuidam, S. (geen datum). Inbakeren. Geraadpleegd op 7 januari 2016, van <http://www.inbakeren.nl/inbakeren/wat-is-inbakeren/>



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Lichaamstaal van uw baby
800403-NL / 2017-01