Lichaamstaal van uw baby

Moeder en Kind Centrum

Lichaamstaal

Het ene moment is uw baby nog wakker en vrolijk, 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 eigenlijk wordt hij steeds vermoeider.

Uw baby communiceert (praat) door middel van geluiden en lichaamstaal. Baby's 'praten' en reageren op hun omgeving door kleine tekens in bewegingen, mimiek en geluiden.
Om ervoor te zorgen dat de baby zo min mogelijk stress heeft, kijken we samen met u als ouders naar het gedrag van uw baby en hoe uw baby reageert op o.a licht, geluid, medische handelingen en verzorging. We bekijken de lichaamstaal van uw baby, om te beoordelen hoe uw baby zich voelt. We zoeken naar tekenen van o.a. stress, comfort en vermoeidheid en passen onze zorg daarop aan. Vaak zien we bij prematuur geboren baby's dat hun lichaamssignalen kleiner zijn en ze langer de tijd nodig hebben om ergens op te reageren.
Van alle signalen (tekens) is huilen de meest duidelijke manier 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.

Slaap en slaapsignalen

Als een baby moe wordt begint hij meestal eerst met gapen, wegkijken, druk bewegen 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)

Slaapsignalen:

- 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.

Voedingssignalen
Baby's laten door middel van voedingssignalen zien of zij toe zijn aan een voeding. Na de eerste subtiele voedingssignalen, volgen de hongersignalen. 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. Daarna zal de baby diverse voedingssignalen laten zien. Huilen is een 'laat hongersignaal', eigenlijk al een 'alarmsignaal' van stress of ongemak van de baby. Door in te spelen op eerdere voedingssignalen, kunt u huilen proberen te voorkomen. Dat bespaart de baby stress en voorkomt energieverbruik.

Voedingssignalen:
- Langzaam wakker worden, oogjes vluchtig bewegen heen en weer.
- Zachtjes smakken of happen.
- Handjes naar de mond brengen, mochten dan ook de voedingsreflexen aanwezig zijn dan kan uw baby gaan drinken.

Hongersignalen:
- Zuigbewegingen
- Tong uitsteken
- Met tong over lipjes likken
- Lipjes tuiten/plooien
- Draaien met het hoofdje
- Sabbelen op handje/vingers
- Na wakker worden uitgebreid gapen
- Na wakker worden schoppen met beentjes.

Oogjes en handjes taal
Via de ogen krijgen baby's veel indrukken binnen, soms zelfs teveel. Pasgeborenen kijken u 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 nog helemaal niet iemand 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 u toch willen aankijken, al is het maar eventjes. En die momenten komen steeds vaker: het worden 'ogenspelletjes'.

Ogenspelletjes zijn heel leuk om te doen. U maakt afwisselend oogbewegingen of andere bewegingen met uw gezicht.
De kunst is om uw baby ook een kans te geven en zo het speltempo mee te laten bepalen en eigen initiatief te tonen. Als u goed kijkt, ziet u hoe fijn ze dat vinden. Door ogenspelletjes leert u ook wat uw 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	uw baby wil uw aandacht vestigen op iets en vraagt of u mee wilt kijken.
Neerslaan van de ogen	het spelletje loopt ten einde; uw baby raakt vermoeid.
Ogen blijven gesloten	de kin zakt daarbij op de borst en dat betekent dat uw 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 de baby zich hevig inspant. Als de nageltjes in de handpalm worden gedrukt, is de 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 uw baby aan zich lekker te voelen. Soms hebben baby's ontspannen handjes als ze huilen, dan willen ze graag even huilen.
Half open handje	met duim en wijsvinger eruit kan nieuwsgierigheid betekenen: wat zou er nu gaan gebeuren?
Gestrekt gespreide vingertjes	de 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 u iets vertellen.
Armbewegingen zijn ook heel belangrijk. Heftig op en neer gaande armen bijvoorbeeld geven een bepaalde opwinding weer. Prettige opwinding is een aanwijzing dat de baby een spelletje wil beginnen. In zo'n situatie leert de baby het meest.

Spanningen in de rug kunt u 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.

Babytaal is eigenlijk heel logisch.
Peutertjes, die nog niet kunnen praten, verstaan elkaar prima, omdat ze geleerd hebben op elkaars lichaamstaal te letten.

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 raar, maar in de praktijk ziet u 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 heeft 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 uw baby zijn hoofdje naar de lege kant draait, zou hij wel eens moe kunnen zijn.

Een baby die in de wakkere tijd teveel indrukken (prikkels) 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 een wisselwerking.
Wanneer u als ouder 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 zelf ook 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 vasthoudt, 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.

Schema interactieanalyse

Tips om wél te doen:	**Wat u beter niet kunt doen:**
Bij huilen beginnen met sussende geluiden, vervolgens hogere 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 niet doen.
Uw tempo afstemmen 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 (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 wil reageren op u. Niet reageren op het contact dat uw kind probeer t te maken.
Genieten benoemen: "Wat ben je toch lief". "Wat hou ik toch van je".	Niet (kunnen) genieten van uw kind. Vraag ondersteuning; er is professionele hulp hiervoor mogelijk.

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

Prikkels (omgevingsfactoren, temperatuur, geur, licht en geluid)
Baby's, en met name prematuur geboren baby's, zijn heel gevoelig voor prikkels, zoals bijvoorbeeld geluiden. Hierdoor kunt u soms merken dat uw baby op ieder klein geluidje reageert. We creëren rust op de suite door de monitoralarmen zacht te zetten, niet te luid te praten, deuren zachtjes sluiten, het geluid van radio, telefoon, internet en tv zachter te zetten. Let erop dat u nooit spullen op de couveusekap plaatst, dit geluid dreunt erg door.
Premature baby's zijn ook extra gevoelig voor licht. Dat is de reden dat er een speciale doek over de couveuse hangt . Dit wordt aangeraden tot de termijn van 36 weken, of als uw baby zelf steeds vaker wakker is. Daarna doen we de doek steeds vaker van de couveuse af om uw baby aan het daglicht te laten wennen. Het is niet nodig dat u de hele dag in een donkere suite zit, de gordijnen mogen gewoon open.
Wanneer een baby schrikt van een plotselinge beweging of een geluid, kan de 'Moro–reflex' optreden. Bij deze schrikreactie, spreidt de baby zijn armpjes en lijkt zich ergens aan te willen vastklampen. Deze reflex kan tot 10 maanden na de uitgerekende datum optreden, maar wordt meestal rond de drie maanden vervangen door een 'volwassen' schrikreflex.

Een prettige omgevingstemperatuur voor uw baby is vaak iets warmer dan voor een gemiddelde volwassene. Als uw baby in de couveuse ligt, wordt de omgevingstemperatuur door de couveuse geregeld. Als de baby uit de couveuse mag, is het belangrijk dat de suite aangenaam warm is. Een warme omgevingstemperatuur helpt uw baby een goede lichaamstemperatuur te behouden, goed te slapen en te groeien. Het kan prettig zijn om een warme kruik in het bedje te leggen (op een veilige manier, op afstand van uw baby, zodat hij zich niet kan branden). Tijdens de verzorging op het aankleedkussen kan de warmtelamp aangezet worden.

Voor een baby is de geur van ouders, in het begin vooral van de moeder, herkenbaar en rustgevend. U kunt een doekje bij u dragen en daarna als geurdoekje bij uw baby in bed neerleggen.
Huid–op–huidcontact met de ouders is erg goed en geruststellend voor een baby (draag hierbij geen sieraden en gebruik geen parfum of bodylotion).
Een aangename houding, waarbij uw baby zich kan ontspannen, maakt het makkelijker om zich aan te passen aan prikkels uit de omgeving. Op tijd geboren baby's nemen dan al snel een gebogen houding aan, met de beentjes opgetrokken. Te vroeg geboren baby's hebben deze kracht nog niet. Met hulp van verschillende hulpmiddelen helpen we uw baby, om een geborgen houding aan te nemen.

Zolang uw baby aan de monitor ligt, mag hij of zij in buikligging liggen. Wanneer de toestand van uw baby goed genoeg is, mag hij/zij kleding aan in de couveuse. Ook dat geeft meer geborgenheid.

Bronnen:
Lampe, S. Baby in een droomritme. 14e druk. Amersfoort: Oneiri publishing.
Feldman. R.S.. Ontwikkelingspsychologie. 7e druk. Amsterdam: Pearson Benelux bv.
Aktar, E. Antenne baby slaat aan op stress en angst. Vakblad Vroeg, 34(4), 23–25.
Hoffmann–Haringsma, A., & Schönau, L. Reisgids naar huis. 2e druk. Rotterdam: Trichis Publishing.
Warren, I., & Bond, C. Zorgen voor je baby op de couveuseafdeling. 3e druk. Gouda: Tangram studio.