



## **Laten Huilen? Niet Nodig!**

Over Natuurlijk Ouderschap

### **Je nieuwe rol als ouder**

Als kersverse ouders word je van alle kanten overladen met goedbedoelde adviezen, zeker als zaken zoals slapen minder makkelijk gaan dan je had gedacht. Door de verschillende, soms tegengestelde ideeën en gebrek aan rust weet je vaak niet meer wat het beste past bij jouw situatie. Dit kan je onzeker maken. Wij zijn ouders die vanuit onze eigen ervaring op zoek gingen naar informatie over het verzorgen van onze baby's, en vonden daarbij Natuurlijk Ouderschap. Met deze folder willen wij je kennis laten maken met Natuurlijk Ouderschap, omdat deze benadering uitgaat van jouw eigen ideeën en gevoelens en die van je baby.

### **Contact met je baby**

Dat je baby het liefst dicht bij je wil zijn, is logisch. Een baby is kwetsbaar en heeft tijd nodig om te wennen aan het leven buiten de veilige baarmoeder. Een baby is voor alle basisbehoeften compleet afhankelijk van haar ouders. Baby's laten goed merken wat ze nodig hebben. Ze laten dit in het begin weten door kleine gebaren of

geluidjes te maken, met hun gezichtje, hun handjes of hun hele lijfje te bewegen of door te pruttelen. Daarnaast maken ze oogcontact en vertellen hun temperatuur en huidskleur hoe ze zich voelen. Als ze zich niet gehoord voelen, gaan ze huilen. Baby's huilen niet alleen als ze honger of een vieze luier hebben, ze vragen bijvoorbeeld ook aandacht als ze graag aangeraakt en opgepakt willen worden.

Toch wordt tegenwoordig verwacht dat een baby zich zo snel mogelijk aanpast aan het ritme van de ouders. Hieronder wordt verstaan: een eigen bedje, zelf spelen en de hele nacht doorslapen volgens een schema. Ouders zijn daarom steeds bezig de baby zover te krijgen dat zij niet meer verwacht dat papa of mama elke keer komt als ze huilt en dat ze eet en slaapt volgens een vast ritme. Dit wordt vaak een strijd en levert dan veel stress op voor zowel ouders als kind.

**Onderzoek naar de ontwikkeling van hersenen bij baby's wijst uit, dat het negeren van het huilen van de baby een verhoging van de productie en afgifte van stresshormonen veroorzaakt. Als deze verhoogde productie vaak**

**voorkomt, zal dit nu en later in het leven negatieve gevolgen hebben. Een meelevende reactie van de ouder op het huilen van een baby zoals oppakken, knuffelen, wiegen en dergelijke, zorgt juist voor het vrijkomen van kalmerende hormonen.**

Een gedetailleerde beschrijving van de invloed van ouderlijke aandacht op de hersenontwikkeling en de medische onderzoeken lees je in het artikel "*Hongeren naar Huidcontact*", van sociologe R. Verweij, op <http://medischcontact.artsennet.nl/blad/Tijdschriftartikel/Hongeren-naar-huidcontact.htm>

### **Natuurlijk Ouderschap**

Een andere, meer relatiegerichte benadering van het contact met je baby is die van Natuurlijk Ouderschap. Voorop staat dat je bij de verzorging het natuurlijk gedrag dat baby's vertonen als leidraad neemt. In het begin is dat even zoeken, maar gaandeweg leer je je baby beter kennen en weet je steeds beter wat voor jullie het fijnste is. Bij Natuurlijk Ouderschap leer je je baby snel kennen door haar veel bij je te hebben en lichaamscontact te

houden. Dit betekent niet dat je kind continu in het middelpunt van je aandacht staat. Omdat je je kind goed kent, kun je inspelen op haar behoeften en bouwen jullie een vertrouwensband op.

Voor jezelf is het ook prettiger omdat je aansluit bij de fase waar je baby is in haar ontwikkeling. Daardoor zijn je verwachtingen realistischer en voel je je niet teleurgesteld als iets nog niet lukt. Ook voor je eigen hersenen en hormonen is het goed om je kind veel bij je te hebben; het helpt o.a. de borstvoeding makkelijker te laten verlopen en je groeit in je nieuwe rol als ouder.

Bij Natuurlijk Ouderschap ontstaat er een band tussen de gezinsleden volgens een organische weg; je handelt vanuit je hart en je voortschrijdend inzicht, en niet omdat je omgeving je voorschrijft hoe je het zou moeten doen. Er zijn veel ideeën en hulpmiddelen die je hierbij kunnen helpen, bijvoorbeeld voeden op verzoek, dragen m.b.v. een draagdoek en samen slapen. Wij verwijzen je hiervoor door naar betrouwbare websites en boeken.



### **Websites rondom natuurlijk ouderschap:**

- [www.natuurlijkouderschap.org](http://www.natuurlijkouderschap.org)
- [www.dragen-en-voeden.nl](http://www.dragen-en-voeden.nl)
- [www.alfiekohn.org](http://www.alfiekohn.org)
- [www.borstvoeding.com/aanverwant/hechting/](http://www.borstvoeding.com/aanverwant/hechting/)
- [www.borstvoeding.com/aanverwant/opvoed/](http://www.borstvoeding.com/aanverwant/opvoed/)

### **Persoonlijke ervaring van een ouder:**

- [www.borstvoeding.com/aanverwant/samen-slapen/keuzes.html](http://www.borstvoeding.com/aanverwant/samen-slapen/keuzes.html)

### **Cursussen voor ouders:**

- [www.gordontraining.nl](http://www.gordontraining.nl)
- [www.geweldlozecommunicatie.nl](http://www.geweldlozecommunicatie.nl)
- [www.parel.nu](http://www.parel.nu)
- [www.babywearingcenter.com](http://www.babywearingcenter.com)

### **Boeken:**

- *Waarom liefde zo belangrijk is* - Sue Gerhardt
- *Luisteren naar kinderen* - Thomas Gordon
- *Slapen met je baby* - James McKenna
- *Unconditional parenting* - Alfie Kohn
- *Baby's; het vraag- en antwoordboek* - Desmond Morris
- *Borstvoeding* - Stefan Kleintjes en Mary Broekhuijsen
- *Opvoeders en Huttenbouwers*, <http://tinyurl.com/l35p36f>
- *Eten voor de kleintjes van 0-4 jaar* - Stefan Kleintjes
- *Op zoek naar het verloren geluk* - Jean Liedloff
- *Raising our children, raising ourselves* - Naomi Aldort
- *Opgroeien in vertrouwen: opvoeden zonder straffen en belonen* - J. Mol
- *Attached at the heart: 8 proven principles for raising connected and compassionate children* - Barbara Nicholson, Lysa Parker



### **Colofon:**

Deze folder is een initiatief van oudergroep

Voor Ouders Door Ouders

Auteurs: D. Hofman, B. L. Raven

Uitgegeven: 10-10-10 | Gewijzigd: 10-08-2015

Contact: [vodo-folder@peacemail.com](mailto:vodo-folder@peacemail.com)

### **Met dank aan:**

Koelewijn kopij & taaltraining

Stefan Kleintjes, Groningen-Bedum

lactatiekundige & kinderdiëtist

Doris Martinez, freelance journaliste

Marianne Vanderveen-Kolkena,

lactatiekundige IBCLC

Bernadette van Zuidam, Stichting

APEU (Attachment Parenting Europe)