

Lichaamstaal bij baby's

Kindergeneeskunde

Inleiding

Graag vertellen we in deze folder wat meer over de lichaamstaal die je baby laat zien. Vanaf de geboorte geven baby's al met diverse houdingen en bewegingen aan of ze iets wel of niet prettig vinden. Het kost wel wat tijd en moeite om de lichaamstaal van baby's goed te begrijpen, maar als je er op gaat letten zie je steeds meer. Dan begrijp je de taal van de ogen, handen en het lijfje steeds beter. Alle kinderen over de hele wereld drukken zich uit met behulp van deze taal. Het is hun manier om contact te maken met de buitenwereld.

Ogentaal

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 willen aankijken. Die hebben al genoeg aan het verwerken van indrukken die ze opdoen door het opgepakt worden, verzorgen, voeden en knuffelen. Toch komt het moment dat ze je willen aankijken, al is het maar even. Die momenten zullen steeds vaker komen: het worden 'ogenspelletjes'. Ogenspelletjes zijn heel leuk om te doen. Je maakt om beurten oogbewegingen of andere bewegingen met je gezicht. Door ogenspelletjes leer je ook wat je baby wil zeggen met deze vorm van lichaamstaal.

Enkele voorbeelden:

- volle blik: het echt aankijken betekent dat de baby contact wil 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 de baby niet meer met je wil 'praten'.

Handentaal

Naast ogentaal is handentaal 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:

- duim in een gespannen vuistje: betekent dat je baby zich hevig inspant. Als de nagels 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;
- geopende hand: met ontspannen vingers geeft aan dat jou baby zich lekker voelt; soms hebben baby's ontspannen handen als ze huilen maar dan willen ze graag huilen om emoties te ontladen;
- half open hand: met duim en wijsvinger eruit kan nieuwsgierigheid betekenen: wat gaat er nu gebeuren?
- gestrekte gespreide vingers of grijphand: je baby is in een schriktoestand: het ging allemaal te snel of er is plotseling een nieuwe indruk opgedaan;
- vuistje tegen het afgewende hoofd: een duidelijk vermoeidheidsteken dat wij als volwassenen ook wel eens gebruiken.

Hoe groter de baby wordt, hoe meer de handen kunnen vertellen. Armbewegingen zijn ook heel belangrijk. Heftig op en neer gaande armen bijvoorbeeld geven een bepaalde opwindingsgraad weer. De baby staat open voor leren en wil 'spelen'. 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 zijn gemak voelt.

* Waar in de folder 'ouders' staat, kan ook 'verzorgers / voogd' gelezen worden. Bij de 'hij / hem'-vorm kan ook 'zij / haar' gelezen worden en andersom.

Je baby kan je al heel veel vertellen, als je de signalen maar weet op te vangen.



Ontspannen houding beide handjes voor het gezicht.



Geschrokken.



Een baby heeft graag iets vast.
Een vinger, een knuffeltje of een doekje.



De handelingen worden te veel.



Je kan je baby troosten en ondersteunen bij de verzorging of een stressvolle handeling.
De meeste baby's vinden het prettig om je volle hand te voelen die wat lichte druk uitoefent, de ene hand tegen het hoofd en de andere hand om de billen.



In sommige gevallen is het wenselijk om de baby met twee personen te verzorgen.
Het is belangrijk je baby met rustige bewegingen te benaderen en als je je hand weer weg haalt ook rustig en één voor één te doen.

De baby stemt af op zijn ouders

Baby's concentreren zich al van het begin af aan op de lichaamstaal van hun ouders en verzorgers. Ze voelen ook aan hoe jij je voelt en kunnen sterk reageren op stemmingen van ouders.

Overwegend positieve indrukken zijn fijn voor je baby, maar af en toe laten voelen dat je zelf verdrietig bent is helemaal niet verkeerd. Zogenaamd opgewekt zijn en je ondertussen akelig voelen is voor een baby heel verwarrend want onze eigen lichaamstaal 'verraadt' ons.

Hoe kun je als ouder nog beter afstemmen op je baby?

Beter afstemmen kun je als volgt:

- zorg dat de gezichtsafstand tussen jou en je baby niet te groot is. Zet je voeten bijvoorbeeld op een bankje en leg je baby recht voor je op je bovenbenen. Het hoofd ligt dan stabiel en je kunt elkaar makkelijk aankijken;
- als je met je baby bezig bent, probeer dat dan in een omgeving te doen waar niet teveel andere geluiden hoorbaar zijn. De baby kan dan beter naar je luisteren;
- als de baby klanken laat horen, herhaal deze dan, als bevestiging van ontvangst;
- kijk je baby altijd aan, ook tijdens aan- en uitkleden, baden etc. Vertel je baby alle handelingen die je op dat moment doet. Door te praten, te zingen en te bewegen gaat de baby jou ook aankijken. Het 'spel' wordt nu voor beide partijen leuker;
- baby's kunnen hun ongemak beter verdragen wanneer ze een vertrouwde stem horen en regelmatig oogcontact hebben. Houd tijdens verzorging ook steeds met een hand contact, zodat je baby zich geborgen voelt.

Belangrijke contactgegevens

- Neonatologie, route H11, telefoon (053) 4 87 23 76;
- Moeder Kind afdeling, route H21, telefoon (053) 4 87 23 62;
- Kinder- en Tienerafdeling, route H31, telefoon (053) 4 87 23 78.

Tenslotte

Je hebt recht op juiste en volledige informatie. Pas als je voldoende inzicht heeft, kun je weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets je niet geheel duidelijk is, vraag de verpleegkundige dan om nadere uitleg.

Meer informatie over de rechten van ouders en kinderen en het geven van toestemming voor behandeling en / of onderzoek vind je in het opnameboekje / folder van de Kinder- en Tienerafdeling / Neonatologie / Moeder en Kind Afdeling en op de website van ons ziekenhuis www.mst.nl/rechtenvanhetkind