



[BABY: EEN GEBRUIKSAANWIJZING]

Een pasgeboren kind is een minimensje-in-de-maak. Net een echt mens, maar dan klein en kwetsbaar en nog vol met verwachtingen. Zo verwacht een baby bijvoorbeeld dat hij altijd dicht bij andere mensen zal zijn. Dingen als honger verwacht hij dan weer helemaal niet, dat is een onbekend gevoel. Uren slapen in een stil, donker, rustig kamertje is iets waar hij zich niets bij kan voorstellen, maar hij verwacht wel dat hij in contact met een ander mens meestal in beweging zal zijn en tussen eten door kleine dutjes zal doen. Maar vooral verwacht hij dat er van hem gehouden zal worden en dat mensen hem zo de moeite waard zullen vinden dat zij naar hem zullen luisteren. Want dat is de manier waarop een mensenkind de belofte om een echt mens te worden waar kan maken.

Baby: een gebruiksaanwijzing.

Een lezing door Gonneke van veldhuizen, IBCLC

ter gelegenheid van de Ouders Natuurlijk Beurs, 3 juli 2011, Duiven

– and Charlie spent all morning reading the thick instruction manual to his new fishing sonar system.

Stephenie Meijer: Breaking Dawn (Twilight Saga, deel 4) Little, Brown Book Group 2008

Je kan het zo gek niet bedenken of het wordt geleverd met een gebruiksaanwijzing: Ikea kasten, babybedjes, zwangerschapstesten, autostoeltjes, vishengels en noem maar op. Kinderen vormen een grote uitzondering. Iedereen die vruchtbaar is (en met wat hulp ook wie niet vruchtbaar is) kan een kind krijgen en aan het avontuur beginnen. Zonder gebruiksaanwijzing. In andere tijden en andere samenlevingen waar leefgroepen bestaan uit meer dan een man, vrouw en 1,8 kind groeien meisjes en jongens op in een omgeving waar kinderen in soorten en maten worden gevoed, verzorgd en opgevoed en waar zij, terwijl zij vrouwen en mannen worden, de kunst kunnen afkijken. Bij hun eigen ouders, hun tantes en ooms, burens, anderen rond het erf. Een soort ingebouwde gebruiksaanwijzing zou je kunnen zeggen. In onze samenleving kunnen meisjes en jongens opgroeien tot vrouwen en mannen zonder ooit bewust te hebben meegemaakt hoe van dag tot dag kinderen worden gevoed, verzorgd en opgevoed. Als ze zelf moeder en vader worden krijgen ze dus een baby afgeleverd zonder gebruiksaanwijzing. De schepping of moeder natuur of de evolutie (kies wie je het beste ligt) is er bij het ontwerpen namelijk van uit gegaan dat die gebruiksaanwijzing bekend is. Het kind wordt dus geboren met de ingeboren verwachting dat zijn ouders weten hoe hij in elkaar zit en hoe hij werkt. Dat is zo voor alle dieren die geboren worden. Wie wel eens van dichtbij de geboorte van een nest puppy's of kittens heeft mogen bijwonen heeft kunnen zien hoe zowel de jongen als de moeder weten wat er van ze wordt verwacht. Zodra een jong geboren is gaat de moeder likken en maakt ze het snoetje schoon. Zo krijgt het jonge diertje een krachtige massage, wordt hij droog en kan hij vrij ademen. En ruiken! En alle pasgeboren zoogdieren weten de weg naar veiligheid, beschutting en eten. Ook als ze blind zijn of nog niet kunnen lopen, ze weten de moeder te vinden en bij de moeder vinden ze een speen. Moeder kan helpen door hem met haar neus in de goede richting te duwen of hem aanmoedigende duwtjes te geven, bij dieren die gelijk moeten opstaan. Al deze diertjes worden geboren met de verwachting dat zij melk zullen krijgen die past bij hun manier van groeien en ontwikkelen, dat zij die melk zullen kunnen drinken wanneer en zo vaak en zo veel ze die nodig hebben, passend bij hun eigen soort. Oppassers in dierentuinen en dierenfokkers weten dat wanneer het moederdier gestoord wordt in die eerste tijd of als moeder en jong worden gescheiden het bondingsproces ernstig verstoord kan worden en het instinctieve gedrag niet meer werkt zoals het hoort. Voor veel diersoorten is zo'n scheiding dodelijk voor het jong.

Ook mensen hebben zo'n aangeboren weten en als moeders na de baring met rust worden gelaten en ze niet al te veel "zoals het hoort" dingen in hun hoofd gepropt hebben gekregen, zullen de

meeste moeders dit gedrag ook vertonen en hun kinderen zullen zelf precies weten wat ze moeten doen. Moeders en kinderen hebben een ingebouwde gebruiksaanwijzing voor die eerste dagen. Kinderen die in een geschikte houding worden neergelegd ergens in de buurt van de borst vinden zelf hun eten en kunnen zichzelf aanleggen. Moeders weten uit zichzelf wat ze moeten doen of laten om het hun kind mogelijk te maken zijn deel van het werk te doen.

Maar na een poosje kan je als moeder niet meer de hele dag achterover blijven leunen, je zal weer overeind moeten en het gewone, nu ja, min of meer gewone, leven herneemt zijn gang weer. En dan beginnen de problemen: hoe veel, hoe vaak, hoe lang. Verwennen of gewennen, zelfstandig of hulpeloos? Laten we eerst eens gaan kijken wat het kind zelf verwacht, wat staat er in zijn blauwdruk?

Voeding

Wanneer je de samenstelling van mensenmelk vergelijkt met die van andere dieren vallen er een aantal dingen op. Ten eerste het heel hoge aandeel water, het lage aandeel eiwitten en de relatief grote hoeveelheid suikers. Bestudering van dieren, hun zorggedrag en de samenstelling van hun melk geeft interessante uitkomsten. Dieren die hun jong in een nest verbergen en maar af en toe komen voeden hebben melk met relatief weinig water en veel vet. Dieren waarvan de jongen vrijwel direct na de geboorte opstaan en met de kudde mee kunnen rennen hebben melk met veel kalk en eiwitten. Dieren die hun jongen bij zich dragen of die samen in een nest een winterslaap houden en ze vaak voeden hebben melk met relatief weinig eiwitten en veel water. De melk van mensen lijkt het meest op die van dieren die hun jong dragen en "om de haverklap" voeden. Dat duidt erop dat pasgeboren mensjes ook "om de haverklap" verwachten te kunnen drinken. De melk is dun en licht verteerbaar en heeft dus vaak aanvulling nodig. De grote hoeveelheid suiker is voeding voor de snel groeiende hersenen en suiker moet liefst in een vrij constante stroom worden aangevoerd om goed te kunnen verwerkt en opgenomen. Een andere reden dus vaak voeden. Omdat moedermelk zo "dun" is, heeft een kind er relatief veel van nodig om goed te kunnen groeien. En goed groeien is nodig: drie tot vier maanden na zijn geboorte weegt een goed gevoed kind al dubbel zo veel.

Slapen

Wanneer een kind heel vaak een beetje eten nodig heeft, is het logisch dat er geen tijd tussendoor is voor lange slaaperioden, dus: vaak een beetje eten betekent ook vaak een beetje slapen.

Houding en plaats

Vaak eten is lastig als het kind en de voedselbron ver bij elkaar vandaan zijn. Een kindje dat dicht bij mama is kan door subtiele signalen aangeven dat er eten nodig is en moeder kan daarop reageren zonder dat het tot huilen hoeft te komen. Huilen is stressverhogend en kost erg veel energie. Een kindje verwacht dan ook dat hij vrijwel voortdurend in nauw lichaamscontact met zijn moeder of een ander vertrouwd mens zal zijn. De waterige melk stroomt makkelijk de maag in, maar ook makkelijk weer eruit. Voor veel kindjes is het dan ook veel comfortabeler om rechtop te zijn, in plaats van plat op de rug te liggen.