
Baby's hebben veel behoefte aan lichaamscontact. Het dragen van baby's is praktisch en gezellig, en een prachtig hulpmiddel om de hechting te bevorderen. Een heel simpele handeling eigenlijk, maar met een groot effect. Ook als een kindje naar de kinderopvang gaat, is het een goed idee om het te dragen in een draagdoek of draagzak.

Rachel Verweij

*Draagdoekconsulent
Journalist bij De hechte band.*

*- www.hechteband.nl
- www.draagdoekconsulenten.nl*

Dragen van baby's

Veel ouders (en leidsters in de kinderopvang!) vertellen dat dragen 'zo natuurlijk aanvoelt'. Uit steeds meer onderzoek blijkt dat de natuur het inderdaad zo bedoeld heeft: het dichtbij het lichaam dragen is goed voor baby's.

Zo bevordert dragen bijvoorbeeld de hechting. In een Canadees onderzoek kregen moeders met een lage opleiding en inkomen bij de geboorte een draagzak uitgereikt. In de controlegroep was het percentage veilig gehechte kinderen achtendertig procent, een laag maar gebruikelijk percentage in een dergelijke groep. Bij de groep die hun baby droeg steeg het naar maar liefst drieëntachtig procent.

Lichaamscontact blijkt ook goed voor de hersenontwikkeling bij baby's. Het bevordert de aanleg van nieuwe verbindingen tussen de hersencellen, en remt stress zodat het babybrein zich goed kan ontwikkelen, zonder risico op latere stressgevoeligheid of ziekte.

Merelichaamsfuncties zijn stabiel als een baby zich dichtbij de moeder of vader bevindt: de hartslag, ademhaling en temperatuur. De afgifte van groeihormoon is hoger, en baby's die in het ziekenhuis liggen groeien dan ook beter als hun ouders ze regelmatig mogen 'kangoeroe-en'. De borstvoeding wordt bevorderd, en fysiotherapeuten melden dat kinderen die veel gedragen worden zo motorisch bijzonder goed ontwikkelen. Vanaf hun veilige plekje ontdekken baby's veel over de wereld. De meeste baby's zijn dan ook heel rustig en tevreden als ze worden gedragen.

Waarom een draagdoek of -zak?

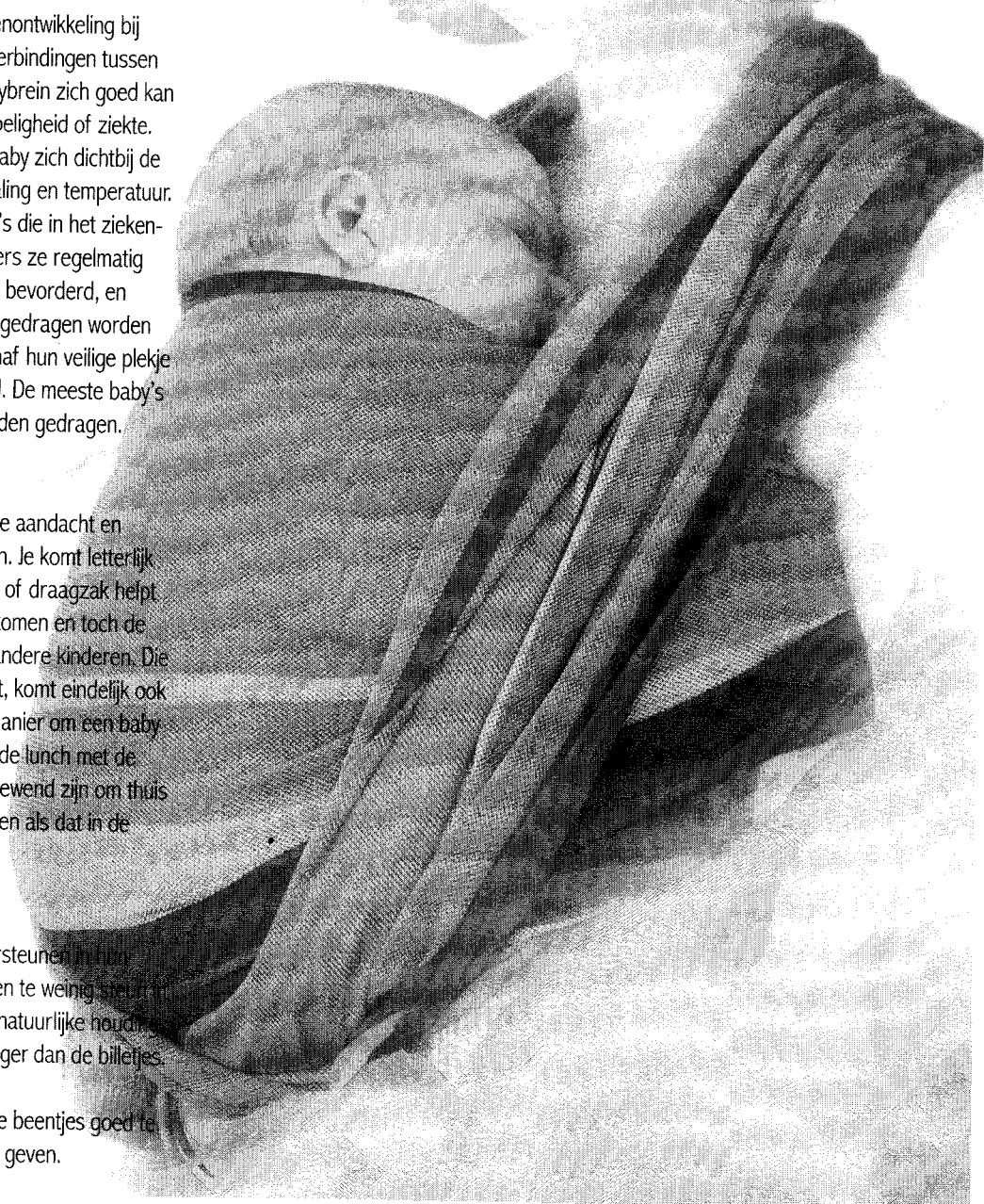
In de kinderopvang is het soms lastig baby's alle aandacht en (lichaams)contact te geven die ze nodig hebben. Je komt letterlijk handen tekort. Het gebruik van een draagdoek of draagzak helpt aan de behoefte van de baby tegemoet te komen en toch de handen vrij te hebben voor de verzorging van andere kinderen. Die stille baby, of juist die baby die zo vaak huilt, komt eindelijk ook aan zijn trekken. Het is verder een praktische manier om een baby te dragen, bijvoorbeeld tijdens een uitje of tijdens de lunch met de grotere kinderen. Daarnaast zullen baby's die gewend zijn om thuis veel gedragen te worden, zich eerder thuis voelen als dat in de opvangsituatie ook (af en toe) gebeurt.

Ergonomie

Het is belangrijk baby's zoveel mogelijk te ondersteunen in hun natuurlijke houding. Sommige babydragers geven te weinig steun aan rug en nek, of laten de beentjes 'bungelen'. De natuurlijke houding is rechtop, met de beentje gespreid, knietjes hoger dan de billetjes. Dit wordt wel de kikkerhouding genoemd.

In de liggende houding is het niet mogelijk om de beentjes goed te spreiden, en dit kan een risico op heupdysplasie geven.

Ook voor jezelf is ergonomie belangrijk, juist in de kinderopvang. Een goede babydrager spreidt het gewicht over een groot deel van het bovenlichaam. Het kindje hoort strak tegen je aan en hoog gedragen te worden, met de billetjes (ruim) boven je navel, zodat je een kus op het hoofdje kan geven.



Veel aanstaande ouders en leidsters in de kinderopvang kennen de term hechting of gehechtheid en weten dat dit belangrijk is voor de ontwikkeling van ieder jong kind. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer dertig tot veertig procent van jonge kinderen onveilig gehecht is. Maar wat houdt gehechtheid nu precies in? En hoe bevordert je een goede gehechtheidsrelatie met je eigen kind of met de kinderen waar je mee werkt?

*Antoinette van de Ven
Eindhoven*

*GZ-psycholoog en orthopedagoog
Specialisatie: de preventie en de
behandeling van problematische
gehechtheid bij kinderen/jongeren
en hun (pleeg/adoptie)ouders.*

*In dit artikel wordt met toestemming
geciteerd uit het werk van Dr. A. Thoomes-
Vreugdenhil, schrijver van het boek Hech-
tingsproblemen bij kinderen (2012) van
Uitgeverij Lannoo Campus.*

Gehechtheid is de nabijheid zoeken van een specifieke volwassene met wie een band bestaat die sterk is en een lange tijdsduur heeft. De nabijheid en het contact met een specifieke volwassene wordt met name gezocht wanneer een kind bang, moe of ziek is en vormt het fundament voor zijn gevoel van veiligheid voor de rest van zijn leven. Zoals de Britse psychiater John Bowlby (de grondlegger van de gehechtheidstheorie) stelt: 'Er is geen gedrag dat een sterker gevoel geeft dan gehechtheid.'

Als een kind geboren wordt, heeft het in de meeste gevallen twee volwassenen (de ouders) die van het kind zijn, bij het kind horen. Als een kind bang is, zal het naar deze twee ouders of naar een andere vertrouwde volwassene toegaan en daar troost, steun of bescherming zoeken. Deze volwassene is als een veilige haven waar het kind altijd naar terug kan keren. Bij jonge kinderen gaat het met name om de fysieke nabijheid van die volwassene. Bij oudere kinderen kan het voldoende zijn om te weten dat die nabijheid gerealiseerd kan worden, zoals een ouder kind kan bedenken dat het na schooltijd iets aan zijn ouder of andere vertrouwde volwassene kan vertellen. Daarnaast gebruikt het kind de vertrouwde volwassene als veilige basis om nieuwe ervaringen mee op te doen.

Veilige of onveilige gehechtheid

Ieder kind heeft een aangeboren neiging om gehecht te raken aan zijn of haar opvoeders. Kinderen kunnen veilig en onveilig gehecht zijn. Met name het gedrag van de opvoeder naar het jonge kind bepaalt of het in het eerste jaar een veilige of onveilige gehechtheidsrelatie met deze opvoeder opbouwt. Sensitiviteit is hier het sleutelwoord. Mary Ainsworth, leerling van Bowlby, omschrijft dit als volgt: 'Sensitiviteit is de vaardigheid om gericht te zijn op wat het kind nodig heeft, gehechtheidssignalen van het kind op te merken, deze signalen goed te interpreteren en er snel en adequaat op te reageren'. Opvoeders zullen niet altijd alle signalen van kinderen opvangen en dat is ook niet nodig. Het gaat voornamelijk om de combinatie van signalen opvangen en geven wat het kind nodig heeft. In de eerste maanden vinden er voortdurend sociale interacties tussen het kind en de belangrijkste opvoeders plaats, waarbij opvoeder en kind beter op elkaar ingespeeld raken. Kinderen ontwikkelen de eerste gehechtheidsrelaties met de belangrijkste opvoeders tussen zes en twaalf maanden. Het kind kan gehecht zijn aan drie tot vier hechtingspersonen, als deze een stabiele rol spelen in het leven van het kind. Meestal is er een voorkeur voor één van de opvoeders. Er is een hiërarchie in de personen met wie het jonge kind een band heeft opgebouwd. Bowlby heeft veelvuldig het belang aangetoond van continuïteit van de opvoeders.

De draagwijdte van gehechtheid

Veel wisselingen van opvoeders of het plotselinge verbreken van het contact met opvoeders kunnen schadelijk zijn voor de ontwikkeling van een veilig model van gehechtheid.

Het voornaamste wat een kind nodig heeft, is veiligheid. Dat geldt eigenlijk voor iedereen. Als er geen veiligheid is, dan is het leven bedreigend. Veiligheid geven aan een kind heeft direct te maken met beschikbaarheid. Beschikbare opvoeders zijn betrouwbare opvoeders. Een kind weet bij hen waar het aan toe is, weet dat het op hen kan rekenen als er iets gebeurt, als het hulp nodig heeft. Dit geldt ook voor de leiding in een kinderopvang en voor leerkrachten. Beschikbaarheid betekent niet dat opvoeders er altijd moeten zijn. Dat kan ook niet.

Werkmodel

In zijn ontwikkeling doet een kind veel ervaringen op, vooral in de relatie met zijn ouders die zijn gehechtheidsfiguren zijn. Alle ervaringen die een kind opdoet in de relatie met zijn gehechtheidsfiguren, bepalen zijn gedrag. Het geheel aan deze ervaringen wordt het 'werkmodel' genoemd. Vanuit dit werkmodel reageert een kind (en ook volwassenen) op zowel anderen als op situaties.

Een kind dat ervaren heeft dat zijn ouders, andere belangrijke volwassenen en professionele opvoeders betrouwbaar zijn, dat ze doen wat ze zeggen en er zijn als dat afgesproken is, ontwikkelt vertrouwen. Dat vertrouwen is een deel van zijn werkmodel. Vanuit dat vertrouwen treedt het de wereld tegemoet. Veel is vanzelfsprekend voor dit kind, bijvoorbeeld het denkt niet na of een ander hem wel aardig vindt of vraagt zich niet af of zijn ouders wel van hem houden. Dit kind staat positief in het leven.

In sociale relaties worden de interacties gestuurd door het werkmodel: de verwachtingen over anderen en de verwachtingen van zichzelf. Het kan uit deze omschrijving lijken alsof het werkmodel niet veranderbaar is, omdat het gevormd is door ervaringen vanaf de babytijd. Toch is dit niet het geval.

Negatieve ervaringen kunnen zo nodig verwerkt worden en nieuwe positieve ervaringen kunnen veranderingen brengen.

Maatschappelijk belang

Gehechtheid heeft een grote draagwijdte. Er is bijna geen terrein in het leven waarop gehechtheid geen invloed heeft. In de afgelopen jaren is er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de betekenis van gehechtheid. Duidelijk wordt uit deze onderzoeken dat iedere ontwikkelingsfase veiligheid nodig heeft. Als de baby- en peutertijd qua veiligheid goed zijn geweest, dan is dit niet een garantie dat elke fase dan goed gaat. Iedere fase heeft opnieuw beschikbaarheid en nabijheid van de ouders nodig.

Uit de onderzoeken over de kindertijd blijkt dat veilig gehechte kinderen sociaal vaardiger zijn, gemakkelijker contacten maken, meer positieve gevoelens laten zien, minder frustratie en agressie tonen dan onveilig gehechte kinderen. Veilig gehechte kinderen worden door leraren en leeftijdsgenoten meer geaccepteerd en zijn beter in het oplossen van conflicten dan onveilig gehechte kinderen. Veilige gehechtheid geeft een positieve zelfwaardering. Dat wil zeggen dat kinderen positief over zichzelf denken. Bij onveilige gehechtheid kan de zelfwaardering negatief zijn. Uit deze onderzoeken wordt het belang van een veilige gehechtheid voor het welzijn van het kind duidelijk.

Middels dit artikel hoop ik het belang van kennis over gehechtheid bij (aanstaande) ouders en professionele opvoeders helder gemaakt te hebben alsmede de grootte van de draagwijdte van gehechtheid. Dit reikt van het individuele kind, het (jonge) gezin tot de kwaliteit van de kinderopvang.

