

De ‘breast crawl’

Het ongelooflijke instinctieve gedrag van pasgeborenen

Het ‘gouden’ uur na de bevalling krijgt de laatste jaren gelukkig steeds meer aandacht. De baby meteen na de bevalling huid-op-huid bij de moeder is inmiddels de standaard. Maar waar minder over bekend is, is wat de pasgeborene precies doet in dat uur – als hij daarvoor de kans krijgt. Iedere baby volgt namelijk eenzelfde, oeroud patroon.

TEKST: RACHEL VERWEJ | FOTO'S: SHUTTERSTOCK

Onderzoekers hebben dit bijzondere gedrag al in 1987 beschreven. Ze hebben het de ‘breast crawl’ gedoopt. De breast crawl bestaat uit negen stadia, die voorkomen bij praktisch iedere gezonde pasgeborene. Het begint met de typische geboortekreet, en eindigt na een geslaagde voeding met een diepe slaap. Alle baby’s doorlopen de stadia binnen anderhalf tot twee uur. Het lijkt veel op gedrag dat we zien bij andere zoogdieren. Kittens en veulens komen zonder veel hulp van de moeder in ongeveer een uur bij de tepel om hun eerste borstvoeding te nemen. Bij mensenbaby’s is dit niet anders. Ook zij hebben reflexen die hen helpen aan de borst te komen. De routines en gewoontes rondom de geboorte hebben alleen gemaakt dat

we dit natuurlijke gedrag niet meer zo vaak zien. Als jij als kraamverzorgende dit natuurlijke gedrag goed kent, kun je het beter ondersteunen. Ouders vinden het vaak prachtig om te zien wat hun baby al kan. Je bevordert de eerste verliefdheid en hechting. Bovendien happen baby’s op deze manier praktisch altijd goed aan, en leg je daarmee de basis voor een goede borstvoedingsrelatie.

Geur

De baby maakt gebruik van al zijn zintuigen om de weg naar de moederborst te vinden. Het vruchtwater aan zijn handjes laat een geurspoor achter, waardoor hij de weg weet die hij heeft afgelegd. De geur en smaak van het vruchtwater komen overeen met de vette substantie die de klier-



tjes van Montgomery, in de areola, afgeven. Het gaat waarschijnlijk om feromonen, geurstoffen met een hormonale signaalfunctie. Het is dus belangrijk om baby noch moeder te wassen, en als je de baby wilt afvegen de handjes met rust te laten. Deodorant of parfum? Liever niet. Natuurlijk gebruikt de baby ook zijn gevoel: de aanraking van de warme borst tegen zijn wangetje wekt een zoekreflex op, en de warme buik van zijn moeder maakt dat zijn voetjes worden gestimuleerd tot een loopreflex.

Voordelen van de breast crawl

- Oogcontact en eerste 'gesprekjes' bevorderen de hechting.
- Je maakt optimaal gebruik van natuurlijke reflexen van baby én moeder.
- Een baby maakt van nature een goede hap – je voorkomt problemen.
- Borstvoeding wordt gemakkelijk voor moeders: niet nadenken over de juiste hap of houding.
- Borstvoeding wordt gemakkelijk voor zorgverleners: geen hulp nodig, slechts bescherming van het natuurlijke proces.
- Baby's krijgen eerder, vaker en langduriger borstvoeding.
- Baby's handjes masseren de borst, baby's voetjes stimuleren de placenta-uitdrijving.
- Al baby's zintuigen worden gestimuleerd: goed voor de hersenontwikkeling.

Prachtige filmpjes

- Dé klassieker uit 1990, te vinden op Youtube: 'Delivery self attachment' by Lennart Righard
- magicalhour.com
- breastcrawl.org
- Dvd's te vinden via skin2skin.org



Ogen en oren

Ook gebruikt de baby zijn ogen, om de donkergekleurde tepel en het gezicht van zijn moeder te vinden. Uit onderzoek blijkt dat pasgeborenen al de voorkeur geven aan een tekening van een gezicht boven een plaatje met drie stippen. Ook zijn oren gebruikt de baby: de stem van zijn moeder wijst hem de weg. Dempfen van licht en geluid maakt dat de baby zijn ogen en oren goed kan gebruiken. Een respectvolle stilte of zachtjes praten houdt de intieme sfeer van het moment intact. Baby kan dan goed de stem van zijn moeder lokaliseren.

Hulp?

Dit natuurlijke proces heeft geen hulp nodig, en toch zijn er wel degelijk dingen die je als kraamverzorgende kunt doen om het te ondersteunen. Of misschien moet je zeggen: er zijn veel dingen waarop je kunt letten, zodat je het proces niet verstoort. Als een baby in het eerste uur wordt weggehaald bij de moeder voor onderzoek, al is het maar een kwartiertje, lukt het hem daarna meestal niet meer om zelf de borst te vinden. Hij verspilt dan te veel energie.

Natuurlijk is het ook belangrijk om te zorgen dat moeder en baby comfortabel en warm zijn, en goed in elkaars ogen kunnen kijken. En dat alle (medische) handelingen zo veel mogelijk worden uitgesteld. Als uitstellen echt niet kan, kunnen veel handelingen ook plaatsvinden zonder moeder en kind te scheiden. De baby helpen om de borst te vinden, al is het goed bedoeld, kan hem in de war maken. Als je zijn hoofdje vasthoudt voelt hij aan twee kanten druk en lukt het hem niet meer om zelf de borst te vinden. Heeft een baby na meer dan een uur huid-op-huidcontact de borst nog niet gevonden, bijvoorbeeld doordat er verdoving is gebruikt tijdens de baring, dan is (voorzichtige) hulp bieden wél een goed idee.

Zielig?

Is het nou niet zielig dat een pasgeborene al meteen zo hard moet werken? Een gebruikelijke reactie, zoals bijvoorbeeld te lezen is op *mamaen zo.com*: 'Dit moet je natuurlijk niet doen. Je baby heeft het al moeilijk genoeg gehad en heeft nu gewoon verdiend dat de borst hem wordt aange-reikt.' Neonatoloog en onderzoeker Nils Bergman reageert: 'Zorgverleners willen graag iets doen

Stadium 1 – de geboortekreet

Deze opvallende kreet hoor je meteen na de geboorte, terwijl de longen van de baby zijn eerste lucht inademen. Overigens: niet te verwarren met het (langdurige) gehuil van stress dat je hoort als een baby van zijn moeder wordt gescheiden na de geboorte, bijvoorbeeld om te worden afgedroogd.

Stadium 2 – ontspanning

De handjes en het lijfje van de baby ontspannen; hij ligt rustig met de oogjes dicht. Het lijkt alsof hij de ervaring van de geboorte op zich in laat werken: 'Wow, dat was heel wat.'

Stadium 3 – wakker worden

De pasgeborene opent zijn ogen en vertoont kleine schokkende bewegingen van zijn hoofd en schouders. Hij voelt de grote wijde ruimte om hem heen, het verschil met de beperkte ruimte in de baarmoeder.

Stadium 4 – activiteit

Na gemiddeld vijftien minuten begint de baby meer zuigende en zoekende bewegingen te maken en de omgeving met zijn mond te onderzoeken. Hij steekt zijn tong uit en beweegt één of twee handjes in een masserende beweging. Na gemiddeld een halfuur brengt de baby zijn handje voor het eerst naar zijn mond. De oogbewegingen worden stabiel en hij kijkt naar de borst en naar het gezicht van zijn moeder. Moeder en baby maken oogcontact en 'staren' in elkaars ogen.

Stadium 5 – rust

De activiteit is niet continu: de baby neemt af en toe een pauze om uit te rusten. Deze pauze betekent niet dat de baby hulp nodig heeft of geen interesse heeft in de borst. Het werk dat hij doet is inspannend, en zodra hij is uitge-rust zal de zoektocht verder gaan.

Stadium 6 – kruipen

Met behulp van de loopreflex duwt de baby zich af tegen de buik van zijn moeder. Dacht jij altijd dat deze reflex

geen nut heeft? Als je dit hebt gezien, weet je wel beter! De baby beweegt armen en benen en glijdt, duwt en kruipt net zolang tot hij de tepel heeft gevonden. Met deze bewegingen masseert hij zijn moeders buik, wat helpt om de placenta geboren te laten worden. Hierdoor, en door het zeer hoge oxytocineniveau bij huid-op-huidcontact na de bevalling, neemt de kans op een fluxus flink af.

Stadium 7 – kennismaken

De baby leert de tepel kennen door eraan te likken en de borst aan te raken en te masseren. Dit stadium begint ongeveer 45 minuten na de geboorte en kan wel 20 minuten of langer duren. De baby begint nu geluidjes te maken om de aandacht van zijn moeder te trekken, en kijkt ook verder om zich heen om de kamer en de mensen om zich heen te leren kennen. Hij beweegt doelgericht en zal binnenkort gaan drinken. Zijn tong is nog plat en hoog in de mond: hem nu aanleggen zou jammer zijn.

Stadium 8 – drinken.

Jullie geduld wordt beloond met een prachtig gekrulde tong, laag in de mond, en een mooie grote en effectieve hap. Gemiddeld duurt het iets minder dan een uur tot de baby de borst vindt. Heeft de moeder pijnbestrijding gehad dan kan het langer duren voor de baby de borst heeft gevonden. Het gehalte aan pethidine in het bloed van de baby is 2-3 uur na toediening maximaal en neemt maar heel langzaam af. Baby's die meer dan 2 uur na toediening van de pethidine worden geboren zijn daar-door suffer – in de helft van de gevallen lukt het ze niet de borst te vinden.

Stadium 9 – slaap

De baby valt – waarschijnlijk net als zijn moeder – na ongeveer twintig minuten voeden in een diepe, vredige slaap. De spreiding? Tweeëneenhalf uur na de bevalling waren alle baby's in de onderzoeken in slaap gevallen, 99 van de 100 baby's sliepen met een goede voeding in de maag.

om te helpen. Maar dit is de natuur; de baby is geprogrammeerd om dit te doen en WIL dit graag doen. Laat moeders en baby's vooral hun eigen instincten volgen, dan help je het beste.'

Weerstand

Niet bij alle bevallingen zal het mogelijk zijn om in alle rust af te wachten tot de baby de borst zelf heeft gevonden. Gelukkig blijven de reflexen nog een paar weken bestaan en zullen moeder en baby nieuwe kansen krijgen. In het kraambed kun je hier gebruik van maken, vooral als een baby moeilijk aanhaft of weerstand heeft tegen

het aan de borst komen. Wil je hier meer over weten, dan is er meer informatie over te vinden met zoektermen als 'natuurlijk, instinctief of achteroverleunend voeden', en in het Engels 'biological nurturing, laid-back feeding of self attachment'. ●

Rachel Verweij (hechteband.nl) is freelance wetenschapsjournalist en draagdoekconsulent. Ze geeft KCKZ-geaccrediteerde scholing over dragen aan zorgverleners. Met dank aan Marianne Vanderveen, lactatiekundige IBCLC en antropoloog.

'De baby maakt gebruik van al zijn zintuigen'