



In gesprek met Beatrijs Smulders

Tekst: Monique Hordijk
Foto: Freefoto.com Ian Britton
Bron: http://www.peuteren.nl/zwanger/beatrijs_smulders_interview.php
Website [Peuteren.nl](http://www.peuteren.nl)

[Beatrijs Smulders](#) geeft met haar boek [Veilig door de kraamtijd & de eerste maanden na de bevalling](#) een kijk op het eerste jaar na je bevalling. Deze periode is van groot belang voor jou en je kindje. Zelfs zo belangrijk, stelt Beatrijs, dat werkende moeders de keuze moeten krijgen om rond hun bevalling een jaar betaald verlof op te nemen - een 'sabbatical' bij iedere baby. "Dat eerste jaar is een dynamische en, voor het kind, belangrijke periode. Ik denk dat moeder zijn de invloedrijkste taak op deze wereld is; dat doe je er niet zo maar even bij," zegt ze. In haar boek geeft ze veel praktische informatie en voorbeelden die duidelijk maken waarom dat eerste jaar zo belangrijk is. De achterliggende filosofie is echter complex en Beatrijs Smulders lichtte die graag toe in een interview met Peuteren.nl.

Veilige hechting

Je bent negen maanden zwanger, je bevalt en daarna is je kindje nog minstens negen maanden tot een jaar volledig afhankelijk van jou. Dit noemen we de primaire periode en dit is de belangrijkste fase in een menselijk leven; het vormt de basis voor de rest van je leven. Deze periode begint eigenlijk al bij de conceptie, benadrukt de ervaren verloskundige, en loopt door tot aan het tweede levensjaar van je kindje. Hij leert in deze periode in contact komen met zichzelf via zijn moeder, en zo ontstaat er een prachtige symbiose tussen moeder en kind. Pas na een half jaar, wanneer er een verandering komt in het eetpatroon, de bewegingsvrijheid en communicatie, maakt je kindje zich langzaam los van jou. De primaire periode is belangrijk omdat het je kindje in contact laat komen met zijn eigen kern, zijn eigen wezen. Jij verschaft hem het ultieme gevoel van veiligheid en vertrouwen en daarmee het vermogen lief te hebben en veilig te hechten; dat is een geschenk waar hij later - in moeilijkere tijden - altijd op terug kan vallen. De moeder is de eerste persoon in de lijn van veilige hechting, de vader de tweede. Vaders spelen een uiterst belangrijke rol en zijn absoluut onmisbaar: zij ondersteunen de natuurlijke symbiose tussen moeder en kind.

Borstvoeding

Beatrijs Smulders pleit voor een langer zwangerschapsverlof zodat jonge werkende moeders tijdens de zwangerschap eerder kunnen stoppen met werken, of de tijd krijgen om na de bevalling langer met hun baby samen te zijn. Vooral tijdens de eerste zes maanden vindt er een uniek hechtingsspel plaats tussen moeder en kind. Borstvoeding speelt daarbij een belangrijke rol: niet alleen vanwege het feit dat je kind hiermee de beste voedingsstoffen krijgt, maar vooral ook omdat het de hechte band versterkt.

'Dat eerste jaar verloopt in fasen. De eerste drie maanden staan in het teken van de bevalling en de geboorte van je kindje; de kraamtijd; de aanpassing, gewenning en hechting. Van drie tot zes maanden loopt alles meestal vanzelf: de borstvoeding gaat goed, moeder en kind zijn aan elkaar gewend en de moeder is fysiek weer een heel eind op orde', zegt Beatrijs. Dit is een sterk symbiotische fase die in het teken staat van rust, genieten van het moederschap. Het laatste half jaar spreek je van de separatiefase: overgang naar vast voedsel waarbij de borstvoeding nog altijd paraat is. Je kindje leert zo zijn eigen behoefte geleidelijk kennen en er wordt langzaam gewerkt naar het natuurlijk loskomen van jou, de moeder. Helaas wordt dit alles vaak vroegtijdig verstoord door de druk om weer te gaan werken. Gevolg: een vermoeide, gestresste moeder vaak met schuldgevoel, een terugloop in de borstvoeding, een vroegtijdige verstoring van de moeder-kind symbiose. Kortom: meer kans op onveilige hechting. Het is jammer als vrouwen door het vroege combineren van werk en zorg minder van deze periode kunnen genieten, het wordt zo zwoegen en ploeteren in plaats van genieten.

...een sabbatical moet je juist zien als een diepte-investering...



Sabbatical

Veel vrouwen bouwen de borstvoeding af als ze eenmaal weer aan het werk zijn: op de werkplek is vaak onvoldoende ruimte en tijd om rustig te kolven, de reacties van werkgever en/of collega's zijn niet stimulerend, en de combinatie van werken, voor je baby zorgen, borstvoeding geven en de taken thuis is voor veel vrouwen - en baby's - een regelrechte uitputtingslag. Dit is een zeer spijtige ontwikkeling want juist borstvoeding draagt bij aan die veilige hechting in dat eerste jaar - om nog maar te zwijgen over alle andere voordelen van borstvoeding en het verminderde risico op borstkanker.

"Door de enorme druk vanuit de maatschappij zijn vrouwen huiverig om hun carrière een poosje op te schorten. Maar een sabbatical moet je juist zien als een diepte-investering", legt Beatrijs Smulders uit. "In de eerste plaats in je kind: door de tijd te nemen voor veilige hechting en borstvoeding, geef je je kind een stevige basis waar hij de rest van zijn leven profijt van heeft. In de tweede plaats is een sabbatical een diepte-investering in je carrière: na dat jaar kom je fit, gemotiveerd en volledig aangepast aan het werkende moederschap terug op de werkvloer. Dit is aantrekkelijk voor de werkgever en vormt een beter uitgangspunt dan een uitgeputte moeder vol schuldgevoel, die door teveel stress minder productief is of na enige tijd langdurig in de ziektewet belandt... Hoewel er hard gewerkt wordt aan betere oplossingen voor verlof, werkomstandigheden en opvang laat de praktijk nog veel te wensen over."

Belang eerste jaar

'Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het eerste jaar na je bevalling is,' zegt Beatrijs nogmaals. 'Tijdens dat jaar moet je je kind zichzelf laten zijn; respecteer hem en zijn behoeften. Dit bevordert straks de autonomie van je kind en geeft hem vertrouwen en een sterke eigen identiteit. Ook later, bijvoorbeeld in de puberteit wanneer je kind in aanraking komt met allerlei conflicten in de maatschappij, is deze veilige basis van groot belang. Tegenwoordig zie je bij jongeren steeds vaker het 'fight or flight'(vechten of vluchten) principe in hun gedrag: er is een duidelijke toename van gewelddadig gedrag. Ook vluchtgedrag in de vorm van tv- en internetverslaving, drank- en drugsmisbruik komt steeds vaker voor. Een kind met veilige hechting, die in contact is met zijn kern, zal makkelijker omgaan met stress, conflicten en andere moeilijke zaken in het leven. Uit onderzoek is gebleken dat goed gehechte kinderen op de basisschool betere sociale vaardigheden hebben. Ook in hun tienerjaren hebben ze hechtere vriendschappen en op latere leeftijd betere relaties.'

Keuze

Beatrijs Smulders is overigens geheel vóór werkende moeders, dat wil ze vooropstellen. Een sabbatical is in haar visie juist een steun in de rug voor je verdere carrière. Maar wie na drie maanden rusteloos wordt van het thuiszitten en lekker aan de slag wil - prima! Datzelfde geldt voor de keuze tussen borst- en flesvoeding en het al dan niet onderbrengen van je kind bij opvang: jij bepaalt wat bij jou en je kind past. Het is alleen jammer dat door de huidige situatie met betrekking tot zwangerschapsverlof, werkomstandigheden en kinderopvang vrouwen gedwongen worden om vroegtijdig aan de slag te gaan. Dat eerste jaar én het (langdurig) geven van borstvoeding, is veel belangrijker dan we denken en wordt zwaar onderschat! Naar mijn mening is een kind na de peuterpubertijd pas rijp voor hele dagen opvang in het kinderdagverblijf: op het moment dat hij zijn ego heeft ontdekt, zijn held, de 'ik' die hem beschermt. Je jonge kind overdragen aan de zorg van een kinderdagverblijf of andere opvang is prima, mits zij de continuïteit van zorg kunnen waarborgen die het thuis ook krijgt. In mijn optiek kan dat alleen bij een verhouding van maximaal 1 begeleider op 3 baby's.

MoederschapscONSULT

Mede door de toenemende prestatiedruk voor jonge (werkende) moeders neemt het aantal lichamelijke en psychische klachten na de bevalling toe. Het is daarom geen overbodige luxe om de verloskundige na-controle van zes weken naar negen maanden na de bevalling uit te breiden. Als je behoefte hebt aan advies met betrekking tot jezelf, je kindje, borstvoeding, of een ander item tijdens het eerste jaar na je bevalling, dan ben je van harte welkom in het Geboortecentrum Amsterdam voor een moederschapscONSULT met Beatrijs Smulders.

Boekentip

[Veilig door de kraamtijd & de eerste maanden na de bevalling](#)



Extra informatie

[Carrièrekeuze: Moeder](#)

Interessante links

[Beatrixsmulders.nl](#)

[Geboortecentrum.nl](#)

