

NUWE RITME

vir jou en baba

'n Nuwe baba in die huis beteken 'n nuwe daaglikse roetine, maar wie behoort hierdie roetine te bepaal? Jy of baba?

DEUR SHANDA LUYT

Die ritme van 'n gesin verander met 'n nuwe baba in die huis en een van die groot uitdagings is om 'n nuwe roetine te vind waarmee julle almal gemaklik is. Moet jy baba op aanvraag voed of is 'n vaste skedule beter? Behoort jy 'n vaste roetine te volg wat by jou bestaande dagprogram inskakel of moet jy jou deur baba se lyftaal laat lei en 'n meer informele benadering volg?

Daar is geen enkele regte of verkeerde antwoord nie en selfs kenners se menings verskil. Die geheim bly om 'n nuwe lewenspatroon te vind wat by jul unieke behoeftes en persoonlikhede pas. Maar wat is jou opsies?

Mamma in beheer

'n Ouergesentreerde roetine beteken dat ouers die daaglikse roetine vir hul kleinding bepaal, sê Inamarie Greyson van die Mother and Baby Clinic in Johannesburg.

"Ouers besluit dus wanneer en waar hul baba gaan eet, slaap en speel. Die ouers volg 'n streng voedingsroetine waar die baba net op geskeduleerde tye gevoed word en op vaste tye gaan slaap en weer wakker gemaak word vir die volgende voeding."

Suster Ida Bester van die Boeps2babes-babakliniek in Centurion is 'n voorstander van 'n ouergesentreerde roetine met vaste voedingstye. Sy meen babas wat met geboorte minder as 3 kg geweeg het, moet drieuurliks gevoed word om hul bloedsuikervlak konstant te hou, en daarom moet jy jou baba elke drie uur wakker maak om te keer dat sy bloedsuiker te veel daal. Babas van meer as 3 kg moet vieruurliks gevoed word. "As jy jou baba drie- of vier-uurliks voed, kom julle vinnig in 'n roetine en dit is soveel makliker vir mamma en baba."

Die beste van elke wêreld

Inamarie erken ruitelik sy is 'n groot voorstander vir 'n kombinasie van 'n baba- en ouergesentreerde roetine. "Dit werk uitstekend vir die meeste werkende ouers. Balans en harmonie in die gesin is baie belangrik. As daar in almal se behoeftes voorsien word – baba, ma en pa – verseker dit gesonde gesinne."

Ida voel ook daar is plek vir buigsaamheid. "n Baba het nie 'n horlosie ingesluk nie en soms kan hy vinniger honger word as elke drie of vier uur, veral as hy in die middel van 'n groeiversnelling is (gewoonlik op drie weke, ses weke en drie maande). Uiteraard gaan jy dan jou baba meer dikwels voed – maar jy gaan nie jou baba voed elke keer as hy huil nie. Jy neem dus die leiding, maar bly buigsaam."

Met 'n kombinasie-benadering sal jy in die eerste ses weke op jou baba fokus, hom baie vashou en rustig wees sonder om skuldig te voel, sê Inamarie. "Jy wil en moet dit doen. Leer mekaar ken – so leer jy vinnig tussen die verskillende huilgeluide onderskei. Voed jou baba gereeld om melkproduksie te stabiliseer.

"Ná vier tot ses weke, wanneer

julle mekaar beter ken en verstaan, is dit tog 'n goeie plan om sekere dele van jul daaglikse roetine op dieselfde tyd te probeer skeduleer. Maar bly buigsaam. Jou kleinding leer baie gou dat sekere goed op sekere tye gebeur en dit laat hom rustig en veilig voel."

Inamarie sê baba leer gou dat hy in die dag meer gereeld gevoed word.

"Maak hom bedags ná omtrent drie uur wakker om te voed, maar los hom in die nag. Voed hom net as hy jou roep. Probeer 'n oggendspeelroetine en aand-slaaproetine vestig deur hoe jy met baba praat en op hom reageer."

Wees baie versigtig dat jou baba nie geoorstimuleer word en te lank wakker bly nie, waarsku albei kenners. "Dan word hy oormoeg en sukkel om te slaap. Wees buigsaam, maar ná omtrent 'n uur tot 'n uur en 'n half is jou jong baba gereed vir 'n slapie," sê Inamarie.

Ida voeg by dat dagslapies noodsaaklik is om te sorg dat baba in die nag slaap. So nie, raak hulle "soos die Duracell-hasies en teen vieruur bars 'n chaos los. Dan dink jy jou baba het koliek, maar dis oorstimulasie weens gebrek aan 'n goeie roetine".

Wenk: Wees eerlik oor jou eie behoeftes, asook dié van jou baba.



MOONTLIKE VOORDELE

- Voorstanders van hierdie benadering meen dat hulle die kleinding se natuurlike ritme so gou moontlik stabiliseer sodat hy gouer deur die nag kan slaap, sê Inamarie.
- Vir nuwe, onseker ouers gee hierdie streng roetine 'n mate van versekering dat hul kleinding genoeg slaap, voeding en stimulasie kry.
- Dit gee vir ouers 'n gevoel van beheer in daardie onseker begindae met 'n nuwe baba in die huis.
- As jy boonop 'n kleuter ook het, kan jy jou dag beplan sodat jy genoeg tyd vir albei kleingoes het.
- Jy het meer beheer oor jou lewe, wat uiteindelik lei tot 'n gelukkige mamma en gelukkige baba, sê Ida.
- As jou kind na 'n crèche toe moet gaan, is daar reeds 'n vaste roetine waarvolgens hulle hom kan voed en versorg.

MOONTLIKE NADELE

- 'n Baie streng, onbuigsame roetine kan veroorsaak dat baba nie genoeg voedings inneem nie, veral in die eerste paar weke wanneer die melkvoorraad nog nie so goed gevestig is nie, sê Inamarie. "Dit kan veroorsaak dat die baba nie genoeg gewig aansit nie."
- 'n Ma wil haar kleinding instinktief aan die begin byna heeltyd vashou en koester, en 'n te streng roetine wat daarmee inneng, kan haar ontoereikend laat voel. "As jy 'n baie streng roetine volg, ontnem dit jou dikwels van spesiale tye waar jy net rustig op jou baba kan fokus en die baie spesiale oomblikke van die nou en die kosbaarheid van jou mensie kan geniet," sê Inamarie.
- Ouers kan begin skuldig voel as die roetine nie elke dag stiptelik gevolg word nie.
- Ouers wat 'n te streng roetine volg, wil

dikwels nie met hul baba uitgaan nie omdat dit sy slaap- of eetroetine kan deurmekaarkrap. Dit kan jou sosiale lewe beduiwel en jy loop die gevaar om geïsoleerd te raak, sê Inamarie.

- Ouers wat 'n streng roetine wil volg, raak soms baie angstig as hulle nie tuis is wanneer dit baba se slaaptyd is nie sê Inamarie. Daar is die gevaar dat jy jou angstigheid aan jou baba oordra.

VIR WIE KAN DIT WERK?

Inamarie reken ouers wat self baie gedissiplineerd is en self in hul daaglikse omgang 'n baie streng roetine het, sal baat vind by 'n ouergesentreerde roetine vir hul baba.

"Dit skep 'n gevoel van beheer en veiligheid vir sekere ouers as hulle weet en kan bepaal wanneer wat gaan en moet gebeur."



Baba in beheer

'n Babagesentreerde roetine behels gewoonlik dat ouers heeltemal op die baba fokus. Geen roetine word gevolg nie en jy versorg jou kleinding na gelang van die boodskappe wat sy vir jou stuur oor honger, moegheid en speelgereedheid, sê Inamarie. Ouers kyk dus of baba haar handjies suig want dan is sy honger, en of sy haar ogies vryf en moeilik word, want dan is sy moeg.

"Dié benadering kan net werk as jy baie ingestel is op jou baba se gedrag en weet dat jy al die tekens reg interpreteer," waarsku Inamarie.

MOONTLIKE VOORDELE

- Albei ouers en baba het baie meer vryheid as dit kom by slaap- en voedingstye, wat die druk op jou kan verlig, sê Inamarie.
- Sommige mense meen dat 'n babagesentreerde benadering 'n hegte band tussen ouers en baba verseker.
- Hierdie babas kan dikwels makliker op vreemde plekke en ongereelde tye slaap.

MOONTLIKE NADELE

- As jy 'n baba met 'n lae geboortegewig los om verder te slaap en haar nie wakker maak vir voedings nie, kan haar bloedsuiker te laag daal en kan selfs 'n koma volg, waarsku Ida.
- As daar geen roetine of patroon is nie kan dit moeilik wees om te bepaal of jou kleinding honger, moeg, ongemaklik of verveeld is wanneer sy lastig raak, sê Inamarie. "Dit kos 'n geruime tyd voor jy jou baba se tekens van moegheid en honger leer ken."

Wenk:

In die eerste paar weke kan jy neerskryf wanneer jou baba voed, slaap en speel en so haar natuurlike roetine probeer bepaal om as basis vir jul latere roetine te gebruik.

- Ouers kan die baba se vertroostingsbehoefte met honger verwar.

"Babas se natuurlike refleks is om te suig, maar hulle suig nie altyd omdat hulle honger is nie," verduidelik Ida. "Soms soek hulle net vertroosting en kan 'n fopspeen werk. As jy die baba se roetine volg, gaan sy elke uur wil suig. As die mamma dit as voedingstyd interpreteer en die bors aanbied, drink die baba elke uur net 'n kort rukkie en los weer. Die baba kry dan eintlik net voormelk in, wat nie so sterk is nie."

- Dit kan geweldig uitputtend raak as die baba maande lank gereeld in die nag wakker word, veral as jy weer moet gaan werk.
- "As jy jou baba toelaat om jou te lei, gaan sy nooit deurslaap nie, sê Ida. "Jy moet haar lei en dan val sy later self in daardie roetine."
- As ouers so 'n streng babagesentreerde program volg, word dit byna onmoontlik vir enigiemand anders om na die kleinding om te sien omdat sy dikwels net deur mamma getroos of aan die slaap gemaak kan word – veral as sy boonop borsvoeding nodig het om rustig te word.
- Hierdie opsie is dikwels uitmeggelend vir ma's. As die baba haar eie roetine volg, kry jy nie soveel rus nie, want

daar is nie 'n vaste patroon waarvolgens jy kan beplan nie.

"Dit is gewoonlik hierdie ma wat voel sy is nie 'n goeie ma nie en kan nie meer nie, want sy is oormoeg as gevolg van te min slaap. Dit is dan dat nageboortelike depressie 'n vastrapplek kry," sê Ida.

- Jy kan in 'n situasie beland waar jy onophoudelik aan die voed is. As jy elke keer jou bors aanbied wanneer baba huil of wil suig, gaan jy niks anders gedoen kry nie, sê Ida.
- Babas met hierdie roetine kan sukkel om hulle self te troos en soms oorgestimuleer raak.

"Jou baba gee tekens as sy moeg en oorgestimuleer is. As jy dit vinnig kan interpreteer en jou baba nog in gelukkige wakker tyd kan neersit om aan die slaap te raak, is dit nie 'n probleem om haar aan die slaap te kry nie. Maar as jy te lank wag dat sy wys sy is vaak, gaan jy sukkel om haar aan die slaap te kry."

VIR WIE KAN DIT WERK?

Ouers wat glo aan hegtingsouerskap en wat baie fyn ingestel is op hul baba se lyftaal en nieverbale kommunikasie, kan baat by 'n babagesentreerde roetine. ●



NUWE RITME

vir jou en baba

'n Nuwe baba in die huis beteken 'n nuwe daaglikse roetine, maar wie behoort hierdie roetine te bepaal? Jy of baba?

DEUR SHANDA LUYT

Die ritme van 'n gesin verander met 'n nuwe baba in die huis en een van die groot uitdagings is om 'n nuwe roetine te vind waarmee julle almal gemaklik is. Moet jy baba op aanvraag voed of is 'n vaste skedule beter? Behoort jy 'n vaste roetine te volg wat by jou bestaande dagprogram inskakel of moet jy jou deur baba se lyftaal laat lei en 'n meer informele benadering volg?

Daar is geen enkele regte of verkeerde antwoord nie en selfs kenners se menings verskil. Die geheim bly om 'n nuwe lewenspatroon te vind wat by jul unieke behoeftes en persoonlikhede pas. Maar wat is jou opsies?

Mamma in beheer

'n Ouergesentreerde roetine beteken dat ouers die daaglikse roetine vir hul kleinding bepaal, sê Inamarie Greyson van die Mother and Baby Clinic in Johannesburg.

“Ouers besluit dus wanneer en waar hul baba gaan eet, slaap en speel. Die ouers volg 'n streng voedingsroetine waar die baba net op geskeduleerde tye gevoed word en op vaste tye gaan slaap en weer wakker gemaak word vir die volgende voeding.”

Suster Ida Bester van die Boeps2babes-babakliniek in Centurion is 'n voorstander van 'n ouergesentreerde roetine met vaste voedingstye. Sy meen babas wat met geboorte minder as 3 kg geweeg het, moet drieuurliks gevoed word om hul bloedsuikervlak konstant te hou, en daarom moet jy jou baba elke drie uur wakker maak om te keer dat sy bloedsuiker te veel daal. Babas van meer as 3 kg moet vieruurliks gevoed word. “As jy jou baba drie- of vier-uurliks voed, kom julle vinnig in 'n roetine en dit is soveel makliker vir mamma en baba.”