

STRESS SCHADELIJK VOOR ONTWIKKELING BABY

Kraamverzorgende Jennifer Oosterkamp schreef een scriptie over babystress. Zij ontdekte onder meer dat langdurige stress van de kraamvrouw tijdens de zwangerschap de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van een baby kan beschadigen.

Langdurige stress bij een aanstaande moeder leidt tot een verhoogde uitstoot van het stresshormoon cortisol, dat een negatief effect heeft op de foetale ontwikkeling, schrijft kraamverzorgende Jennifer Oosterkamp in haar scriptie. 'Het kan de leerfuncties aantasten die te maken hebben met de toekomstige sociale vaardigheden, taalvaardigheden en geheugenfuncties. Dit kan een verklaring zijn voor latere gedragsproblemen bij jonge kinderen, zoals ADHD, angstgevoelens, depressieve gevoelens en agressieve neigingen.' Zelfs een lager IQ kan volgens Jennifer een gevolg zijn van stress tijdens de zwangerschap.

PSYCHISCHE DRUK

Gestreste zwangere vrouwen maken ook adrenocorticotroophormonen aan, schrijft Jennifer in haar scriptie. 'Deze hormonen regelen de productie en toevoer van het stresshormoon adrenaline. Via de placenta komen deze hormonen bij de ongeboren baby. Als de aanstaande moeder lange

tijd gestrest blijft, dan kunnen deze bij de foetus stofwisselingsveranderingen in de zenuwcellen veroorzaken. Vrouwen die tijdens hun zwangerschap onder grote psychische druk staan, scheiden ook neurotransmitters af die het hormonale evenwicht verstoren. Hierdoor produceert hun lichaam meer serotonine, waardoor de baarmoeder kan samentrekken, en wat zelfs een vroeggeboorte of miskraam kan veroorzaken. Ook werkt dit hormoon door op de bloedvaten in de placenta waardoor de ongeboren baby te weinig zuurstof krijgt.'

PARTUS

Hoeveel schade een foetus door deze hormonen oploopt, hangt af van de duur, sterkte en het moment, vervolgt Jennifer. 'De gevoeligheid is tussen de vijfde en de twaalfde zwangerschapsweek het grootst. Dan worden de



Jolanda Pool

Coördinator en docent kraamzorg aan het Deltion College in Zwolle

'De scriptie van Jennifer is fris en origineel. Kraamverzorgenden zijn vaak geneigd zeer praktisch te zijn. Ze geven wel informatie over de dagelijkse gang van zaken, maar richten zich minder op voorlichting op de lange termijn. Deze scriptie geeft veel informatie over de gevolgen van babystress na de kraamtijd.

Jennifer zet helder en duidelijk de kenmerken en de gevolgen daarvan neer. Het onderwerp is relevant voor kraamverzorgenden omdat zij de basis kunnen leggen voor een goede omgang met de baby door ouders of verzorgers. Hierdoor neemt stress bij baby's af of kan tijdig hulp ingeroepen worden van bijvoor-

beeld een osteopaat. Kraamverzorgenden moeten de kenmerken van stress bij baby's herkennen en op de symptomen inspelen. Ook moeten ze ouders tips kunnen geven. Dit heeft Jennifer allemaal in haar scriptie opgenomen.'

organen gevormd en kunnen aangeboren afwijkingen aan de hersenen of nieren ontstaan. Vanaf de twaalfde week kunnen groeistoornissen ontstaan. Uit een onderzoek van de Harvard Medical School blijkt dat stress ook het immuunsysteem van ongeboren baby's beïnvloedt.'

In haar scriptie schrijft Jennifer dat stress in beperkte mate bevorderlijk en zelfs noodzakelijk is voor de baby om deze te stimuleren en te activeren. 'Zo is de partus een van stressvolste gebeurtenissen in het leven. De baby moet keren en draaien om uit het geboortekanaal te komen, waardoor zijn lichaam getordeerd of overspannen kan raken. Het lichaam is meestal in staat zichzelf te herstellen na een traumatische gebeurtenis,

maar dat lukt niet altijd. Dan kan volgens de scriptieschrijfster osteopathie uitkomst bieden.

GEDRAG

Volgens Jennifer kun je bij een pasgeboren baby aan zijn gedrag merken dat hij stress heeft. Ze heeft de verschillende kenmerken op een rij gezet:

- Darmkrampjes of kolieken waardoor de buik erg hard is.
- Wilde bewegingen met armen en benen door de spierspanning.
- Veel huilen.
- Vaak en veel braken, meer dan een mondvol na de voeding.
- Oorverdovend krijsen.
- Schrikken van kleine geluiden of bewegingen.
- Het hoofdje extreem ver naar achteren buigen door te overstrekken.
- Een voorkeur om de romp in banaan- of komvorm te houden.
- Moeilijk te strekken en te buigen beentjes door verkrampte spieren.

Jennifer adviseert kraamverzorgenden om een baby met stress volgens het roterend handelen goed aan hoofd en billen te ondersteunen. 'Als je de baby verschoont of aankleedt, beweeg je dan zijn beentjes en billetjes naar links en rechts in plaats van omhoog. Deze manier geeft de baby een gevoel van veiligheid. Stel de baby aan weinig prikkels bloot door hem in een rustige ruimte te laten slapen. Praat tegen hem en maak contact tijdens het verschonen, badderen en voeden. Dit stelt de baby gerust. Raak hem niet te licht aan maar pak hem stevig vast. Dit geeft hem steun en eveneens een veilig gevoel.'

TIPS VAN JENNIFER VOOR OUDERS MET EEN GESTRESTE BABY:

- Knuffel de baby veel.
- Wieg de baby.
- Bied veel rust.
- Maak veel lichaamscontact.
- Geef de baby een warm bad.
- Geef babymassage.
- Loop met de baby op de arm of in een draagzak.
- Maak veel lichaamscontact.



Jennifer Oosterkamp

Scriptieschrijfster

Jennifer Oosterkamp (39) volgde de verkorte opleiding tot kraamverzorgende op het Deltion College in Zwolle. Ze koos babystress als scriptieonderwerp omdat ze het boeiend vindt dat een baby voor de geboorte al wordt gevormd. Ook wilde ze uitzoeken of haar tweede dochter zo onrustig was omdat ze tijdens die zwangerschap veel stress had. 'Ik vermoedde het wel, maar kon het niet onderbouwen. Ik las veel boeken, zocht op internet naar informatie en interviewde een schrijfster en tevens aurahealer. De resultaten bevestigden mijn vermoedens. Stress kan een nadelig effect hebben op de ontwikkeling van de ongeboren baby. In mijn werk pas ik nu de resultaten van mijn onderzoek toe. Bij Navia werken wij volgens het roterend handelen en we worden daarin geschoold. De ouders probeer ik bewust te maken dat een pasgeboren baby al veel besef heeft. Hij voelt zich veilig als je veel contact met hem maakt en veel tegen hem praat. En dat voorbeeld probeer ik zelf natuurlijk te geven.'

