

Hoe maak je contact met je baby?

- Een goede manier om een band met je ongeboren baby te krijgen, is door je buik zachtjes te masseren. Dat helpt je om te ontspannen en tot rust te komen. Ook je partner kan dit voor je doen. Zo kan hij de zwangerschap meebeleven en al een band opbouwen met jullie kindje. Veel vrouwen gebruiken olie of crème om striemen te voorkomen en die laten je huid ook zacht en soepel aanvoelen.
- Probeer wat tijd te maken voor een wandeling. Zo krijg je niet alleen wat beweging, het geeft je ook de tijd en ruimte om je te focussen op je ongeboren baby zonder al te veel afleiding of onderbrekingen. Je kan tijdens het wandelen zelfs een babbeltje maken met je kindje.
- Je partner kan achter je komen staan, zijn handen onder je buik leggen en die voorzichtig een beetje optillen. Zo draagt hij jullie baby ook. Je kan ook op je zij op bed gaan liggen en op die manier je partner je buik laten 'dragen'.
- Zachtjes tikken tegen de buik kan een reactie van het kind uitlokken. Door systematisch tegen de buik te tikken als de baby beweegt, kan een eerste spelletje ontstaan tussen baby en ouder. Merk je dat je kindje al vlot antwoordt op het tikken, dan kun je zelfs proberen om het tikken te verplaatsen naar een plek wat verderop op de buik en zien of het kindje zich aanpast en ook elders gaat schoppen en bewegen.
Hierbij kun je ook eventuele andere kinderen betrekken.
- Doe je ogen dicht en stel je levendig voor hoe het zal zijn om je baby voor het eerst vast te houden of wat je later allemaal samen kunt gaan doen.
Dit versterkt het vader- en moedergevoel en draagt bij aan de hechting.
- Zet een muzikje op waar je zelf van ontspant, of zing regelmatig hetzelfde liedje. Op dat moment werkt het stress verlagend en dit zal de baby zeker voelen. Later zul je merken dat de baby, zodra hij geboren is, kalmeert wanneer je dit liedje zingt of deze muziek op zet.

