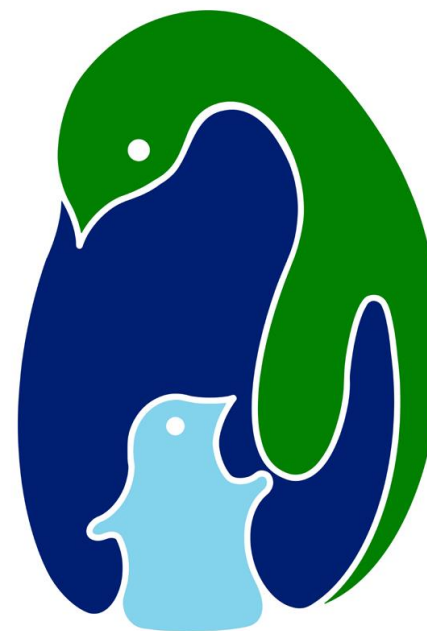




Connect2Grow

Informatiefolder voor professionals

**Het belang van een
optimale ouder-kindrelatie**



Connect2Grow

Ouder-kindrelatie vanaf de zwangerschap

In de eerste 1000 dagen van het leven, vanaf de bevruchting tot de tweede verjaardag, worden we gevormd tot wie we zijn. Invloeden in deze periode, die al begint bij de vroege zwangerschap, zijn bepalend voor de rest van het leven (Roseboom, 2018). Als een kind tijdens de eerste 1000 dagen, vanaf het begin van de zwangerschap, blootstaat aan overmatige stress, dan gaat dit gepaard met levenslange gezondheidsrisico's (Babenko, Kovalchuk en Metz, 2015). De belangrijkste buffer tegen overmatige stress en het bevorderen van veerkracht, is de ouder-kindrelatie. De vroege ouder-kindrelatie vormt de blauwdruk voor hoe kinderen later in het leven staan.

Waarom is een optimale ouder-kindrelatie belangrijk?

Een goede Ouder-kindrelatie is nodig voor

-  hersenontwikkeling
- veerkracht gezond stress-systeem 
-  (leren) uiten van emoties
- hechting gezonde relaties 
- gezondheid nu én later 

Connect2Grow

Een veilige relatie met de (aanstaande) ouders helpt het kind te leren omgaan met stress, dit is nodig voor een goede ontwikkeling van de hersenen. Vanuit een veilige gehechtheidsrelatie leert het kind stress te reguleren, de omgeving te vertrouwen en veerkracht te vergroten. Dit is niet alleen nodig voor gezondheid en ontwikkeling op korte termijn, maar is ook essentieel voor gezondheid en welzijn in op volwassen leeftijd (Van den Bergh et al, 2017). Uit onderzoek blijkt dat het voelen van een positieve band tijdens de zwangerschap gerelateerd is aan de kwaliteit van de ouder-kindrelatie in eerste levensjaren (Brandon, 2009). Voor een optimale

start van de ouder-kindrelatie is het dus belangrijk om al tijdens de zwangerschap samen met ouders na te gaan hoe zij de band met hun (ongeboren) kind ervaren en wat er nodig is om deze band te versterken.





Elementen van een goede ouder-kindrelatie

Bij het inschatten en het versterken van de ouder-kindrelatie, zijn de volgende elementen van belang:

- De ouder biedt het kind **voeding en verzorging met aandacht**, waarbij de ouder sensitief is voor de signalen die het kind geeft en hier passend (responsief) naar handelt.
- De ouder biedt het kind voldoende mogelijkheden en ruimte voor **contact over en weer**, waardoor het kind gestimuleerd wordt in zijn/haar ontwikkeling.
- De ouder kan het kind **kalmeren bij stress**, bijvoorbeeld als het kind ontregelt door een interne of externe stressor. Als er een mismatch is tussen ouder en kind waardoor het kind stress krijgt en ontregelt, kan de ouder dit vanuit het contact weer herstellen.
- De ouder biedt het kind **emotionele veiligheid** zodat het kind emoties leert uiten en leert om met emoties om te gaan. Dit doet een ouder door de emotie te herkennen en deze op een passende manier te spiegelen. De ouder houdt daarbij rekening met het kind als uniek individu met eigen emoties en behoeften.
- De ouder kan **samen plezier maken** met het kind door op een speelse en bij de ontwikkeling passende manier bij het kind aan te sluiten. Hiermee leert het kind ook dat nieuwe dingen leren gepaard gaat met plezier.
- De ouder biedt voldoende momenten van **lichamelijk contact** door het kind regelmatig in de armen nemen tijdens de (borst)voeding en de verzorging, door ook met lichamelijk contact stress te reguleren en door het te knuffelen of masseren.

Deze elementen kunnen al tijdens de zwangerschap in kaart gebracht worden. Zie hiervoor de toolkit 'Triage ouder-kindrelatie' op de website van Connect2Grow.

Indicatoren voor extra ondersteuning van de ouder-kindrelatie

De volgende indicatoren kunnen een indicatie zijn voor extra ondersteuning van de ouder-kindrelatie: vragen of zorgen rondom de ouder-kindrelatie van zowel de zorg-/hulpverlener als de (aanstaande) ouders, psychiatrische problemen, verslaving, (vroegkinderlijk) trauma of verwaarlozing, ernstige stress, relatieproblemen, gebrek aan ervaren steun, ongeplande/ongewenste zwangerschap, (eerdere) zwangerschapscomplicaties, verstandelijke beperking.

Deze en andere indicatoren kunnen zowel anamnestic als via gestandaardiseerde vragenlijsten worden uitgevraagd om toe te leiden naar extra ondersteuning. Zie hiervoor ook de toolkit 'Signalering ouder-kindrelatie' op de website.

Direct aan de slag!

Wil je meer lezen over het belang van een optimale ouder-kindrelatie. Of wil je direct aan de slag binnen jouw dagelijkse praktijk? Bekijk

dan de website met de verschillende toolkits en praktische downloads op:

www.connect2grow.info

Belangrijk in de Ouder-kindrelatie

- voeding en verzorging met aandacht 
- contact over en weer 
- kalmeren bij stress 
- emotionele veiligheid 
- samen plezier maken 
- lichamelijk contact 

Connect2Grow



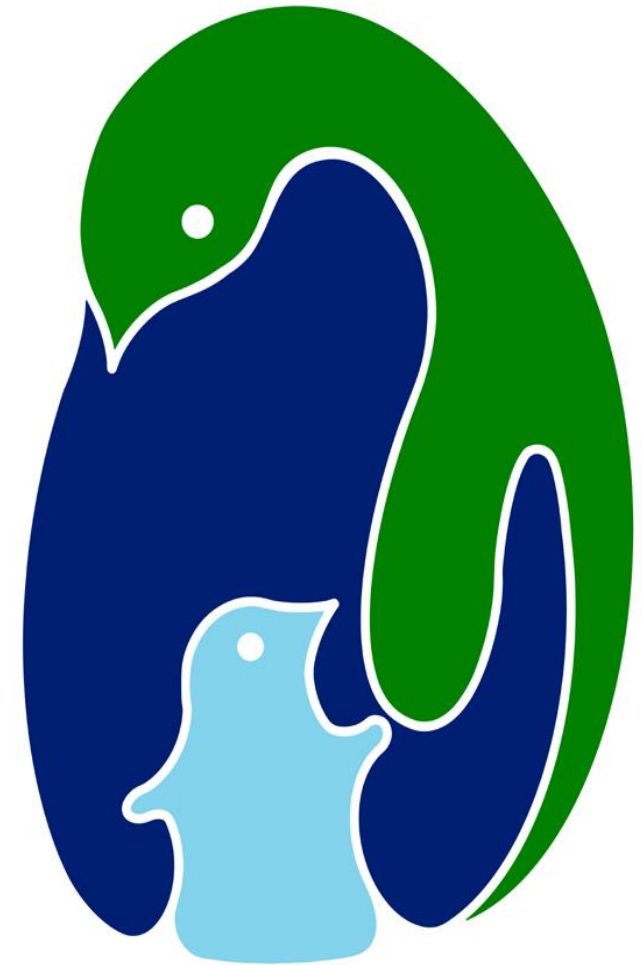
Geraadpleegde bronnen

Babenko, O., Kovalchuk, I., Metz, G.A. (2015). *Stress-induced perinatal and transgenerational epigenetic programming of brain development and mental health*. *Neurosci Biobehav Rev.* 2015 Jan;48:70-91. doi: 10.1016/j.neubiorev.2014.11.013. Epub 2014 Nov 24. PMID: 25464029.

Brandon, A. (2009). *A history of the theory of prenatal attachment*. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 23(4), 201–222.

Roseboom, T. (2018). *De eerste 1000 dagen. Het fundamentele belang van een goed begin vanuit biologisch, medisch en maatschappelijk perspectief*. Utrecht: De Tijdstroom.

Van den Bergh et al (2017). *Prenatal developmental origins of behavior and mental health: The influence of maternal stress in pregnancy*. *Neuroscience Biobehavior Rev.* 2017 Jul 28:S0149-7634(16)30734-5.



Connect²Grow