

# Babylichaamstaal

Van te vroeg geboren baby's

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# Inleiding

Voor een pasgeboren baby is lichaamstaal de eerste en enige manier om te vertellen wat hij wel of niet prettig vindt. Omdat hij nog niet kan praten, gebruikt hij zijn gezicht, armen, benen, ademhaling en stem om iets duidelijk te maken.

Een baby luistert wel, maar verstaat geen woorden. Hij reageert op de manier waarop iets wordt gezegd. Zo praten ouders en kind voortdurend met elkaar. Begrip van elkaars signalen, hoe klein ook, versterkt de band tussen ouders en kind.

## **Babylichaamstaal: hoe klein uw baby ook is, hij zal altijd laten merken hoe hij zich voelt.**

Uw baby kan zich al vanaf de geboorte duidelijk maken. Dit doet uw baby met lichaamstaal. Hij laat zien of hij zich wel of niet prettig voelt en dit is meer dan alleen slapen en huilen. Met zijn zintuigen neemt hij waar wat u hem probeert te vertellen en zal u beter gaan begrijpen na verloop van tijd. Het is daarom heel belangrijk om steeds in contact te blijven met uw baby. Het zal voor u soms tijd en moeite kosten om te begrijpen wat uw baby bedoeld met zijn ogen, handen, lichaam en stem. Als u erop gaat letten, zult u steeds meer zien.

U maakt al voor de geboorte contact met uw baby. De bevalling zorgt voor een grote verandering voor vader, moeder en baby. Alle drie moeten nog wennen aan de nieuwe situatie. Uw nabijheid, aanraking en zachte, lieve woordjes herinneren de baby aan de tijd in de baarmoeder. Aanraken en lichaamscontact zijn belangrijk voor het hechten en het ontwikkelen van uw baby.

Als u en uw baby bij elkaar zijn, vindt er altijd communicatie plaats. U kunt het contact verbeteren, door veel met hem te praten.

Door de baby na te doen in gezichtsuitdrukkingen en bewegingen, leren ouders niet alleen veel over hun baby, maar bouwen ze ook een band op.

Met lichaamsbewegingen, gezichtsuitdrukkingen en zijn kleur kan uw baby laten zien hoe hij zich voelt.

## Wat kan uw baby al vertellen?



*Ik kan nog niet praten, maar kan al veel duidelijk maken:*

- *als mijn handen dicht bij mijn gezicht of mond zijn;*
- *als ik een knuffel of vinger vastpak;*
- *als ik mijn voeten tegen elkaar houd;*
- *als ik steun zoek en dit kan krijgen;*
- *als ik lach of mijn gezicht ontspannen is;*
- *als ik echt naar jullie kijk, ook al is het maar kort;*
- *als ik ontspannen lig te slapen;*
- *als ik rustig lig te zuigen op een speentje;*
- *als ik mooi roze zie;*

*dan vertel ik jullie dat ik me goed voel.*

*Maar:*

- *als ik mijn rug naar achteren buig;*
- *als ik mijn wenkbrauwen frons;*
- *als ik mijn vingers en tenen spreid;*
- *als ik mijn armen en benen in de lucht steek;*
- *als ik jammer of huil;*
- *als ik geeuw;*
- *als ik mijn ogen van jullie wegdraai;*
- *als ik bleek wordt in mijn gezicht;*

*dan vertel ik jullie dat ik de wereld om me heen nog niet zo goed aan kan. Ik ben moe of voel mij niet zo lekker.*



Ik ben nog erg klein en kan soms overstuur raken van de dingen die rond mij gebeuren. Licht, geluid en ook handelingen die nodig zijn, zijn voor mij extra prikkels waar ik nog mee moet leren omgaan.

***Zal ik vertellen hoe jullie me dan kunnen helpen?***

- *Vertel me wat je allemaal gaat doen.*
- *Geef me begrenzing met je handen en help mij om mijn handen bij mijn gezicht te houden.*
- *Help me om me niet te laten overstrekken.*
- *Laat me iets vasthouden, zoals je vinger of een knuffeltje.*

- *Praat zachtjes.*
- *Leg geen voorwerpen op de couveuse. Dit is voor mij hard geluid.*
- *Bescherm mijn ogen tegen fel licht.*

*Ik weet het, ik ben een schatje en de verleiding is groot om mij wakker te maken, te strelen of met me te praten. Maar slapen helpt me om te groeien en te ontwikkelen.*

*Ik vind het wel heel fijn als jullie mij aanraken. Dit kan zonder me wakker te maken. Leg dan je hand zachtjes op mijn hoofd en/of mijn romp. Zo voel ik me veilig en weet ik dat jullie er zijn.*

*Ik vind het heel prettig dat mijn handen altijd bij mijn gezicht kunnen zijn. Ook wil ik graag mijn armen en benen gebogen houden. Als ik hierbij nog in een 'nestje' mag liggen, dan voel ik me nog meer op mijn gemak en geborgen. Een knuffel en/of een doekje met de geur van mama of papa vind ik ook heel fijn.*

*Als je me wakker moet maken, doe het dan zachtjes. Praat zacht tegen me, zodat ik weet dat je er bent. Je kunt je handen op me leggen en me misschien uitleggen wat er gaat gebeuren.*

*Dan schrik ik niet zo snel. Als je merkt dat ik te moe of overstuurd ben, help me dan om een houding te vinden, waarin ik weer rustig kan worden.*

*Ik lig het liefst met mijn blote lijf op de blote huid van mama of papa. Buidelen noemen ze dat. Voor mij is dit echt een heerlijk moment. Sterke parfum of aftershave luchtjes vind ik minder fijn, want dan ruik ik mijn papa of mama minder goed.*

*Dit zijn maar enkele van de dingen die ik jullie kan vertellen over mijn houding en gedrag. Als jullie de tijd nemen om goed naar me te kijken en luisteren, komen jullie nog veel meer te weten over mij. Zo kennen jullie me als de beste als ik straks mee naar huis mag.*

# Tot slot

Wilt u meer informatie over zorg van uw baby en lichaamstaal of heeft u andere vragen, dan kunt u terecht bij de verpleegkundigen van Rhena Neonatologie.

- Unit 1 (078) 652 34 17
- Unit 2 (078) 654 14 17

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
december 2025  
pavo 0994