



## ONVERDEELDE AANDACHT GEVEN TIJDENS DE VERZORGING

*Beschouw de verzorging als speciale één-op-één tijd.*

*Als je onverdeelde aandacht geeft aan de baby, dan zend je de boodschap uit:*

*“Je bent belangrijk voor mij. Deze tijd is alleen voor ons”.*

### 1. Voorbereide omgeving

Zorg dat je goed bent voorbereid, dat je alle spullen die je zo tijdens de verzorging nodig hebt, op een onopvallende plek bij de hand hebt. Je kunt op deze manier al je aandacht bij de baby houden.

### 2. Rustig tempo

Vertraag je tempo, het zal je helpen om rustig en kalm de verzorging te doen. Zorg dat je aandacht bij je handen is. Wees je bewust van de aanraking van jouw handen die de baby verzorgen, de toon van je stem en je gebaren. Door een rustig tempo geef je de baby de gelegenheid om zich voor te bereiden op wat komen gaat.

### 3. Communicatie

Communicatie is twee-richtingsverkeer. Je benoemt wat jij doet, wilt of voelt en je benoemt wat je ziet dat de baby naar kijkt, doet, wil of voelt. Wissel daarbij steeds van beurt, dan zeg jij weer wat en dan verwoord je weer wat de baby doet of waar de baby naar kijkt. Zo leert de baby het heen-en-weer, het beurt geven en beurt nemen, van communicatie.

#### [Praat in ik-taal](#)

Je hoeft niet de hele tijd te praten, maar verwoord wel wat je gaat doen (en raak aan) voordat je het doet. Dit geeft de baby zelfvertrouwen, hij kan ontspannen omdat hij weet dat hem altijd zal worden verteld wat er zal gebeuren. Verwoorden wat je doet, wat jullie samen doen, helpt jou ook om in het hier en nu te blijven, afgestemd op de baby. Nodig de baby uit om deel te nemen aan de verzorging, doe voorstellen, vraag hem om zijn medewerking. Je zendt daarmee de boodschap uit dat je het waardeert dat de baby meedoet aan zijn eigen verzorging.

#### [Kijk en luister actief](#)

Wees opmerkzaam voor alle initiatieven die de baby neemt: waar kijken zijn ogen naar, wat is zijn gezichtsuitdrukking, welke gebaren of geluiden maakt hij. Wend je naar de baby toe, kijk hem aan, volg de baby met je aandacht. Ontvang deze initiatieven door te benoemen wat de baby doet, naar kijkt, wil of voelt. Stem in met zijn initiatieven, knik regelmatig ja, en zorg voor een vriendelijke toon en uitdrukking in je stem en houding.

### 4. Geef verwerkingstijd

Een baby heeft verwerkingstijd nodig, prikkels worden langzamer verwerkt. Wacht en geef de baby zo de tijd om in zich op te nemen wat je hebt gezegd en zichzelf voor te bereiden. Laat de baby met onverdeelde aandacht aan de verzorging deelnemen en geef hem dus geen speeltje in zijn handen, want dat leidt af van wat jullie samen aan het doen zijn.

### 5. Voorspelbare routine

Een belangrijk aspect van elke verzorgingstaak is het hebben van een voorspelbare routine. Je verzorgt de baby steeds op dezelfde manier, met dezelfde volgorde van handelingen. De baby zal dit niet saai vinden, maar juist fijn. Het helpt de baby zich zeker te voelen, omdat hij leert om vooruit te lopen op wat hierna zal gebeuren en het helpt hem om mee te kunnen doen (als hij daartoe in staat is).

*Als je de baby op deze manier verzorgt, kan hij vanaf het begin meedoen en geleidelijk aan steeds meer verzorgingstaken op zich nemen. Met vaardigheid en vertrouwen. En je legt op deze manier de basis voor een respectvolle, wederkerige communicatie tussen jullie beiden.*