



PUUR   
balans

*Annette Bakker*

# IK HOUD JE VAST

De kracht van  
aanraking van je kind



Ik houd je vast

*From my mother's womb  
You have chosen me  
Love has called my name*

'No longer slaves', Bethel Music  
Geboortekaartje Daniël

Annette Bakker

# IK HOUD JE VAST

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

ISBN 9789043532815  
ISBN e-book 9789043532822  
NUR 707

© 2019 Uitgeverij Kok Boekencentrum  
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht

Omslagontwerp Villa Grafica  
Vormgeving binnenwerk Andries Mol, studio-mol.com  
Fotografie Ingrid Bot, Kim Hildering, en Melissa Hensbroek namens  
stichting Early Birds

[www.puurvandaag.nl](http://www.puurvandaag.nl)  
[www.kokboekencentrum.nl](http://www.kokboekencentrum.nl)

De geciteerde Bijbelteksten zijn ontleend aan de Nieuwe Bijbelvertaling, © 2004, Nederlands Bijbelgenootschap, Haarlem

Alle rechten voorbehouden

Uitgeverij Kok Boekencentrum vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Voor de papieren editie van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
1. Alsof de hemel de aarde raakt – <i>Vasthouden direct na de geboorte</i>	13
2. Niet in mijn buik, maar op mijn buik – <i>Vasthouden om te hechten</i>	25
3. Vier generaties – <i>Vasthouden vroeger en nu</i>	37
4. De oervader – <i>Vasthouden door de vader</i>	47
5. Alles wat ik heb – <i>Vasthouden tot het uiterste?</i>	55
6. Eenzame tranen – <i>Huil maar, ik houd je vast</i>	63
7. Eindelijk echt oma – <i>Vasthouden door anderen</i>	73
8. Regenboog – <i>Vastgehouden door God</i>	79
9. Slingers in de nacht – <i>Vasthouden van mijlpalen</i>	89
10. Zijn we nog getrouwd? – <i>Houd elkaar vast</i>	97
11. Ik houd je vast – <i>Vasthouden in het dagelijks leven</i>	105
Een pleidooi	117
Bronnen	122
Opgedragen aan mijn gezin	125



# VOORWOORD

‘Elke dag is een nieuwe kans om elkaar vast te houden’  
– *‘Leef met volle teugen’, Kinga Bán en Elbert Smelt*

‘Ik ben ervan overtuigd dat Daniël het zo goed doet  
doordat jullie hem zoveel vastgehouden hebben’  
– *Christ-Jan van Ganzewinkel, verpleegkundig  
specialist neonatologie*

Ons tweede kindje zou een herfstkind worden. Tot plotse-  
ling op een mooie zomerochtend mijn vliezen braken. Twee  
van de drie trimesters had ik erop zitten toen er een einde  
aan mijn zwangerschap kwam. Twaalf weken voor mijn uit-  
gerekende datum stapten we een voor ons compleet nieuwe  
wereld binnen: een wereld waarin piepkleine mensjes vech-  
ten voor hun leven en waarin ouders, verpleegkundigen en  
artsen alles doen om hen daarbij te helpen. Een wereld vol  
spanning, machteloosheid, angst, rouw en oververmoeid-  
heid. En tegelijkertijd ervoeren wij ook immense trots,  
vreugde en verwondering.

Wat mij het meest is bijgebleven van de eerste periode  
van Daniëls leven is dat ik uren en uren met hem op mijn



borst lag. Met mijn baby op mijn buik, in plaats van in mijn buik. Het voelde alsof hij deel uitmaakte van mijn eigen lichaam. Die momenten waarop de aanraking de scherpe kantjes eraf haalde, ze voelden bijna als heilig. Met alle spanning en oververmoeidheid niet altijd op het moment zelf, maar achteraf zeker wel. Later ging ik pas beseffen hoe uniek die eerste maanden van zijn leven waren. Bijna tien van de vierentwintig uur hielden we Daniël vast. Koesterden we hem. Gaven we hem hoop. En kregen we zelf ook hoop en kracht om het vol te houden.

Aanraking is van levensbelang. Van de periode tussen 1930 en 1940 is bekend dat kinderen in Amerikaanse ziekenhuizen stierven omdat het hun ontbrak aan aanraking en emotionele verbondenheid.

In onze huidige samenleving komt er steeds meer aandacht voor het belang van het aanraken van baby's. Toch is het lang niet altijd vanzelfsprekend dat kinderen veel worden vastgehouden. Er is nog een hoop winst te behalen in onze drukke, gehaaste en individualistische samenleving. Die manier van leven past niet bij onze biologische aard; een mens is gemaakt voor verbinding met anderen, dat is wat werkelijk geluk brengt in het leven. Dit wordt pijnlijk bevestigd door verhalen van mensen die vroeger weinig zijn aangeraakt en op latere leeftijd emotionele verwaarlozing ervaren.

Onze kinderen hebben voedsel, kleding en onderdak nodig. Maar we zijn ook verantwoordelijk voor de mentale en emotionele gezondheid van onze kinderen. Ik maak in dit boek graag duidelijk hoe belangrijk het voor je kind is om vastgehouden te worden. De manier waarop je met je kinderen omgaat in hun eerste levensjaren is voor de rest van hun leven van belang. In de eerste achttien maanden wordt de

emotionele basis voor het leven gelegd. In die periode is lichamelijke aanraking de sterkste stem van jouw liefde voor je kind. Dat kost veel van jezelf; energie, tijd en toewijding. Maar het is het waard om te investeren in een gelukkige kindertijd (als je kind gelukkig is, ben jij dat zelf vaak ook) en een hechte relatie met je kind.

Die eerste periode van Daniël's leven heeft een onuitwisbare indruk op mij gemaakt. In de wetenschap dat onze te vroeg geboren baby eigenlijk nog vierentwintig uur per dag in de nauwe nabijheid van mij als moeder had moeten zijn, probeerden we Daniël zoveel mogelijk vast te houden. Ik wisselde af met Jurian, mijn man, om onze krachten te verdelen. Samen gaven we hem het beste wat we te geven hadden: onszelf.

Die momenten van vasthouden komen tot op de dag van vandaag terug. Niet meer zo intensief, niet meer zo lang. Maar het blijft speciaal. Het zijn momenten waarin je voelt hoeveel je van je kind houdt. Momenten van rust. Van even stilstaan in het snelle leven. Om dank te zeggen voor al het goede dat we ontvangen.

De verbindende en helende kracht van het vasthouden heeft mij niet meer losgelaten. Ook zetten die eerste maanden de toon voor hoe wij in de baby- en peupertijd met Daniël omgingen en nog steeds met onze kinderen omgaan. In de drukte van alledag kan het soms een hele uitdaging zijn om je kind de nabijheid te geven die het zo hard nodig heeft. Toch ervaar ik dat het haalbaar is en het geeft mij nieuwe energie en geluk omdat ik kan voorzien in de behoeften van mijn kinderen, en wederzijdse verbinding ervaar.

Wil jij ontdekken wat aanraking kan betekenen voor je gezin? Ga met mij mee op weg. Ik ben ervan overtuigd dat je

een sterkere band en meer vreugde zult ervaren naarmate je meer fysiek contact hebt met je kind.

Annette

PS: Ik schrijf in dit boek over een baby als ‘hij’, maar natuurlijk kan het net zo goed een meisje zijn. Ook wordt er uitgegaan van een relatie tussen man en vrouw die door het huwelijk verbonden zijn. Ik hoop dat het voor jou als lezer niet als een belemmering voelt, mocht jouw situatie anders zijn. Tot slot wil ik graag benadrukken dat dit boek voor elke ouder van jonge kinderen bedoeld is en absoluut niet alleen voor ouders van te vroeg geboren kinderen, ook al gaat mijn persoonlijke verhaal daar wel over. Iedere baby, ieder kind – sterker nog: ieder mens – heeft het nodig om aangeraakt te worden. In dit boek richt ik me voornamelijk op de baby-, peuter- en kleutertijd.





## ALSOF DE HEMEL DE AARDE RAAKT

‘Hij is zo klein!’ Een gevoel van paniek raast door mijn hoofd en mijn hart klopt in mijn keel. In hoog tempo wordt mijn bed door de ziekenhuisgangen gereden. De krullen van de verpleegkundige dansen ervan op en neer. Diep onder de dekens lig ik te bibberen in mijn blauwe operatiekamerjasje. ‘Het komt goed,’ hijgt Jurian, mijn man. Ik voel zijn hand op mijn hoofd en ik hoor de opwinding in zijn stem. Mijn handen liggen beschermend op mijn buik. ‘Hij is zo klein!’

Voor de deuren van de operatiekamer moeten we nog even wachten. Jur geeft mij een vlugge kus en dan verdwijnt hij om zich om te kleden. Onrustig lig ik te woelen in mijn bed. *Puf, puf, puf, puuuuhf.* Hoeveel weeën heb ik nog te gaan? Ik hoor allerlei mensen tegen me praten en dingen aan mij vragen, maar het lijkt niet echt binnen te komen. Ik zit in mijn eigen wereldje. Midden in de wirwar van gedachten, stemmen en weeën valt mijn oog ineens op de muur naast de deuren van de operatiekamer. Een kruisje. Ik zucht heel diep. En het lijkt alsof samen met die zucht, alle onrust en angst mijn lijf verlaten. *God. U ziet mij.*

Dan wordt mijn bed van de rem gehaald en naar binnen gereden. Nog één keer kijk ik naar het kruisje. *Dank U, Heer, dat U erbij bent.* De ruggenprik verdrijft de pijn van mijn weenen. Ik voel me opgelucht. Jurian komt naast mij zitten, ter hoogte van mijn hoofd. Mijn bloeddruk wordt gemeten, ik krijg een hartslagmeter en er wordt een infuus geprikt. Een arts geeft ons wat uitleg over wat komen gaat en vraagt of we al weten hoe onze zoon gaat heten. ‘Daniël Harmen Immanuël.’ Ik hoor trots in Jurians stem. Samen turen we naar het operatiescherm ter hoogte van mijn middenrif en wachten in spanning af. Het duurt vast niet lang meer voordat we onze zoon gaan zien!

Ter herinnering aan onze dochter is er al een streepje te vinden op mijn moederlijf. ‘Zo maak je het wel makkelijk voor ons,’ grapt een van de artsen. In mijn beleving duurt het erg lang en ik voel veel meer van de operatie dan twee jaar geleden. De artsen stuiten op iets onvoorziens. Iets met mijn blaas. Ongeduldig knijp ik steeds weer in Jurs hand. Als ze nu eens zouden opschieten! En dan ineens...

In een flits zie ik hem. Bungelende, bebloede beentjes, een slap lichaampje in de handen van de arts. Mijn moederhart schreeuwt om mijn kind. Ik kan alleen maar toekijken. Zo’n vijf meter verderop wordt hij in een soort bedje gelegd met allerlei apparatuur eraan vast. Vier blauwe jassen gaan direct met hem aan de slag. De vijfde jas is Jurian.

Ook met mij zijn de artsen nog volop bezig en ik geef aan dat de pijn erger wordt. Terwijl ik mijn ogen gericht houd op de plek waar mijn kind moet zijn, hoor ik dat de ruggenprik te snel is uitgewerkt. Ze kunnen de pijnstilling niet verder ophogen. ‘Als je het niet meer volhoudt, kun je een roesje krijgen.’ Nee! Ik wil erbij blijven! Ik wil niet weg, ik wil mijn zoon, ik wil mijn zoon! Ik zoek Jurs hand, maar vind hem niet. ‘Jur?’

Een blauwe jas legt haar hand op mijn bovenarm. ‘Je man is flauwgevallen. Hij ligt achter jou op de grond en moet even bijkomen.’ Ik worstel om de pijn de baas te blijven. Jur, waar ben je? Ik heb je nodig, ik heb je zo nodig! De pijn wordt heviger en heviger en lijkt het te gaan winnen van het verlangen naar mijn zoon.

Mijn hart roept nu ook naar mijn moeder. Mama! Mijn lieve mama, waar bent u?

Maar ik ben alleen. Moederziel alleen. De grote, witte klok tikt langzaam de seconden weg. ‘God! Ziet u mij?’

Ineens voel ik een arm om mij heen. ‘Jur!’ hijg ik. ‘Ik houd het niet meer vol!’

Hij pakt mijn hand. ‘Nog heel even lieverd, je mag onze zoon zo vasthouden. Hij is gaan ademen, hij leeft!’

Ik knijp in zijn hand en grijp me vast aan zijn woorden. Adem. Leeft. Vasthouden. Het voelt alsof de pijn en het verlangen om mijn zoon vast te houden om voorrang strijden.

‘Jullie zoon is voor dit moment stabiel. Papa, wil jij de navelstreng komen doorknippen?’

Op afstand kijk ik toe terwijl Jurian zich weer bij de artsen voegt. Ik zie de grote glimlach op Jurs gezicht. Dan wordt het bedje richting mijn hoofdeinde geduwd en zo dicht mogelijk bij mij gezet. Ik zie een klein handje – of is het een voetje? – uit een hoopje witte doeken steken. Twee blauwe handschoenen pakken het hoopje op. Ik houd mijn adem in.

Dan wordt hij op mijn borst gelegd. Overdwars, met zijn kin tegen mijn kin. Voorzichtig raken mijn vingers het wonder. Het kommetje van mijn hand past precies om zijn hoofdje.

Ik wil zijn gezichtje goed bekijken, maar hij ligt té dicht bij mijn gezicht. Een hand helpt mij om Daniël iets lager op mijn borst te leggen.

Dan zie ik hem. Onze zoon. Daniël. Ik zie alleen onze



zoon. Een deel van mij. Ik voel zijn aanwezigheid. Het wint van mijn pijn. Dit moment. Het is alsof de hemel de aarde raakt.

## **Vasthouden direct na de geboorte**

Hoe bereid je je eigenlijk voor op de komst van een baby? Het bedenken van een naam en het maken van geboortekaartjes staan op ieders to-do-list. Ook wil je graag het een en ander aanschaffen voor als je kindje er straks is. Maar wat heeft een baby eigenlijk nodig? Wat heeft een baby écht nodig? Stel je eens voor dat jullie kindje tijdens je zwangerschap zijn of haar wensenlijstje aan jou kon doorbrieven. Ik denk dat die heel wat korter en minder materieel zou zijn dan menig lijstje dat op internet is te vinden. Geef wat je in jezelf al hebt.

### **Wensenlijstje van een ongeboren baby**

#### **1. Mama en papa**

Jullie staan bovenaan mijn lijstje. Jou mag ik straks mijn mama noemen. Jou mijn papa. Jullie liefdevolle nabijheid heb ik het hardst nodig. Blijf me vasthouden als ik uit je buik kom, mama, dat is het beste wat je voor me kunt doen. Dicht bij jou voel ik me veilig. Jouw aanraking bevestigt mij in mijn bestaan. Enne, als iemand jullie met een cadeau zou willen feliciteren met mijn komst: een draagdoek is een geweldig hulpmiddel om dicht bij jou te kunnen zijn.

#### **2. Borstvoeding**

Liefde en mamamelk, allebei heb ik ze nodig om te kunnen groeien. Aan jouw borst is het veilig en vertrouwd.

Ik voel en ruik jouw huid. Wat is het fijn om mijn hongerige maag bij jou te vullen. Mijn darmen zijn nog niet af als ik geboren word en mijn immuunsysteem is nog kwetsbaar. Daarom heb ik jouw melk de eerste paar dagen hard nodig; het colostrum als een natuurlijk vaccin voor mij. Jouw melk zorgt voor een bescherm-laagje over mijn darmwand. Net als jouw antistoffen waarmee ik een goede weerstand kan opbouwen. Als ik buikpijn heb, is dit het beste plekje. Of gewoon, omdat ik behoefte heb om te zuigen of verlang naar rust. Bij jou aan de borst komen mijn hartslag en bloeddruk op het juiste peil.

### **3. Rustig slapen**

Superlief dat jullie speciaal voor mij een kamertje willen maken, maar voorlopig wil ik gewoon graag heel dicht bij jou slapen, mama. Mag mijn bedje naast jullie bed staan? Ik voel me gerustgesteld als ik weet dat jullie er zijn. En die draagdoek lijkt me ook een heerlijke plek om een dutje in te mogen doen.

### **4. Paar setjes kleding**

Als ik uit jouw buik kom, mama, wil ik niet gelijk kleertjes aan. Met mijn huid op jouw huid voel ik mij het állerdichtst bij jou. Maar toch zal ik straks kleertjes nodig hebben om niet al mijn warmte te verliezen. Wist je trouwens, mama, dat jij een speciaal temperatuurregulatiesysteem op jouw borst hebt? Als ik bij jou lig en ik heb het te koud, dan wordt jouw borst warmer. En als ik het te warm heb, wordt het daar kouder. Zo help je mij om op de juiste temperatuur te blijven zodat ik daar zelf geen energie aan verlies. Bijzonder hè?

## Alleen maar kijken

De geboorte van je kind is een uniek en speciaal moment. Je hebt je vaak afgevraagd hoe jullie kleine eruit zou zien. Namen bedacht. De nodige voorbereidingen getroffen. Dan is daar het moment van de daadwerkelijke geboorte. Als alles goed mag gaan, is er dat eerste kostbare geluuksmoment, dat ook wel ‘golden hour’ genoemd wordt. Als de conditie van moeder en kind goed zijn – wat gewoonlijk binnen een paar minuten gecheckt wordt – kan er genoten worden van de eerste kennismaking. Neem de tijd om deze eerste momenten bewust te beleven. Om elkaar vast te houden en er voor elkaar te zijn.

Kinderpsycholoog Paulien Kuipers richtte Stichting Kinderleven op, die als focus de hechting tussen ouder en kind heeft. Volgens Paulien is kijken naar je kind het natuurlijkste gebaar na de bevalling. Dit in tegenstelling tot de gewoonte in onze cultuur om bij de eerste kennismaking je baby direct op de borst te leggen. Creëer een ‘tussenruimte’ om naar je kind te kijken. Vanuit dit intensieve oogcontact volgt vanzelf de nabijheid op je borst.

Kijken, dat is nu juist wat jouw baby dat eerste halfuurtje heel graag doet. En natuurlijk ook dicht bij je zijn, zoals we vaak gelukkig al doen. Als baby's na de geboorte huid-op-huidcontact maken met hun moeder, huilen ze het eerste halfuur zelden. De baby begint met een poosje rust, stille waakzaamheid en een bijzondere alertheid. Hij kijkt dan graag naar jou, ook al ziet hij waarschijnlijk wazig of dubbel. Neonatoloog en wetenschappelijk onderzoeker Dr. Klaus moedigt je in zijn boek *Je wonderbaarlijke baby* aan om na dat eerste halfuurtje van kennismaking je baby niet eigenhandig aan je borst te leggen. Neem de tijd en observeer die bijzondere eerste reis van je kind. Het is voor een pasgeboren baby fijn als je hem niet gelijk wast, in ieder

geval zijn handjes niet. De geur van vruchtwater aan zijn lijfje helpt hem om de weg van jouw buik naar je borsten te vinden. Je tepels hebben namelijk ook de geur van vruchtwater. Ook de loopreflex helpt hem op zijn eerste tocht. Kijk naar die opdrukbewegingen. Naar de pauze die hij neemt – het is tenslotte een hele inspanning – en hoe hij soms op het laatste moment tóch voor de linkerborst kiest in plaats van de rechter. Alleen maar kijken. Je geduld zal zeker worden beloond.

### **Golden hour**

Het eerste uur na de geboorte van je kind wordt ook wel golden hour genoemd. Het contact tussen jou en je kind is van cruciaal belang. Als je baby in de eerste uren niet wordt vastgehouden, kan hij daarmee de boodschap krijgen dat hij alleen hoort te zijn en het zelf mag uitzoeken. Soms kun je dit in zijn latere leven nog steeds merken doordat hij zich sneller afgewezen en onzeker voelt. Verwonder je samen over je baby van een paar minuten oud, die even uitrust en dan zijn lippen beweegt en zijn handen aflikt. Dat belangrijke moment en de ontroerende ervaring zul je waarschijnlijk niet snel vergeten.

Hoe zwaar is de baby? En hoe lang? Om de een of andere reden willen we dit zo snel mogelijk weten. Meten en wegen is niet van levensbelang. Als je net bevallen bent en de medische situatie het toelaat, laten de verloskundige en kraamverzorgster jullie even alleen. Om ongestoord als ouder en kind bij elkaar te kunnen zijn. Stel het meten en wegen een uur uit om die eerste intieme ontmoeting mogelijk te maken.

## Offline

Op zo'n speciaal moment als een geboorte zet je je telefoon natuurlijk uit. Je wilt dit moment met je volle aandacht in het hier en nu beleven. Gestoord worden door berichtjes of een telefoontje is niet wenselijk. En echt, je familie kun je over een (paar) uur ook het heuglijke nieuws vertellen. Maak het nieuwe wereldwonder liever twee uur dan twee minuten na de geboorte wereldkundig.

Het zou kunnen dat je je telefoon wilt gebruiken om foto's te maken. Laat je in dat geval niet 'uit het moment' halen door je telefoon. Nog fijner is het als iemand anders foto's voor jou maakt van de bevalling (indien gewenst) en de eerste momenten. Zodat jullie als ouders je allebei kunnen focussen op jullie wonder.

## Voorkom spijt

Er wordt te gemakkelijk uitgegaan van het vanzelfsprekende van het adoptieproces van je eigen kind dat ten grondslag ligt aan het hechtingsproces. Het adoptieproces is een proces van toe-eigening: dit is niet zomaar een kind, dit is óns kind! In dit proces kan er een hoop misgaan waardoor moeder en kind elkaar vanaf het allereerste begin weleens zouden kunnen mislopen. Tijdens het schrijven van mijn boek sprak ik een moeder die vertelde over de eerste dagen van haar dochter. Ze moest direct na de geboorte in een couveuse en moeder mocht haar de eerste zeven dagen heel weinig vasthouden. Terwijl ze erover sprak, twaalf jaar later, rolden er tranen over haar wangen. Oude pijn kwam weer even naar boven.

Je kunt niet altijd alles voorkomen door de omstandigheden van een moment. Wél kun je van tevoren, zeker als je bijzondere omstandigheden aan ziet komen zoals proble-

men met de vitale functies van de baby, aangeboren afwijkingen of een vroeggeboorte, je wens van het vasthouden bespreekbaar maken. Er is vaak meer mogelijk dan je vooraf misschien denkt. Zodra de baby buiten levensgevaar is, is vasthouden de eerste prioriteit. Realiseer je dat jullie inbreng minstens zo belangrijk is als die van artsen. Jullie zijn immers de ouders, die weten wat je kind nodig heeft en voor zijn belangen willen opkomen.

### Verwerkingsvragen

Voorafgaand aan de geboorte:

- Wat valt je op aan het ‘wensenlijstje van een baby’?
- Praat samen met je partner door over de behoeften van een baby. Bespreek hoe je daarin zou willen voorzien. Wat heeft dit voor invloed op jouw uitzetlijstje of to-do-list ter voorbereiding op de komst van de baby?
- Sommige aanstaande ouders maken een zogenoemd ‘bevallingsplan’. Op zijn minst is het verstandig om vooraf je wensen met betrekking tot de bevalling naar elkaar uit te spreken. Wat zou je graag willen? En wat helemaal niet? Waarin verschil je als aanstaande vader en moeder?

Een plan maken, zwart-op-wit, is zo’n gek idee nog niet. Het opschrijven dwingt je namelijk om écht goed na te denken over wat je precies wilt. Een bevallingsplan schrijven helpt je in de voorbereiding op de bevalling. Op internet zijn er vele handreikingen te vinden over hoe je dit kunt doen. In een bevallingsplan zet je vooral jouw/jullie wensen voor in de verschillende fasen van de bevalling. Daarnaast is een bevallingsplan ook een

uitgelezen plek om jullie wensen op te schrijven over het eerste moment na de geboorte.

Na de geboorte:

- Hoe willen jullie met de baby omgaan vlak na de geboorte? Schrijf dit eventueel op in jullie bevallingsplan.
- Als jullie al een kindje hebben, hoe kijk je terug op de eerste momenten? Waar kijk je goed op terug en wat zorgde misschien voor spijt of pijn? Mochten jullie opnieuw een kindje verwachten, hoe zou je het dan anders willen?







# Vasthouden is van levensbelang!

'Houd Daniël zoveel mogelijk vast, het liefst vierentwintig uur per dag.' Dat is wat een arts Annette en haar man op het hart bond op de dag dat hun zoon veel te vroeg werd geboren. Met dit boek wil Annette op haar beurt ook jou aansporen: houd je kind vast, koester je kleintje en laat daardoor jouw onvoorwaardelijke liefde voelen.

Dit boek vertelt jou waarom het van levensbelang is om je kind vast te houden. Ook laat het je zien dat het ondanks onze cultuur en onze drukke agenda's tóch mogelijk is om in een belangrijke levensbehoefte van onze kinderen te voorzien. En dat levert twee ontspannen en blijde partijen op: ouders en kinderen die met elkaar in verbinding staan.



**Annette Bakker** werkte als diëtist, maar toen ze voor het eerst moeder werd (2014) gooide ze het roer om: ze werd draagdoekconsulent. Na de vroeggeboorte van haar tweede (2016) ervoeren zij en haar man meer dan ooit de kracht en het belang van het vasthouden van je kind. Sinds 2018 zet ze haar kennis als (ervarings)deskundige in voor diverse commissies van de sector Verloskunde en IC-Neonatologie van het Sophia Kinderziekenhuis in Rotterdam. Voor dit boek interviewde ze arts-onderzoeker D.R. Kommers, gepromoveerd op de hechting tussen ouder en kind.

NUR 707  
[www.kokboekencentrum.nl](http://www.kokboekencentrum.nl)

