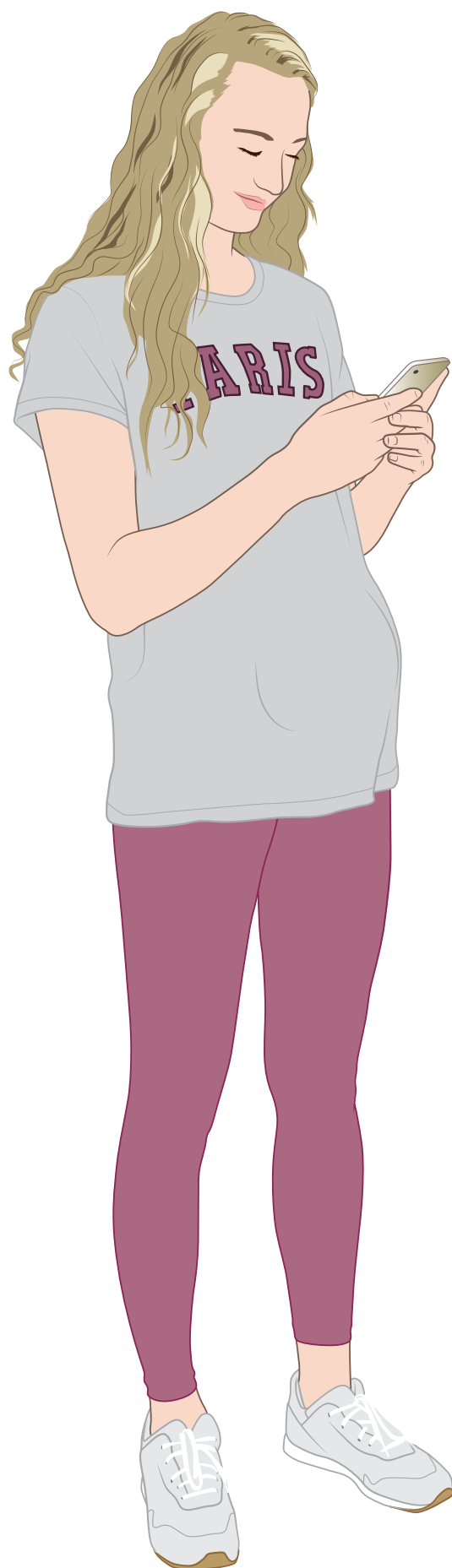


Daphne is gek op haar baby en op haar telefoon



1 Daphne is gek op haar baby en op haar telefoon



2 Daphne gebruikt haar telefoon heel vaak



Daphne ligt op haar kamer op haar bed met haar telefoon.

Ze is gek op haar telefoon.

Bijna de hele dag stuurt Daphne berichtjes.

En ze kijkt ook graag op Snapchat en Instagram.

Haar moeder komt haar kamer binnen.

Ze zegt: Daphne, je bent verslaafd aan je telefoon!

3 Een verdrietige baby



Daphne zit in de bus.
Ze is op weg naar haar nicht Kelly.
Naast haar zit een moeder met een baby.
De baby huilt, omdat hij verdrietig is.
De moeder ziet niet dat haar baby verdrietig is.
Ze kijkt op haar telefoon.
Ze troost de baby niet.
Daphne vindt dit zielig voor de baby.
Ze denkt: Hoe zal ik dat doen als mijn baby er is?

4 Daphne en Kelly kijken filmpjes



Daphne is nu bij haar nicht Kelly thuis.

Kelly heeft een zoontje. Hij heet Ruben.

Ruben zit bij Kelly op schoot.

Kelly laat Daphne filmpjes zien van Ruben.

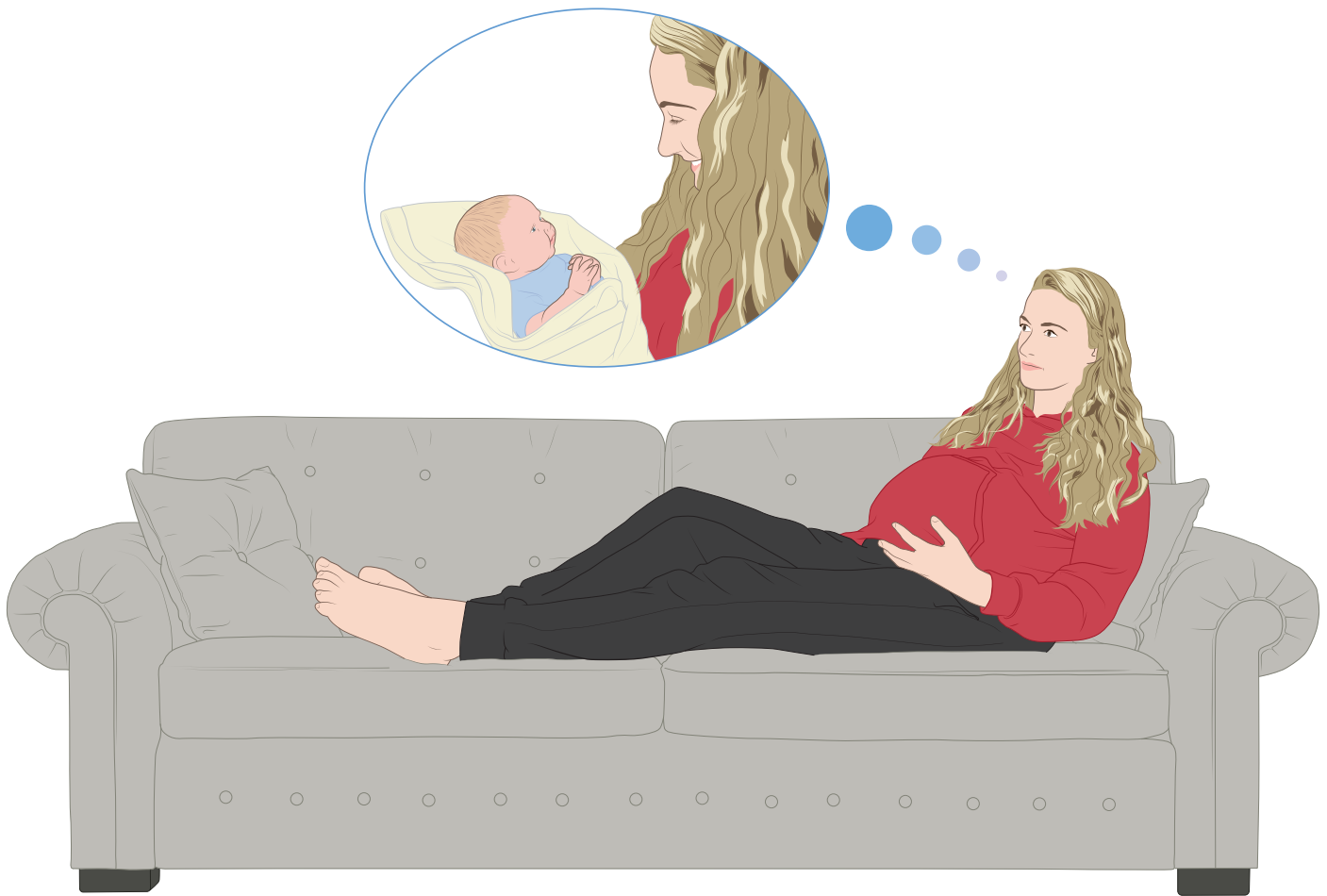
De filmpjes van Ruben zijn erg leuk.

Maar Kelly en Daphne kijken niet naar Ruben die op schoot zit.

Daphne denkt: Wat raar.

We kijken naar filmpjes, maar ik speel liever met Ruben.

5 Daphne denkt aan haar baby



Daphne ligt thuis op de bank.

Haar buik is al erg groot.

Ze denkt na over haar baby.

Daphne gaat bijna bevallen.

Als haar baby er is gaat ze goed voor hem zorgen.

Heeft ze dan nog tijd om met haar vriendinnen te appen?

En heeft ze dan nog tijd voor Instagram?

Ze denkt:

Ik wil graag genoeg aandacht voor mijn baby hebben.

Maar hoe doe ik dat dan met mijn telefoon?

6 Daphne verschoont haar Davey



Daphne is bevallen.
Ze heeft een prachtige baby.
Hij heet Davey.

Daphne en de kraamverzorgster verschoenen Davey.
De kraamverzorgster vertelt dat Davey contact met zijn moeder fijn vindt.
Davey vindt het fijn om geluiden te horen.
Je kan praten of zingen als hij wakker is.
Hij vindt het ook fijn wanneer je hem aanraakt of knuffelt.

Wanneer je steeds op je telefoon kijkt en niet naar Davey voelt hij zich alleen.
Misschien laat Davey wel merken dat hij een vieze broek heeft of moe is.
Dit kun je niet zien, wanneer je druk bent met je telefoon.
Daphne zegt:
Maar als ik een berichtje krijg dan moet ik wel weten van wie het is.

7 Een berichtje



Daphne krijgt een berichtje binnen op haar telefoon.

Ze kijkt meteen wie het is.

Maar dan denkt ze:

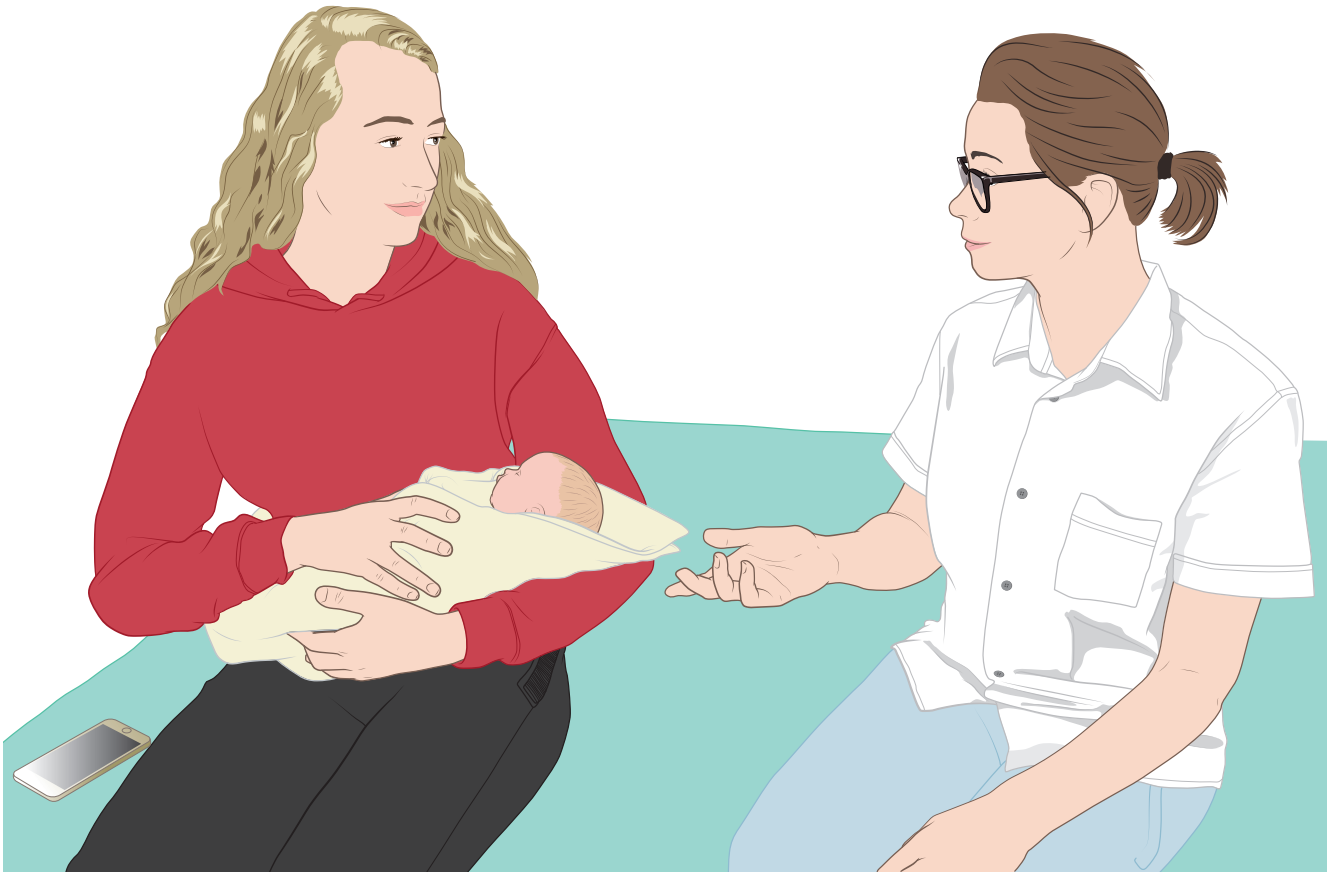
Als ik steeds op mijn telefoon kijk en niet naar Davey voelt hij zich dan alleen?

Misschien zie ik dan niet dat hij moe is of een vieze broek heeft.

Dan moet hij wachten.

Is dat erg?

8 Wat je kan doen



De kraamverzorgster geeft tips:

Dit is wat je kan doen:

- Als je baby wakker is zet je je telefoon op stil.
- Dan word je niet afgeleid door berichtjes die binnen komen.
- Je kunt dan aandacht geven aan je baby door te praten, liedjes te zingen, je baby vast te houden of te knuffelen.
- Als je baby slaapt of even alleen speelt check je je telefoon.

9 Het gaat goed met Davey



Davey is nu 7 maanden

Het gaat goed met Daphne en met Davey gaat het ook goed.

Wanneer Daphne met Davey bezig is zet ze haar telefoon op stil.

Zo ziet ze goed wat Davey nodig heeft.

Davey kan dit al goed duidelijk maken.

En als Davey slaapt,

Dan heeft Daphne genoeg tijd om te appen met vrienden.

Of kijkt ze een filmpje.

Waarom is aandacht hebben voor je kindje belangrijk?

Een pasgeboren baby heeft iemand nodig die voor hem zorgt.

Dit kan hij zelf nog niet.

Wanneer er goed voor een baby wordt gezorgd, voelt hij zich veilig.

Hij merkt dat iemand hem iets geeft, als hij dat nodig heeft.

Zoals liefde, omdat iemand hem knuffelt.

Of voeding als hij honger heeft.

Dan leert hij wat een veilig gevoel is.

En dat gevoel blijft zijn hele leven bij hem.

Er zijn veel verschillende manieren waarop je goed voor je baby kan zorgen.

Wat vind jij dat goede zorg is voor een baby?

Wanneer je vaak met je telefoon bezig bent, ben je minder bezig met je kindje.

Dan is het lastig om te zien wat je kindje wil dat jij voor hem doet.

Tips:

- Zet je telefoon op stil als je tijd met je kindje wil.
- Kijk op je telefoon als je kindje slaapt of op een veilige plek speelt.
- Welke tips heb jij voor andere moeders die veel op hun telefoon zitten?

Misschien wil je hier meer over weten.

Dan kun je kijken op de volgende websites:

- www.groeigids.nl
- www.eenkindjekrijgen.nl

© Pharos, september 2019

Dit is een uitgave van Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen en het Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg (NCJ)