

# /MET EEN BABY IN DE BERGEN

## Do's en don'ts op hoogte



***En dan ben je ineens je vrijheid kwijt. Een allesoverweldigend gevoel bevangt je als je in de wieg kijkt; je bent moeder of vader geworden. Maar soms, na weer een middag kinderboerderij en luiers verschonen, bekruipt je het verlangen naar vroeger tijden. Alle vakanties en weekends plande je altijd vol met skitoeren, bergtochten of het beklimmen van een vierduizender. Moet je al die hobby's opgeven? Wat kun je nog doen met je kindje?***

Naar aanleiding van een artikel rond ouders die met hun elf maanden oude zuigeling door Canada tokken, werden door verschillende bergsporters enkele bezorgde reacties geuit. In het artikel was te lezen dat in de Rockies de baby de eerste zeven nachten achter elkaar huilde. De ouders hadden zich dit anders voorgesteld.

Ze vertrokken aan de voet van een berg, en de ouders bedachten dat het kindje misschien moest wennen aan zijn nieuwe omgeving? Een andere bedenking was dat een baby onder deze omstandigheden huilt omdat hij misschien hoogteziekte is, of erger, long- of hersenoedeem krijgt...

### **Slaaphoogte**

Dat symptomen van hoogteziekte erg specifiek zijn en een zuigeling nog niet kan communiceren, is lastig. Omdat het hart-longstelsel niet geschikt is voor plots verblijf op grotere hoogte, is het verstandig om in het eerste levensjaar een slaaphoogte van maximaal 1600 meter aan te houden. Voor kinderen van 1 tot 4 jaar geldt een maximum tot 2500 meter. Niet voor niets staat in Frankrijk onderaan de liften van de Grand Montets (3275 meter) en de Aiguille du Midi (3842 meter) dat het verboden is voor kinderen onder de 3 jaar. Dit heeft ook te maken met de verblijfshoogte en acclimatisatie. Daarnaast kan snelle stijging naar die hoogtes onaangenaam zijn als de neus van het kindje dicht zit; het lukt hem dan niet om te klaren en dan krijgt hij oorpijn door de snelle drukverandering.

De Franse staat beslist voor deze kwetsbare groep dat het niet is toegestaan om naar grotere hoogte te gaan.

### **Pasgeborenen op hoogte**

Spanjaarden die in de zestiende eeuw in de Andes neerstreken, maakten mee dat hun pasgeborenen stierven als zij op hoogte ter wereld kwamen. Daarom gingen moeders naar zeeniveau om te bevallen en kwamen ze pas naar huis als het kind zes maanden oud was, na zorgvuldige acclimatisatie.

De lokale Andesbewoners waren genetisch in de loop der tijd zodanig aangepast aan hoogte, dat zij geen medische problemen hadden met hun pasgeborenen op hoogte.

### **Twijfel? Blijf in het dal**

Recent woonden wij drie maanden op 1400 meter hoogte in Zwitserland. Onze jongste was toen twee maanden oud. Hoe wij plezier maakten? Na acclimatiseren picknickten we op 1800 meter. We skieden om en om alleen, of gingen met het oudste kind. Of we regelden een goede oppas zodat wij een toerskitocht bij de Strahlhorn (4190 meter) konden maken.

Mijn motto: als het te hoog is, of als er geen ruimte is om te acclimatiseren, laat de kindjes dan in het dal. Neem je ze mee, maak het dan leuk en speels onderweg. Dam bijvoorbeeld een beekje af. Daar wisten de avonturiers in de Rockies trouwens wel raad mee! ▲