

Ouders^{van nu}

*Alles over de ontwikkeling
in de eerste 18 maanden*

van
baby

tot
peuter

groeien • voeding • slapen • verzorging

Ouders^{van nu}

*Alles over de ontwikkeling
in de eerste 18 maanden*

van
baby

tot
peuter

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

inhoud.



0-7 dagen oud	10	De eerste 30 minuten	18
1 week oud	22	Mijn baby huilt, wat nu?	36
2 weken oud	30	Seks na de bevalling	64
3 weken oud	40	Baby facts	90
4 weken oud	46		
5 weken oud	52		
6 weken oud	58		
7 weken oud	70		
8 weken oud	76		
9 weken oud	80		
10 weken oud	84		
11 weken oud	86		
12 weken oud	94		
13 weken oud	102		
14 weken oud	104		
15 weken oud	108		



4 maanden oud	114	Help, mijn baby wil niet slapen	122
5 maanden oud	126	Op vakantie met je baby	142
6 maanden oud	134	Spelen met je baby	162
7 maanden oud	148	Je huis kindveilig maken	176
8 maanden oud	156	Eerste verjaardag	186
9 maanden oud	166		
10 maanden oud	170		
11 maanden oud	180		



12 maanden oud	190	Rodevlekkenwijzer	198
13 maanden oud	204	Zo leert je baby praten	212
14 maanden oud	208	Mommy burn-out	222
15 maanden oud	214		
16 maanden oud	218		
17 maanden oud	226		

SLAAP- EN VOEDINGSSCHEMA 230

REGISTER 240

Hello world

Na de bevalling moet je baby zich razendsnel aanpassen aan de wereld buiten de baarmoeder. Hoe hij dat doet? Nou, zo.

HART

Tijdens de geboorte daalt de hartslag van je baby van 140 naar 120 slagen per minuut. Na de bevalling heeft je kind weer een verhoogde hartslag, omdat hij zich vlak na de geboorte nog niet erg op zijn gemak voelt. Na ongeveer een halfuur ontspant hij zich en daalt zijn hartslag weer.

TEMPERATUUR

In de baarmoeder zat je baby in een soort tropisch zwemparadijs. Eenmaal uit het vruchtwater koelt hij snel af. Net als na het zwemmen, geldt: goed afdrogen. Zelf kan je baby zijn lichaam nog niet goed op temperatuur houden. Zelfs niet als hij op je buik ligt. Je kunt hem dus het beste warm houden met een doek en mutsje.

SPIEREN

Doordat je baby vlak na zijn geboorte gestrest is, is zijn lichaam gespannen. Zijn spieren ontspannen zich weer als hij een beetje gewend is, na ongeveer een uur. Meestal valt hij dan pas in slaap om bij te komen.

HOOFD

Als je baby net is geboren, heeft zijn hoofd door het persen vaak een lang-gerekte vorm. Meestal is er ook een vochtophoping te zien. Die zal na een paar uur al geslonken zijn en na een paar dagen verdwijnen. Is je kind gehaald met een vacuümpomp of tang, dan kan zijn hoofdhuid een beetje beurs of beschadigd zijn. Ook kan hij hier flinke hoofdpijn aan overhouden.



OGEN

In je buik zag je kind gedempt licht. Na zijn geboorte moeten zijn ogen wennen aan 'echt' licht. Je baby ziet wazig en kan alleen dingen waarnemen tot een afstand van 25 centimeter. Hij kan jou dus zien als je hem de borst geeft.

OREN

De oren van pasgeboren baby's zijn al goed ontwikkeld. In de baarmoeder werden geluiden door het vruchtwater gedempt; van harde geluiden zal je kind nu dus schrikken.

LONGEN

De longen, neus en mond van je kind zitten in de baarmoeder vol met vocht.

Bij de bevalling komt tijdens het persen grote druk op zijn borstholte te staan. Zo wordt het grootste deel van het vocht vanzelf uit de longen geperst. Bij baby's die met een keizersnee of een stuitbeveling ter wereld komen, gebeurt dit niet, wat de ademhaling kan bemoeilijken. De kans bestaat dat het vocht uit de longen gezogen moet worden en dat je kind even aan de beademing moet.

BLOEDSOMLOOP

In de baarmoeder kreeg je kind via de navelstreng bloed met zuurstof. Na de geboorte zuigt hij zijn longen vol met lucht, waardoor de bloedsomloop omschakelt. Het bloed moet nu langs zijn longen om zuurstof te krijgen en daardoor

Je hebt er misschien wel veertig weken naar uitgekeken en hard zitten aftellen. Eindelijk is het zover: je kunt je baby voor het eerst in je armen houden.

0-7 dagen oud



SLAAPT
14-18 UUR



LENGTE
♀ 49,4 CM
♂ 50 CM



GEWICHT
♀ 3,2 KG
♂ 3,4 KG

DE BABY De eerste weken van je baby staan in het teken van groeien en wennen aan de wereld om hem heen. Ook slaapt hij veel. Tot wel achttien uur per dag. Die uren verdeelt hij in korte slaapjes van zo'n drie uur, daarna wil hij weer een voeding. En heeft hij genoeg, dan geeft hij dit zelf aan: hij wurmt de tepel of speen uit zijn mond en draait zijn hoofd weg. In deze eerste maand kan je baby wel een kilo aankomen.

BELEVING Je baby knijpt zijn handen als vuistjes samen, alleen als hij schrikt gaan ze af en toe open. Dit betekent dat hij nog in zichzelf gekeerd is, wat normaal is voor de eerste maand. Uit onderzoek blijkt dat een baby de geur van zijn moeder uit wel twintig moeders kan herkennen. Ook jouw stem is vertrouwd, want die heeft hij natuurlijk al maandenlang vanuit de buik gehoord. Hoe je zeker weet of je baby goed kan horen? Vlak na de geboorte krijgt hij een gehoortest.

Baby's kunnen kleuren zien, maar zien veel minder dan jij. Zeker als ze net geboren zijn. In het begin vinden ze vooral grote kleurcontrasten interessant. Echt scherp zien ze nu alleen op twintig tot dertig centimeter afstand.

SPELEN Echt spelen kun je nog niet met je pasgeborene baby en aan een box vol speeltjes is hij nog niet toe. Te veel prikkels. Voorlopig vindt hij het genoeg om jouw gezicht te bestuderen en is hij fan van huid-op-huidcontact. Waar hij ook gek op is: een muziekdoosje of mobile met duidelijke vormen en contrasterende kleuren. Van harde geluiden schrikt je baby, maar dat betekent niet dat hij niet kan wennen aan dagelijkse geluiden zoals de stofzuiger of een dichtslaande deur. Stil door het huis sluipen als hij slaapt, is niet nodig; toen hij nog in je buik zat, was het ook niet stil om hem heen. Wat dacht je alleen al van het kloppen van je hart, dat is voor een baby zoiets als een 24/7 drumconcert.

T HUIS MET DE BABY De kraamverzorgende gaat je verder op weg helpen met de verzorging van je baby, hebben ze je in het ziekenhuis verzekerd. Alleen, ze is er nog niet. Wat nu? Box, wippen, wieg, maxicosi en ledikant staan klaar, maar waar laat je de baby terwijl je wacht op verdere instructies? In dit geval geldt: er is niet echt een goed of fout, zolang hij er maar lekker warmpjes bij ligt. Dat kan dus ook gewoon op je borst of in de armen van je partner zijn. In het begin is een wieg vaak wel wat behaaglijker dan een box. Slaapt de baby, dan is zijn bed een fijne optie. Ook voor jou trouwens. Kruip snel onder de wol, ook al ben je misschien nog hyper van de emoties en adrenaline. De baby en jij hebben rust nodig om te herstellen van de bevalling.

NAVELSTRENG Na de geboorte krijgen alle baby's een navelklem. Die moet ervoor zorgen dat het restje van de navelstreng eraf valt. Het navelstompje, een deel van de navelstreng, droogt na een aantal dagen uit. Het wordt steeds harder en zwart van kleur en uiteindelijk valt het er vanzelf af. Het navelstompje droogt het snelst als er lucht bij komt. Je kunt het stompje gewoon wassen met water en eventueel met zeep. Droog het daarna voorzichtig en zorg ervoor dat de luier de navel niet bedekt. Mocht het stompje loszitten, dan kun je het met een pleister vastplakken op de buik. Bij sommige kinderen blijft een stukje herstelweefsel achter. Op het consultatiebureau kunnen ze dat aanstippen met zilvernitraat, zodat het verdwijnt. Ook kunnen baby's de eerste tijd nog weleens last hebben van een bloedende navel, maar dat kan geen kwaad. Dat kan komen doordat je te lang met een alcoholgaasje schoonmaakt, waardoor het korstje er weer af gaat. Als het wondje te lang open blijft, verwijst het consultatiebureau je door naar de huisarts.

GEEL ZIEN De helft van alle pasgeboren baby's ziet de eerste week na de geboorte een beetje geel. Dit komt omdat de lever nog niet helemaal rijp is. Baby's met geelzucht zien vaak eerst geel in het gezicht, daarna verkleu-

Deze week doen

Je kind groeit als kool en eet elke dag wat meer. Hij poept en plast elke dag dus ook meer: tien luiers op een dag verschonen is heel normaal. Omdat je baby nog zo kwetsbaar is, moet er elke dag even gekeken worden of hij genoeg plast en poept. Overdag en 's nachts bijhouden. Daarnaast wil de kraamverzorgster weten wat zijn eetritme is.

Als je
baby
lekker ligt
te slapen,
kun jij het er ook even
VAN NEMEN

3 weken oud

GEBROKEN NACHTEN Je baby is zó mooi en lief, maar die gebroken nachten... Had je ooit gedacht dat je zó moe kon zijn? Af en toe geen oog dicht doen hoort bij een pasgeboren baby, maar dat maakt het niet minder heftig. Deze vijf tips halen de scherpe kantjes eraf:

- **Slaap als de baby slaapt:** dit is de beste tip om vermoeidheid tegen te gaan. Dat kan in de praktijk lastig zijn, vooral als je het type bent dat snel even wat mails en wasjes wil afhandelen zodra je je handen vrij hebt. Realiseer je dat slapen in deze periode de meest nuttige tijdsbesteding is. Na een dutje kun je veel meer aan en overeind blijven is nu je prioriteit. Elk uur slaap is meegenomen en zelfs als slapen écht niet lukt, kost dit je tenminste even geen energie.
- **Tank 's middags zoveel mogelijk bij:** houd sowieso het middagdutje zo lang mogelijk in ere. Even resetten! Het is zelfs bewezen dat mensen effectiever werken na een powernap overdag. Kun je, ondanks grote moeheid, niet slapen op commando? Probeer dan eens een geleide meditatie. Dat brengt je systeem ook tot rust én kan zelfs nieuwe energie geven. Er zijn allerlei fijne apps met mooie stemmen en 'verhaaltjes' voor.
- **Laat je niet gek maken door succesverhalen:** hoor je ouders zeggen dat hun kind na een maand al doorsliep? Dat betekent meestal vijf uur aan één stuk, en niet de hele nacht. Hoe dan ook: laat je niet ontmoedigen door succesverhalen van anderen. Iedere baby heeft nu eenmaal zijn eigen tempo, ook qua wennen aan een dag-nachtritme. Denk niet dat je iets verkeerd doet, maar bekijk het per dag en weet dat die eerste heerlijke nacht écht gaat komen. Misschien wel sneller dan je nu denkt.
- **Ga 'voorslapen':** Duik om 20.00 uur je bed in. Dan heb je al wat uurtjes meegepikt voordat je baby honger krijgt. De laatste voeding kun je ook door je partner laten doen, zodat je er met wat geluk al een halve nacht aan uren op hebt zitten voor je er weer uit moet.
- **Verdeel de voedingen:** Je kunt ook met je partner afspreken dat jullie om de beurt de nachtvoedingen doen, zodat de ander zes of zeven uur slaap kan pakken. Geef je borstvoeding, dan kun je flesjes kolven. De eerste weken kunnen je borsten nogal stuwen als ze zes uur lang niet worden aangeraakt, waar je alsnog wakker van kunt worden. Het helpt als je vlak voor het slapengaan nog even kolft.

Checklist luiertas

Voor je de deur uit gaat is het slim om een schone-luier-check te doen. Je baby ligt lekkerder en je hoeft hem (hopelijk) niet te verschonen onderweg. En dan begint het Grote Inpakken van de Luiertas. Dit is handig om bij je te hebben:

- Luiers
- Billendoekjes + billenzalf
- Verschoonmatje + hydrofiele luier
- Afsluitbaar zakje voor de vieze luier
- Extra hydrofiele doek of spuugdoek
- Extra rompertje en setje kleding
- Bij borstvoeding: omslagdoek en zoogkompressen
- Bij kunstvoeding: flesje met dop, portie kunstvoeding, flesje warm water
- Een speen, als je kind die gebruikt

en op het gehemelte. Je baby kan er huilerig door worden, maar verder is de infectie van het mondslijmvlies, die wordt veroorzaakt door gist (een soort schimmel) onschuldig. Spruw is bovendien niet heel zeldzaam: het komt voor bij 4 procent van de zuigelingen, meestal van jonger dan zes weken. Niet alleen kinderen die borstvoeding krijgen zijn vatbaar voor spruw, ook baby's die kunstvoeding drinken kunnen er last van hebben. Via de mond kan het maag-darmkanaal worden geïnfecteerd waardoor je baby last kan krijgen van luieruitslag. Je ziet dan een uitslag met rode vlekken en kleine rode puntjes, vaak met schilferende randen.

Spruw is een schimmel en dus besmettelijk. Hij is overdraagbaar via direct contact, maar ook via handen en dingen die je baby in zijn mond gehad heeft. Een speen of speelgoed bijvoorbeeld. Zorg er daarom voor dat je alle spullen die je baby gebruikt goed schoonmaakt en andere baby's er niet aan zitten. Was vaak je handen en kook de borstkolf en fopspenen goed uit. Verder is het dan beter om even geen zoogkompressen te gebruiken of ze vaak te verschonen. Geef je borstvoeding, dan kan spruw ook klachten bij jou veroorzaken. Zo kun je branderige tepels krijgen, die vooral tegen het einde van de voeding en tussen de voeding door erg pijnlijk zijn. Ook kun je een stekende pijn in je borsten krijgen of tepelkloven die niet willen genezen. In deze gevallen moet een arts zowel jou als de baby behandelen om te voorkomen dat jullie elkaar steeds opnieuw besmetten. Je krijgt dan waarschijnlijk een zalf die je op het mondje van je baby aanbrengt en een zalf voor je tepels.

Meestal gaat spruw bij baby's vanzelf over. Zolang je alles goed schoonmaakt krijgt de schimmel geen kans zich verder te ontwikkelen. Heeft de baby na een week nog steeds spruw of heeft hij

last met drinken en slikken? Dan is het verstandig om even de huisarts te raadplegen. Hij kan eventueel een medicijn voorschrijven. Komt de kwaal iedere keer terug? Dat kan komen doordat je partner of familieleden het gíst bij zich dragen. In dat geval is het nodig hen ook te behandelen.

DE HIK Baby's hebben heel vaak de hik. Dit komt door het middenrif: dat is nog niet volgroeid en snel geprikkeld. Omdat veel volwassenen de hik als lastig of irritant ervaren, gaan we er soms onterecht vanuit dat baby's er ook last van hebben. Dat is niet zo. De meeste kunnen er zelfs gewoon doorheen slapen. Een baby met de hik is echt compleet onschuldig. Het is een van de tekenen van goede groei en ontwikkeling. Je kunt een baby met de hik helpen door zijn ruggetje te masseren, een speentje te geven of hem af te leiden. Lukt het niet? Maak je geen zorgen. De hik gaat vaak snel over. Wat je zeker niet moet doen om hem van de hik af te helpen is hem laten schrikken, op het ruggetje slaan, druk uitoefenen op de oogjes, op de fontanel drukken of aan zijn tongetje trekken. Dat zijn bakerpraatjes die niet werken en je baby alleen maar nog oncomfortabeler zullen laten voelen.

DARMKRAMPJES Je baby heeft geen honger, is niet moe en net verschoond, toch krijst hij het uit. Grote kans dat hij darmkrampjes heeft. Veel baby's hebben hier in meer of mindere mate last van. Maar hoe onschuldig ook, zo klinkt het niet als je je baby hoort huilen. Een baby met darmkrampjes is onrustig en zijn buik is gespannen. Het huilen begint ongeveer een halfuur na de voeding. De krampen zijn het heftigst aan het einde van de middag en begin van de avond en kunnen wel uren duren. Baby's met darmkrampjes strekken tijdens het huilen hun benen en trekken ze weer in: het ziet eruit als trappelen. Soms lopen ze rood aan, houden ze hun ogen dicht en ballen ze hun handen tot vuisten. Het kan zijn dat je zijn darmen hoort borrelen en dat hij scheetjes laat. Door alle onrust raakt je baby vermoeid en daardoor kan hij de krampjes nog slechter verdragen.

Laat je baby de borst goed leegdrinken. De melk die het eerst uit de borst komt (de voormelk) heeft namelijk een lager vetgehalte dan de melk die aan het einde uit de borst komt (de achtermelk). Hoe meer melk hij dus drinkt, hoe vetter de melk wordt. Die vettere melk blijft iets langer in de maag zitten, voordat hij in de darmen terecht komt. Krijgt je kind relatief veel voormelk en weinig achtermelk binnen, dan komt die grote hoeveelheid voormelk snel achter elkaar zijn darmen in die dan gelijk hard aan het werk moeten. Als je borstvoeding geeft, kan wat jij eet ook een oorzaak zijn van darmkrampjes. Ongeveer zes uur nadat jij hebt gegeten, zit het in je borstvoeding. Om te kijken of dit de oorzaak is, kun je een paar dagen bijhouden wat je eet en drinkt en hoe je baby daarop reageert.

Tip

Je kunt voelen of je borsten goed zijn leeggedronken.

Voel regelmatig voor de voeding, zodat je leert herkennen hoe 'volle' borsten voelen.

Voel na de voeding het verschil. Als het goed is, voelt je borst dan soepel aan en zitten er geen 'bobbeltjes' meer. Die bobbeltjes zijn volle melkklieren. Een andere manier om zelf te zien of de baby voldoende melk binnenkrijgt, is door de luiers te tellen. Zes zware plasluiers en twee à drie poepluiers per etmaal is een normale hoeveelheid.

Expert

ANNELIES DE HAAN

LACTATIEKUNDIGE

'Hoe kun je het best een voorraad borstvoeding aanleggen? Het is niet altijd makkelijk om tussen de voedingen door te kolven, omdat je dan niet zoveel melk hebt. Als je een voorraad wilt opbouwen, kun je dat het best doen door na de eerste ochtendvoeding te kolven. Vaak heb je na de nacht de meeste melk. Kijk niet gek op als je niet in één kolfbeurt een volledige voeding bij elkaar kolft. Je kunt de gekolfdde melk opsparen tot je genoeg hebt voor een volledige voeding. Vries de melk in kleine porties in, dan verspilt je zo weinig mogelijk

melk. Ga je een dag zonder baby op stap, neem dan ook vooral je kolf mee. Door een paar keer te kolven voorkom je dat je borsten te vol raken én je vult meteen je voorraad weer aan. Op zich kun je tussen alle voedingen door kolven, maar het kan zijn dat het niet zoveel oplevert. Bedenk dat je geen liters voorraad nodig hebt. Ga je werken, dan kolf je op dat moment weer voor de volgende dag. Twee of drie voedingen op voorraad hebben moet genoeg zijn. Kost het je moeite om te kolven of duurt het lang voordat de melk toeschiet, neem dan een foto mee van je baby. Werkt dat ook niet? Vraag je huisarts om je een oxytocinespray voor te schrijven. De melk schiet dan makkelijker toe.'

AFVALLEN NA DE ZWANGERSCHAP Gemiddeld komen de meeste vrouwen tien tot vijftien kilo aan tijdens hun zwangerschap. Maar hoeveel je precies aankomt, is per persoon verschillend. Na de bevalling ben je direct een paar kilo's lichter: je verliest het gewicht van je baby, het vruchtwater, de placenta en de vliezen. Dit is samen goed voor ongeveer vijf kilo. De overige zwangerschapskilo's raak je binnen enkele maanden meestal vanzelf kwijt. Gaan niet alle kilo's er vanzelf af en wil je weer terug naar je oude gewicht, doe dit dan niet te snel en op een verantwoorde, gezonde manier. Een crashdieet volgen is nooit een goed idee. Hierdoor kom je al snel voedingsstoffen tekort, terwijl je lichaam deze juist hard nodig heeft om te herstellen van de zwangerschap en bevalling. Ook is de kans aanwezig dat je je door zo'n dieet futloos en licht in je hoofd gaat voelen. Niet handig als je moet zorgen voor een baby en te kampen hebt met slaapgebrek vanwege gebroken nachten. Ga dus zeker de eerste zes weken na je bevalling niet actief lijnen. En al helemaal niet als je borstvoeding geeft. Volgens het Voedingscentrum is de dagelijks aanbevolen hoeveelheid calorieën (kcal) voor een vrouw ongeveer 2000. Geef je volledig borstvoeding, dan heb je zo'n 500 kilocalorieën per dag extra nodig.

Wist je dit al?

Dat ouders invloed kunnen hebben op een kinderdagverblijf is wettelijk vastgelegd. Om te beginnen heb je recht op bepaalde informatie. In de Wet Kinderopvang staat over welke aspecten van de opvang een kinderdagverblijf ouders moet informeren.



ZIEK KIND NAAR DE OPVANG Heeft je kind een temperatuur van meer dan 38,5 °C en dus koorts, dan mag hij bij de meeste kinderdagverblijven niet worden gebracht.

Bij sommige kinderziekten, waar je kind zich niet ziek (meer) bij voelt, kan hij gewoon naar het kinderdagverblijf. Bij bijvoorbeeld verkoudheid, hand-, voet- en mondziekte, een koortslip, oorontsteking, oogontsteking of een tekenbeet. Maar wat doe je bij diarree, hoofdluis of waterpokken?

- **Diarree:** je kind mag niet naar het kinderdagverblijf als hij bloederige diarree heeft. Hij moet thuisblijven tot bekend is waardoor de diarree veroorzaakt wordt. Dat geldt ook voor broertjes en zusjes met vergelijkbare klachten.
- **Hoofdluis:** kinderen met hoofdluis hoeven niet thuisgehouden te worden. Wel moet er direct met de behandeling worden begonnen. Ook moeten de ouders van de overige kinderen geïnformeerd worden dat er hoofdluis is geconstateerd, zodat zij alert kunnen zijn op de verschijnselen.
- **Mazelen:** welen is niet noodzakelijk. Mazelen is al besmettelijk voor het ontstaan van de ziekteverschijnselen.
- **Rodehond:** je kind thuishouden is niet noodzakelijk. Wel moeten bij een bevestigd geval van rodehond zwangere vrouwen en beroepskrachten gewaarschuwd worden.
- **Roodvonk:** roodvonk moet bij de GGD gemeld worden als er in dezelfde groep twee of meer gevallen zijn in twee weken tijd. Wering is niet noodzakelijk.
- **Schurft:** een kindercentrum is wettelijk verplicht schurft te melden als er drie mogelijke of bewezen gevallen zijn. Wering is niet noodzakelijk, maar een behandeling van het kind, ouders, broers en zussen moet wel plaatsvinden.
- **Waterpokken:** je kind thuishouden is niet nodig omdat besmetting al heeft plaatsgevonden voordat de blaasjes ontstaan. Wel moeten de overige ouders geïnformeerd worden dat er waterpokken heerst.

OPPASOMA EN -OPA Gaan jouw (schoon)ouders op jullie baby passen? Sommige opa's en oma's kun je niet blijer maken, andere willen misschien wel oppassen, maar niet op een vaste dag in de week. Spreek

Tip

Graaien, voelen, grijpen, ontdekken: dankzij de babygym wordt even chillen in de box ineens een fysieke en mentale workout. Weleens onder een babygym gelegen? Zou je voor de grap eens moeten doen, want pas dan kun je je indenken hoe zo'n rek met speeltjes het leven van je baby op zijn kop kan zetten.

Kon je je in het pre-kinderen-tijdperk niet voorstellen dat je met een vlek op je shirt de deur uit ging, tegenwoordig voelt een shirt met twee vlekken schoon genoeg.

van tevoren alles goed samen door. Zorgen voor een baby kan behoorlijk intensief zijn en voor je (schoon)ouders is het alweer een tijdje geleden. Kunnen ze het aan? Willen ze wel een vaste oppasdag? Zoek naar een goede balans voor kind en grootouder.

Sommige opa's en oma's gaan naar hun kleinkind toe, andere passen op in hun eigen huis. Beide situaties hebben zo hun voordelen. In het eerste geval hoef je niet met de complete babyuitrusting te slepen. Je kind blijft in zijn vertrouwde omgeving en kan gewoon in zijn eigen bedje slapen. Maar opvang in het huis van opa en oma heeft ook voordelen: zij hoeven 's ochtends niet extra vroeg op. En je (schoon)ouders voelen zich wellicht minder onthand, meer op hun gemak. Of je wilt of niet: wanneer je (schoon)ouders regelmatig oppassen, verandert hun rol ook gedeeltelijk in die van medeopvoeders. Maak daarover van tevoren duidelijke afspraken. Kleine kinderen gedijen bij regelmaat, ook op de dagen met opa en oma. Vraag ze het vaste ritme van je kind daarom zoveel mogelijk te volgen als het gaat om slaap- en etenstijden. Laat ze liever geen overvolle dagen plannen en bespreek wat ze jouw kind wel of niet te eten mogen geven. Tuurlijk mogen opa's en oma's hun kleinkind verwennen, dat hoort erbij, maar geef wel je grenzen aan.

IN DE ZON Je baby in een luier op een speelkleed, lekker in de zon: mooi plaatje, toch niet doen. Een babyhuid kan daar echt nog niet tegen, die is namelijk niet in staat op melanine aan te maken, de bruine pigmentcellen die beschermen tegen verbranden. De natuurlijke bescherming tegen uv-stralen komt pas rond de zes maanden op gang. Tot die tijd houd je je kind het liefst helemaal uit de zon. Ga je toch naar buiten, blijf dan in de schaduw en trek je kind (dunne) kleding aan die de huid zoveel mogelijk bedekt.

Have *a* break

Op vakantie met je baby? Doen. Je zult misschien je twijfels hebben, want hallo volksverhuizing! En echt ontspannen met een baby, dat lukt toch nooit? Fout. Baby's zijn juist vaak heel makkelijke vakantiegeangers omdat ze nog zoveel slapen.

VER OF DICHTBIJ

Of je nou een vakantiepark in de buurt boekt of met het vliegtuig naar Portugal vertrekt: voor een baby maakt het niet veel uit. Rust, aandacht, slaap, voeding en hygiëne is het enige wat ze nodig hebben en dat vind je op veel plekken ter wereld. Wordt het een vliegvakantie? Geen stress. Vliegen met een baby gaat vaak een stuk makkelijker dan je denkt. Baby's slapen graag en veel, dus ook in het vliegtuig. Zorg dat je kind bij het stijgen en landen wat drinkt tegen de oorpijn. En ga je (ver) de grens over? Kies dan wel voor een land waar een goede infrastructuur is, zodat je makkelijk van A naar B kunt reizen. En check altijd van tevoren of je vaccinaties nodig hebt op je bestemming. Dit geldt ook voor je kind.

RITME IS KEY

Lang uitslapen, rustig ontbijten en laat eten: op vakantie is je ritme vaak anders dan thuis. Voor een baby geldt dat niet. Die houdt van schema's en slaapt het liefst op vaste tijden, net als thuis. Probeer op vakantie daarom niet te veel af te wijken van jullie normale ritme. Met dezelfde slaapjes en eten op vaste tijden. En vergeet ook niet: je leven met een baby is anders, dus je vakantie ook. Wees daarin realistisch. Kijk per dag hoe het loopt en heb niet te hooggespannen verwachtingen. Dan valt het altijd mee. De ene keer slaapt de baby wel goed in de kinderwagen en kunnen jullie lekker uiteten 's avonds, de andere keer zal je in het appartement iets moeten eten.

Je kind leert de wereld steeds beter kennen en misschien wordt hij nu wat eenkennig?

7 maanden oud



SLAAPT
14-15 UUR



LENGTE
♀ 68,2 CM
♂ 69,8 CM



GEWICHT
♀ 7,7 KG
♂ 8,1 KG

DE BABY De eerste woordjes: bij de een gaat het sneller dan bij de ander, maar gemiddeld leren kinderen in deze periode 'woorden' met twee lettergrepen zeggen, zoals 'dada' en 'baba'. Al worden deze klanken gezien als geluiden en niet officieel als eerste woordjes meegeteld. Tussen de 'tata's' en 'gaga's' kan ook al een 'mama' of 'papa' zitten, bewust of onbewust. Je kind leert steeds beter welk woord bij welk voorwerp hoort.

Als je je baby op zijn buik legt, zal hij kruipbewegingen gaan maken (tjgeren); meestal eerst achteruit, dat is makkelijker dan vooruit. Gaat je baby op handen en knieën zitten, dan duurt het meestal niet lang meer voor hij begint te kruipen. Verder kunnen kinderen op deze leeftijd soms al iets aanwijzen en een voorwerp oppakken tussen duim en wijsvinger.

BELEVING Lachte je baby eerst iedereen toe (ook wildvreemden op straat) en liet hij zich altijd zonder mopperen van schoot tot

schoot gaan? Grote kans dat dat binnenkort stopt en dat hij eenkennig wordt. Het liefst wil hij alleen nog bij papa of mama zijn. Dat heeft twee oorzaken: je kind gaat beter zien en dan kan een tante met een bril ineens heel eng zijn. In de tweede plaats denkt je kind dat als jij uit het zicht bent, je niet meer terugkomt (verlatingsangst). Hij moet nog leren dat iemand die niet letterlijk zichtbaar is, er toch kan zijn. Je kunt hem hierbij helpen door veel kiekeboe te spelen.

SPELEN Je kind kan steeds beter zijn handen onafhankelijk van zijn armen gebruiken. Misschien kan hij een speeltje pakken, terwijl hij met zijn andere hand al iets vast heeft. Daarvoor zou hij het eerste voorwerp laten vallen. Wissel het speelgoed af en toe, dan kan je kind het herontdekken en heeft hij steeds een nieuwe uitdaging. Laat hem in de box of op de vloer liggen, maar leg niet te veel speelgoed bij hem. Vier of vijf speeltjes zijn genoeg.

TATAAAA

Zo brabbelt je kind nog onverstaanbaar, zo kletst hij ineens de oren van je kop. Hoe werkt dat eigenlijk: de taalontwikkeling van je kind? En hoe kun je je brabbelaar het beste helpen? Zes vragen mét taligmakende antwoorden.

‘MIJN KIND PRAAT BIJNA NIET! LOOPT HIJ ACHTER?’

Een kind van anderhalf kent ongeveer vijf woorden, een kind van twee jaar kan gemiddeld zinnen van twee woorden maken en een kind van drie spreekt over het algemeen in zinnen van drie tot vijf woorden. Maar de een is sneller of langzamer dan de andere, dat hoeft geen reden te zijn om je zorgen te maken. Als je kind anderhalf is en nog geen woordjes zegt, maar wel vrolijk is, contact maakt en jou begrijpt, hoef je niet meteen naar een logopedist te rennen. Maak je je toch zorgen, neem dan wel contact op met een logopedist of vraag advies op het consultatiebureau over hoe je de taal- of spraakontwikkeling kunt stimuleren.

WAAROM PRAAT IK ZO HOOG EN KINDERACHTIG TEGEN EEN BABY?

Je ziet een baby en ineens ga je heel langzaam praten en zeg je met een hoog stemmetje: ‘Ja! Ben jij zo’n blije baby? Blijde baby, ja!’ Ondanks dat het misschien

wat overdreven aanvoelt, heeft het toch nut. Wetenschappers noemen het IDS: *infant-directed speech*. Door zo te praten, houd je de aandacht van je baby langer vast en help je hem om structuur te ontdekken in de onbekende woordenbrij. Dat komt vooral doordat woorden op deze manier langzaam, herhalend en sterker beklemtoond worden. Ouders over de hele wereld praten zo tegen baby’s. Gewoon blijven doen dus, het helpt je kind om de taal te leren.

ZEG JE ‘BAH-BAH’ OF GEWOON: ‘DAT IS VIES?’

Heel begrijpelijk als je ‘bah’ zegt, omdat je ervan uitgaat dat je kind dat beter begrijpt (want hij gebruikt dat woord immers zelf) dan ‘vies’. Het kan ook niet veel kwaad om dit in het begin te doen, maar op een gegeven moment moet je natuurlijk wel overstappen op de taal die hij uiteindelijk ook gaat gebruiken: ‘Dat is vies.’

IS HET EERSTE WOORDJE ALTIJD MAMA?

Vaak is het eerste woordje 'papa' of 'mama', maar het kan ook 'gaga' of 'tata' zijn. Al worden deze klanken gezien als geluiden en niet als woordjes meegeteld. Voel je niet gepasseerd als het eerste woordje 'poes' is, of 'bal'.

WOORDJES OEFENEN MET EEN APP: DOEN/NIET DOEN?

Er zijn apps waarin voorgelezen wordt of uitgelegd wat je ziet op de plaatjes. Dat kan helpen, maar een taal leer je vooral door samen te praten en voor te lezen. Zo leert je kind veel op de kinderboerderij omdat jullie daar samen allerlei dieren en hun geluiden benoemen en nadoen. Kinderen gaan leren als ze zich betrokken voelen en als het past binnen hun belevingswereld. Apps zijn soms leuk en handig, maar vervangen het contact met jou als ouder niet.

IS HET ERG OM VERSPREKINGEN IN STAND TE HOUDEN?

Het is ook schattig, een kind dat 'toto' zegt in plaats van 'auto'. Het is goed om je taalgebruik aan te passen aan je kind, maar het is ook belangrijk om zelf de goede woorden te gebruiken. Je bent als ouder het spreekvoorbeeld en een 'nijlpaard' is nou eenmaal geen 'pijpaard' en een 'pinguin' geen 'mimmin'. Bovendien is iets afleren moeilijker dan iets aanleren. Wil je niet steeds verbeteren, dan kun je het ook anders aanpakken. Stel je kind zegt: 'Toto.' Dan herhaal je het op de goede manier, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Ja, daar is de auto, ik zie het.' Op die manier verbeter je hem zonder dat hij het idee heeft dat hij iets verkeerd doet.



Je bent bevallen!

De kraamverzorgster trekt de deur achter zich dicht, en jij? Jij slaat dit boek open. Want natuurlijk is het enorm genieten die eerste periode met je baby, maar het kan ook een vrij drukke en onzekere tijd zijn. Hoe fijn is het dan om al je vragen op één plek beantwoord te krijgen? Te lezen hoe je weet dat je baby genoeg heeft gedronken? Te leren wat je kunt doen als-ie veel huilt of niet wil slapen? En geheel voorbereid de fase van krampjes en tandjes in te gaan? In dit complete handboek loodsen de experts van Ouders van Nu jou door de eerste achttien maanden van het ouderschap. Je leest van maand tot maand alles over de ontwikkeling van je baby, de verzorging en de mijlpalen die je kunt verwachten.

*Van buik tot basisschool:
Ouders van Nu is dé expert
voor (aanstaande) ouders*



NUR 847/853



9 789021 574097

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Van de makers van

Ouders
van nu