

Inhoud

VOORWOORD 8

INLEIDING 10

1

KINDJE IN DE GROEI

Lengte, gewicht, huid,
haar en tanden

13

2

BASISBEHOEFTE

Eten en slapen

27

3

ACTIEF KINDJE

Lichamelijke
ontwikkeling

55

4

INTERACTIEF KINDJE

Taalkundige, sociale en
cognitieve ontwikkeling

67

5

GEZOND KINDJE

Omgaan met ziekten en
algemene aandoeningen

87

6

KINDJE AU

Eerste hulp

109

BIJLAGEN IZI

Een andere huisarts zoeken

Een oppas/gastouder zoeken

Een kinderdagverblijf zoeken

Gegevens van mijn kind

Reanimatie voor baby's en
peuters

Adressen, websites en apps

VOORWOORD

Mijn vader bezigt graag de volgende uitspraak: 'Advies is de goedkoopste munt in het rijk: iedereen wil het geven, maar niemand wil het aannemen.' Voor aanstaande ouders begint de overvloed aan goede adviezen al vroeg, en het gaat nog lang door. Als een zwangere vrouw bijvoorbeeld een stukje gaat wandelen, krijgt ze al gauw drie tot vijf verschillende vragen of opmerkingen over of haar kindje een jongetje of een meisje is. In de supermarkt of in de bus bemoeien andere mensen zich ook met haar zwangere buik, en er kan zelfs een levendige conversatie ontstaan over volkswijsheden en over allerlei aan te raden inheemse medicijnen van de verschillende culturen. Mocht je in een dergelijke situatie belanden, weet dan waar de uitgang is, mocht de discussie escaleren en er een handgemeen ontstaan. En vertel zeker niet dat je net een echo hebt laten maken waaruit blijkt dat je twee jongetjes krijgt. Dat zal bij de buitenwacht slechts leiden tot teleurstelling.

Zodra de uitgerekende datum nadert, zul je je gaan afvragen wat je allemaal nog nodig hebt. Hiervoor kun je veel inspiratie opdoen in allerlei tijdschriften, bijvoorbeeld 'de 57 dingen die een kinderwagen écht moet hebben', de '103 beste kinderwagens van het jaar' en '66 dingen die beslist in de kinderkamer moeten staan'. Ik schaam me altijd een beetje als dit onderwerp ter sprake komt: ik ben namelijk al twintig jaar kinderarts en op mijn 'lijstje' staan maar twee dingen (een milde zoutoplossing voor het neusje en een thermometer).

Advies van andere ouders over zaken als borstvoeding en inentingen kunnen gepaard gaan met hevige discussies, dus wees gewaarschuwd. En je kunt veel hulp verwachten van je familie bij het uitkiezen van een naam – onthoud dat als je daarover de verkeerde beslissing neemt, de koude kant nog steeds wel eens boos zou kunnen zijn tegen de tijd dat je kind afstudeert. Tijdschriftartikelen over dit onderwerp kunnen handig zijn en zullen je zeer waarschijnlijk helpen om de selectie te verkleinen.

Wanneer je baby eenmaal thuiskomt, een naam heeft en van alles is voorzien, zullen er weer nieuwe redenen voor adviezen zijn. In de eerste twee of drie dagen zal je kind voortdurend slapen en misschien weigeren te drinken, en de volgende twee dagen zal je kindje voortdurend huilen. Als je borstvoeding geeft, zal een aantal vrienden zeggen dat je dit moet aanvullen met flesvoeding, en anderen zullen juist weer zeggen dat je baby nooit meer borstvoeding wil zodra hij één druppel flesvoeding heeft gehad. Weer een andere groep zal beweren dat je kind zich perfect zal gedragen zodra je stopt met het eindelijk weer eten van al die overheerlijke dingen die je negen maanden hebt moeten ontberen en waar je je zo op verheugd had. Als je flesvoeding geeft, zul je allerlei folders van flesvoedingsfabrikanten ontvangen waarin wordt geadviseerd dat je echt hún merk moet nemen omdat dat het beste is, en dan heb je natuurlijk ook nog mensen die zeggen dat er niets boven borstvoeding gaat. Hoe dan ook,

je zult voortdurend adviezen krijgen waaruit blijkt dat het gedrag van je kind – dat absoluut normaal is – jouw schuld is, omdat je iemands advies niet hebt opgevolgd.

Dan komt het moment waarop je kindje een vreemd soort uitslag krijgt, natuurlijk net als opa en oma op visite komen. Voor hen de perfecte gelegenheid om voor de eerste keer – waarna nog vele keren zullen volgen – commentaar te geven en daarmee jouw zelfvertrouwen te ondermijnen. Verrassend genoeg is dit gebied van adviesgevers nog niet goed onderzocht: ik ken geen enkel boek dat *Wat te verwachten als je schoonouders op bezoek komen* heet. Het zal echter niet lang meer op zich laten wachten. Tot die tijd sta je er alleen voor en moet je het hebben van adviezen op internetforums en moet je leren omgaan met opmerkingen als ‘Dat hebben mijn kinderen nooit gedaan – is dat wel normaal?’

Als je die eerste periode van onzekerheid en bemoeienissen hebt doorstaan, en een lieve glimlach van je kleintje hebt gekregen – het eerste overtuigende bewijs dat je baby jou kent en lief vindt – ben je klaar om wéér een wereld van mogelijkheden te ontdekken. Bijvoorbeeld de uitstapjes naar de supermarkt; in gangpad 1 wordt gezegd dat je kind te zwaar is, in gangpad 2 dat het ondergewicht heeft, in gangpad 3 dat het scheel kijkt, en op de diepvriesafdeling dat hij niet goed is aangekleed. En in je omgeving met al die nieuwe moeders zul je erachter komen dat alle kinderen probleemloos borstvoeding

krijgen, de hele nacht doorslapen, hun mijlpalen sneller bereiken dan jouw kindje én dat hun kinderen waarschijnlijk hoogbegaafd zijn.

Alle boeken, websites en chatgroepen die er voor jonge ouders zijn, bieden een eindeloze stroom informatie, vaak van het type waarvoor je denkt dat je iets niet goed doet. De felheid en overtuiging waarmee adviezen worden gegeven, staan vaak niet in verhouding tot de deskundigheid van de adviseur. Als tegenreactie hierop geeft dit kleine boekje slechts de feiten, en laat het jou de ruimte om op je eigen wijze jezelf en je kindje te ontdekken. Het doel van dit boekje is om wat handige informatie bij de hand te hebben en om te genieten van de tijd die je doorbrengt met je kindje, zonder dat je hoeft te twijfelen of je het wel goed doet. Door gewoon kalm en oplettend te blijven kan iedere ouder het eerste jaar doorkomen zonder uitgebreide programma's, technieken en filosofieën. Zoals ik vaak tegen mijn patiënten zeg: als het zo ingewikkeld was, waren we allang uitgestorven.

Dr. Philippa Gordon

Inleiding

ENKELE FEITEN

Dit kleine boekje bevat uitsluitend feiten (niets meer en niets minder en geen meningen van anderen) over baby- en kinderverzorging van de geboorte tot 3 jaar. Eindelijk is er een no-nonsense, recht voor zijn raap, dun en duidelijk boekje, en jij (geluksvogel!) hebt het nu in handen.

LATEN WE EEN AANTAL VAN DEZE FEITJES EENS NADER BEKIJKEN:

feit 1

dit boekje past in een luiertas zonder dat dit ten koste gaat van lotiondoekjes, een extra setje kleding en natuurlijk luiers;

feit 2

dit boekje weegt ongeveer 1/8 van de meeste naslagwerken, waardoor het handig is om mee te nemen naar verafgelegen plekken op aarde of naar je vroegere stamcafé;

feit 3

in tegenstelling tot je schoonmoeder vertelt dit boekje je niet hoe je je kind moet opvoeden;

feit 4

de opzet van dit boekje maakt het eenvoudig om de benodigde informatie te vinden: zie je wel, een kindje hebben is nog niet zo eng!

CONTACTMOMENTEN CONSULTATIEBUREAU

Op een vast aantal momenten wordt je baby/peuter gecontroleerd en/of gevaccineerd door de arts van het consultatiebureau of door de jeugdverpleegkundige. Het schema hiernaast laat zien welke contactmomenten er zoal zijn.

Uiteindelijk zul je wellicht een exemplaar aanschaffen van al die gidsen die op de markt zijn, die dikke pillen die alles bespreken wat je maar kunt bedenken (plus nog meer) met betrekking tot de ontwikkeling van je kindje. Je hebt deze referenties misschien nodig om het gevoel te krijgen dat je je terdege hebt voorbereid en alles hebt gedaan wat je kunt doen om jezelf klaar te stomen voor wat de moeilijkste en bevredigendste taak van je leven zal zijn. En tja... het staat iedereen vrij om zijn mening te geven over hoe je bepaalde dingen moet doen. Borst- of flesvoeding? Katoenen luiers of wegwerpexemplaren? Veel mensen uit je omgeving zullen maar al te graag hun mening willen geven over deze gewichtige onderwerpen.

Dit boek laat een andere, 'minimalistische' manier zien om met het ouderschap om te gaan. Je vindt hier alles wat je nodig hebt – alleen de feiten – in een leuke, eenvoudig te gebruiken verpakking. Je hoeft je niet eerst door pagina's vol welgemeende adviezen over enge maar zeer zeldzame aandoeningen te worstelen, om daarna eindelijk bij het inentingsoverzicht of het kindveilig maken van je huis te komen. Sla het boek gewoon open bij het onderwerp waar je meer over weten wilt en begin met lezen. Klaar.

Gebruik dit boek. En geniet de rest van de tijd van je kindje – voor je het weet is de babytijd voorbij.



CHECKLIST VAN JE KINDJE *eerste jaar*

Tijdens zijn of haar eerste huisbezoek, als je kindje circa twee weken oud is, vertelt de jeugdverpleegkundige je wat je aan dienstverlening van het consultatiebureau kunt verwachten. Bereid je bezoeken aan het consultatiebureau goed voor. Noteer thuis je vragen, zodat je ze daar niet vergeet te stellen. Neem

bij elk bezoek een babyomslagdoek, een extra luier en eventueel flesvoeding mee (voor als je toevallig lang moet wachten).

Hieronder vind je een lijst onderwerpen die besproken worden op het consultatiebureau.

- ☐ LENGTE
- ☐ GEWICHT
- ☐ HOOFDOMTREK
- ☐ NAVELWONDJE,
BESNIJDENIS (INDIEN
VAN TOEPASSING)
- ☐ VOEDINGSSCHEMA
- ☐ PLASSEN EN POEPEN
- ☐ SLAPEN
- ☐ MIJLPALEN IN DE
ONTWIKKELING
- ☐ OREN, OGEN
- ☐ INENTINGEN
- ☐ VEILIGHEID

- ☐ SPECIALE ZAKEN
(LUIERUITSLAG, ALGEMENE
KWAALTJES, OPPAS, ETC.)

- ☐ WAT KOMT ER KIJKEN BIJ
HET OUDERSCHAP?

JOUW VRAGEN



1 Kindje in de groei

LENGTE, GEWICHT, HUID,
HAAR EN TANDEN



HOOFDSTUK I – KINDJE IN DE GROEI

I.1	ONVOLKOMENHEDEN BIJ JE PERFECTE BABY	17
I.2	LENGTE EN GEWICHT MEISJE GEBOORTE TOT 48 MAANDEN	18
I.3	LENGTE EN GEWICHT JONGEN GEBOORTE TOT 48 MAANDEN	19
I.4	HOOFDOMTREK MEISJE GEBOORTE TOT 48 MAANDEN	20
I.5	HOOFDOMTREK JONGEN GEBOORTE TOT 48 MAANDEN	21
I.6	JE BABY IN BAD DOEN	22
I.7	BEHANDELEN VAN DROGE HUID EN ECZEEM	24
I.8	TANDJES KRIJGEN	25
I.9	SCHEMA DOORKOMEN TANDEN	26
I.10	TIPS VOOR GEZONDE TANDEN	26

KINDJE IN DE GROEI

Nieuwbakken ouders kunnen soms erg bezorgd zijn. Hun lijstje van dingen waar ze zich zorgen over maken, lijkt soms wel zo lang als de Nijl, en waar ze zich vaak het drukst over maken is de groei van hun kind. Bereid je vast voor op lange gesprekken met het consultatiebureau. Misschien is het handig om het bureau in je contactlijst op te nemen in je mobiele telefoon. Mocht je op zoek zijn naar een andere huisarts – omdat je je niet gehoord voelt of het idee hebt dat je baby andere zorg nodig heeft – vraag dan eens om je heen wat de ervaringen van anderen zijn. Kijk op blz. 123 voor hulp bij het zoeken naar een specifieke arts.

LENGTE, GEWICHT EN

HOOFDOMTREK

Tijdens de bezoeken aan het consultatiebureau zal de jeugdarts of jeugdverpleegkundige waarschijnlijk regelmatig het woord ‘normaal’ gebruiken wanneer hij of zij de groei van je kindje beoordeelt. Maar ‘normaal’ blijkt een breed begrip. De meeste artsen zullen zeggen dat het gaat om een redelijk constant groeipatroon.

Vaak herhaald, maar niet minder waar, is dat ieder kind zijn eigen groeipatroon heeft. De genen van de ouders spelen een belangrijke rol, dus geef gerust je eigen ouders of die van je partner de schuld van het postuur van je kind.

Gemiddeld verdriedubbelt een baby in gewicht vanaf zijn geboorte tot zijn eerste verjaardag, en groeit hij in dat eerste jaar gemiddeld 25 cm. Maar niet alle kinderen groeien even snel en op

dezelfde manier – maak je daar dus niet druk over. Vraag het aan het consultatiebureau.

HUID

De huid van een pasgeborene is nooit perfect. Deze kan korstig, bobbelig, puisterig of schilferig zijn. Uitslag komt vaak voor en zal komen en gaan zonder ouderlijke of medische interventie. Maak je niet te veel zorgen: de meeste van deze aandoeningen zijn onschuldig. Maar mocht je het toch niet vertrouwen, ga dan wel even langs je huisarts. Luieruitslag komt veelvuldig voor in de eerste 15 maanden. Het huidje van je baby is dan bij de billetjes rood en pukkelig, jeukt, en de plek kan zeer pijnlijk zijn.

Sommige vormen van uitslag kunnen blaren en wondjes veroorzaken – niet echt prettig voor je kindje. De belangrijkste veroorzakers van deze vervelende uitslag zijn vaak te strakke luiers of

kleding; veel wrijven of schuren in de luier; ontlasting te lang laten zitten in de luier; chemicaliën in zeep, lotion-doekjes, wasmiddelen en wasverzachters; nieuwe voeding en de invloed hiervan op de ontlasting van je kindje en gistinfecties (die kunnen zijn veroorzaakt door antibiotica). Als de uitslag gepaard gaat met koorts, bel dan onmiddellijk de huisarts. (Zie schema 5.4: Wanneer moet je de dokter bellen? op blz. 94.)

Tenzij het huidje van je pasgeborene heel droog is, is het niet nodig om babycrème te gebruiken. Doe je kindje dus niet te vaak in bad, daar droogt de huid van uit! Wil je toch een crème gebruiken, neem dan een ongeparfumeerde. Gebruik geen talkpoeder; het poeder dat door de lucht dwarrelt, is niet gezond voor de longen van je kindje. Na een paar maanden kun je je kind wat vaker insmeren, en voorname-lijk gedurende de wat koudere dagen.

Als je op zonnige dagen naar buiten gaat met je baby, bescherm hem dan tegen fel zonlicht. De zon is op zijn sterkst van 11-16 uur. Ga op warme zonnige dagen met een pasgeborene alleen wat vroeger in de morgen of aan het einde van de middag naar buiten en zet een hoedje op zijn kwetsbare hoofdje. Als je kindje 6 maanden oud is, gebruik dan een waterafstotende zonnebrandcrème met een beschermingsfactor van minimaal 30 en een

UVA- en UVB-filter. Tegen die tijd moet je het hoedje waarschijnlijk vastmaken, dus koop er een met touwtjes. Als je je baby een zonnebril op wilt doen, koop er dan een met gecertificeerde UVA-/UVB-bescherming.

HAAR

Sommige baby's worden geboren met ongelooflijk veel haar op hun hoofdje, en andere zijn bijna kaal. Sommige verliezen hun haren na een paar maanden, en andere niet. Sommigen hebben een weelderige haardos op hun eerste verjaardag en anderen hebben tot hun derde jaar heel weinig haar. Er bestaat geen toverformule waardoor het haar van je kindje gaat groeien, dus het is afwachten geblazen.

TANDJES

De eerste tandjes komen meestal rond 6 maanden door, maar kunnen ook al met 4 maanden of pas met 12 maanden doorkomen. De symptomen die horen bij het krijgen van tandjes beginnen echter vaak al lang voordat de tandjes daadwerkelijk door het tandvlees heen komen.