

DR. BENJAMIN
SPOCK
& DR. STEVEN J. PARKER

Baby- en
kinderverzorging
& opvoeding

Nog altijd de beste gids voor
ouders en grootouders

Geheel herziene en geactualiseerde editie

Jij weet meestal het beste wat goed is voor jouw kind,
en als je het even niet weet, zoek je het op in Dr. Spock

Baby- en kinderverzorging & opvoeding

Nog altijd de beste gids voor ouders en grootouders

Geheel herziene en geactualiseerde editie

Dr. Benjamin Spock & dr. Steven J. Parker



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

 @Kosmosuitgevers

Over het gebruik van het boek

Om een bepaald thema te vinden, kun je gebruikmaken van de inhoudsopgave voor in het boek en van het trefwoordenregister achterin. De nummers in het trefwoordenregister verwijzen naar de paragrafen. De belangrijkste zijn cursief gedrukt.

In de tekst zijn, waar nodig, verwijzingen naar andere tekstgedeelten opgenomen. Ook staat achterin een adressenlijst van organisaties en verenigingen op het gebied van kinderverzorging en opvoeding.

Oorspronkelijke titel: *The common sense book of baby and child care*, 1946

Baby and child care, revised and updated edition 1985

© oorspronkelijke Engelstalige editie: 1945, 1946, 1957, 1968, 1976, 1985, 1992, 1996, 1998 by The Benjamin Spock Trust

Oorspronkelijke Nederlandse bewerking: Ph. H. Fiedeldij Dop

Nederlandse bewerking sinds 1984 Robert van Andel (kinderarts) en Pim van der Pol (orthopedagoog/gezondheidspsycholoog); editie 2007: Robert van Andel, Pim van der Pol, Patricia Meyer (orthopedagoog en onderwijsadviseur) en Tim de Meij (kinderarts maag-darm-leverziekten); editie 2015 Patricia Meyer en Tim de Meij

© 2000, 2006, 2007, 2015 Nederlandse vertaling: Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
Illustraties binnenwerk: Dorothea Fox en Grace Needlman

Vertaling: Winnie van Andel en Jörgen van Drunen

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer

Opmaak binnenwerk: ZetSpiegel, Best

59^e geheel herziene druk

ISBN 978 90 215 5914 8

NUR 850/854

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

	Voorwoord	11
	Inleiding	13
	Over ouders	15
1-2	Heb vertrouwen in jezelf	15
3-6	Geniet van je baby	17
7-8	Lichamelijk contact en andere relaties	19
9-15	Toestaan of verbieden?	21
16-29	Ouders zijn ook mensen	27
30-31	Over vaders	36
32-38	Het gezin is aan het veranderen	38
39-42	De emotionele behoeften van kinderen	43
43-47	De vriendschappelijke rol van ouders	47
48-52	Wie zal er voor de kinderen zorgen?	49
53-55	De vader als ouder	51
56-58	Waarnaar streef je met de opvoeding van je kind?	55
59	Waarom ouders voor elk kind andere gevoelens koesteren	56
60	'Quality time'	57
61	'Special time'	58
62-64	De verhouding tot de grootouders	58
65-68	De eerste dagen	63
	Over het kind	67
69-70	De ontwikkeling van kinderen, een fascinerend proces	67
71-72	De ontwikkeling van de hersenen	68
73-75	Het 'wat' van de ontwikkeling	69
76-78	Temperament: het 'hoe' van de ontwikkeling	71
79	Aanleg of omgeving	72
80	Een model voor de ontwikkeling van kinderen	73
81	Hoe krijgen mensen hun ambities?	74
	De voorbereiding op de komst van de baby	77
82-84	Emoties tijdens de zwangerschap	77
85-95	Dit heb je in ieder geval nodig voor de baby	78
96-103	Babykleertjes	83
104-108	Nog meer dat praktisch onmisbaar is	84

	De verzorging van de pasgeboren baby	88
109-110	De verzorging van je baby bij de geboorte	88
111-115	Het bad	91
116-117	De navel	95
118	Hygiëne van dingen die de baby in de mond neemt	96
119-122	De schaamstreek en de penis	96
123	De schaamstreek en de vagina	99
124-126	Opgezette borsten, de fontanel, resusfactor en geelzucht	99
127-132	Kleding, frisse lucht en zon	102
133-138	Slapen	106
139-141	Spelen	109
142-146	De eerste ontlasting	110
147-148	Luiers	112
	De voeding van de pasgeboren baby	115
149-151	Wat de voeding voor de baby betekent	115
152-161	Over voedingstijden	116
162-163	Het geven van de voeding	121
164-167	Voldoende drinken en aankomen	122
	Borst- en flesvoeding	126
168-169	De waarde van borstvoeding	126
170-177	Wat moeders over borstvoeding vragen	127
178-194	Een goed begin is het halve werk	132
195-202	Als de voeding nog niet voldoende is	140
203-212	Oplossingen voor problemen met borstvoeding	145
213-216	Het kolven met de hand en met de borstpomp	149
217-222	Het afwennen van de borst, het 'spenen'	152
223-237	Flesvoeding	154
238-239	Hoelang is alleen de fles voldoende?	161
240-245	Bijzondere zuigelingenvoedingen en bijzondere toevoegingen	161
246-256	Het geven van de fles	164
257-260	Oplossingen voor problemen met de voeding van pasgeboren baby's	169
	De voeding van je baby in de tweede helft van het eerste jaar	172
261-263	Papvoeding in de tweede helft van het eerste jaar	172
264-269	Wat heeft je baby naast de borst- en flesvoeding nodig aan vitaminen, ijzer en vocht	173
270-289	Veranderingen in de voeding	176

290-296	Veranderingen in de voedingstijden	185
297-303	Het spenen, de overgang op drinken zonder zuigen	188
	Vóórzorgen in het eerste levensjaar	192
304-320	Voorkomen is beter dan genezen: inenting, screenend onderzoek naar stofwisselingsziekten, 'de hielprik' en foliumzuur in de zwangerschap	192
321-333	Huilen en huilbaby's	205
334-341	Verwennen	214
342-346	Veelvoorkomende ingewandstoornissen	218
347-350	Constipatie	221
351-353	Diarree	222
354-358	Uitslag	224
359-361	Problemen van mond en ogen	227
362-365	Moeilijkheden bij de ademhaling	229
366-368	Schrikken en opwindning van baby's	230
369-377	Het duimzuigen en de 'knuffel'	231
378-380	Herkauwen	238
381	Ritmische bewegingen	240
382	Autisme	241
	De eenjarigen	242
383-384	Wat houdt ze bezig?	242
385-392	Het vermijden van ongelukken	243
393-395	Zelfstandigheid en de behoefte aan gezelschap	249
396-402	Hoe je ze kunt aanpakken	252
403-410	Ze zullen hun eetgewoonten waarschijnlijk veranderen	258
	Omgaan met jonge kinderen	265
411-415	Spelen en karaktervorming	265
416-421	De eerste kinderjaren	272
422-425	Naar bed gaan	276
426-431	Taakjes	278
432-443	Discipline	281
444-454	Jaloezie en concurrentie	296
455-456	Het zindelijk worden	304
457-472	Zindelijk worden voor ontlasting	305
473-478	Zindelijk worden voor urine	312
	De tweejarigen	315
479-489	Hoe zijn ze?	315
490-493	De verzethouding	323

	Kinderen van drie tot zes jaar	326
494-501	Geborgenheid en veiligheid	326
502-504	Nieuwsgierigheid en fantasie	331
505-506	Angsten tussen drie en vijf jaar	332
507-514	De achtergrond van het spelen met de geslachtsdelen	336
515-525	Seksuele voorlichting	339
526-527	Sociale contacten buiten het gezin tussen drie en zes jaar	346
528-536	Algemene opvang	347
537-538	Speciale opvang	351
539-540	De beste keuze	352
541-542	De reacties van het kind	354
543-545	Lezen	356
	Van zes tot elf jaar	359
546-551	Zij passen zich aan aan de buitenwereld	359
552-554	Regels en afspraken	362
555-557	Tics, lichaamshouding en nagelbijten	364
558-561	Stripverhalen, tv en films	366
562-564	Stelen	370
565-580	Scholen	371
581-582	Steun bij leer- en gedragsmoeilijkheden	386
583-587	Extreem druk gedrag	389
588-591	Verdriet, zorgen en angsten	393
592	Speciaal onderwijs	395
	De puberteit/de adolescentie	399
593-597	Lichamelijke veranderingen	399
598-607	Psychische veranderingen	404
	De zorg voor het lichamelijk welzijn van gezonde kinderen	414
608-609	Voedingsmiddelen	414
609-613	Vitaminen	415
614-616	Fotochemicaliën, water en reststoffen	417
617-622	Vetten, meelproducten, suikers, cholesterol en eiwitten	418
623-624	Evenwicht in de voeding	421
625-637	Nog wat meer over de verschillende voedingsmiddelen	422
638-639	Maaltijden	427
640-646	Gezonde en minder gezonde etenswaren	428
647-649	Te magere kinderen	430
650-661	Eetproblemen	432
662-669	Te dikke kinderen	439

	Een andere dan de klassieke gezinssamenstelling	445
670-674	Het kind met één ouder	445
675-676	Homo- en lesbische ouders	447
677-681	Het opvoeden van een kind van een ander	450
682	Co-ouderschap	455
	Crisis in het gezin	457
683-686	Kind en echtscheiding	457
687	Kindermishandeling en verwaarlozing	460
	Bijzondere situaties	464
688-695	Baby's en kleuters op reis	464
696-703	Het couveusekind	468
704-718	Tweelingen	476
719-739	Het kind met een handicap	483
	Medische onderwerpen	498
740-746	Medisch advies bij de zorg voor je kind	498
747-752	Koorts	500
753-754	Omgaan met een ziek kind	505
755-758	Opname in het ziekenhuis	506
759-763	De voeding bij ziekte	510
764-773	Verkoudheid	512
774-799	Informatie over ziekten	518
800-802	Keel- en neusamandelen	537
803-809	Allergieën	539
810-822	Uitslag	549
823-827	Ongelukjes: een natte broek/een poepbroek	554
828-831	Afwijkingen van de urinewegen en geslachtsorganen	560
832-839	Buikpijn en maagstoornissen	562
840-844	Obstipatie	569
845-846	Breuken	571
847-850	Oogklachten	573
851-854	Ziekten van het zenuwstelsel	574
855	Stofwisselingsziekten	577
856-858	Afwijkingen in houding en beweging	580
859-861	Hartproblemen	581
862	Aids	582
863	Wiegendood	583
864-865	Eerste hulp	585
866-876	Snijwonden, bloedingen en brandwonden	586
877-879	Verstuikingen, botbreuken, hoofdonden	592

Inhoud

880-883	Kleine ongelukjes met kans op grote gevolgen	593
884-887	Vergiftigingen	595
888-899	Tanden krijgen en wisselen	597

Nieuwe onderwerpen die in de 21e eeuw nog belangrijker zijn

		604
900	Onze kinderen zijn onze toekomst	604
901	De natuur	604
902-903	Superkinderen	605
904-905	Handig met computers	606
906-907	Computerspelletjes of gamen	608
908-910	Surfen op internet en chatten	609
911	Digitaal pesten	612

Adressen	615
-----------------	-----

Over de auteurs	619
------------------------	-----

Register	621
-----------------	-----

Voorwoord

Baby- en kinderverzorging & opvoeding is altijd een boek geweest over onveranderlijke principes en waarden, maar het is ook een boek van zijn tijd. De eerste druk werd in een tijd van snelle groei en optimisme gepubliceerd. Deze nieuwe druk komt in een periode van economische malaise. En net als de economie lijkt het milieu wereldwijd te worden bedreigd. Donkere wolken verduisteren de hemel en het is niet zo eenvoudig om licht aan het einde van de tunnel te zien. Niettemin is het opvoeden van kinderen een intrinsiek hoopvolle daad. Ouders willen dat hun kinderen sterk en gezond opgroeien en kinderen willen precies hetzelfde. Achter deze wens schuilt een kracht die de wereld kan veranderen.

Tijdens het verzorgen en beschermen van je kinderen en hen voorbereiden op het leven hoop ik dat je steun ondervindt van *Baby- en kinderverzorging & opvoeding*. Het boek biedt je niet zozeer vaststaande regels, maar wel betrouwbare informatie over kinderen, over hoe ze groeien en zich ontwikkelen, en over hun fysieke, intellectuele en emotionele behoeften op verschillende leeftijden. Het hele boek is herzien en bevat de meest recente informatie over voeding, inenting, omgevingsfactoren in relatie tot gezondheid, autisme, ADHD en een groot aantal andere onderwerpen. De lijst met adressen is ook geactualiseerd.

Mensen realiseren zich steeds meer dat het opvoeden van gezonde kinderen inhoudt dat er een gezonde omgeving voor hen moet worden gecreëerd waarin ze kunnen opgroeien. Onbezonnen, verkwistende consumptie is schadelijk voor het milieu en is evenmin goed voor kinderen. In dit boek wordt materialisme zo veel mogelijk vermeden. Je zult bijvoorbeeld weinig aanbevelingen vinden voor het kopen van gadgets of het nieuwste speelgoed.

Net als kinderen veranderen boeken en blijven ze toch hetzelfde. Wat de veranderingen betreft: er zijn nieuwe illustraties opgenomen van Grace Needlman, een getalenteerde jonge kunstenares die ook mijn dochter is. Als jong kind tekende ze uren achter elkaar. Ze is er nooit mee gestopt en heeft inmiddels haar bachelordiploma aan de universiteit van Yale behaald. Ik ben ontzettend blij dat ik haar talent met je mag delen.

Mijn reputatie dat ik ‘alles maar goed zou vinden’

Hoewel mij meer dan eens het verwijt is gemaakt dat ik te toegankelijk ben, vind ik dat zelf helemaal niet en alle mensen die dit boek hebben gelezen en er met mij over hebben gesproken, denken daar ook zo over. De mensen die mij te

Voorwoord

toegeeflijk noemen, hebben allemaal bekend dat zij het boek niet hebben gelezen en dat zij ook niet van plan zijn het ooit te gebruiken.

De beschuldiging werd voor het eerst geuit in 1968 – 22, jaar na publicatie – door een vooraanstaande dominee die mijn kritiek op de oorlog in Vietnam veroordeelde. Hij stelde dat mijn advies aan ouders om hun baby of kind ‘instantbevrediging’ te schenken had geleid tot een generatie onverantwoordelijke en ongedisciplineerde jong volwassenen, die niet van hun land hielden en zich daarom keerden tegen de oorlog die de Verenigde Staten in Vietnam voerden.

In dit boek staat niets over ‘instantbevrediging’. Ik heb ouders altijd geadviseerd hun kinderen te respecteren, maar van hen ook respect voor zichzelf te eisen, hun kinderen duidelijk leiding te geven en medewerking en beleefdheid van hen te eisen.

Dr. Benjamin Spock

dokter of vroedvrouw. Beide ouders raad ik aan ervoor te zorgen dat zij betrokken raken en blijven bij het hele gebeuren rondom zwangerschap en geboorte. Vraag inlichtingen over cursussen voor aanstaande ouders en zwangerschapsgymnastiek, over het nut van borstvoeding en het bezoeken van een zuigelingenbureau.

2 Ouder zijn, hoe leer je dat? Hoe kinderen verzorgd en opgevoed moeten worden leren vaders en moeders niet uit boeken of van voorlichtingspraatjes, hoewel deze zeker van nut kunnen zijn bij het beantwoorden van bepaalde vragen. De beginselen van het opvoeden hebben ouders geleerd van de manier waarop ze zelf zijn opgevoed. Met het nadoen en verwerken van die ervaringen hielden ze zich bezig toen ze vader-en-moedertje speelden en voor hun poppen zorgden. Als een kind op een ontspannen manier is opgevoed, zal het waarschijnlijk ook een ontspannen ouder zijn. Zo zal een kind met strenge ouders waarschijnlijk later zelf een strenge ouder worden. Uiteindelijk gaan we allemaal een beetje op onze ouders lijken, vooral in de manier waarop we met onze kinderen omgaan, hoewel de meesten van ons niet in alles de opvoeding van onze ouders zullen imiteren. Sommigen vinden dit een geruststellende gedachte, anderen daarentegen zijn daar juist niet zo gelukkig mee. Eén ding staat echter vast: alle ouders kennen de ervaring dat als zij tegen hun kind praten, zij zichzelf precies hetzelfde horen zeggen als hun vader of moeder inder tijd zei, op precies dezelfde toon en met precies dezelfde woorden.

De kans bestaat dat je, als er een baby op komst is, terugdenkt aan de manier waarop je ouders jou hebben opgevoed. Misschien vind je, nu je als volwassene daarop terugkijkt, dat hun manier van opvoeden positief en constructief was. Toch kun je besluiten dat je je eigen kind op een heel andere manier wilt opvoeden. Zelf een kind hebben biedt een fantastische gelegenheid om na te gaan hoe en waarom je geworden bent zoals je bent en wat voor ouder je zelf wilt zijn. Die inzichten helpen om je eigen instincten te begrijpen en daarop te vertrouwen en maken een ouder met meer zelfvertrouwen van je.

Je zult ontdekken dat je door voor je baby te zorgen geleidelijk aan uitgroeit tot een ouder. Als je merkt dat je best in staat bent je kindje te voeden, te baden en te laten boeren en als je ziet dat je baby tevreden reageert op je verzorging, dan krijg je zelfvertrouwen en groeit je ontspannen houding met en je liefde voor je baby. Zo kan er onderling vertrouwen en een hechte band tussen jou en je kind ontstaan. Maar je moet niet verwachten dat die band er al vanaf het eerste moment is.

Alle ouders vinden het vanzelfsprekend dat zij hun kinderen beïnvloeden, maar veel ouders zullen tot hun verrassing ontdekken dat die beïnvloeding ook andersom plaatsvindt en dat zij van hun kinderen en door het ouderschap heel veel over zichzelf en hun eigen wereld leren. Net als velen voor je, kom je waarschijnlijk tot de conclusie dat het ouderschap de belangrijkste stap in je persoonlijke ontwikkeling is.

Geniet van je baby

3 Wees niet bang voor je baby. Je krijgt vaak te horen dat je ervoor moet zorgen dat je baby geen dwingeland wordt. Je zou bijna gaan denken dat baby's ter wereld komen met het vaste besluit hun ouders koste wat kost onder de duim te krijgen. Niets is minder waar. Je kind wordt geboren met allerlei mogelijkheden voor een volledige zelfontplooiing.

Wees niet bang haar op een ongebruikelijke tijd te voeden, wanneer je denkt dat ze echt honger heeft. Als je het bij het verkeerde eind hebt, zal het belangrijkste gevolg zijn dat ze niet veel zal drinken. Pas er eerder voor op dat je niet te veel gaat handelen vanuit je eigen behoefte aan een te strak of te los schema.

Wees niet bang om haar te tonen dat je van haar houdt en dat je van haar geniet. Vitaminen en calorieën zijn zeer belangrijke zaken, maar ze heeft er net zo goed behoefte aan dat je haar toelacht, knuffelt, tegen haar praat en met haar speelt. Op die manier leert ze te genieten van mensen en dingen.

Wees niet bang om ook haar andere wensen te bevredigen zolang ze redelijk zijn – waarbij je natuurlijk moet oppassen om niet haar knechtje te worden. Als ze in de eerste weken veel huilt, heeft ze daar een bepaalde reden voor – honger of buikkrampjes, vermoeidheid of ander ongemak. Het is heel gewoon dat je je ongerust voelt wanneer ze huilt en dat je haar wilt troosten. Je mag haar gerust eens oppakken en heen en weer wiegen, misschien is dit precies wat ze nodig heeft.

Wees niet bang om haar je liefde te geven. Verwennen komt niet plotseling maar ontstaat geleidelijk, vooral wanneer ouders hun gezond verstand te weinig gebruiken en te veel in dienst gaan staan van de behoeften van hun kind, of zelf geen maat kunnen aangeven in wat ze willen met het kind.

Iedereen wil graag dat een kind gezonde gewoonten aanneemt en prettig in de omgang zal zijn. Van nature zal ieder kind op gezette tijden willen eten en op bepaalde tijden behoefte aan slaap hebben.

4 Geniet van kinderen zoals ze zijn – daar voelen ze zich het beste bij. Iedere baby heeft al bij de geboorte een eigen uiterlijk en het begin van een eigen persoonlijkheid. Zo zal ook bij ieder kind de wijze van ontwikkeling verschillend zijn. Ze zal soms heel vroeg zijn met laten zien wie zij is en wat zij wil. Sommigen kunnen gauw zitten, staan, lopen. En toch kan zo'n baby er moeite mee hebben kleine beweginkjes met de vingers te maken, en laat zijn met praten. Zelfs baby's die atleten zijn in rollen, staan en kruipen, kunnen achterblijven met lopen. Baby's die snel zijn met hun fysieke activiteiten, kunnen heel laat tanden krijgen en omgekeerd. Kinderen die op school goed presteren, kunnen als kleuter zo laat met praten zijn begonnen dat hun ouders een ogenblik bang waren dat hun kind achter was; en kinderen die verstandelijk niet uitblinken kunnen al heel jong zijn gaan praten.

Help een kind in de eerste jaren, als het nog te jong is om aanwijzingen op te volgen bij zijn verschillende taakjes. Als het de leeftijd heeft om zelf verantwoordelijkheden op zich te willen nemen, verdwijnt dan zo vlug mogelijk van het toneel. Als het kind weer terugvalt en vergeet wat het geleerd heeft, help het dan opnieuw. Als je kind naar school gaat, laat het dan begrijpen dat het zijn eigen zaak is om te zorgen op tijd te komen. Het kan wel eens goed zijn hem rustig één of twee keer te laten komen, of de bus en de school helemaal mis te lopen, en dan zelf te voelen hoe naar dat wel is. Een kind vindt het heel erg iets te missen door te laat te komen, zelfs nog erger dan zijn ouder het vindt om het hem te laten overkomen. Dat is de beste drijfveer om op te schieten.

Je hebt misschien de indruk dat kinderen volgens mij geen verplichtingen zouden moeten hebben. Integendeel, ik vind dat ze aan tafel horen te zijn als het eten klaar is, en op tijd naar bed moeten gaan. Ik wil alleen zeggen dat zij meestal de dingen best zelf willen doen, als ze maar in het algemeen hun eigen initiatief mogen gebruiken, er neutraal aan herinnerd worden als ze iets niet in orde gemaakt hebben, niet onnodig worden aangespoord en niet te veel hooi op hun vork hoeven te nemen.

430 Ze mogen zich best eens vies maken. Kleine kinderen willen een boel dingen doen waar ze vuil van worden, en die zijn goed voor hen. Ze vinden het fijn om in aarde en zand te graven, door modderplassen te banjeren en te knoeien met water in de wastafel. Ze willen in het gras rollen en modder met hun handen kneden. Als zij de kans krijgen deze verrukkelijke dingen te doen, zal hun dat goeddoen en warmere mensen van ze maken, precies zoals er in volwassenen iets gebeurt bij het horen van mooie muziek of bij verliefdheid.

Kleine kinderen die het altijd streng wordt verboden hun kleren vuil te maken of te knoeien, krijgen iets geremds. Als ze werkelijk angstig worden op het gebied van vuil, zullen ze ook in andere opzichten te geremd en terughoudend worden en problemen hebben om zich te ontwikkelen tot de vrije, warme, levenslustige mensen die zij zouden moeten worden.

Ik bedoel hiermee niet dat je alles moet toelaten en je kinderen altijd maar net zo erg moet laten knoeien als zij er zelf zin in hebben. Maar als het nodig is dat ze ermee moeten ophouden, probeer dan niet om ze bang te maken, breng ze er alleen toe iets anders te doen wat een beetje praktischer is. Als ze moddertaartjes willen bakken wanneer ze hun beste kleren aanhebben, doe hen dan eerst hun oude spijkerbroek aan. Als ze een oude kwast te pakken hebben gekregen en het huis willen schilderen, zet ze dan aan het werk (met een emmer water als 'verf'), bij de schuur of op de tegelvloer van de badkamer. Op knoeien volgt bouwen!

431 Goede manieren komen vanzelf. Kinderen 'alsjeblieft' en 'dankjewel' leren zeggen is eigenlijk niet waarmee je moet beginnen. Het belangrijkste

is ervoor te zorgen dat zij mensen aardig leren vinden. Als ze dat niet doen, is het moeilijk om hun zelfs de meest eenvoudige ‘manieren’ te leren.

De tweede stap is te vermijden dat zij te veel geremd zijn als ze vreemden ontmoeten. Wij zijn geneigd, vooral bij ons eerste kind, het direct aan een onbekende volwassene voor te stellen en het iets te laten zeggen. Maar als je dat bij een tweejarige doet, maak je die helemaal verlegen. Het kind zal dan al zenuwachtig worden zodra het ziet dat je iemand begroet, want het weet dat het dan zelf ook ‘op moet gaan treden’. Het is in de eerste drie of vier jaar – als een kind nog tijd nodig heeft om een vreemde in zich op te nemen – veel beter het gesprek met de bezoeker af te leiden in plaats van je kind tot middelpunt te maken. Een kind van drie of vier jaar zal een onbekende die met zijn ouder praat, een paar minuten lang aanstaren, en zich dan opeens in het gesprek mengen met een opmerking als: ‘Het water uit de wc is helemaal op de grond gekomen.’

Dit is nu niet bepaald ‘hofetiquette’, maar het zijn echte manieren, omdat het kind graag een boeiende ervaring met de ander wil delen. Als het deze houding tegenover vreemden niet verliest, zal het kind gauw genoeg leren op een meer gebruikelijke manier vriendelijk te zijn.

De derde en vermoedelijk belangrijkste stap is dat kinderen opgroeien in een gezin waarvan de gezinsleden welwillend tegenover elkaar staan. Dan nemen zij de vriendelijkste sfeer in zich op. Ze willen uit zichzelf graag ‘dank je’ zeggen, omdat de anderen het ook zeggen en menen. Ze geven met plezier een hand en zeggen ‘alsjeblieft’.

Het is zeker ook nodig kinderen te leren hoe ze beleefd moeten zijn en hoe ze anderen laten merken dat zij rekening met hen houden. Als hen dit op een prettige manier wordt bijgebracht, zullen ze het graag leren. Het is belangrijk dat ze het leren, want kinderen met goede manieren worden ook daarom gewaardeerd.

Probeer kinderen liever verstandig manieren bij te brengen als je met ze alleen bent dan in de voor hen vaak pijnlijke aanwezigheid van anderen.

.....

Discipline

432 Gebruikelijke misverstanden over discipline. Onze kennis van de kinderpsychologie is de laatste vijftig jaar belangrijk toegenomen, ons inzicht in de intellectuele en emotionele ontwikkeling is verdiept. Talrijke artikelen in kranten en tijdschriften storten deze kennis voortdurend over de wereld uit. De meeste ouders hebben deze artikelen met belangstelling gelezen en daarom zullen de conclusies waartoe leerkrachten, beroepsopvoeders, kinderpsychiaters, psychologen en kinderartsen kwamen je niet onbekend zijn. Toch is het nuttig ze hier nog eens te vermelden.

‘Kinderen kunnen niet voorzichtig genoeg zijn in de keuze van hun ouders.’

In het algemeen doet afgunst op de baby zich het meest voor bij kinderen onder de vijf jaar, omdat ze dan veel afhankelijker zijn van de ouders en minder te maken hebben met situaties buiten de familiekring. Het kind van zes jaar en ouder maakt zich al wat meer los van de vader en moeder, en schept een eigen plaats onder kameraadjes. Het hindert dan niet meer zo erg als hij thuis wat minder in het middelpunt staat. Toch zou het fout zijn te denken dat jaloezie bij het oudere kind niet bestaat. Ook dat kind heeft extra aandacht en zichtbare bewijzen van liefde van de ouders nodig, vooral in het begin. Een kind dat uiterst gevoelig is, of zijn plaats in de buitenwereld nog niet gevonden heeft, kan evenveel bescherming nodig hebben als het gemiddelde kleine kind. Zelfs het opgroeiende meisje met haar sterker wordende wens om zelf moeder te zijn, kan onbewust jaloers zijn op het nieuwe moederschap van haar moeder. Ik zou hier één waarschuwing, die misschien wat tegenstrijdig klinkt, aan willen toevoegen. Ouders die hun taak serieus nemen, maken zich soms zo bezorgd over de jaloezie, en doen zo hun best deze te voorkomen, dat ze het oudste kind eerder een gevoel van onzekerheid geven dan dat ze het tegendeel bereiken. Het kan zelfs zover komen dat ze zich zelf schuldig voelen over de aanwezigheid van de nieuwe baby, zich generen als ze erop betrapt worden dat ze deze aandacht geven, en niet weten wat ze allemaal moeten doen om het oudste kind gerust te stellen. Als een kind merkt dat de ouders niet op hun gemak zijn en een beetje schuldig tegenover hem doen, zal hij zich ongemakkelijk voelen. Het vermoeden dat er wat mis is zal dan bevestigd worden en het versterkt zijn neiging nog onaardiger te zijn, zowel tegen de baby als tegen zijn ouders. Met andere woorden: het gaat erom dat de ouders zo tactvol mogelijk zijn tegenover het oudste kind, maar geen ongeruste of verontschuldigende houding aannemen.

453 Heeft de nieuwe baby ook niet wat aandacht nodig? We hebben ons nu uitsluitend in de jaloezie van het oudere kind verdiept, en zelfs gezegd dat de baby zo nu en dan ter wille van hem een beetje op de achtergrond gehouden moet worden. Nieuwe baby's hebben ook aandacht en hartelijkheid nodig. Maar de eerste weken en maanden slapen ze driekwart van de dag, en de ogenblikken waarop ze geknuffeld kunnen worden zijn schaars. Dit sluit precies aan bij de behoeften van het grotere kind. Juist in de eerste tijd heeft hij wat extra aandacht en liefde nodig. Als de zaak van het begin af goed is aangepakt, zal hij langzamerhand aan de baby wennen en zijn genoemde angst kwijtraken. Tegen de tijd dat de baby ver genoeg is om het volle deel te krijgen van de aandacht van zijn huisgenoten, moet het oudere kind zich veilig genoeg voelen om dat te kunnen toestaan.

454 Jaloezie tussen oudere kinderen. Het kan haast niet anders of er is wat jaloezie, en als dit geen ernstige vormen aanneemt zal het de kinderen waarschijnlijk helpen om verdraagzamer, zelfstandiger en vrijgeviger op te groeien.

toe hun ouders te waarschuwen. Ze zullen waarschijnlijk een duidelijk bezitsgevoel ontwikkelen ten opzichte van hun ontlasting wanneer zij deze in de pot of luier of op de vloer zien. Ze zijn er trots op, zoals ze in deze fase ook trots zijn op hun navel en hun neus. Misschien zullen ze er voldaan aan ruiken, zoals ze overal aan ruiken – net als een hondje.

Een aspect van dit bezitsgevoel, zoals ouders hebben ontdekt die erin slaagden vroeg in het tweede jaar ontlasting ‘op te vangen’, is dat kinderen ertegen protesteren hun ontlasting af te staan aan de ouder. Een ander aspect is dat ze het griezelig vinden als de ontlasting in de wc wordt weggespoeld. Dat protest kan aanleiding geven tot ophouden en verstopping. Voor jonge kinderen kan de ontlasting iets heel eigens zijn. Als dat door de afvoer verdwijnt, is dat net zo verontrustend als wanneer er iets van henzelf verdwijnt. Deze angst moet serieus genomen worden.

458 Indirecte tekenen van bezig zijn met de ontlasting. Al vroeg in het tweede levensjaar verandert het gedrag dat we gewoonlijk in verband brengen met zindelijk worden. Kinderen gaan nu dingen cadeau geven en genieten hier zichtbaar van, ook al willen ze die dingen gewoonlijk onmiddellijk weer terug hebben. Deze tegenstrijdige gevoelens blijken soms uit de manier waarop ze een bezoeker een stuk speelgoed aanbieden, maar weigeren het los te laten.

Rond dezelfde tijd worden kinderen gefascineerd door het plaatsen van voorwerpen in dozen en dergelijke. Ook dat is een onderdeel van een beginnende bewustwording om hun ontlasting in de pot of het toilet te gaan doen. Als ze bovendien zover zijn dat ze hun speelgoed en kleren gaan opruimen, gaan ze begrijpen dat er voor elk ding een bepaalde plaats is.

Langzamerhand willen ze steeds meer hun ouders of oudere broers en zusters nadoen. Deze impuls kan een belangrijke rol spelen bij de zindelijkheidstraining.

Ze zijn trots op alles wat ze zelfstandig tot stand kunnen brengen en ze vinden het heerlijk om voor hun prestaties geprezen te worden.

459 Psychologische oorzaken van constipatie. Er zijn soorten van constipatie die zeker mede een emotionele oorzaak hebben en meestal tussen het eerste en derde jaar beginnen – de leeftijd dat kinderen zindelijk gaan worden.

Als kinderen een paar keer pijnlijke, harde ontlasting gehad hebben, kunnen ze de neiging ontwikkelen de ontlasting op te houden uit angst voor pijn. Ze begrijpen nog niet dat door de ontlasting dagenlang op te houden, deze indroogt en hard wordt, zodat de stoelgang pijnlijk blijft.

Ook kan constipatie het gevolg zijn van een al te dwingende houding van de ouders bij het zindelijk maken van het kind. De peuter in de protestfase, bezig een stukje zelfstandigheid te veroveren, komt in verzet tegen het patroon dat de ouders proberen op te leggen. Het kind reageert met het ophouden van de ontlasting. Ook tijdens vakantie treedt nogal eens constipatie op. (Zie ook par. 350, 459 en 470.)

goede temperatuur voor een kamer waarin mensen bezig zijn, dan hoeft je je geen zorgen te maken over te grote droogte of over te hoog oplopende stookkosten. Wen eraan enige malen per dag op de thermometer te kijken. Stel de thermostaat zó in dat de temperatuur op 17 °C blijft. In het begin zal het misschien niet meevallen, maar als je een paar weken in een temperatuur juist onder de 18 °C hebt geleefd, zul je eraan gewend zijn en je onbehaaglijk voelen in een warmere kamer. Tegen de avond hebben de meeste mensen behoefte aan iets meer warmte, dan is het vaak voldoende een wat warmere trui of een vest aan te doen.

Welk verband is er tussen voeding en weerstand tegen verkoudheid? Natuurlijk moet ieder kind een goede, behoorlijk gevarieerde voeding krijgen. Maar er is geen bewijs dat een kind minder vaak verkouden zal worden als het meer van het ene eten en minder van het andere krijgt. Er bestaat een vermoeden dat vitamine C een beschermende rol speelt ten opzichte van luchtweginfecties, daarom worden citrusvruchten veel gegeten ter voorkoming van verkoudheden.

766 Verkoudheden bij een zuigeling. Als je baby in zijn eerste jaar een verkoudheid oploopt, zal deze in de regel nog onschuldig blijken te zijn. Hij zal in het begin wat niezen en hij zal een lopend of verstopt neusje hebben. Hij zal ook een beetje hoesten. Koorts zal er meestal niet bij komen. Wanneer zijn neus loopt, zou je die willen laten snuiten! Maar dat lukt je natuurlijk niet. Het lijkt hem echter vaak niet te hinderen. Als zijn neus door ingedikt slijm verstopt is, kan het hem wel overstuur maken. Hij probeert aldoor zijn mond dicht te houden en merkt dan dat hij niet kan ademen. De verstopping van de luchtwegen zal hem het ergst in de neus hinderen als hij probeert te drinken aan de borst of uit de fles, omdat dan ademen en drinken allebei niet lukken. Soms kun je hem helpen door het slijm weg te nemen met een zakdoek of met een vochtig wattenstokje.

Je kunt ook een neuspipet gebruiken om het slijm eruit te zuigen. Knijp in het ballonnetje, breng het uiteinde van de pipet in de neus en laat het ballonnetje weer bol worden. Onthoud dat de binnenkant van de neus van een baby zeer gevoelig is, dus druk niet te hard. Je kunt ook een neuspipet kopen met een breed plastic uiteinde dat door de neusvleugel wordt tegengehouden maar zelf niet in de neus past. Dit type pipet werkt het beste omdat de lucht helemaal achter uit de neus kan worden weggezogen. Met het juiste ballonnetje hoeft je je geen zorgen te maken over de vraag of je de neus tijdens het reinigen zult irriteren.

Goed vochtige lucht, eventueel met behulp van een luchtbevochtiger in zijn kamer (par. 770) kan ook helpen. Zo nodig kan de dokter neusdruppels voorschrijven die de slijmvlieszwelling doen slinken en die dan, even voordat het kind gevoed wordt, moeten worden ingedruppeld in beide neusgaten. De baby zal waarschijnlijk ondanks alles zijn eetlust wel behouden. Het komt nogal eens voor dat een verkouden baby diarree krijgt en daar ook voor behandeld moet worden met voedingsmaatregelen (zie par. 351 e.v.). Meestal is de verkoudheid

na een week over. Het kan echter zijn dat de verkoudheid van een kleine baby, al is deze niet ernstig, wat langer blijft duren. Dan kun je natuurlijk altijd je huisarts om advies vragen.

Natuurlijk kan het wel eens gebeuren dat de verkoudheid ook bij baby's ernstiger vormen aanneemt, doordat de infectie afdaalt in de luchtwegen. Zo kunnen bronchitis en andere complicaties ontstaan. Als baby's vaak hoesten en een piepende ademhaling hebben, moeten ze door de dokter worden nagekeken, ook als ze geen koorts hebben. Hetzelfde geldt altijd wanneer een baby er ziek uitziet, want baby's kunnen ernstig ziek zijn zonder veel koorts te hebben; dit geldt vooral in de eerste twee of drie levensmaanden.

767 Verkoudheden en koorts na de zuigelingentijd. Vaak hebben kinderen lichte verkoudheden, zonder koorts of complicaties. Het komt toch ook vaak voor, als kinderen één of twee jaar oud zijn, dat een verkoudheid op een andere wijze verloopt. Hier volgt een veelvoorkomend geval.

Met een meisje van twee jaar is 's morgens niets aan de hand. Tegen de middag is zij een beetje hangerig en lijkt minder eetlust te hebben dan anders. Als zij wakker wordt uit het middagslaapje is zij ziek en haar ouders merken dat zij warm aanvoelt. Ze nemen de temperatuur op en zien dat die 38,9 C is. Tegen de tijd dat de dokter komt, is de koorts nog verder gestegen. De wangen van het kind zijn rood en haar ogen staan flets, maar verder is zij niet bepaald ziek. Zij wil geen avondeten hebben of alleen maar een klein beetje. Er zijn geen verkoudheidssymptomen en de dokter kan niets vinden, behalve dat de keel misschien een beetje rood is. De volgende dag heeft zij meestal al iets minder koorts, maar nu begint haar neus te lopen. Misschien hoest zij zo nu en dan. Daarna is het alleen nog maar een gewone lichte verkoudheid zonder koorts, die twee dagen tot twee weken duurt.

Zo'n geval doet zich met verschillende variaties voor. Soms geeft het kind ook nog over als de koorts stijgt. Dit zal vooral gebeuren als een ouder het kind heeft aangezet tot meer eten.

Soms houdt de koorts in het begin een paar dagen aan, voordat de verkoudheidssymptomen verschijnen. Soms blijft de koorts een dag of twee en verdwijnt dan, zonder dat een lopende neus of hoesten ervoor in de plaats komt. In dat geval noemt de dokter het mogelijk een griepje. Deze term wordt vaak gebruikt voor infecties die geen *lokale* symptomen hebben (zoals een lopende neus of diarree), maar alleen *algemene* ziekteverschijnselen (zoals koorts en een gevoel van ziek zijn).

Ik leg er de nadruk op dat bij kinderen na het eerste jaar de verkoudheden vaak beginnen met plotselinge hoge koorts, zodat je je niet al te ongerust hoeft te maken wanneer dit gebeurt. Natuurlijk moet je altijd de dokter raadplegen als je kind ziek wordt met hoge koorts, zodat komt vast te staan dat er geen sprake is van een ernstiger infectie. Als een kind vijf of zes jaar is, zullen de verkoudheden nog weer vaker zonder veel temperatuurverhoging verlopen.

endeldarm. Een steunende houding geeft de beste resultaten, waarbij je je kind aanmoedigt de verantwoordelijkheid voor het zindelijk worden te nemen.

Als kinderen er echt laat mee zijn, dat wil zeggen dat ze ruim na de gemiddelde leeftijd (voor ontlasting is dit twee à tweeënhal jaar, voor urine overdag tweeënhal à drie jaar en voor urine 's nachts drieënhal à vier jaar) nog niet zo ver zijn, is het verstandig het advies van je dokter te vragen. In het algemeen gaat men ervan uit dat regelmatig 'in de broek poepen' op de leeftijd van vier jaar en op de leeftijd van vijf jaar nog dagelijks natte broeken hebben een gereede aanleiding kan zijn tot verder onderzoek en eventueel hulp. Dit geldt voor bedplassen als kinderen het merendeel van de nacht nog nat zijn op de leeftijd van zes jaar.

In dit hoofdstuk worden alleen de oorzaken van onzindelijkheid bij kinderen en de aanpak van kinderen die er echt laat mee zijn behandeld. De normale ontwikkeling van de zindelijkheid en de houding van de ouders daarbij staat in par. 455 e.v. beschreven.

823 Oorzaken van onzindelijkheid. Als het een kind maar niet lijkt te lukken de functie van de blaas of van de endeldarm (het laatste deel van de darm) als verzamelplaatsen van urine en ontlasting te gaan beheersen, komt natuurlijk de vraag op waarom het dit nog maar steeds niet kan. De gedachte dat er een lichamelijke afwijking zou kunnen zijn ontstaat dan snel, al is uit de praktijk bekend dat dit meestal niet het geval is. Wanneer je de dokter advies vraagt, zal die op deze mogelijkheid ingaan aan de hand van wat je vertelt en aan de hand van lichamenlijk en eventueel laboratoriumonderzoek dat dan verlicht wordt.

Voor het zoeken naar de oorzaak is het van belang te weten of het kind eerder gedurende een korte of langere periode wél controle had over de urine of de ontlasting, maar deze controle later weer verloor. Ook is het van belang of de klacht slechts zo nu en dan of dagelijks optreedt. Een heel enkele keer een 'ongelukje' is trouwens volstrekt normaal, dat heeft iedereen op zijn tijd gehad. Als in een familie, bij de ouders vroeger of bij broers en zusjes problemen met de zindelijkheid eerder zijn voorgekomen, kan dit een aanwijzing zijn dat er sprake is van een familiale aanleg voor een 'trage rijping' van de zindelijkheid. Dit komt vooral voor bij het bedplassen.

Een kind bij wie de zindelijkheid nog niet zo stevig geworteld is in de persoonlijkheid kan door een ingrijpende gebeurtenis – zoals een verhuizing, een ziekenhuisopname, gezinsuitbreiding, een sterfgeval, een echtscheiding en dergelijke – gemakkelijk terugvallen tot onzindelijkheid. In de regel is het maar het beste als er door een ontspannen houding van de ouders geen bijzondere aandacht aan de tijdelijke onzindelijkheid wordt gegeven. Toon begrip voor het feit dat het kind zich jonger is gaan gedragen, omdat iets het kind erg bezighoudt en toon vertrouwen in het feit dat het een tijdelijke zaak zal zijn.

wordt dan een urineweginfectie gevonden en soms een anatomische afwijking of een combinatie van beide. Met een anatomische afwijking wordt bedoeld dat de bouw van de nieren of van de urinewegen een aangeboren afwijkende vorm heeft, waardoor ze hun functie niet helemaal goed kunnen vervullen. Soms is een betrekkelijk eenvoudige ingreep al voldoende, soms is een grotere operatie noodzakelijk. Zie ook par. 828 e.v.

In de meeste gevallen zal een kind dat overdag nat is het 's nachts ook zijn. Veel van wat in de voorgaande paragrafen is gezegd over mogelijke emotionele factoren die hierbij een rol spelen, is ook hier van toepassing. Daarbij valt op dat onder de kinderen die overdag lang onzindelijk blijven een aantal duidelijk in protest is. Dit kan zich uiten in steeds tegen-de-draad-in-zijn, maar nog vaker is er sprake van een tijdelijk verzet, van een neiging om voortdurend dingen uit te stellen. Bij een jongetje van vier jaar bijvoorbeeld kun je nog wel eens zien dat hij enerzijds heel goed weet dat zijn blaas vol is – hij wiebelt immers voortdurend heen en weer en slaat zijn benen over elkaar. Anderzijds weigert hij er iets aan te doen, omdat hij verdiept is in zijn spel. Het betekent niets als een jong kind dat opgaat in het spel een enkele keer eens een 'ongelukje' overkomt. Maar als hij steeds, bij alle dingen, talmt en treuzelt, is dat mogelijk een teken dat hij te veel op de huid wordt gezeten. Het is zo'n gewoonte geworden te protesteren dat hij zich altijd verzet, zelfs ook wanneer niet een ouder maar zijn eigen lichaam aangeeft dat hij iets moet doen wat noodzakelijk moet gebeuren. Dit wordt wel eens luiheid genoemd, maar in werkelijkheid vraagt het 'ophouden' een heleboel inspanning. Het is te vergelijken met een wagen die wordt getrokken met de remblokken op de wielen.

Sommige kinderen, ook als ze zich gelukkig voelen en goed aangepast zijn, hebben moeite hun urine vast te houden wanneer ze opgewonden of bang zijn, of erg moeten lachen. Dan doen ze het soms plotseling per ongeluk in hun broek. Dit is geen ziekte en het is ook niet zo vreemd. Veel dieren lozen immers automatisch hun blaas als ze schrikken. Het kind moet alleen gerust worden gesteld en horen dat het niets stouts heeft gedaan.

826 Vaak plassen. Erg vaak moeten plassen kan verschillende oorzaken hebben. Als het voorkomt bij een kind dat dit eerder niet deed kan het op een ziekte wijzen, zoals infectie van de urinewegen of suikerziekte. Eenvoudig onderzoek van de urine en van het kind door de dokter kan hierover uitsluitel geven.

Sommige mensen reageren heftiger met hun blaas dan andere. Dat wil zeggen dat de spanning in hun blaas, ook al is deze helemaal niet erg vol, gemakkelijk zo hoog oploopt dat ze moeten plassen. Kinderen die vaak moeten plassen zijn nogal eens nerveus of opvallend angstig. Door bepaalde omstandigheden, zoals een examen, heeft iedereen er wel eens last van. Zo gaat ook een gezonde atleet vóór een wedstrijd om het kwartier naar het toilet!

'JE WEET MEER DAN JE ZELF DENKT'

is de openingszin van *Baby- en kinderverzorging & opvoeding*
van dr. Benjamin Spock.

Dr. Spock gaat ervan uit dat opvoeden iets is wat je doet met je gezonde verstand. Dat intuïtieve gevoel van ouders staat nog steeds voorop in het dagelijkse opvoeden; zij zijn degenen die het beste aanvoelen wat hun kind nodig heeft.

Maar daarnaast pleit Spock voor het aangeven van structuur in de opvoeding en daarmee voor het stellen van grenzen. De ouders bepalen wat er gebeurt, met oog voor de wensen van hun kinderen.

In deze geheel herziene editie van *Baby- en kinderverzorging & opvoeding* komen net als in de vorige editie onder meer de volgende zaken aan bod:

- een compleet overzicht van de dagelijkse verzorging
- het antwoord op vragen over gezondheid, opvoeding en de sociale contacten van je kind
- advies over het combineren van vrijheid geven en grenzen stellen
- tips om je kind te leren omgaan met moderne media

Maar daarnaast ook:

- aandacht voor de seksuele identiteit van je kind
- hoe om te gaan met risicovol gedrag met alcohol, drugs en seks
- gezonde voeding, maar ook overgewicht en anorexia nervosa
- pesten
- leerstoornissen en emotionele problemen

'Wij zien de Nederlandstalige "Spock" nog steeds als een actuele en waardevolle handleiding voor ouders die het opvoeden serieus nemen én ervan willen genieten. Maar ook als een degelijk naslagwerk voor alle grootouders en verzorgers die een rol spelen in de dagelijkse verzorging van kinderen.'

De bewerkers,
Tim de Meij en Patricia Meyer


KOSMOS

NUR 850/854

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

