Het ABC van baby tot kleuter

2014

Kind & Gezin

Het ABC van baby tot kleuter

Kind & Gezin

Beste mama, beste papa,

Proficiat met je kindje!

Je kind heeft je de eerste jaren broodnodig. Je geeft natuurlijk de nodige voeding en verzorging. Je wil dat je kind zich beschermd voelt en liefdevol opgenomen wordt in een kring van mensen die om hem geven. Binnen die veilige leefwereld kan je kind met jouw begeleiding stapsgewijs ontwikkelen en groeien naar zelfstandigheid.

Kind en Gezin wil jou, je kind en je gezin een optimale ondersteuning bieden. Persoonlijk contact in wederzijdse openheid vinden wij hierbij heel belangrijk. We passen ons aanbod aan aan jouw specifieke situatie. Je mag ons op elk moment zeggen hoe jij onze samenwerking (verder) ziet. Omgekeerd bespreken wij met jou onze kijk op je kind of je situatie om samen naar gepaste ondersteuning te zoeken. We doen dit samen met onze regioverpleegkundigen, gezinsondersteuners, artsen en vrijwilligers.

We bespreken met jou hoe je baby evolueert, hoe het met hem en met jou als ouder gaat, over de omgang met je kind en de leefsituatie van je gezin. We hebben ook heel wat te bieden over gezonde voeding, hygiëne, een veilige leefomgeving, gezondheid en vaccinaties, opvoeding en ontwikkeling.

De dienstverlening van Kind en Gezin is een recht voor elk kind tot 3 jaar en is vrijwillig. Je beslist dus zelf of je van de dienstverlening gebruik maakt. Je kan deze op elk moment stopzetten of je kan er op elk moment naar vragen. De dienstverlening van Kind en Gezin is gratis.
Wat hebben we te bieden:
- een aanbod aan huisbezoeken en consulten aangepast aan jouw behoeften
- een gratis gehoor- en oogtest
- informatie (**www.kindengezin.be**, brochures, filmpjes en nieuwsbrieven)
- telefonisch advies via de **Kind en Gezin-Lijn** op het nummer **078 150 100**, elke werkdag van 8 tot 20 uur.

We noteren een aantal gegevens over o.a. je kind, je gezinssamenstelling, ... in een dossier en bespreken deze met collega's als dat nodig is om je de beste ondersteuning te geven. Omdat we je privacy respecteren en omdat we gebonden zijn aan het beroepsgeheim, gaan we hier op de meest vertrouwelijke manier mee om.

Wij bieden je bij de start van de zorg voor je kind deze brochure met informatie en praktische tips.

Veel leesplezier!

Het Kind en Gezin-team

1. HET NIEUWE GEZIN

1. Het gezin na de geboorte 12
1.1. Je nieuwe rol als ouder 12
1.2. Samen ouder zijn 12
1.3. Mama na de geboorte 12
1.4. Broertjes en zusjes 14
1.5. Ouders en grootouders 14

2. POSITIEVE INTERACTIE MET JE KIND

1. De kracht van positief opvoeden 18
2. Positief opvoeden in de praktijk 19
2.1. Een warme, liefdevolle relatie 19
2.2. Structuur bieden 21
3. Positief opvoeden ook in minder vanzelfsprekende situaties 22

3. JE KIND IN VOLLE ONTWIKKELING

1. 0-2 maanden 27
2. 2-6 maanden 28
3. 6-12 maanden 29
4. 12-18 maanden 31
5. 18-24 maanden 32
6. 24-36 maanden 33
7. Kind en Gezin volgt de ontwikkeling 35

4. GEVOELENS VAN KINDEREN

1. Een blije, tevreden baby 38
2. Je baby huilt 38
2.1. Je baby leren kennen 39
2.2 Troosten 40
2.3. Rust en regelmaat 40
2.4. Je zenuwen staan op springen 40
3. Ik ben bang! 42
3.1. Typische angsten van jonge kinderen 42
3.2. Scheidingsangst 43
4. De peuterpuberteit 44
4.1. Een eigen persoonlijkheid 44
4.2 Een kleine driftkikker 44
4.3 Bouwen aan zelfvertrouwen 45

5. GEZOND ETEN EN BEWEGEN

1. De borst of het flesje? 50
1.1. Borstvoeding 50
1.2. Flesvoeding 56
2. De eerste hapjes 59
2.1. Fruitpap en groentepap 59
2.2. Gluten 61
2.3. Vlees vanaf 6 maanden 61
2.4. Vis vanaf 6 maanden 61
2.5. Ei vanaf 6 maanden 61
2.6. Vegetarisch vanaf 6 maanden 62
2.7. Brood vanaf 8 maanden 62
2.8. Potjesvoeding 62
2.9. Melkproducten 62
2.10. Een tussendoortje 63
2.11. Extra drinken? 63
2.12. Beweging 63
3. Een gezonde voeding vanaf de peuterleeftijd 64
3.1. Lichaamsbeweging 64
3.2. Water 64
3.3. Graanproducten en aardappelen 66
3.4. Groenten 66
3.5. Fruit 66
3.6. Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten 66
3.7. Vlees, vis, ei en vervangproducten 67
3.8. Smeer- en bereidingsvet 67
3.9. Restgroep 68
4. Eten kan je leren 70
4.1. De ontwikkeling 70
4.2. Voeding en opvoeding 73

6. VERZORGING EN KLEDING

1. Je baby in bad 78
1.1. Zo zacht als een babyhuidje 78
1.2. In bad! 78
2. Zijn dagelijkse verzorging 80
3. Een mond vol tanden 83
4. Welke luiers kies je? 87
5. De kleren maken de baby 88
6. Wie het schoentje past ... .89

7. SLAAP, KINDJE, SLAAP ...

1. Zeven actiepunten voor een veilige slaap 92
1.1. Leg je baby altijd op de rug te slapen 93
1.2. Rook niet en vermijd passief roken 93
1.3. Hou regelmatig toezicht op je slapende kind en zorg voor nabijheid 93
1.4. Let erop dat je kind het niet te warm krijgt 94
1.5. Gebruik een veilig bed of een veilige wieg en veilig bedmateriaal 95
1.6. Geef je kind geen geneesmiddelen die inwerken op het slaap-wekmechanisme 95
1.7. Zorg voor rust en regelmaat 96
2. Slapen 97
2.1. Hoeveel slaapt een baby? 97
2.2. Een slaappatroon bij baby's 97
2.3. Een slaappatroon bij kinderen van 12 maanden tot 3 jaar 99
3. Als slapen moeilijk gaat 100
4. Slaap, ouder, slaap 101

8. EEN VEILIGE LEEFOMGEVING

1. Groeien in een veilige leefomgeving 104
2. Een veilige leefomgeving op maat van je gezin 104
3. Hoe kan je de leefomgeving van je kind veilig maken? 105
3.1. Een stapje voor zijn op je kind....105
3.2. Het goede voorbeeld geven....111
3.3. Leren omgaan met onveilige situaties 111
3.4. Feest, op bezoek, uitstapjes 111
4. Groeien met vallen en opstaan 112
5. Specifieke gevaren voorkomen 112
5.1. Veiligheid in en rond je woning 112
5.2. Veilig onderweg 114
5.3. Veilig in de opvang....116
6. Schudden is altijd schaden 117

9. GEZONDHEID

1. Horen en ... testen! 120
1.1. Een vroege gehoortest 120
1.2. De gehoortest luistert nauw 121
2. Zien en ... testen! 122
2.1. Een oogtest op peuterleeftijd 122
2.2. De oogtest ziet scherp 122
3. Vaccinaties 123
3.1. Enkele aandachtspunten 124
3.2 Vaccinatieschema 127
3.3 Vaccinatievragen 127
4. Koorts, de alarmbel van het lichaam 128
4.1. Koorts of temperatuurverhoging? 128
4.2. Wat is er aan de hand? 128
4.3. De ene thermometer is de andere niet 129
4.4. Hoe kan je de temperatuur het best meten? 129
4.5. Wanneer en hoe dikwijls meet je de koorts? 129
4.6. Je kind heeft koorts ... Wat nu? 129
4.7. Aandachtspunten 130
4.8. Mag ik geneesmiddelen geven aan mijn kind? 131
4.9. Koortsstuipen 131
5. De kindvriendelijke huisapotheek 132
5.1. Enkele richtlijnen 132
5.2. Wat steek je in een kindvriendelijke huisapotheek? 133
5.3. Hoe verzorg ik een wonde? 133

10. TAAL EN COMMUNICATIE

1. Zelfs voor het eerste woordje 138
2. Leren praten 139
3. De taalontwikkeling stimuleren 140
4. Een meertalige opvoeding 143
5. Kinderrijmpjes, prentenboeken en verhaaltjes 144
6. Vragen over taalontwikkeling? 145

11. ZINDELIJKHEID

1. Wanneer wordt een kind zindelijk? 148
2. Wanneer starten? 149
3. Een geschikt potje kiezen 149
4. Hoe aanpakken? 149
5. Weetjes 151
6. En de kleuterschool? 151

12. SPEL EN SPEELGOED

1. Plezier maken ... kinderspel! 154
2. Creatief speelgoed 155
3. Samen met je kind spelen 156
4. Spelen is op elke leeftijd anders 156
4.1. Van 0 tot 12 maanden 156
4.2. Van 12 tot 18 maanden 157
4.3. Van 18 maanden tot 3 jaar 159
4.4. De kleuter 159

5. Als je kind niet speelt 160
6. Veilig speelgoed 161

13. VRIJE TIJD EN VAKANTIE

1. Buiten spelen 164
2. Waterpret 166
3. Zon en warmte 167
3.1. Bescherming tegen de zon 167
3.2. Bescherming tegen warmte 168
4. Brrr ... koud! 169
5. Op vakantie 169
5.1. Aan zee 169
5.2. Op de camping 170
5.3. In de bergen 170
5.4. Op weg 171
5.5. Koffers pakken 172
5.6. Voeding onderweg 173

14. KINDEROPVANG

1. Goed begonnen is half gewonnen 176
2. Een vlotte samenwerking voor een leuke tijd 177
3. Kwaliteitsvolle opvang 178
4. Wat als je kind ziek is? 179
5. De opvang is aan het veranderen 180
6. Opvangmogelijkheden 181
7. Het Lokaal Loket Kinderopvang en de Kinderopvangzoeker 181
8. Binnenkort naar school! 182
9. De belastingen 182
10. Wat kan Kind en Gezin voor je doen? 183

15. KLEUTERSCHOOL

1. Een kleuterschool kiezen en inschrijven 186
2. Je kind en jezelf voorbereiden 188
3. De eerste schooldag 189
4. Met regelmaat naar school gaan 190
5. Wat na Kind en Gezin? 191

16. NUTTIGE INFORMATIE

1. Kind en Gezin 194
2. Belangrijke contactgegevens 194

17. TREFWOORDENLIJST

....200

Hoofdstuk 1

HET NIEUWE GEZIN

1. HET GEZIN NA DE GEBOORTE

1.1. Je nieuwe rol als ouder

De geboorte van een kind is best overweldigend. De geboorte van je baby, vooral bij een eerste kind, verandert je leven: je bent vanaf nu mama of papa. Als ouder geef je je kind de nodige zorg , je helpt het veilig opgroeien, leert het dingen en ondersteunt het in zijn ontwikkeling.
Je kan je onzeker voelen. Dat is normaal. Vertrouw op jezelf , je gevoel is meestal een prima raadgever. Veel ouders hebben tijd nodig om te wennen aan de nieuwe situatie. Je kan er over praten met mensen die je omringen.

1.2. Samen ouder zijn

Bij de komst van een eerste baby zijn jullie niet alleen partners, maar delen jullie ook het ouderschap. De meeste gezinnen hebben tijd nodig om een evenwicht te vinden met elkaar en met de nieuwe baby. De eerste weken zijn extra belastend door minder slaap, hormonale veranderingen bij de mama, ... Daarom is het belangrijk je gevoelens te delen met je partner. Blijf als ouders voldoende tijd maken voor elkaar. De baby eist immers heel wat aandacht op.

Ook na de eerste weken brengt een baby in huis een heleboel taken met zich mee, denk maar aan de dagelijkse verzorging: badje geven, luiers verversen, troosten. Dan is het fijn als je een taakverdeling vindt waarbij je je allebei goed voelt. Hoe graag je je kindje ook ziet, zorg ook goed voor jezelf. Cijfer jezelf niet volledig weg. Je kind en de bijkomende verantwoordelijkheid zijn vaak vanzelfsprekend, maar tijd maken voor jezelf en je partner is minstens even belangrijk.

Als je alleenstaande ouder bent, twijfel dan niet om aan familie of vrienden de hulp te vragen die je nodig hebt.

Elke ouder heeft een eigen manier om met een kind om te gaan. Een baby leert die eigen stijl al snel herkennen. Het is goed dat elke ouder zijn eigen accenten legt. Daardoor doet de baby meer ervaringen op. Het is wel belangrijk om te zoeken naar een gemeenschappelijk standpunt over opvoedingsprincipes en regels.

1.3. Mama na de geboorte

Babyblues

Als vrouw ervaar je na je bevalling grote veranderingen, zowel lichamelijk als emotioneel en sociaal. Rond de derde of vierde dag na je bevalling kan je hierdoor last hebben van babyblues of huildagen. Typisch voor de babyblues: je voelt je neerslachtig, je bent prikkelbaar, je hebt slaapproblemen, je huilt schijnbaar zonder aanleiding. Dat is normaal en gaat voorbij. Probeer voldoende rust te nemen. Blijf niet alleen zitten met je gevoelens.

Als je gevoelens van somberheid of lusteloosheid langer dan 10 à 14 dagen blijven aanslepen, kan je er het best over praten met je regioverpleegkundige, behandelend arts of vroedvrouw. Ongeveer 1 op de 10 vrouwen blijft namelijk weken- of maandenlang somber, prikkelbaar, angstig, neerslachtig, ...
In dit geval spreekt men van een post-partumdepressie.

Een tijd van herstellen

Net als de zwangerschapsmaanden vergen de maanden na de geboorte heel wat van jou als pas bevallen vrouw, terwijl je nog niet volledig hersteld bent van de bevalling. Al snel wordt verwacht dat je opnieuw fit en gezond in staat bent om de dagelijkse taken op te nemen. Uit onderzoek (*) blijkt evenwel dat moeders tot een jaar na hun bevalling ongemakken kunnen hebben.
Deze ongemakken hebben te maken hebben met de zwangerschap, de bevalling of de nieuwe gezinssituatie en waren niet aanwezig vóór de zwangerschap. De meest voorkomende zijn: vermoeidheid, hoofdpijn, haaruitval, vaginaal verlies, rugpijn, slaapproblemen, ongewild urineverlies bij inspanningen, duizeligheid, aambeien, pijn in en rond de vagina en verstopping.

Die ongemakken komen vaak samen voor en hebben dikwijls gevolgen op emotioneel, relationeel en seksueel gebied. Moeders ervaren hun lichaam niet zoals vroeger, voelen zich te moe om te vrijen, ... Het is belangrijk dat je de ongemakken (h)erkent.

Deel als mama allereerst je zorgen en twijfels met je directe omgeving. Zoek emotionele, praktische, ... steun bij je partner, familie of vrienden. Als je met (vragen over) ongemakken blijft zitten, aarzel dan niet om je te richten tot je regioverpleegkundige of je behandelend arts.

* Gebaseerd op een enquête bij meer dan 400 moeders door de Arteveldehogeschool Gent en Kind en Gezin over het voorkomen van klachten na de bevalling.

1.4. Broertjes en zusjes

Een nieuwe baby (op komst), kan ook de wereld van broer of zus stevig op z'n kop zetten. Elk kind reageert er anders op, maar wil zeker extra voelen of horen dat je het nog even graag ziet.

Hoe kan je je oudere kind(eren) actief betrekken bij de komst van een nieuwe baby?
- Knutselen of tekenen voor de baby.
- Helpen bij het uitzoeken van babyspulletjes.
- Laten helpen bij de verzorging van de baby.

Wat als de baby er is?
Gevoelens van jaloezie zijn volkomen normaal. Soms komen ze plots naar boven als de baby al enkele weken of maanden oud is.
- Laat je kind zijn gevoelens uiten.
- Geef voldoende aandacht, niet alleen als de baby slaapt, want dat versterkt het gevoel dat de baby voorrang krijgt.
- Betrek actief je oudere kind(eren) bij bezoek.

1.5. Ouders en grootouders

Bij de geboorte van je baby krijgt de relatie met je eigen ouders een nieuwe betekenis. Zij worden nu grootouders en krijgen een eigen band met je kind. Het betekent veel als je voor de zorg voor je baby een beroep kan doen op anderen die meehelpen of je steunen. Soms zullen de kersverse grootouders die rol mee op zich nemen.

Een geboorte roept soms sterke herinneringen op aan je eigen opvoeding of levenservaringen. Die herinneringen kunnen erg emotioneel geladen zijn en de relatie met je kind beïnvloeden. De komst van je kindje leidt in een aantal situaties tot een vernieuwde relatie met je ouders. De banden kunnen weer aangehaald worden of net verbroken worden.

Het is belangrijk dat je zelf met die herinneringen en gevoelens terecht kan bij je partner, bij een vriend of bij een professionele hulpverlener.

Hoofdstuk 2

POSITIEVE INTERACTIE MET JE KIND

1. DE KRACHT VAN POSITIEF OPVOEDEN

Ouder zijn is een unieke, boeiende en dankbare ervaring. Soms is het ook uitputtend, stresserend en vermoeiend. De enige juiste manier om kinderen op te voeden bestaat niet. Alle ouders gaan zelf hun weg en bepalen zelf welke waarden ze belangrijk vinden en welk gedrag ze bij hun kinderen willen aanmoedigen. Al van bij de geboorte beïnvloeden de kinderen zelf ook het hele opvoedingsgebeuren. Een pasgeboren baby lijkt hulpeloos, maar zoekt meteen al contact en lokt reacties uit van zijn verzorgers. Kinderen, zeker kleine kinderen, communiceren op hun eigen manier en het is vaak zoeken om als ouder de 'taal' van kinderen goed te begrijpen en in te schatten. Kinderen verschillen in aanleg en temperament waardoor ze elk op hun manier actief mee inhoud en vorm geven aan de opvoedingssituatie. Ook de omgeving (familie, buurt, vrienden, werksituatie, ...) beïnvloedt het kind waardoor opvoeden als een natuurlijk proces (iedereen doet het) soms complex kan zijn.
Positief opvoeden is een manier van opvoeden waarbij ernaar gestreefd wordt om de ontwikkeling van kinderen te bevorderen en om het gedrag en de emoties van kinderen op een opbouwende, niet kwetsende manier aan te pakken.

Kinderen die affectie en geborgenheid krijgen, voelen zich geaccepteerd en gerespecteerd. Daardoor is de kans groter dat ze zich evenwichtiger en sneller ontwikkelen dan kinderen die die positieve relatie moeten missen.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt duidelijk dat kiezen voor principes van positief opvoeden:

- bijdraagt tot een veilige gehechtheid (band) tussen jezelf en je kind.
- bijdraagt tot een goede ontwikkeling waarin je kind tot zijn recht kan komen.
- bijdraagt tot een positief zelfbeeld van je kind.
- ertoe leidt dat je kind beter gewapend is bij ingrijpende gebeurtenissen in zijn leven, bv. bij het overlijden van een grootouder.
- leidt tot minder gedragsproblemen en emotionele problemen bij je kind.
- ertoe leidt dat je als ouder meer plezier ervaart bij de opvoeding van je kind.

Positief opvoeden is gebaseerd op twee centrale peilers: een warme, liefdevolle relatie hebben en structuur bieden.

2. POSITIEF OPVOEDEN IN DE PRAKTIJK

2.1. Een warme, liefdevolle relatie

- Geef je baby blijk van je affectie door hem te knuffelen, te aaien, te wiegen, liefdevol toe te spreken, ...
- Als je baby huilt, vraagt hij iets van jou. Als kersverse ouder moet je soms nog uitzoeken wat je baby nodig heeft, bv. een knuffel, een flesje, rust. Na een tijdje weet je wat hij nodig heeft en hoe je hem kan troosten.
- Veel peuters houden van knuffelen, tenminste als zij er zin in hebben. Ze voelen zich groot, maar hebben jouw warme nabijheid broodnodig om nog eens lekker klein te kunnen zijn.
- Als je baby huilt of overstuur is, ga dan naar hem toe, troost hem en probeer te achterhalen wat er scheelt.
- Als je baby kirt, naar je kijkt, met zijn handjes tegen een speelgoedje tikt, ergens naar wijst, reageer daar dan enthousiast en spontaan op. Jouw enthousiasme geeft je baby een goed gevoel en zet hem aan tot meer.
- Kijken naar een mobiel, luisteren naar muziekjes, een liedje voor hem zingen, een lekkere massage na het bad en speels zijn armen en benen benoemen. Hoe klein je baby ook is, hij zal er niet alleen plezier aan beleven, maar er ook van leren.
- Je peuter vindt het heerlijk om te tonen wat hij kan: hard lopen, iets bouwen, een gekke bek trekken, ... Al ben je druk bezig, stop af en toe even en geef aandacht aan je kind.
- Help je peuter als hij zich verveelt. Zet hem op weg met een activiteit.
- Maak elke dag even tijd vrij om samen met je peuter te spelen en kies dingen uit die jullie allebei leuk vinden.

Betrokkenheid toon je door op tijd te merken dat je kind iets nodig heeft en er gepast op te reageren. Laat als ouder zo veel mogelijk blijken dat je de prestatie van je kind waardeert en zet het aan om nieuwe dingen te leren. Praat in een open sfeer met je kind en breng jullie gevoelens onder woorden.

- Benoem wat je denkt dat je baby uitdrukt in zijn spel, gedrag of huilen. Ook als je zelf verdrietig bent of het moeilijk hebt, bv. om je baby achter te laten, mag je dat gerust onder woorden brengen, ook tegenover je baby.
- Praat met je kind over bijzondere gebeurtenissen, zoals de geboorte van een broertje of zusje, bv. aan de hand van een prentenboekje.
- Als je moe en geïrriteerd thuiskomt en niet veel meer kan verdragen, voelt je peuter dat. Hij ziet wellicht een ouder die stil is, minder geduld heeft dan anders en minder betrokken is. Kortom, je kind voelt je spanning aan, maar is te klein om spontaan te begrijpen wat er gebeurt. Zeg gerust tegen je kind hoe je je voelt, bv. "Mama is niet boos, hoor, maar heel erg moe. Want mama heeft een zware dag gehad." Zo'n boodschap kan je kind geruststellen en leert het begrijpen dat er een reden is waarom mama vandaag 'anders' is dan anders.

Elk kind is anders en kan andere dingen. Dat heeft zowel te maken met wie jouw kind is als met zijn leeftijd en ontwikkeling. Daarom is het belangrijk om je kind goed te leren kennen. Blijf altijd oog hebben voor wat je kind goed doet en kan. Daarvoor hoeft je kind geen superprestaties te leveren. Geef veel complimentjes voor alledaagse dingen.

- Baby's verschillen in wat ze aangenaam vinden. De meeste baby's ontspannen zich in een warm bad. Sommigen houden echter niet zo van water, maar komen eerder tot rust bij een wiegeliedje of als ze ontspannen naar mooie lichtjes kunnen kijken.
- Je dreumes is volop zijn mogelijkheden aan het ontdekken en wil het liefst alles zelf doen, ook eten. Je bent trots als hij zijn bord zelf heeft leeggegeten en je beloont hem met een dikke bravo. Vuile handen en een vuile tafel neem je er graag bij.
- Laat je niet te veel beïnvloeden door wat kinderen in je omgeving al kunnen of door wat je hoort dat een gemiddeld kind kan of kent. Elk kind heeft zijn eigen ontwikkelingstempo. Het ene kind is sneller met lopen, het andere met praten. Probeer je kind niet te forceren.

2.2. Structuur bieden

Positief opvoeden wil niet zeggen dat je altijd en overal positief reageert op wat je kind doet, ongeacht of het gewenst of ongewenst gedrag is. Het betekent wel dat je opvoedingsvaardigheden gebruikt die je kind helpen om te doen wat het moet doen. Wees dus altijd heel duidelijk over wat jij wil. Als je kind iets doet wat je niet wil, reageer dan snel door het stellen van duidelijke structuur en grenzen. Bedenk ook dat kinderen vaak gedrag van hun ouders kopiëren. Zelf het goede voorbeeld geven zet je kind alvast op weg. Dreigementen halen op langere termijn niet veel uit. Spreek duidelijke concrete regels af die haalbaar zijn voor je kind. Zorg voor logische gevolgen als je kind bij herhaling de regel overtreedt of geen gevolg geeft aan wat je hebt gezegd, bv. "Je hebt de tv niet stiller gezet toen ik dit heb gezegd. De tv gaat nu 5 minuten uit." Je kind even apart laten zitten kan er ook voor zorgen dat een gespannen situatie niet verder uit de hand loopt. Het geeft jou en je kind de tijd om af te koelen. Zogenaamde kleinere straffen die je kind niet kwetsen of pijn doen, hebben meer effect omdat je deze vaker kan herhalen als dit nodig is. Het effect van straffen meet je best ook niet af aan de reactie van je kind (bv. doen alsof het hem niet raakt). Uiteindelijk gaat het er om dat je kind gevolg geeft aan wat je hebt gezegd.

3. POSITIEF OPVOEDEN OOK IN MINDER VANZELFSPREKENDE SITUATIES

Iedere ouder kan de principes van positief ouderschap toepassen. Je kinderen tonen dat je hen graag ziet, kan op verschillende manieren. Omgaan met ongewenst gedrag daarentegen vraagt soms veel energie. Opvoeden is makkelijker als je zelf ontspannen bent en je goed in je vel voelt.

Neem regelmatig tijd voor jezelf!

Als ouder stop je soms al je tijd en energie in je kinderen. Hoe graag je je kind(eren) ook ziet, voor jezelf is het belangrijk om je af en toe eens te kunnen ontspannen zonder je kind. Ga bv. eens een avondje uit met je partner, of neem een lekker lang bad terwijl oma op de baby let. Kinderen moeten leren, hoe jong ze ook zijn, dat niet alles om hen draait, dat mama en papa ook nog een eigen leven hebben.

Blijf in jezelf geloven en denk positief

Opvoeden kan fijn zijn, maar ook moeilijk. Negatieve gedachten maken de situatie er niet beter op en kunnen je extra stress bezorgen. Probeer te blijven kijken naar wat wel goed loopt of pep je op met bemoedigende gedachten, zoals “elk kind is wel eens stout en ongehoorzaam, ik moet gewoon blijven volhouden” of “ik heb niet toegegeven aan mijn kind toen het krijste en tierde om een snoepje. Dat heb ik goed gedaan.”

Zoek steun als je die kan gebruiken

Het is normaal dat je af en toe twijfelt of het even niet meer ziet zitten. Aarzel niet om tijdig je zorgen te delen, hulp te vragen of ondersteuning te zoeken. Praat erover met je omgeving, met je behandelend arts of met je regioverpleegkundige.

Kind en Gezin ondersteunt ouders op verschillende manieren bij opvoedingsvragen:

- Je kan zelf op zoek gaan naar informatie op www.kindengezin.be, in onze brochures of op www.groeimee.be.
- Je kan contact opnemen met de Kind en Gezin-Lijn (078 150 100).
- Je kan je vragen bespreken tijdens huisbezoeken en consulten of langskomen op het spreekuur opvoedingsondersteuning.

Hoofdstuk 3

JE KIND IN VOLLE ONTWIKKELING

Tijdens de eerste levensjaren maakt je kind een enorme evolutie door op verschillende ontwikkelingsdomeinen, nl. op lichamelijk, verstandelijk en sociaal-emotioneel vlak. Dit is een wonderlijke tijd. Probeer tijd te maken om van dat wonder te genieten en volg de vorderingen bewust op. Niemand is zo vertrouwd met je kind als jijzelf. Bespreek je waarnemingen en ervaringen met de persoon aan wie je de opvolging van je kind toevertrouwt. Om het je wat makkelijker te maken, volgt per leeftijdscategorie een overzicht van de meest opmerkelijke ontwikkelingssprongen.
We hebben een onderscheid gemaakt tussen:

- Bewegen: hoe ontwikkelt een kind zich in zijn bewegingen.
- Interesses.
- Het groeien van de band tussen ouder en kind: de ontwikkeling van gehechtheid tussen ouder en kind.
- Spelen: wat is spelen voor een kind, wat vindt hij leuk, wat is belangrijk.

Je zal merken dat niet alles onder te brengen is in 1 van de 4 ontwikkelingsdomeinen en dat die 4 domeinen constant op elkaar inspelen: een ontwikkelingssprong in bewegingen die een kind onder de knie krijgt, zorgt er bv. voor dat hij op andere manieren in contact kan komen met volwassenen rondom hem en dat hij andere spelvormen ontwikkelt en leuk vindt. De leeftijdsaanduidingen die hierna volgen, zijn bovendien slechts een gemiddelde aanwijzing. Daarbij volgt elk kind uiteraard zijn eigen ontwikkelingspatroon waarbij er grote verschillen kunnen bestaan tussen kinderen. Dat heeft te maken met aanleg, geslacht, eventuele ziekte, ...

Spelen (en samenspelen) stimuleert de ontwikkeling. De meeste spelletjes hebben immers een positieve invloed op de lichaamshouding, lichaamsbeweging, het omgaan met elkaar en de ontwikkeling van zintuigen, taal en denken, zowel nu als later. Vooral bij kleine kinderen is het belangrijk dat je als volwassene een klimaat schept waarin er gespeeld kan worden. Naarmate de kinderen ouder worden, zijn ze minder afhankelijk van de inbreng van een volwassene om te kunnen spelen. Spelen is bewegen en dat komt een gezonde levensstijl voor je kind ten goede. Door ruimte te scheppen waarin je kind volop kan bewegen, weinig stilzit en een gezonde voeding krijgt, werk je aan een gezonde levensstijl! Lees ook hoofdstuk 12 'Spel en speelgoed'.

1. 0-2 MAANDEN

Bewegen: reflexen

Eerst beweegt je kind grotendeels ongecontroleerd. De handjes gaan open en dicht zonder duidelijk doel. Het glimlachen volgt op een gevoel van welbehagen en is nog onwillekeurig. De blik, het draaien van het hoofd en het zuigen daarentegen heeft je baby wel onder controle. Het reflexmatige gedrag evolueert zeer geleidelijk naar een gecontroleerd, bewust gedrag. Draait je kind zijn hoofd in de richting van je stem, dan is dat een mooi bewijs dat het je stem herkent.

Interesses: zien/kleur/klanken

Na een week ziet een baby dingen het best op een afstand van ongeveer 20 cm. Dat is ongeveer de afstand van zijn hoofdje aan je borst tot jouw gezicht.
Baby's maken al snel een onderscheid tussen alledaagse en nieuwe dingen en gaan meer aandacht besteden aan de nieuwe zaken. Zo kunnen ze al een onderscheid maken tussen gelijkaardige patronen, kleuren en klanken (bv. baby's herkennen de geur van de ouder, de stem van de ouder, ...) en herkennen ze gelaatsuitdrukkingen (bv. een glimach).

Jij en je kind: verwennen/hechten

Tijdens de eerste maanden is het belangrijk om veel tijd samen door te brengen om elkaars gezicht, geur en geluid te leren kennen. Baby's jonger dan 6 maanden die regelmatig worden opgepakt en geknuffeld als ze wenen uit ongemak, wenen minder op de leeftijd van 1 jaar en maken meer kans om op te groeien tot evenwichtige personen. Je hoeft op die leeftijd geen schrik te hebben om je kind te verwennen.

Een baby kan zich gelijktijdig aan verschillende personen hechten. Mama en papa spelen een belangrijke rol, maar ook andere personen (grootouders, begeleiders in de kinderopvang, ...) kunnen een belangrijke plaats innemen. Baby's zijn op dit moment nog niet kieskeurig.

De manier waarop kinderen de dingen ervaren, hangt af van hun temperament, maar ook van de reacties in de omgeving. Gepast reageren op die signalen van kinderen kan een stuk van de gevoelens van kinderen opvangen, maar het belang van het temperament van je kind hierin kan niet onderschat worden. Dat betekent bv. dat je als ouder het aanleren van vaste slaap- en voedingspatronen niet als een persoonlijk slagen of falen mag beschouwen.

Spelen: aandacht richten op

Op deze leeftijd is spelen voor een baby voornamelijk kijken naar wat beweegt rondom hem. Hij vindt gezichten heel erg interessant en kan er vaak lang geboeid naar kijken. Ook felle kleuren trekken zijn aandacht. Hij zal proberen zijn aandacht te richten op de felle kleuren en zijn hoofd in die richting te draaien.

2. 2-6 MAANDEN

Bewegen: gestuurde bewegingen

Vroege reflexen verdwijnen en maken plaats voor meer gestuurde bewegingen. Baby's van deze leeftijd bewegen volop met armen en benen, waardoor ze vaak zenuwachtig lijken. Door de toename van de controle over de romp gaat je kind zich wel steeds meer oprichten.

Als je kind wakker is, is het belangrijk om zijn ontwikkeling te stimuleren door het in afwisselende houdingen te leggen. Daardoor leert je baby om te gaan met evenwicht en zijn armpjes vrij te maken. Door je kind regelmatig wakker op zijn buik te leggen op de speelmat of in zijn park voorkom je bovendien afplatting van zijn hoofdje.

Interesses: de omgeving van je kind

Op 4 maanden is je baby al sociaal actief en geïnteresseerd in de wijde wereld. Hij kijkt tijdens de voeding niet meer uitsluitend naar jou, maar wordt afgeleid door andere zaken. Hij verkent zijn eigen lichaam, staart naar zijn handjes, maakt geluiden, blaast spuugbelletjes, ...

Jij en je kind: bewuste communicatie

De bewuste glimlach (vanaf ongeveer 6 weken) en het oogcontact zorgen voor een verandering in jullie relatie. De primaire emoties (boosheid, vreugde, belangstelling, angst, afkeer en verrassing) zijn af te lezen van het gezicht van je kind. Door in te spelen op zijn signalen versterkt jullie relatie. Je baby geniet van het contact en van het feit dat hij aangesproken wordt. Draai je jezelf weg van je kind, dan gaat het proberen je aandacht terug te winnen door geluidjes te maken en hevig te bewegen. Als dat niet lukt, kan het boos beginnen te huilen. Meteen ook de start van een doelbewuste communicatie! Tussen 3 en 6 maanden toont je baby een relatieve voorkeur voor zijn vaste verzorgers, boven andere volwassenen.

Spelen: stimulerend spelen

Door je baby in verschillende houdingen (op de buik, op zijn zij, in zijn relax, ...) te laten spelen, stimuleer je zijn ontwikkeling. Ook zal hij heel geïnteresseerd zijn eigen lichaam en voornamelijk handjes en voetjes onderzoeken. Een mobiel boven zijn hoofd trekt zijn aandacht en hij zal grijpen naar de draaiende figuurtjes. De interacties met andere mensen stimuleren hem om relaties aan te gaan en zo verder te ontwikkelen.

3. 6-12 MAANDEN

Bewegen: meer beweeglijk

De baby begint het leuk te vinden om voorwerpen die zich vlak voor zijn gezichtje bevinden, te observeren en met beide handen te manipuleren. Je kind gaat voorwerpen bewust grijpen en weer loslaten. Zodra je baby kan zitten zonder steun, verkent hij verschillende voorwerpen tegelijk en in nieuwe combinaties. Het grijpen wordt verfijnder. Veel kinderen beginnen te kruipen en zich op te trekken vanaf 11 à 12 maanden.

Die verhoogde beweeglijkheid zorgt voor een sterke toename van de verkennings- en leermogelijkheden. Wanneer je de leefomgeving van je kind daaraan aanpast, kan je de bijbehorende nieuwe risico's een stapje voor zijn!

Interesses: verstoppertje

In het begin stopt je kind alles meteen in zijn mond. Later wordt een nieuw voorwerp opgenomen, bekeken, betast en van hand tot hand doorgegeven. Je kind zal ermee kloppen, het weggooien of in zijn mond steken. Zo leert het de wereld rondom hem kennen. Je kind beseft nu dat voorwerpen aanwezig zijn, ook al ziet het ze niet meer. Terwijl het vroeger even naar de grond keek als het zijn bal liet vallen en het meteen opgaf als de bal niet te zien was, gaat het er nu echt naar op zoek. Je kind beseft nu dat voorwerpen aanwezig zijn, ook al ziet het ze niet meer. Het brabbelen van je baby evolueert tussen 8 en 10 maanden naar meer complexiteit. Het eerste echte woordje, meestal een geluid dat consequent wordt gebruikt voor een persoon of voorwerp, treedt op met het herkennen van de zichtbare aanwezigheid van voorwerpen.

Op deze leeftijd gaan prentenboeken ouders en kind inspireren doordat zaken herhaaldelijk worden aangewezen en benoemd.

Jij en je kind: vreemdenangst/scheidingsangst

Je baby zal op deze leeftijd heen en weer kijken van een naderende vreemde naar een ouder en het verschil aftasten tussen bekend en onbekend. Er ontstaat een echte voorkeur en een hechte band met zijn vaste verzorgers. Hij kan zich vastklampen aan de ouder of angstig beginnen te wenen als hij zich in een nieuwe situatie bevindt.

Gehecht zijn houdt in dat je kind zich veilig voelt in jouw aanwezigheid en dat het op verkenning durft te gaan, zolang je kind weet dat jij er bent om het in het oog te houden, op te vangen en te troosten..

Scheiding wordt moeilijker en scheidingsangst kan de kop opsteken rond ongeveer 8 maanden. Kinderen die al maanden doorslapen, kunnen opnieuw huilend wakker worden.

Een nieuwe drang naar zelfstandigheid steekt de kop op. Je kind draait het gezicht weg bij het eten, wil niet meer gevoed worden en wil zelf de lepel vasthouden. Zelfstandig eten uit het vuistje of met de lepel helpt om de nieuwe vaardigheden te oefenen. Het kan ook de enige manier zijn waarop het kind wil eten! Kinderen kunnen heel boos worden als hun drang naar zelfstandigheid in conflict komt met hun beperkte mogelijkheden of met de ouderlijke controle.

Rond de leeftijd van 9 maanden is een baby er zich volop van bewust dat hij emoties met anderen kan delen. Hij zal vanaf deze leeftijd heel actief je aandacht proberen te trekken door geluidjes te maken en druk te bewegen.

Spelen: onderzoekend spelen

Je kind zal heel actief allerlei voorwerpen aan een onderzoek onderwerpen. Alles wat veilig is voor hem, kun je hem aanbieden als speelgoed: een plastic potje, een rammelaar, een houten lepel waarmee hij kan kloppen, ... Blokken vormen interessant speelgoed omdat ze toelaten daar verschillende dingen mee te doen: omvergooien als jij een toren maakt, zelf een toren proberen te maken, ronddraaien tussen je vingers, kloppen op de vloer, ... Een speeltapijt in zijn park of de speelmat daagt je kind uit om verschillende handelingen uit te voeren waardoor hij allerlei geluiden en reacties krijgt. Naast het alleen spelen, blijft ook het samenspelen heel erg belangrijk: samen op de speelmat, samen liedjes zingen, samen knuffelen, ...

4. 12-18 MAANDEN

Bewegen: alleen lopen

De eetlust vermindert doordat je kind minder snel groeit. De molligheid van je baby is verdwenen door zijn toegenomen mobiliteit. De sterke kromming van de rug zorgt voor een vooruitstekend buikje.

Heel wat kinderen stappen onafhankelijk rond de leeftijd van 1 jaar, andere kinderen pas later. In het begin gaat je peuter wijdbeens waggelen, met gebogen knieën en ellebogen. De tenen wijzen naar binnen of naar buiten en de voet raakt plat de grond. Na verschillende maanden oefenen is de romp veel stabieler, zijn de knieën meer gestrekt en zwaaien de armen aan de buitenkant ter ondersteuning van het evenwicht. De tenen staan minder gespreid en je kind kan vlot stoppen, draaien, klimmen en bukken zonder te vallen.

De verkenningstocht versnelt. Aangezien je kind nu goed kan grijpen en het stappen geen probleem meer vormt, ontstaan er meer mogelijkheden om interessante voorwerpen te bereiken. Je peuter probeert nieuwe combinaties uit, zoals blokjes stapelen en speelgoed in de dvd-speler stoppen.

Interesses: taal

Rond 14 à 18 maanden zeggen de meeste kinderen hun eerste woordjes. Elke maand leren ze een aantal woordjes bij. Ze reageren wel al veel vroeger gepast op eenvoudige zinnetjes: “zwaai eens”, “dada”, “nee”, “geef mij”, ... De meeste communicatie rond wat het kind wil en denkt, gebeurt nog non-verbaal: door te lachen, te wijzen naar voorwerpen of gebeurtenissen, gezichtsuitdrukkingen, ... Kinderen wijzen met hun vinger naar een voorwerp om het te krijgen en om jou hun interesse duidelijk te maken.

Jij en je kind: peuterpuberteit/veilige gehechtheid

Ouder zijn in deze periode is een hele job. Je baby wordt peuter: hij heeft behoefte aan ruimte om op verkenning te gaan, maar ook aan duidelijke grenzen. Stilaan komt je kind in de koppigheidsfase of peuterpuberteit. Dat is een teken van groeiend zelfbesef en zelfstandigheid.

De band die kinderen het voorbije jaar met hun ouders hebben opgebouwd, wordt nu heel duidelijk in hun gedrag. Het wordt ook duidelijk dat kinderen zich niet automatisch op dezelfde manier aan iemand hechten. Met papa is er een andere band dan met oma, met mama, ... Bij een veilige gehechtheid zijn de ouders een basis van waaruit een kind de omgeving kan verkennen, en vormen ze een veilige haven waar hun kind naartoe komt als het zich bang, onzeker, moe, maar ook blij voelt. Kinderen zwermen dikwijls rond de ouders, gaan op verkenning, kijken achterom, komen terug voor een aanmoediging, ... Kinderen die bijna kunnen stappen, zijn vaak prikkelbaar. Zodra ze effectief kunnen stappen, zal hun humeur fel verbeteren. Hun leefwereld wordt een heel stuk groter.

Spelen: nabootsen

Speelgoed wordt meer gebruikt waarvoor het bestemd is, bv. de blokken worden nu gebruikt om torens en constructies mee te bouwen en niet meer om lawaai mee te maken.

Nabootsing van de ouders of van andere voorbeelden is een heel belangrijke inspiratie- en leerbron. Ook het samenspelen blijft daardoor heel belangrijk.

5. 18-24 MAANDEN

Bewegen: mijn lichaam verandert

De lichamelijke ontwikkeling gaat zeer snel: verbeterd evenwicht, behendigheid, rennen, stoelen beklimmen, ...

Interesses: oorzaak-gevolg/taal

Je kind denkt erover na waar het een voorwerp gelegd heeft. Het begrijpt oorzaak en gevolg steeds beter. Zijn probleemoplossend vermogen is fel verbeterd. Het neemt bv. een stok om een voorwerp van onder een zetel te graaien en weet hoe het een mechanisch speelgoedje kan opwinden.

De meest opvallende vooruitgang in deze periode wordt gemaakt op het vlak van de taal. Het benoemen van voorwerpen valt samen met het begin van het abstracter denken. Zodra het kind inziet dat elk voorwerp een naam heeft, gaat zijn woordenschat explosief toenemen: van 10 à 15 woorden rond de leeftijd van 18 maanden tot meer dan 100 woorden rond 2 jaar. Op dit moment begrijpt het ook tweeledige opdrachten: 'Geef me de bal en neem dan je schoentjes'.
Rond 24 maanden kan het kind belangrijke lichaamsdelen zowel aanwijzen als benoemen en begint het al zinnetjes van twee woorden te vormen.

Jij en je kind: zelfbewustzijn

Peuters die in een spiegel kijken, grijpen nu naar hun gezicht in plaats van naar het gezicht in de spiegel. Dit is een teken dat hun zelfbewustzijn aanwezig is.

Je kind begint te beseffen dat het een eigen persoontje is, dat zelf dingen kan beslissen en het ontdekt zijn eigen macht en invloed op de omgeving. Het zit bovendien nog volop in de koppigheidsfase. In deze fase zijn duidelijke regels van belang, zonder dat ze te streng zijn. Als ouder is het zoeken naar een evenwicht tussen respectvol omgaan met zijn zoektocht naar autonomie en duidelijke grenzen stellen.

Doordat zijn leefwereld groter wordt, gaat je kind zich ook hechten aan personen buiten het gezin, bv. grootouders, verzorgers in de kinderopvang, ...

Spelen: fantasiespelletjes

Verschillende stukken speelgoed worden nu samen gebruikt, naargelang de fantasie van kinderen. Het doen alsof, het nabootsen van wat ze elders al zagen, maakt volop deel uit van hun spel en vormt een belangrijke inspiratie- en leerbron. Ook het samenspelen blijft daardoor heel belangrijk.

6. 24-36 MAANDEN

Jij en je kind: een eigen ik/peuterpuberteit

Het is algemeen bekend dat peuters vaak driftbuien hebben. Peuters zoeken nog uit hoe ze met hun emoties kunnen omgaan. Ze kunnen nog niet benoemen dat ze boos, bang, verdrietig of blij zijn. Vandaar dat ze die gevoelens vaak fysiek uiten.

Bijten komt regelmatig voor bij kinderen die weinig taal beheersen. De peuter 'weet' misschien wel dat bijten niet mag, maar hij kan zich nog niet beheersen. Hij kan zijn gevoelens nog niet benoemen in taal.

Peuters denken alleen vanuit zichzelf en kunnen zich nog niet in een ander verplaatsen en rekening houden met wat een andere persoon voelt.

Peuters ontdekken de wereld, maar keren regelmatig terug naar hun 'veilige haven'. Dit zijn meestal mama en papa. Zolang ze weten dat hun ouders in de buurt zijn, kunnen ze zich goed zelfstandig bezighouden, maar ze hebben er behoefte aan dat mama af en toe even komt kijken, even meespeelt, ...

Peuters willen graag alles zelf doen, maar vaak lukt hen dat nog niet. Ze hebben hulp nodig. Help hen bij de dingen die nog niet lukken en moedig hen aan als iets wel al bijna lukt.

Afscheid nemen is vaak nog moeilijk. Voor een peuter is het immers onvoorspelbaar wanneer zijn ouders terugkomen, omdat hij nog onvoldoende tijdsbesef heeft.

Interesses: taal/fantasie/angst

Samenhangend met de ontwikkeling van fantasie in het spel zien we dat ook de angsten van kinderen evolueren.

Peuters zijn net hun 'ik' aan het ontdekken en daarmee samenhangend hebben ze angst van natuurfenomenen (bv. onweer, storm, donker, ...) en vreemde dieren omdat ze hier geen enkele vat op hebben.

Ook scheidingsangst komt veel voor op deze leeftijd. Peuters worden zelfstandiger en vormen zich een voorstelling van hun mama zodat ze een korte periode kunnen overbruggen zonder haar te zien. Deze periode zonder mama mag echter niet te lang duren.

En nog belangrijker: een peuter moet zelf kunnen beslissen wanneer hij haar terugziet. Op het moment dat een peuter zijn mama wil zien en ze is er niet, wordt de peuter angstig.

Ook irreële angsten komen op deze leeftijd veel voor, doordat peuters nog niet alles verstaan. Zo hebben veel peuters angst om weggespoeld te worden in het afvoerputje van het bad. Ze hebben nog niet het juiste maatbesef.

Seksuele ontwikkeling

Voor een peuter is iedereen hetzelfde, jongen of meisje. Vanaf de leeftijd van 2 jaar ongeveer weten ze al wel of ze zelf een jongen of een meisje zijn. Peuters vinden hun eigen lichaam én dat van anderen heel interessant en gaan op ontdekkingstocht:

- Ze ontdekken hun eigen lichaam en geslachtsorganen: masturberen gebeurt bij peuters en zelfs bij baby's.
- Ze zien verschillen tussen man en vrouw.
- Ze spelen spelletjes waarbij lustgevoelens te pas komen, zoals 'doktertje'.
- Ze stellen veel spontane vragen rond seksualiteit en voortplanting.
- Vanaf 3 jaar tasten kinderen hun grenzen af door vieze woorden te zeggen, zich uit te kleden, ...

Ontspannen omgaan met seksualiteit geeft een kind een positief gevoel: het is iets waarvan ze kunnen genieten. Een kind moet uiteraard leren dat het niet in het openbaar aan zijn geslachtsorganen kan zitten en dat het de ander moet respecteren.

Spelen: samen én (soms) alleen

Peuters spelen nog het liefste samen met jou! Je blijft voor hen het belangrijkste speelgoed! Alleen spelen lukt het ene kind al beter dan het andere, en lukt nog niet voor een lange periode. 15 minuten alleen spelen is al lang.

Als je peuters bij elkaar brengt, zullen ze vooral naast elkaar spelen. Een begin van samenspel zie je rond de leeftijd van 3-4 jaar. Je kind begrijpt dan voldoende dat andere mensen dingen anders zien dan hij zelf.

7. KIND EN GEZIN VOLGT DE ONTWIKKELING

Telkens als je op het consultatiebureau komt, onderzoekt de verpleegkundige of de arts de ontwikkeling van je kind. Daarvoor gebruikt hij het Van Wiechenonderzoek. Je kind wordt onderzocht op de volgende domeinen:

- fijne motoriek (bewegingen van handen en vingers in combinatie met kijken; bv. naar een speeltje kunnen reiken en het vastpakken)
- grove motoriek (bv. hoofd optillen in buiklig, kunnen omrollen, zitten, kruipen, ...)
- communicatie (bv. reageert je baby met een lach, de eerste woordjes, ...)
- adaptatie (het oplossen van problemen, bv. vormpjes in een vormenstoof steken, ...)
- persoonlijkheid en sociaal gedrag (spelletjes meespelen, een eigen willetje hebben, ...)

Uiteraard houden ze er rekening mee dat het tempo waarin kinderen zich ontwikkelen, sterk verschilt van kind tot kind. Het ene kind slaagt er sneller in om het rollen onder de knie te krijgen en het andere kind zegt sneller zijn eerste woordje. Jouw informatie is belangrijk. Jij kent je kind het best en jij kan aan de verpleegkundige of arts meer vertellen over hoe je kind zich thuis gedraagt.

Bij de verpleegkundige of arts kan je advies krijgen om sommige domeinen extra te stimuleren. Als ze zich zorgen maken over de ontwikkeling van je kind, zullen ze je doorverwijzen naar je behandelend arts.

MEER INFO?
Wil je meer weten over de verschillende ontwikkelingsfasen van je kind?
Bekijk dan de filmpjes op www.kindengezin. be. Je vindt ze bij 'Ontwikkeling'. Of vraag de dvd 'Kijk, ik groei!'.

Hoofdstuk 4

GEVOELENS VAN KINDEREN

Al van bij het begin hebben baby's gevoelens: ze tonen verdriet, angst als ze bv. een hard geluid horen, tevredenheid en blijdschap, of zelfs boosheid in hun huilen. Ze tonen hun gevoelens met heel hun lichaam en ze worden overspoeld door hun gevoelens. Met jouw hulp leren ze hun gevoelens beter kennen. Je vertelt wat je ziet gebeuren, je helpt troosten of zoekt manieren om je kind blij te maken.

Wat je doet en vertelt aan kinderen, helpt hen om hun eigen gevoelens te leren kennen en ermee om te gaan.
Grotere peuters en kleuters leren geleidelijk aan vertellen of tekenen hoe ze zich voelen. Kinderen leren ook gevoelens van anderen zien en er op reageren: mama krijgt een kusje als ze zich pijn heeft gedaan, papa krijgt een mooie tekening als hij moe thuis komt na het werk, ...

1. EEN BLIJE, TEVREDEN BABY

Een baby kan je nog niet vertellen wat hij voelt. Probeer uit te zoeken wat hij je wil duidelijk maken én probeer hierop te reageren zodat je baby zich gesteund voelt in zijn verwachtingen. Waar houden baby's van:

- Lekker dicht tegen je aan gehouden worden.
- Op je buik liggen.
- Ondersteund door je arm, met de rug tegen je aan gehouden worden.
- Op je arm over je schouder heen kijken, met het hoofdje goed ondersteund.
- Languit in je armen liggen (perfect om naar je te glimlachen of met je te brabbelen).
- Zachtjes geaaid en gemasseerd worden.
- In zijn ogen kijken, tegen hem vertellen, snoeten trekken.

2. JE BABY HUILT

Alle baby's huilen. Huilen hoort erbij. Huilen is voor je baby een manier om je iets te vertellen. Hij laat merken dat hij jou nodig heeft. Door te huilen, vertelt je baby je dat hij honger heeft, een propere luier nodig heeft of geknuffeld wil worden, ...

Het is niet altijd duidelijk waarom een baby huilt. Tijdens de eerste weken leer je stilaan herkennen wat je kind precies wil. Als je je baby al wat beter kent, kan je makkelijker een onderscheid maken. Gun jezelf de tijd om je kind te leren begrijpen en voel je niet schuldig, wanneer je niet onmiddellijk weet wat je kind nodig heeft.

Veel baby's hebben zogenaamde huiluurtjes. Het zijn periodes waarin ze vaak huilen, meestal in de late namiddag of tijdens de avond. Het is niet echt duidelijk wat de reden is voor het huilen.

Het aantal uren dat een baby huilt, verschilt van baby tot baby, van dag tot dag. Er zijn ook verschillen die samenhangen met de leeftijd. De meeste pasgeboren baby's huilen 1 tot 1,5 uur per dag. Rond de leeftijd van 6 weken is er een huilpiek. Dan huilt een baby gemiddeld 2,5 uur per dag. Een vermoeiende periode. Na de derde maand vermindert bij de meeste baby's het huilen tot gemiddeld 1,5 uur per dag. Dat blijft dan zo gedurende de rest van het 1ste levensjaar.

2.1. Je baby leren kennen

Een baby wordt geboren met zijn eigen karakter en temperament. Sommige huilen veel en zijn moeilijker te troosten dan andere. Het komt er dus op aan je baby te leren kennen.

- Sommige baby's zijn makkelijk tevreden te stellen. Ze hebben weinig moeite met veranderingen en zijn over het algemeen heel goed gezind.
- Sommige baby's zijn moeilijk(er) tevreden te stellen. Ze hebben een grotere behoefte aan een eigen ritme en een eigen regelmaat.
- Sommige kinderen hebben behoefte aan veel indrukken en drukte. Zij willen alles zien, houden van geluid en knuffels.
- Andere kinderen verkiezen een rustigere aanpak. Ze raken van slag bij te veel indrukken.

Observeer je baby goed, zodat je je kan afstemmen op wat hij het prettigst vindt. Door goed naar je kind te kijken, kan je ook andere signalen leren herkennen.

Wat kan wijzen op honger?

- alert en zoekend rondkijken
- armpjes plooien en vuistjes ballen
- vuistje naar de mond brengen
- hevig op de tong zuigen
- snuffelen rond de borst

Wat kan wijzen op vermoeidheid?

- geeuwen
- bleek worden
- in de ogen wrijven
- jengelen
- drukker worden
- oogcontact verbreken of wegkijken

Het is niet altijd duidelijk wat een kind nodig heeft. Er hoeft ook geen specifieke reden te zijn waarom een kind huilt. Troost en nabijheid zijn dan belangrijk.

Als je het huilen, om welke reden ook, abnormaal vindt, raadpleeg dan je arts of regioverpleegkundige.

2.2. Troosten

Ga steeds na waarom je kind huilt. Heeft het honger, heeft het te warm of te koud, ...?

Soms is er geen specifieke oorzaak waar je iets aan kan doen. Troost je kind als het huilt. Je kan je baby tijdens de eerste weken en maanden niet genoeg knuffelen. Reageer dus gerust op huilbuien en probeer je kind te sussen. Zo leert je kind dat het op jou kan vertrouwen. Laat je niet in de war brengen door raadgevingen of kritiek. Het is een fabeltje dat je je baby kan verwennen door hem te troosten. Bijna elke baby wordt rustiger als je hem aanraakt, opneemt en dicht tegen je aan houdt, wiegt, toespreekt of voor hem een liedje zingt. Soms helpt troosten niet en wil de baby liever rust.

Dragen, knuffelen, wiegen en strelen, zingen en zachtjes praten zijn manieren om te troosten. Probeer ze niet te beperken tot de momenten waarop je baby huilt. Anders leert hij dat huilen de enige manier is om aandacht te krijgen. Hou ook zo veel mogelijk contact met je baby als hij tevreden is. Zo weet hij dat hij met glimlachen, brabbelen en gebaren maken ook je aandacht trekt. Het kan je baby ook troosten om te zuigen op een fopspeen of vinger.
Ga na een hevige huilbui altijd kijken hoe je kind in slaap is gevallen en of alles goed is.

Maak je een vermoeiende periode door? Voel je je wat uitgeput door het huilen van je kind? Misschien kan je afspraken maken met je partner om af te wisselen of kan iemand van je familie of buren even helpen. Vraag zeker de hulp die je nodig hebt. Dan raak je minder snel vermoeid.

2.3. Rust en regelmaat

Alle baby's hebben een zekere structuur en regelmaat nodig. Bij baby's die bijzonder veel huilen, is de behoefte aan een vaste regelmaat meestal groter dan bij andere baby's of kan die helpen om het huilen te verminderen.

Een kind heeft tijd nodig om een bepaalde regelmaat te leren kennen en er zich goed bij te voelen. Als je baby veel huilt, probeer je misschien alle mogelijke vormen van troosten uit om je baby stil te krijgen. Dat werkt meestal niet. Het kan zinvol zijn om een vaste dagindeling te volgen: hem telkens op dezelfde manier een badje geven, hem volgens een vast patroon te slapen leggen, ... Rituelen kunnen het leven voor je baby voorspelbaar maken en hem zo rustiger maken.

Als je regelmaat in het dagritme wil inbouwen, zorg er dan voor dat de gebeurtenissen zich telkens in dezelfde volgorde afspelen: slapen - wakker worden - eten - op de schoot zitten en geknuffeld worden - vanaf 6 tot 8 weken alleen 'spelen' in de box - bij de eerste signalen van vermoeidheid in bed tot rust komen, dus wakker in bed liggen – slapen.

2.4. Je zenuwen staan op springen

Het huilen van een baby kan iedereen te veel worden. Meestal heeft dit te maken met een combinatie van vermoeidheid, een kind dat een moeilijke periode doormaakt, ... Probeer zelf weer rustig te worden. Kwaad worden op je baby helpt niet en maakt het huilen erger.

Wat kan je doen?

- Leg je baby eerst op een veilige plek: in de box, in de wieg of kinderwagen. Ga pas naar je baby toe als je je rustiger voelt.
- Ga uit de buurt van je baby als je heel boos of geïrriteerd bent.
- Probeer rustiger te worden. Wat helpt voor jou?
  - Adem diep in en blaas langzaam weer uit.
  - Ga even in een andere kamer zitten waar je het huilen minder goed hoort.
  - Zet een kopje koffie of thee, kijk wat tv of luister naar de radio om je gedachten te verzetten.
  - Bel even met iemand.
  - Ga even naar buiten.
- Vraag aan iemand van je familie, een vriend(in) of buur om op je baby te passen terwijl je weggaat: even wandelen, een boodschap doen, een rondje rijden met de fiets. Of misschien heb je er nood aan om een namiddag te kunnen slapen? Ga na wat jij nodig hebt om de zorg voor je kind verder op te nemen.
- Schud je baby nooit. Dit is levensgevaarlijk!
  - Het hoofd van een baby is groot als je het vergelijkt met de rest van zijn lichaam. De nekspieren zijn niet sterk genoeg om het hoofd rechtop te houden. Als je een baby schudt, gaat het hoofd zeer snel heen en weer met grote kracht. Er kunnen fijne adertjes scheuren die bloedingen veroorzaken in de hersenen. Dit heeft ernstige gevolgen. Vaak is er sprake van een blijvende handicap, zoals blindheid, doofheid, problemen in de psychomotorische ontwikkeling, een mentale handicap. Een aantal kinderen overlijdt.
  - Als (je vermoedt dat) je baby door elkaar is geschud, ga dan onmiddellijk naar:
    - de dienst voor spoedgevallen als er alarmtekenen zijn, zoals braken, slaperigheid, een baby die moeilijk wakker te krijgen is.
    - je behandelend arts als het kind in goede algemene toestand verkeert. Zelfs indien er niet direct iets aan de hand lijkt, is dat nodig. Soms worden de gevolgen van het schudden pas later zichtbaar.
  - Leg uit wat er precies is gebeurd. Laat schaamte of angst om wat er kan gebeuren je niet tegenhouden om hulp voor het kind te zoeken. Snelle hulp is belangrijk om zo veel mogelijk schade te voorkomen.

TIP

Vind je dat je baby veel huilt? Bespreek het met je arts of regioverpleegkundige. Ze zullen tijd maken om over je gevoelens en spanningen rond je baby te praten. Met behulp van een huildagboek kan het huilpatroon van je baby eventueel in beeld gebracht worden. Je kan samen zoeken naar manieren om het huilen draaglijker te maken.

3. IK BEN BANG!

Naast vreugde, verbazing, woede, verdriet en afkeer is angst een basisgevoel. Je kind kan bang zijn voor heel verschillende dingen: een vreemd gezicht, een hard geluid, ...

3.1. Typische angsten van jonge kinderen

In elke ontwikkelingsfase komen specifieke angsten voor. Sommige zal je herkennen bij je kind, andere niet. Angsten die zich voordoen op de leeftijd die bij de ontwikkelingsfase past en die komen en gaan, zijn volkomen normaal. Ze beschermen je kind tegen gevaren.

Specifieke kinderangsten:

- **0 - 6 maanden:** plotse harde geluiden, verliezen van steun, plotse bewegingen en lichtflitsen.
- **6 maanden - 2 jaar:** hoogte en diepte, onbekende voorwerpen, geluiden (bv. stofzuiger), vreemden en scheiding van de ouders.
- **1 - 2 jaar:** natuurverschijnselen (storm, water, ...), het afvoerputje van het bad, ...
- **2 - 4 jaar:** dieren (honden, spinnen, ...), bloed zien, spoken onder het bed, ...

Je kind heeft op bange momenten jouw steun nodig. Afhankelijk van de leeftijd zal jouw steun er heel anders uitzien: dicht bij je baby zijn bij als hij bang is voor harde geluiden, samen boekjes kijken over honden, uitleg geven over wat een stofzuiger precies doet en waarom je kind niet bang hoeft te zijn om in de stofzuigerslang te verdwijnen, ...

3.2. Scheidingsangst

Een veelvoorkomende vorm van angst is scheidingsangst. De periode waarin deze voorkomt varieert van kind tot kind, maar ligt meestal tussen 8 en 12 maanden. Niet alle kinderen tonen deze angst.

Het is belangrijk dat je baby zich kan hechten aan een volwassene. Al vrij snel na de geboorte herkent hij de stem en de geur van mama en later van andere vertrouwde personen. De eerste maanden is je baby weinig kieskeurig: iedereen kan hem troosten en laten glimlachen. Rond 6 à 7 maanden is hij in staat om gelaatsuitdrukkingen te herkennen en om bekend van onbekend te onderscheiden. Op dat moment begint je baby zijn aanhankelijkheid tegenover vertrouwde personen te tonen. Hij huilt bij het zien van een vreemde en kruipt met zijn gezicht tegen mama of papa aan. Dat noemen we vreemdenangst.

Tussen 8 en 18 maanden is de kans groot dat je kind plots niet meer wil dat je uit zijn gezichtsveld verdwijnt. Het wil alleen nog door mama of papa gepakt worden, weent als je even naar de keuken gaat en slaapt niet meer zo vlot als vroeger. Die angst om alleen gelaten te worden, noemt men scheidingsangst. Scheidingsangst is op zich een positieve evolutie. Je baby wil in situaties die voor hem vreemd zijn, bij vertrouwde mensen blijven en protesteert als ze weggaan.

Het is voor je kind belangrijk dat het afhankelijk heeft mogen zijn. Dat geeft een gevoel van zekerheid en veiligheid dat hem de nodige energie levert om de wereld te ontdekken. Je kind kan en durft stilaan meer en komt verder los van de ouderfiguren. Zijn nieuwe vaardigheden (kruipen, lopen, ...) helpen hem daarbij.

Omgaan met scheidingsangst

- Geef wat toe aan zijn drang om dikwijls bij jou te zijn.
- Draag je kind wat vaker, praat ertegen als je even uit zicht bent. Zo leert het dat je er nog bent, ook al ziet het je niet.
- Laat je kind voelen dat je er echt bent als het je nodig heeft.
- Kinderen houden ervan om 'kiekeboe' en verstoppertje te spelen. Ze leren speels dat weggaan en terugkomen bij elkaar horen.
- Als je weggaat, zeg dat dan duidelijk. Vertel dat je terugkomt. Hou het afscheid kort, ook al huilt je kind.
- Moedig je kind aan om korte momentjes iets alleen te ondernemen (even alleen spelen bv.).
- Een vast slaapritueel wordt belangrijk en kan het afscheid bij het slapen gaan vergemakkelijken.
- Een knuffeldier of een foto kan een scheiding helpen overbruggen. Die vervangt even de afwezige vertrouwenspersonen. Voor je kind is het knuffeldier iets wat troost biedt.

4. DE PEUTERPUBERTEIT

Rond de leeftijd van 12 maanden verandert de omgang met een kind sterk. Een kind groeit toe naar wat we de 'peuterpuberteit' noemen: het leert zichzelf en zijn mogelijkheden beter kennen, leert dat het zelf dingen wil en kan en gaat voortdurend op ontdekkingstocht. Een peuter leert heel snel bij, voelt zich groot en wil af en toe ook nog eens lekker klein zijn. De peuterpuberteit kan best wel moeilijk zijn voor ouders.

4.1. Een eigen persoonlijkheid

Je peuter is op weg om een zelfstandige persoon te worden. Dat wil zeggen dat hij dingen zelf wil doen, zelf wil beslissen en ook ervaart dat dat kan en mag. Hij zoekt volop uit hoe hij dat duidelijk kan maken aan de mensen in zijn omgeving. Een peuter is steeds beter in staat om zonder zijn vertrouwde figuren de wereld tegemoet te treden en alles te ontdekken: hij gaat zijn neus achterna in de speeltuin, wil bij elk insect op het voetpad stoppen om ernaar te kijken, onderzoekt de afstandsbediening van de televisie en de inhoud van de kasten.
Elk kind zal die groei naar zelfstandigheid op zijn eigen manier beleven. Bij een heel aantal kinderen gaat dat gepaard met koppige momenten of stevige driftbuien. Peuters zijn vaak moeilijk bij mensen bij wie ze zich veilig voelen. Dat is een compliment voor jou.

4.2. Een kleine driftkikker

Een heleboel peuters hebben ze: stevige driftbuiten. Ze gillen hard, laten zich op de grond vallen, bijten, slaan, huilen heel hard. Een driftbui kan plots komen: als je peuter iets niet mag (bv. een snoepje, uit de box komen) , als iets niet lukt (bv. de toren valt steeds weer omver) of als iemand speelgoed afpakt, als hij moe of ziek is, als hij vele indrukken van een drukke dag moet verwerken...
Op die momenten is je kind vaak moeilijk te kalmeren. Als de bui over is, gedraagt je kind zich vaak ontredderd en triest. Het geeft je peuter een naar gevoel zo boos te worden. Hij doet dat niet voor de lol, het overkomt hem gewoon. Hij weet nog niet dat driftbuien niet gewaardeerd worden en laat zijn emoties de vrije loop. Je peuter heeft die buien nodig om te laten merken hoe hij zich voelt, omdat hij zijn gevoelens nog niet goed kan verwoorden. Het aantal driftbuien neemt af naarmate hij beter kan praten.

Hoe kan je reageren?

Tijdens de driftbui is het moeilijk om het kind te kalmeren. Het wordt dan helemaal overspoeld door emoties en heeft geen controle meer over zichzelf. Sommige kinderen willen

met rust gelaten worden, andere worden rustig door gewoon bij je op schoot te zitten zonder te praten. Dat verschilt van kind tot kind.

- Probeer zelf zo rustig mogelijk te blijven.
- Zet het kind op een veilige plaats als dat nodig is, bv. op een tapijt als het vaak met zijn hoofd tegen de grond slaat.
- Geef niet toe om een driftbui te stoppen! Anders denkt het dat een driftbui de manier is om zijn zin te krijgen.

4.3. Bouwen aan zelfvertrouwen

Een peuter ontwikkelt een beeld over zichzelf: hij is iemand met wensen, iemand die dingen kan en niet kan. Hij leert dat andere mensen op een bepaalde manier over hem denken: je geeft een complimentje als hij zijn sokken uittrekt in de badkamer, je laat merken dat je niet blij bent als hij zijn drinkbeker op de grond gooit of je geniet samen van spelen met je kind.

Al die reacties spelen een grote rol in hoe een kind over zichzelf denkt. Als een kind een positief beeld van zichzelf krijgt, ontwikkelt hij zelfvertrouwen, voelt hij zich goed in zijn vel.

Soms lijkt het moeilijk om positief te reageren op het gedrag van een peuter: als hij zijn willetje wil doordrijven, als je hem niet mag helpen, als je de hele dag dingen moet verbieden, ...

Hoe kan je reageren?

Peuters zijn voortdurend op onderzoek. Soms heb je ogen en oren tekort. Je wil je peuter wel ruimte geven, maar hij mag niet in gevaarlijke situaties terechtkomen. Probeer ervoor te zorgen dat je peuter volop op ontdekking kan op momenten dat je zelf een oogje in het zeil kan houden. Zorg ook voor momenten dat hij zich echt kan uitleven. Je mag natuurlijk duidelijk aangeven wat je verwacht en wat echt niet mag. Daarbij is veel geduld nodig. De meeste peuters testen alles voortdurend opnieuw uit. Betekent een 'nee' van gisteren ook een 'nee' vandaag? Ze doen dat niet om het jou moeilijk te maken. Ze zoeken alles uit tot ze heel zeker zijn.

Duidelijke grenzen stellen

Peuters hebben grenzen nodig. De wereld is voor hen immers groot en onoverzichtelijk. Al wat nieuw is, kan hen overweldigen. Grenzen geven een gevoel van veiligheid en houvast. Kinderen hebben die grenzen nodig om zich veilig en prettig te voelen, maar ook om zich ertegen te verzetten en zo te ontdekken dat ze een eigen wil hebben. Ze moeten dus ook de kans krijgen om te leren dat ze grenzen kunnen verleggen. Ouders bepalen zelf welke regels zij belangrijk vinden en kunnen daarin van elkaar verschillen. Maar er zijn ook verschillen tussen kinderen: het ene kind heeft meer regels nodig dan het andere.

- **Beperk het aantal regels.** Als je wil voorkomen dat je de hele dag loopt te verbieden, kan je het best je huis wat aanpassen.
- **Herhaal een regel in het begin heel vaak.**
- **Gebruik korte en krachtige zinnen.** Blijf zelf rustig en haal je kind weg uit de (ongewenste) situatie (bv. bij de plantenbak). Geef aan wat je van je kind verwacht, bv. "Gooi niet met aarde! Ga spelen met je blokken."
- **Ga dicht en op ooghoogte bij je kind staan**, raak het aan en kijk het aan.

- **Blijf consequent.** Het is erg verwarrend voor een kind dat er de ene keer wordt gelachen als het aan het haar van zijn broertje trekt, terwijl het de volgende keer in de box wordt gezet bij hetzelfde 'misdrijf'.
- Langzaamaan leert je peuter een grens of regel kennen en houdt hij zich eraan, maar alleen wanneer zijn **ouders in de buurt** zijn. Pas in de kleutertijd ontstaat het besef dat iets niet mag, ook al zijn mama of papa niet in de buurt.

Belonen

- **Kinderen leren meer van aanmoediging dan van straf.** Let op de vele leuke momenten en benoem die ook. In de heftige peuterperiode is het belangrijk dat een kind zichzelf ervaart als iemand die iets kan en die de moeite waard is.
- Als je kind eenvoudige dingen die je van hem verwacht goed doet, (bv. even alleen spelen terwijl je strijkt) zeg dat dan uitdrukkelijk. Zo leert het dat het **niet alleen aandacht** krijgt **als het iets doet wat niet mag.**

- **Geef een complimentje voor dagelijkse dingen:** netjes op de stoel zitten, goed meehelpen bij het omkleden, de jas aan het haakje hangen, ...

Straf

- **Straf niet bij alles wat niet mag.** Beperk je vooral tot situaties en regels die voor jou echt belangrijk zijn.
- **Probeer de situatie te doorbreken door je kind af te leiden.** Praat over iets anders of probeer het met wat humor!
- **'Licht probleemgedrag',** bv. zeuren, gekke gezichten trekken, niet beginnen te eten, kan je het best negeren, want de aandacht die jij geeft aan het gedrag is voor jouw kind dikwijls aangenaam. Een kleuter heeft liever aandacht van een mopperende ouder dan geen aandacht.
- Als je het gedrag niet kan negeren, **blijf dan rustig en benoem kort** wat je kind doet en waarom het niet mag. Zo toon je dat je alleen het gedrag van je kind afkeurt en niet je kind zelf.
- Laat de **straf onmiddellijk** volgen op wat je kind mispeuterd heeft. Laat je kind bv. het bestek oprapen, maar dreig niet om het verhaaltje voor het slapengaan te schrappen. Dat is te ver weg.
- **Pas de straf aan je kind, zijn leeftijd en zijn gedrag aan.** Een kind van 2 jaar hoeft geen kwartier in de hoek te staan. Je voelt dat als ouder zelf aan, maar als richttijd kan je één minuut per jaar rekenen.
- Bij hevige driftbuien of eindeloos aandringen is het soms nodig je kind eventjes **in afzondering te plaatsen**.
- **Gebruik geen fysieke straffen (zoals slaan).** Die straffen hebben geen opvoedkundige waarde. Bovendien leer je je kind dan dat fysiek geweld getolereerd wordt.

Hoofdstuk 5

GEZOND ETEN EN BEWEGEN

Gezonde voeding maakt deel uit van een gezonde levensstijl voor je kind. Je kind vanaf het begin gezonde eetgewoonten aanleren, zorgt voor een gezond eetpatroon als volwassene.

Naast gezonde voeding wordt er de laatste jaren meer en meer belang gehecht aan voldoende beweging en het beperken van te veel zitten bij kinderen als belangrijke onderdelen van die gezonde levensstijl. We noemen dit laatste sedentair (zittend) gedrag.
Beweging en sedentair gedrag hebben, onafhankelijk van elkaar, een invloed op de gezondheid. Een gezonde levensstijl vanaf zeer jonge leeftijd zorgt voor een goede gezondheid op korte en op lange termijn.

Daarom zijn gezonde voeding, voldoende beweging en niet te veel zitten belangrijk vanaf de geboorte van je kind. In dit hoofdstuk kan je meer informatie vinden over gezonde voeding en over bewegen met kinderen.
Bewegen en het beperken van sedentair gedrag kan je ook vinden in hoofdstuk 3 'Ontwikkeling' en in hoofdstuk 12 'Spel en speelgoed'.

1. DE BORST OF HET FLESJE?

Denk tijdens je zwangerschap na over welke voeding je je baby wil geven. Bij de keuze die je maakt spelen wellicht veel verschillende factoren mee, soms ook persoonlijke. We geven je hieronder meer info over borst- en flesvoeding.

1.1. Borstvoeding

Moedermelk is de meest natuurlijke voeding die je je baby kan geven. Ze is gedurende de volledige borstvoedingsperiode afgestemd op de behoefte, de groei, het afweersysteem en de omgeving van je baby. Een gezonde, voldragen baby heeft in principe de eerste 6 maanden geen andere voeding nodig dan moedermelk.

VOORDELEN VOOR BABY EN MAMA

Baby

- Aangezien de baby drinkt volgens zijn eigen behoefte, heeft hij minder kans om overvoed te raken. Daardoor heeft hij minder last van maag- en darmproblemen.
- Moedermelk is licht verteerbaar, zodat je baby ook daardoor minder last heeft van maag- en darmproblemen.
- Het krachtig zuigen aan de borst is goed voor de ontwikkeling van de kaak- en mondspieren.
- De antistoffen in moedermelk verminderen de kans op of de ernst van middenoor- en hersenvliesontstekingen, lucht- en urineweginfecties en darminfecties. Hoe langer je baby aan de borst gevoed wordt, hoe groter de voordelen zijn.
- Uitsluitend borstvoeding geeft minder kans op atopisch eczeem (vorm van allergie) en voedselallergieën in het eerste levensjaar.

Mama

- Moedermelk is altijd klaar, op de juiste temperatuur en altijd beschikbaar.
- Het hormoon oxytocine, dat vrijkomt bij borstvoeding, zorgt ervoor dat je baarmoeder sneller herstelt en beschermt je tegen postnatale bloedingen.
- Je bereikt sneller je oorspronkelijke gewicht.
- Verschillende onderzoeken wijzen op een verminderde kans op eierstokkanker en premenopauzale borstkanker.
- Je hebt mogelijk minder kans op osteoporose (= botontkalking) in de postmenopauzale periode.
- Het is een intense ervaring en zorgt voor een innig moment met je baby.

Moedermelk onder de microscoop

De samenstelling van de melk verschilt van vrouw tot vrouw en is op elk moment aangepast aan de behoefte en ontwikkeling van je kind. Ze varieert van dag tot dag, in de loop van de dag en zelfs tijdens de voeding. Aan het begin van een voeding bevat de heldere melk veel water en melksuiker, daarna wordt ze dikker en bevat ze meer vetten. Die vetrijke melk levert de meeste energie die je baby nodig heeft om te groeien. Daarom is het van belang dat je baby krachtig en voldoende lang drinkt aan een borst vooraleer aan de andere borst aangelegd te worden.

- Vlak na de geboorte (dag 1 tot dag 5) geven je borsten een gele of goudkleurige vloeistof: het colostrum. Colostrum heeft een specifieke samenstelling en bevat heel veel voedingsstoffen, zoals eiwitten, vitamines en mineralen. Daarnaast is die vloeistof rijk aan antistoffen, die je baby beschermen tegen infecties.

- Geleidelijk aan gaat het colostrum over in rijpe moedermelk. Rijpe moedermelk bevat meer suikers en vetten en minder eiwitten dan colostrum. Hoewel de hoeveelheid antistoffen in de rijpe moedermelk lager is dan in het colostrum, blijft de beschermende werking van belang, ook als je langer dan 6 maanden met borstvoeding doorgaat.

Een goede voorbereiding

Het is belangrijk je goed te informeren tijdens de zwangerschap. Zo krijg je meer zelfvertrouwen, wen je aan het idee en kan je omgaan met kleine problemen.. Praat met een ervaren persoon van een borstvoedingsvereniging of met deskundigen. Veel steun van je omgeving is ook onmisbaar.

- Een natuurlijke start van de borstvoeding en het juist aanleggen van je baby verminderen het risico op tepelkloven.
- De grootte en de vorm van de tepel en van de borsten zijn niet van belang voor het slagen van borstvoeding.
- Een gewone dagelijkse hygiëne is voldoende. Je reinigt je borsten het best zonder zeep, zodat de huid van je tepels niet uitdroogt. Rond de tepel bevinden zich immers kliertjes die een vette stof afscheiden en de huid soepel houden.
- Draag een goed passende en steunende beha die niet knelt.
- Eventuele lekkages kan je opvangen met kompressen die je regelmatig vervangt.
- Zet een glaasje water klaar voor jezelf.

Etenstijd!

- Zorg voor een ontspannen sfeer in een rustige omgeving. Zoek een aangename en ontspannen houding. Wisselen van houding is goed. Zet je in een gemakkelijke stoel of zetel. Liggend voeden kan een comfortabele houding zijn vlak na de bevalling of na een keizersnede.
- Leg je baby met zijn buikje tegen jouw buik aan en ondersteun hem goed met je arm.
- Zorg dat zijn neus tegenover de tepel ligt. Hierdoor moet de baby zijn mond goed ver openen om aan te happen en kan hij makkelijk de tepel en de tepelhof in zijn mond nemen. Met je andere hand kan je je borst ondersteunen om je baby te helpen de tepel te grijpen.
- Streel met de tepel de bovenlip van je baby. Hij zal spontaan zijn mond openen. Dat is de zoekreflex. Als zijn mond wijd open is, trek je je baby stevig naar je toe.
- Zorg ervoor dat hij zowel de tepel als een groot deel van de tepelhof in zijn mond heeft. Zuigt je baby alleen op de tepel, dan worden de melkkanaaltjes dicht gezogen en komt er geen melk, waardoor hij onrustig wordt. Ook de kans op kloven is dan groter.
- Als je je baby goed aangelegd hebt, is zijn onderlip naar buiten gekruld en zuigt hij ritmisch met diepe teugen. Je hoort hem slikken, zijn neusje is vrij en hij kan goed ademen. Het is niet nodig om met je vinger op de borst te duwen, want zo kan je een melkgang dichtdrukken en trek je de tepel naar voren, met de kans op tepelkloven.
- Om de melkproductie maximaal te stimuleren, kan je je baby de eerste weken per voedingsbeurt het best aan beide borsten aanleggen. Erg gespannen borsten tussen 2 voedingen hebben een remmende invloed op de melkproductie. Geef je baby de kans om zelf de voeding aan de eerste kant te beëindigen voor je hem aan de tweede borst aanlegt. Zo krijgt hij voldoende vetten binnen.
- Als je baby aan de borst zuigt, worden de zenuwuiteinden in de tepel en de tepelhof geprikkeld. Daardoor komt het hormoon oxytocine vrij in de hersenen. Dat hormoon doet de spiercellen rond de melkkliertjes samentrekken. Daardoor wordt de melk via de melkkanaaltjes naar de tepel gestuwd. Dat noemt men de toeschietreflex of loslaatreflex.

Hoe vaak geef je borstvoeding?

Borstvoeding werkt volgens het principe van vraag en aanbod. Hoe vaker je je baby aanlegt, hoe meer melk er aangemaakt wordt. Dat is voeden op verzoek. Moedermelk is licht en makkelijk verteerbaar. Het is dus normaal dat een baby tijdens de eerste weken om de 2 à 3 uur wil eten. Wacht je met voeden, dan zullen je borsten gespannen aanvoelen. Je baby heeft dan moeite om te drinken door de snelle stroming van de moedermelk. Bovendien zal je melkproductie door de stuwing verminderen. De eerste 14 dagen na de geboorte heeft je baby 8 à 12 voedingen per 24 uur nodig. Na enkele weken vinden de meeste baby's hun ritme en komen ze op gemiddeld 8 voedingen per 24 uur. Het voedingsritme verschilt van baby tot baby.

Om je baby te kunnen voeden op verzoek, is het belangrijk dat hij dag en nacht bij jou is. Hou je kind overdag bij jou in de woonkamer en 's nachts, indien mogelijk, tot 6 maanden zo dicht mogelijk naast je eigen bed. Dit samenzijn is erg belangrijk, of je nu borstvoeding geeft of niet. Als je baby altijd in je buurt is, herken je vlug aan de geluidjes of hij een knuffel, melk of een propere luier nodig heeft.

In het kader van borstvoeding wordt bed-sharing (de baby slaapt mee in het bed van de ouders) door andere organisaties soms gepromoot. De mogelijke voordelen voor borstvoeding wegen echter niet op tegen de risico's op ongevallen.

Lichaamsgewicht

Het is normaal dat je baby vlak na de geboorte wat van zijn lichaamsgewicht verliest. Na ongeveer 2 weken heeft hij dat al teruggewonnen. Kinderen die borstvoeding krijgen, volgen een andere groeicurve dan kinderen die gevoed worden met kunstvoeding. Als je borstvoeding op verzoek geeft, gaat de groei de eerste 3 maanden sneller. Daarna vertraagt de groei een beetje, zodat hij op 6 à 12 maanden iets kleiner kan zijn en wat minder weegt dan een baby die flesvoeding gekregen heeft. Dat is volkomen normaal en heeft geen negatieve gevolgen voor de latere groei.

Je baby krijgt voldoende voeding als:

- hij op verzoek gevoed wordt. De eerste weken drinkt hij 8 à 12 keer, daarna gemiddeld 8 keer per 24 uur.
- je hem ritmisch hoort zuigen en slikken tijdens de voeding.
- hij minstens 6 plasluiers per dag heeft en de urine kleurloos tot lichtgeel is.
- hij in de eerste 5 tot 6 weken elke dag regelmatig ontlastingsluiers heeft.

* de ontlasting zacht en geel/groen blijft.

- hij tevreden is en goed groeit.

Huilen wil niet altijd zeggen dat je baby honger heeft.

Signalen van een hongerige baby

- Hij likt aan zijn handjes en zijn ogen zijn nog gesloten.
- Hij balt zijn vuistjes.
- Hij likt aan zijn lippen, draait zijn hoofd en zoekt de borst.
- Hij brengt zijn handjes naar zijn mond.
- Hij maakt een gespannen indruk.
- Hij huilt.

Vooral tijdens de eerste levensweken is het belangrijk je baby zo veel mogelijk aan te leggen. Zo breng je de melkproductie goed op gang. Een fopspeen kan een hongerig, zoekend mondje even sussen, maar verandert niets aan het hongergevoel van je baby. Bovendien stimuleer je zo de melkproductie niet, wat de borstvoeding niet ten goede komt. Daarom kan je je baby de eerste 3 à 4 levensweken beter geen fopspeen geven, en het aan de borst leggen als het hongerig lijkt. Zo bevredig je de natuurlijke zuigreflex met borstvoeding op verzoek.

Hoe lang duurt een voeding?

Het is moeilijk om voor te schrijven hoelang een voeding moet duren. Elke baby drinkt in zijn eigen tempo en volgens zijn eigen behoefte. Laat je baby zuigen tot hij genoeg heeft en spontaan loslaat. Een voeding duurt gemiddeld 10 tot 15 minuten per borst. Om de melkproductie maximaal te stimuleren, kan je je baby de eerste weken per voedingsbeurt het best van beide borsten laten drinken.

Zorg voor jezelf

Als je borstvoeding geeft, wordt er meer van je lichaam gevraagd. Zorg goed voor jezelf.

- Eet op tijd en gevarieerd.
- Het is meestal niet nodig om bepaalde voedingsmiddelen te beperken.
- Eet gezond en evenwichtig.
- Drink voldoende.
- Wees voorzichtig met alcohol, want deze stof komt in je moedermelk en dus ook bij je baby terecht. Dit is niet goed voor de gezondheid van je baby. Als je toch eens een glaasje drinkt, beperk het dan tot eentje en doe dit na de voeding.

Belang van rust en beweging

Gun jezelf voldoende rust. Als je vermoeid bent, kan de melkproductie afnemen. Probeer dat te vermijden door voldoende te slapen en tijd te nemen voor jezelf. Beschouw het voeden als een rustmoment en neem er de tijd voor. Tegelijk helpt dagelijks 30 minuten bewegen (waarvan 10 minuten aan één stuk) om een goede gezondheid te hebben. Je hoeft niet meteen te sporten, je kan ook wandelen, naar de winkel fietsen, de trap nemen, ...
Naast voldoende fysieke activiteit, is het belangrijk zittende bezigheden te beperken: televisie kijken, computeren, zittend werk of langdurig in de auto zitten, ...

TIP
Neem geen geneesmiddelen zonder eerst het advies van je arts in te winnen.

Heeft je baby naast de borstvoeding nog een extraatje nodig?

Moedermelk levert alle voedingsstoffen die nodig zijn voor de groei en de ontwikkeling van je baby. Toch is het raadzaam om extra vitamine K en vitamine D bij te geven. Vitamine K is belangrijk voor de bloedstolling, vitamine D voor de groei en de ontwikkeling van het beendergestel. Extra vitamine D is aanbevolen bij alle kinderen vanaf de geboorte tot en met de leeftijd van 6 jaar, het ganse jaar door, onafhankelijk van de soort melkvoeding en de vitamine D suppletie van de moeder (tijdens en na de zwangerschap). Volg altijd de richtlijnen van je arts.

Tot welke leeftijd kan je borstvoeding geven?

Je kan doorgaan met borstvoeding zolang jij en je kind ervan genieten. En dat kan uiteraard ook langer dan 6 maanden. Vanaf dan moet wel vaste voeding bijgegeven worden. Borstvoeding kan nog lang aan de melkbehoeften van je kind voldoen. Moedermelk blijft zich aanpassen aan de behoeften van je kind. Ze blijft een bron van beschermende stoffen, zelfs als je nog maar een keer per dag borstvoeding geeft.

MEER INFO?
Surf naar onze website of vraag onze gratis brochure 'Borstvoeding'.

1.2. Flesvoeding

Als borstvoeding om een of andere reden niet (meer) mogelijk is, vormt flesvoeding een goed alternatief. De introductie van flesjes naast borstvoeding doet de productie van moedermelk verminderen. Bedenk wel dat zodra je op flesvoeding overschakelt, het niet eenvoudig is om op die beslissing terug te komen.

De ene voeding is de andere niet

Het aanbod van standaard kunstvoedingen is groot. Onderling zijn er minieme verschillen, maar ze bevatten allemaal de nodige voedingsstoffen voor een normale groei en ontwikkeling. Ze zijn ontwikkeld volgens recente wetenschappelijke inzichten en moeten voldoen aan de normen die zijn vastgelegd door Europese commissies van kinderartsen en voedingsspecialisten.

- Startvoedingen (eersteleeftijdsmelk) zijn aangepast aan gezonde baby's vanaf de geboorte tot de leeftijd van 6 maanden.
- Opvolgvoedingen (tweedeleeftijdsmelk) zijn geschikt voor baby's vanaf de leeftijd van 6 maanden, als onderdeel van een gevarieerde voeding tot de leeftijd van 18 maanden.

* Groeimelk. Tijdens de periode van 12 à 18 maanden kan je overschakelen op groeimelk tot de leeftijd van 3 jaar.

- Sommige baby's verdragen geen gewone voedingen. Voor hen bestaan er aangepaste voedingen (speciale of dieetvoedingen). Dit bespreek je met je behandelend arts.

Hoeveel voedingen heeft je baby nodig?

- De hoeveelheid melkvoeding verschilt sterk van baby tot baby. Bovendien zal hij niet altijd evenveel drinken. Ook de verdeling in de loop van de dag verschilt. In de brochure 'Flesvoeding' kan je een schema vinden met de

gemiddelde hoeveelheden per lichaamsgewicht. Vanaf 6 à 8 maanden hebben baby's elke dag nog minstens een halve liter melkvoeding nodig, naast een gevarieerde bijvoeding.
- Voed je baby op verzoek. Een strak voedingsschema is niet nodig. De gemiddelde tijd tussen twee voedingen is 3 tot 4 uur, maar het kan ook minder zijn. (Zie ook 'Signalen van een hongerige baby' op p.55)
- Verminder het aantal voedingen per dag niet te snel. Het volume van de voedingen wordt dan veel te groot voor je baby, waardoor er stoornissen in de spijsvertering kunnen optreden.
- Maak je geen zorgen als je baby eens wat meer of wat minder drinkt. Misschien heeft je baby liever een flesje met wat minder voeding in, maar vraagt hij een flesje meer. Belangrijk is dat hij voldoende groeit.

Een flesje klaarmaken

Was vooraf je handen met zeep en droog ze af met een propere, droge handdoek. Maak de melkvoeding altijd net voor het voeden klaar. Melk is een ideale voedingsbodem voor de groei van ziekteverwekkende bacteriën. Door de melk lang op voorhand klaar te maken en te bewaren, kunnen bacteriën zich in de melk vermenigvuldigen. Respecteer altijd de verhouding: één afgestreken maatschepje per 30 ml water. Volg de bereidingswijze die vermeld staat op de verpakking.

TIP
Als het poeder niet makkelijk oplost, warm dan eerst het water op en voeg daarna het poeder toe. Bij sommige poeders staat dat in de gebruiksaanwijzing op de verpakking vermeld.

Water voor de voeding

- Niet-bruisend mineraalarm flessenwater is geschikt om het flesje van zuigelingen te bereiden.
- Gebruik bij voorkeur flessenwater met de vermelding 'Geschikt voor de bereiding van babyvoeding'.
- Sluit een geopende fles altijd goed af, bewaar ze in de koelkast en raak ze niet aan met vuile handen.
- Een geopende fles moet je binnen 3 dagen opgebruiken.

Melkvoeding opwarmen

Normaal wordt melkvoeding op lichaamstemperatuur gegeven. Je kan het flesje opwarmen in een pannetje met warm water, in een elektrische flessenwarmer of in een microgolfoven. Als je een microgolfoven gebruikt, test je die eerst en zoek je vooraf de ideale opwarmingstijd uit. Sluit de fles bij het opwarmen in de microgolfoven nooit af, zodat de warmte kan ontsnappen. Om de warmte gelijkmatig te verdelen, volg je de adviezen op de verpakking: rol de fles tussen je handen of schud voorzichtig.

Etenstijd!

- Controleer altijd of de inhoud van de fles niet te heet is. Laat daarvoor enkele druppels melk op de binnenkant van je pols lopen.
- Geef de voeding altijd met liefde en aandacht. Geniet samen met je baby van dat ontspannende moment.
- Maak het je gemakkelijk in een rustige omgeving. Neem de tijd om je baby rustig en ongestoord te voeden.
- Hou je baby in een halfzittende houding dicht tegen je aan en probeer altijd oogcontact te houden.
- Schroef de dop met de speen niet te hard aan. De melk moet uit de speen druppelen, maar niet lopen.
- Hou de fles zo vast dat de speen gevuld is als ze in de mond van de baby komt.
- Prikkel je baby's mondje met de speen. Hij zal er dan zelf naar happen.

- Zorg dat de speen altijd goed vol blijft tijdens het drinken. Anders krijgt je baby te veel lucht binnen.
- De dop is correct aangeschroefd als je, telkens als je baby op de speen zuigt, luchtbelletjes in de fles ziet komen.
- Als de speen platgezogen is, schroef je de dop van de speen wat losser.
- De speen moet voldoende diep in de mond van je baby zitten, anders kan hij erop blazen en zuigt hij slecht.
- Hou je baby na de voeding rechtop, zodat hij een boertje kan laten. Soms komt er een beetje melk mee. Dat is normaal. Het is immers best mogelijk dat je baby te gulzig was of te veel gedronken heeft. Heeft hij rustig gedronken en heb je hem de tijd gegeven om te boeren, wees dan niet ongerust als het boertje niet komt.

Flessen reinigen en steriliseren

De natuurlijke bescherming tegen infecties die moedermelk biedt, ontbreekt bij kunstvoeding. Let er daarom voldoende op dat je hygiënisch te werk gaat en het materiaal reinigt en steriliseert. Melk is immers een heel gunstig milieu voor de ontwikkeling van ziekmakende bacteriën.

- Gooi restjes onmiddellijk weg.
- Spoel meteen na de voeding de fles uit met water. Hoe langer je wacht, hoe moeilijker de melkresten verdwijnen. Het echte reinigen kan later: was de fles, speen, ring en dop in warm water met afwasmiddel. Melkresten moeten verwijderd worden, anders heeft sterilisatie geen zin. Dat kan je het best doen met een flessenborstel en eventueel met een spenenborsteltje, die je alleen daarvoor gebruikt.
- Sterilisatie dient om alle bacteriën te doden. Steriliseer de eerste 6 maanden de flessen en spenen dagelijks. Daarna doe je er goed aan tot de leeftijd van 1 jaar alles wekelijks te steriliseren.
- Steriliseer de fopspenen op dezelfde manier.

Extra vitamine D is aanbevolen bij alle kinderen vanaf de geboorte tot en met de leeftijd van 6 jaar, het ganse jaar door, onafhankelijk van de soort melkvoeding en de vitamine D suppletie van de moeder (tijdens en na de zwangerschap).

MEER INFO?
Surf naar onze website of vraag onze gratis brochure ‘Flesvoeding’.

2. DE EERSTE HAPJES

De eerste 6 maanden heeft een baby voldoende aan borstvoeding of een volledige zuigelingenvoeding.

Na 6 maanden is de ijzerbehoefte van je baby groter, zodat de overstap naar vaste voeding noodzakelijk wordt. Geef je borstvoeding, dan kan je naast de vaste voeding blijven doorgaan met borstvoeding zolang jij en je baby je daar goed bij voelen.

Sommige kinderen zijn al eerder toe aan vaste voeding. Dit hangt af van hun groei, rijpheid, behoeften, motorische ontwikkeling en de gewoonten in de omgeving. Een baby laat dit weten door smakkende geluidjes te maken, alles in zijn mondje te stoppen en veel belangstelling te tonen voor eten en drinken. Dan kan je eventueel al voor de leeftijd van 6 maanden geleidelijk aan met vaste voeding starten.

2.1. Fruitpap en groentepap

Traditiegetrouw begint je baby met fruitpap en eet hij daarna pas groenten. Maar die volgorde mag je ook omkeren. Als je op 6 maanden start met vaste voeding, kan je het best beginnen met groentepap. Groenten zijn een goede ijzerbron en zullen de voorraad van je kind snel aanvullen.

Hoeveel geef je je kind?

De overschakeling van vloeibare op vaste voeding vraagt een grote aanpassing. Je baby heeft tijd nodig om te wennen aan de nieuwe smaak en structuur. Geef in het begin na de fruitpap of groentepap nog borst- of flesvoeding bij. Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, is zowel de kwaliteit als de hoeveelheid belangrijk. Hoeveel een kind eet, kan nogal eens verschillen. Ook nu kan je kind aangeven wat het nodig heeft. In periodes van snelle groei of extra veel activiteit kunnen jonge kinderen een grotere eetlust hebben. Start met enkele lepeltjes. Tegen de leeftijd van 1 jaar neemt zowel de fruit- als de groentemaaltijd toe tot 250 à 300 g.

Fruitpap

Het eerste fruitpapje:

- 1/4 koek of meel (hoeveelheid is afhankelijk van het product, lees goed de verpakking)
- 1/4 appel (geraspt)
- 1/4 banaan (geplet)
- 1/4 sap van sinaasappel (gezeefd)

- De gemiddelde hoeveelheid bij de start is 150 g. Toch is de behoefte van elk kind verschillend.
- Om je baby aan de smaak te laten wennen, kan je starten met wat ongezoet vers fruitsap.
- Laat je baby zelf aangeven hoeveel hij wil eten.
- Je hoeft je niet te houden aan de klassieke samenstelling van appel en banaan. Variatie in fruit is belangrijk voor de smaakontwikkeling en voor de aanbreng van verschillende vitamines. Je kan ook één fruitsoort per keer geven. Zo leert je baby goed smaken kennen. Begin met zachte, neutrale fruitsoorten, zoals appel, banaan, peer, meloen. Wacht tot 1 jaar met ananas, bessen, druiven en kersen.

- Gebruik vers seizoensfruit. Maak de fruitpap net voor het eten klaar. Je behoudt dan de vitamines en een lekkere smaak.
- Vermijd suiker of honing, omdat suikers zorgen voor tandbederf en gewenning aan zoete smaak later moeilijk af te bouwen is. Honing geven aan baby's jonger dan 1 jaar is mogelijk gevaarlijk omwille van het mogelijke gevaar voor

besmetting met de bacterie die botulisme kan veroorzaken. Dit kan leiden tot ernstige problemen.

Groentepap

De ideale verhouding is 2/3 groenten en 1/3 aardappelen, witte rijst of deegwaren.

- Start met licht verteerbare groenten: bloemkool, wortelen, tomaten, witloof, spinazie, broccoli, ...
- Wissel nitraatrijke groenten (andijvie, spinazie, sla, rode biet, venkel, ...) af met nitraatarme groenten.
  Meer info over nitraatrijke groenten vind je in de brochure 'Gezond eten en bewegen' of op www.kindengezin.be.
  Ga naar 'Voeding > Eten en drinken > Starten met vaste voeding > Op het menu'.
- Groenten uit glas of blik krijgen niet de voorkeur.
- Geef geen rauwe groenten voor 1 jaar.
- Kook de groenten en aardappelen gaar in een beetje water, zonder zout, suiker of specerijen toe te voegen.
- Maak alles fijn (pletten of roerzeef).
- Voeg na de bereiding altijd een koffielepel of eetlepel vetstof toe (de hoeveelheid is afhankelijk van de hoeveelheid groentepap): zachte, plantaardige margarine die rijk is aan onverzadigde vetzuren, of olie (maïs-, zonnebloem-, olijf-, arachide-, koolzaadolie, ...). Wissel voldoende af in oliesoorten.
- De hoeveelheid groentepap hangt af van de behoefte van de baby en schommelt tussen 150 en 200 g.
- Als de vaste voeding goed gaat, kan je vanaf 6 tot 7 maanden het groentepapje verrijken met vlees, vis of een half ei.

MEER INFO?
Surf naar onze website voor leuke recepten.

2.2. Gluten

Gluten is een eiwit dat voorkomt in een aantal graansoorten (bv. tarwe, rogge, haver en gerst) alsook in hun afgeleide producten. Invoer van gluten kan door speciale glutenbevattende kindermelen, -koek, -granen of -vlokken in de fruitpap of in de groentepap te mengen of door aardappelen of rijst in de groentepap af en toe te vervangen door goedgekookte spaghetti of macaroni.

Gluten mogen bij een baby geleidelijk worden opgestart vanaf 4 à 6 maanden en niet later dan 7 maanden. Het verdient aanbeveling om geleidelijk met gluten te starten terwijl de baby borstvoeding krijgt. Dit kan het risico op coeliakie (overgevoeligheid voor gluten), diabetes type 1 (verhoogde bloedglucosewaarden) en tarweallergie verminderen. Dat betekent geenszins dat je vroeger dan de aanbevelingen moet starten met vaste voeding. Je regioverpleegkundige kan je daarover raad geven.

Geef je flesvoeding, dan start je pas vanaf 6 maanden met gluten in de vaste voeding. Dit omdat er geen voordelen van vroegtijdig starten met gluten zijn aangetoond. Vaste voeding zonder gluten, in combinatie met flesvoeding, is wel mogelijk vanaf 4 à 6 maanden, maar is niet noodzakelijk. Je regioverpleegkundige kan je daarover raad geven.

2.3. Vlees vanaf 6 maanden

- Kies vers, mager vlees van rund, varken, kalf, paard, kip, kalkoen of wild zonder zichtbaar vet.
- Start met 15 g. Kook of stoom het vlees samen met de groenten en aardappelen en maal het fijn.
- Verhoog de hoeveelheid geleidelijk tot 25 g op de leeftijd van 1 jaar.
- Vervang vlees 1 tot 2 keer per week door gevogelte (kip, kalkoen) en 1 tot 2 keer per week door vis.

2.4. Vis vanaf 6 maanden

- Kies verse vis, zoals kabeljauw, rog, zalm, schelvis, tong, pladijs, staartvis.
- Kook of stoom de vis gaar, samen met de groenten en aardappelen.
- Vermijd graten.
- Begin met 20 g. Voer die hoeveelheid geleidelijk op tot 30 g op de leeftijd van 1 jaar.
- Geef je baby nog geen schaal- en schelpdieren.

2.5. Ei vanaf 6 maanden

- Vlees kan je eenmaal per week vervangen door een half ei.
- Kook een ei altijd volledig gaar.
- Geef nooit rauwe of onvoldoende verhitte eieren. Zelfbereide bavarois, chocolademousse en aardappelpuree waarin een ei verwerkt is, geef je dus ook beter niet.

2.6. Vegetarisch vanaf 6 maanden

- Als je geen vlees of vis geeft, moet je zorgen voor plantaardige eiwitbronnen, zoals gepureerde en gezeefde peulvruchten, tofoe (sojakaas), bepaalde paddenstoelen, mycoproteïne (Quorn™), notenpasta of ei.
- Kies licht verteerbare peulvruchten (linzen of kikkererwten).
- Graangewassen en afgeleide producten leveren ijzer, een belangrijke voedingsstof.
- Zorg voor voldoende fruit en groenten.
- Voeg wat vetstof toe.
- Seitan en tempé kan je vanaf de leeftijd van 1 jaar geven.
- Geef geen hele noten aan kinderen onder de 4 jaar. Ze zouden zich kunnen verslikken en zo stikken. Notenpasta of -moes is wel geschikt, maar wordt wegens het hoge vet- en energiegehalte eerder aanvullend in kleine hoeveelheden gebruikt.

MEER INFO?
Surf naar onze website of vraag onze gratis brochure 'Gezond eten en bewegen' voor de hoeveelheden van vleesvervangers en recepten.

2.7. Brood vanaf 8 maanden

- Vanaf ongeveer 8 maanden mag je kind brood eten.
- Maak de overgang naar brood met een granenpapje of door 1 sneetje lichtbruin brood te laten weken in opvolgmelk. Geef het met een lepeltje.
- Gaat de overgang vlot, probeer dan de melkvoeding apart te geven bij een sneetje brood, besmeerd met vetstof.
- Beleg kan vanaf de start, maar is niet noodzakelijk. Mogelijkheden zijn geplet vers fruit (banaan, meloen), vruchten- of groentemoes, fijngeplet ei of gekookte vis.
- Vermijd vette en bereide vleeswaren, gezouten kazen en zoet beleg.
- Wacht met volkorenbrood tot 1,5 jaar.

2.8. Potjesvoeding

Potjesvoeding is een volwaardig alternatief voor zelfbereide maaltijden. De productie ervan wordt immers streng gecontroleerd. De korte tijdruimte tussen oogsten en verwerken in een vacuümbokaaltje waarborgt kwaliteit, versheid en voedingswaarde. Probeer af te wisselen met versbereide voedingsmiddelen. Zo leert je baby de smaken en structuur (brokjes) in de voeding kennen. Voeg ook aan potjesvoeding wat vetstof toe.

2.9. Melkproducten

Voor baby's jonger dan 12 maanden:
Borstvoeding of een aangepaste melkvoeding en de vaste voeding leveren voldoende eiwitten en voedingsstoffen om in de dagelijkse behoefte van een kind te voorzien.
Vermijd gewone melk en melkproducten. Koemelk, yoghurt, plattekaas, ... zijn niet aangepast aan de behoeften van een kind. Bovendien brengen gewone melkproducten te veel eiwitten aan. Die zijn belastend voor de nieren van je kind en verhogen de kans op overgewicht op kinderleeftijd.

Na de leeftijd van 12 maanden

Kinderen krijgen bij voorkeur een aangepaste melkvoeding tot de leeftijd van 3 jaar. Het is immers vrijwel onmogelijk om met uitsluitend gewone koemelk binnen de Europese en Belgische voedingsaanbevelingen voor baby's en peuters te blijven. Op deze leeftijd is dat borstvoeding of een aangepaste melkvoeding. Samen met de vaste voeding leveren zij voldoende eiwitten en voedingsstoffen om in de dagelijkse behoefte van een kind te voorzien.
Kies je voor flesvoeding dan geef je opvolgvoeding of indien mogelijk groeimelk.
Geef bij voorkeur groeimelk die niet gezoet is en geen toegevoegde smaak bevat. Bij groeimelk met toegevoegde smaak kan een kind de originele melksmaak verleren.

Vitamine D

Er wordt aanbevolen alle kinderen dagelijks 400 IE (internationale eenheden) vitamine D te geven, vanaf de geboorte tot en met de leeftijd van 6 jaar, het hele jaar door, onafhankelijk van de melkvoeding.

2.10. Een tussendoortje

Vanaf 9 maanden mag je je kind af en toe een tussendoortje geven: een gevitamineerde kinderkoek, een stukje fruit of een rijstwafel.
Laat je baby nooit alleen met een koekje, voor het geval hij zich zou verslikken.
Overdrijf niet met tussendoortjes. Krijgt een baby er te veel, dan zal hij minder eetlust hebben bij de maaltijden.

2.11. Extra drinken?

De eerste 4 tot 6 maanden heeft je baby niets anders nodig dan zijn melkvoeding. Extra dranken zijn dus niet nodig.
Te veel drinken kan bovendien zijn eetlust verminderen of het evenwicht in de voeding verstoren. Als je baby in bepaalde omstandigheden extra vocht nodig heeft (koorts, warmte, diarree, ...), leg hem dan extra aan of geef hem extra flesvoeding, tenzij de arts iets anders voorschrijft.

Na 6 maanden mogen baby's naast de melkvoeding wat extra drank krijgen als zij daar behoefte aan hebben:

- bij voorkeur mineraalarm, niet-bruisend water
- lichte kruiden- of vruchtenthee (venkel, kamille, linde, enz.) zonder suiker of honing
- (vers en) ongezoet vruchtensap (eventueel verdund of kant-en-klaar babyfruitsap) of groentesap

2.12. Beweging

Het is belangrijk om je kind al op jonge leeftijd aan te leren om voldoende te bewegen, zodat dit een gewoonte wordt die verder gezet wordt op oudere leeftijd. Elk kind ontwikkelt op zijn eigen tempo. Laat je kind dingen doen die het volgens zijn ontwikkelingsniveau kan en forceer niets.
Vlaamse experten hebben enkele aanbevelingen geformuleerd over beweging:

- Baby's (0-1 jaar) moeten zo veel mogelijk gestimuleerd worden om te bewegen in een veilige omgeving en overeenkomstig hun fysieke mogelijkheden.
- Het gebruik van een draagbaar autostoeltje wordt enkel voor vervoer aangeraden. Dit om te vermijden dat een baby lang in eenzelfde houding zit. Variatie in houding is belangrijk.

3. EEN GEZONDE VOEDING VANAF DE PEUTERLEEFTIJD

Zorg ervoor dat je je kind van jongs af aan gezonde voedingsprincipes aanleert. Geef een voeding die evenwichtig en gevarieerd is. Geleidelijk aan kunnen kinderen samen met de rest van het gezin eten. Een gezonde voeding kan je samenstellen op basis van de actieve voedingsdriehoek. Die geeft een idee van wat je dagelijks moet eten om voldoende voedingsstoffen op te nemen.

In de actieve voedingsdriehoek vind je 7 voedingsmiddelengroepen die elk hun aandeel leveren in de samenstelling van een gezonde voeding. De 'beweeglaag' onderaan in de driehoek wijst op het belang van dagelijks voldoende beweging. Daarnaast is er de restgroep, het topje van de driehoek, dat producten bevat die strikt genomen niet noodzakelijk zijn voor een gezonde voeding. In de praktijk komt het erop aan om elke dag voedingsmiddelen uit de 7 basisgroepen te gebruiken en dagelijks voldoende te bewegen. Wat in een bepaalde maaltijd niet aan bod komt, moet deel uitmaken van een andere maaltijd of tussenmaaltijd.

Niet alle voedingsmiddelen uit dezelfde groep bevatten dezelfde soorten en hoeveelheden voedingsstoffen. Daarom is niet alleen variatie tussen de verschillende groepen, maar ook binnen dezelfde groep noodzakelijk. Elke groep bevat immers een enorme keuze aan voedingsmiddelen. Dagelijks uit elke groep hetzelfde eten leidt tot eenzijdige en onevenwichtige voeding. Respecteer binnen elke groep de juiste hoeveelheden en volg de voedingsaanbevelingen. Eet niet meer dan nodig uit de kleine groepen en wees matig met voedingsmiddelen uit de top. Overdrijf niet met één voedingsmiddel, ook al staat het bekend als gezond en evenwichtig: te veel is te veel.

3.1. Lichaamsbeweging

Samen met een juiste voeding is voldoende beweging noodzakelijk voor een goede gezondheid.

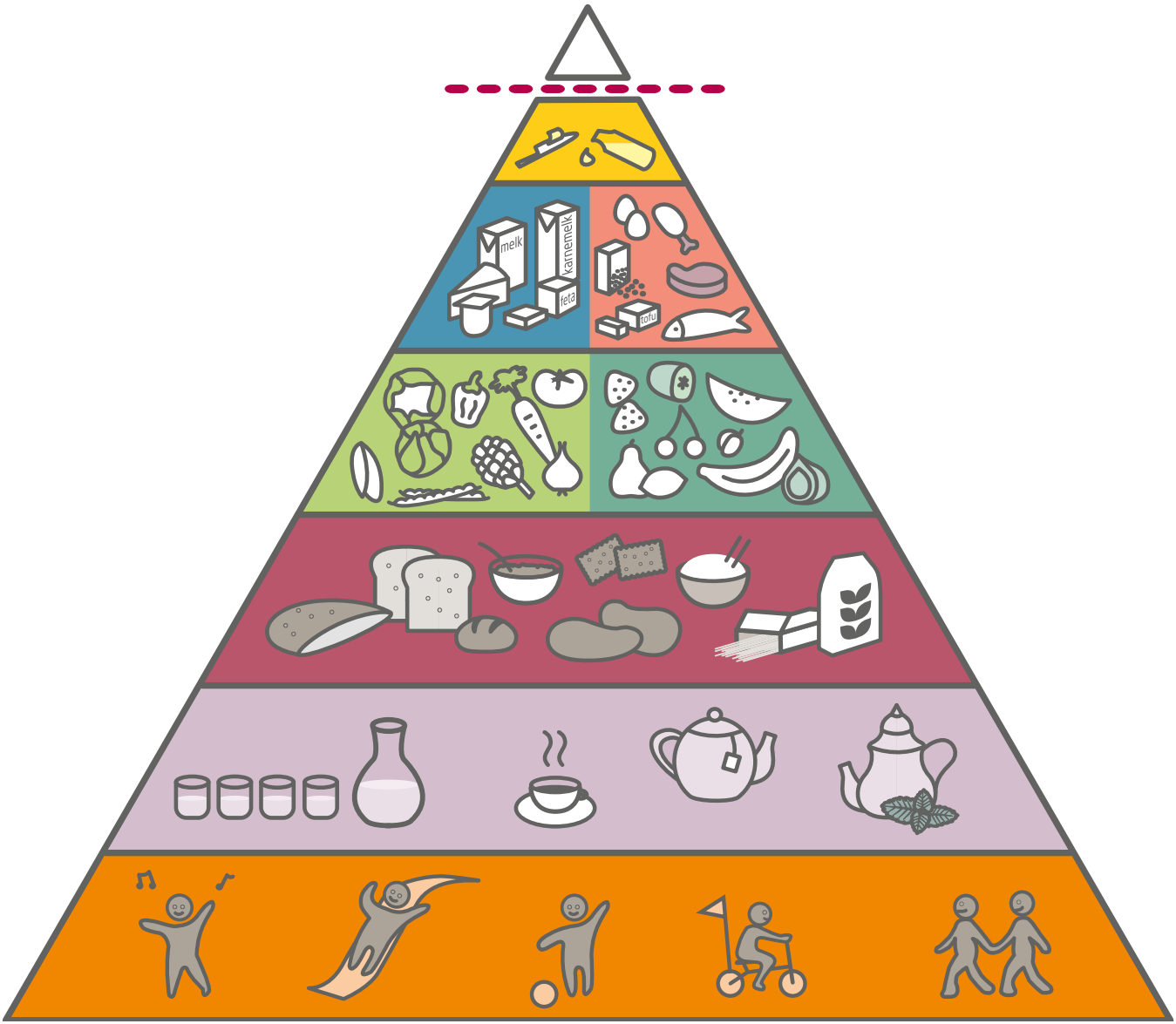
Wat zijn de aanbevelingen voor bewegen bij peuters?

Stimuleer peuters zo veel mogelijk om te bewegen, bij voorkeur meerdere uren per dag.
Bewegen is leuk! Van kleins af aan kan je jouw baby plezier laten beleven aan het samen spelen, ravotten en gek doen. Geef zelf het goede voorbeeld, als ouder, opvoeder of opvangpersoon ben jij het rolmodel. Zorg voor voldoende speel- en beweegruimte en voor een veilige omgeving, zodat je kind zich niet kan verwonden. Veel bewegen hoeft geen extra tijd te kosten: heel wat dingen kan je eenvoudigweg inpassen in je dagelijkse routine. Kies activiteiten die in je dagelijkse leven passen en die toch de gezondheid bevorderen: wandelen, fietsen, stevig doorstappen, de trap nemen, ...
Creëer kansen om te bewegen en beweeg samen met je kind. Op die manier gaan jullie positief met elkaar om. Dat versterkt de band tussen jullie beiden.

3.2. Water

Water of vocht is onmisbaar voor ons lichaam. Het heeft veel meer functies dan louter de functie van dorstlesser:

- Water is een belangrijk transportmiddel om voedingsstoffen in ons hele lichaam aan te voeren en afvalstoffen te verwijderen.
- Water is belangrijk bij het regelen van de lichaamstemperatuur.
- Elke dag verliezen we grote hoeveelheden vocht via urine,



Bron: VIGeZ Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie, www.vigez.be. Bewerking: Kind en Gezin.

stoelgang, ademhaling en zweet. Dat vochtverlies neemt toe bij diarree, braken en fel zweten. Het verlies moet dus door water goedgemaakt worden.

De meeste voedingsmiddelen, zoals groenten, fruit, vlees en aardappelen, bevatten een grote hoeveelheid water. Toch is extra drinken nog nodig om uitdroging te voorkomen. Te veel drinken tussendoor kan de eetlust verstoren. Er zijn grote verschillen in de drinkgewoonten van kinderen.

Water is en blijft de beste dorstlesser! Maar je kan de vochtreserve ook op peil houden met lichte kruidenthee (venkel, kamille, linde, ...) of dranken zonder toegevoegde suiker.

Koffie en sterke thee zijn minder geschikt voor kinderen.

3.3. Graanproducten en aardappelen

Deze groep levert koolhydraten, eiwitten, vitamines, mineralen en voedingsvezels. Volle graanproducten, zoals bruin brood of volkorenbrood, volkorendeegwaren, volle rijst, muesli en havermout, zijn rijker aan vitamine B, ijzer en voedingsvezels dan gewone graanproducten. Aardappelen leveren ook nog vitamine C. Schotel je kind wel zo weinig mogelijk vetrijke aardappelbereidingen (bv. frieten) voor.

3.4. Groenten

Groenten bieden meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Vooral groene groenten zijn een prima ijzerbron. Geef je kind zo veel mogelijk groenten bij elke maaltijd, zelfs als tussendoortje. Verse groenten (gekookt of rauw) bevatten minder zout dan groenten in blik of in glas. Niet-bereide diepgevroren groenten zijn een goed alternatief voor verse groenten.

3.5. Fruit

Fruit staat net als groenten garant voor koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Omdat groenten en fruit verschillende voedingsstoffen bevatten, moeten ze allebei dagelijks gegeten worden en is afwisseling binnen elke groep noodzakelijk. Neem vers fruit in plaats van fruit in blik of gedroogde vruchten.

TIP
Voeg geen suiker of honing toe aan fruit- of groentepap, omdat suikers tandbederf veroorzaken en smaakgewenning aan zoet later moeilijk af te bouwen is.

3.6. Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Kinderen krijgen bij voorkeur een aangepaste melkvoeding tot de leeftijd van 3 jaar. Op deze leeftijd is dat borstvoeding of een aangepaste melkvoeding. Kies je voor flesvoeding dan geef je opvolgvoeding of indien mogelijk groeimelk. Geef bij voorkeur groeimelk die niet gezoet is en geen toegevoegde smaak bevat. Bij groeimelk met toegevoegde smaak kan een kind de originele melksmaak verleren.
Na de leeftijd van 3 jaar drinken kinderen het best volle

melk tot de leeftijd van 4 jaar. Daarna gaat de voorkeur naar halfvolle melk.
Melk, melkproducten (yoghurt, plattekaas, kaas, pudding, ...) en calciumverrijkte sojaproducten brengen hoofdzakelijk eiwitten, calcium (kalk) en vitamine B aan. Calcium is een essentiële voedingsstof die bijdraagt tot de opbouw en het onderhoud van sterke botten.

3.7. Vlees, vis, ei en vervangproducten

Deze voedingsmiddelen leveren eiwitten, vitamine B en ijzer. Ze brengen ook vet en cholesterol aan. Vette en halfvette vissoorten bevatten minder vet dan de meeste vleessoorten. Ook de vetsamenstelling van vette en halfvette vis is gunstiger.

Vette vis, eieren en orgaanvlees zijn goede bronnen van vitamine A en D. 1 tot 2 porties (vette) vis per week voor jonge kinderen geeft een deel van de noodzakelijke hoeveelheid vitamine D en essentiële vetzuren. Voor kinderen van 1 tot 6 jaar wordt 1 ei per week aanbevolen.

Plantaardige eiwitbronnen, die vlees kunnen vervangen, zijn peulvruchten, sojaproducten, noten, mycoproteïne (Quorn™), paddenstoelen, seitan, plantaardige burgers. Peulvruchten (gedroogde erwten, linzen, witte, bruine en rode bonen, sojabonen, kikkererwten, kapucijners ...) hebben een hoog eiwit- en vezelgehalte en bevatten daarnaast veel zetmeel, vitamine B en ijzer. Sojaproducten (bv. tofoe en tempé) worden gemaakt op basis van soja-eiwit en zijn vetarm en cholesterolvrij. Tofoe en tempé zijn goede vleesvervangers. Noten leveren naast belangrijke voedingsstoffen ook veel vetten en kunnen daarom beter als aanvulling in kleine hoeveelheden gebruikt worden. Geef geen hele noten aan kinderen onder de 4 jaar. Ze kunnen zich verslikken en zo stikken. Notenpasta of -moes is wel geschikt.

Vegetarische burgers worden vaak als alternatief gebruikt voor vlees. Ze zijn echter meestal vet- en zoutrijk. Bovendien zijn ze vaak gepaneerd en slorpen ze daardoor bij het bakken veel vet op.
Kies een vetarme bereiding en goede vetten. Ook als je vlees vervangt, moet er voldoende variatie in het menu zijn. Kinderen zijn in volle groei en hebben meer behoefte aan dierlijke eiwitten.

3.8. Smeer- en bereidingsvet

Onder smeer- en bereidingsvetten verstaan we margarines, minarines, oliën, boter en halfvolle boter. Die voedingsmiddelen leveren energie in de vorm van vetten. Daarnaast bevat die groep vetoplosbare vitamines A en D en essentiële vetzuren. Kinderen onder de 4 jaar hebben vet nodig voor een normale groei en ontwikkeling. Beperk het gebruik van vetstof niet in de voeding van jonge kinderen, maar kies wel voor vetstoffen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren (olie en zachte plantaardige margarine). Minarine is niet geschikt voor jonge kinderen.

3.9. Restgroep

Daartoe behoren koekjes, zoetigheden, snoepjes, alcoholische en suikerrijke dranken zoals frisdranken, mayonaise, ... Die producten leveren veel energie, maar weinig of geen vezels, vitamines en mineralen. Ze zijn een toemaatje. Het spreekt voor zich dat die producten maar in beperkte mate mogen worden gebruikt. Alcoholische dranken zijn niet geschikt voor kinderen.

Naast voedingsmiddelen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding, is in de top van de voedingsdriehoek ook sedentair gedrag opgenomen. Te veel zitten behoort tot de restgroep omdat je kind weinig energie verbruikt als het lange tijd zit.
Kinderen die te veel zitten hebben meer kans op overgewicht en diabetes type 2. Bovendien kunnen er zich als gevolg van sedentair gedrag in de kindertijd, risicofactoren ontwikkelen voor aandoeningen op volwassen leeftijd zoals: hart- en vaatziekten, sommige kankers, osteoporose (botontkalking), overgewicht en obesitas (zwaarlijvigheid).
Daarom is het belangrijk om al op heel jonge leeftijd bij kinderen zitten te beperken en hierover goede gewoontes aan te leren. Voorbeelden van zittend gedrag zijn tekenen en kleuren, liggen, tv-kijken en andere vormen van schermgebonden activiteiten zoals spelen met spelconsoles.

Vlaamse experten hebben de volgende aanbevelingen geformuleerd over sedentair gedrag bij peuters en kleuters:
- Peuters en kleuters (1-6 jaar) moeten langdurige periodes van sedentair gedrag beperken (slapen niet inbegrepen).
- Voor peuters jonger dan twee jaar wordt televisiekijken en beeldschermgebruik afgeraden.

MEER INFO?
Meer informatie over gezonde voeding, bewegen en sedentair gedrag vind je in onze brochure 'Gezond eten en bewegen' en op www.kindengezin.be. Ga naar 'Voeding en beweging > Bewegen'.

voedingsmiddel	1-3 jaar	3-6 jaar
water [1]	1/2-1 liter	1 1/2 liter
brood [2]	1-3 snede(n)	3-5 sneden
aardappelen [3]	1-2 stuk(s) (50 à 100 g)	1-4 stuk(s) (50 à 200 g)
groenten [4]	1-2 groentelepel(s) (50 à 100 g)	2-3 groentelepels (100 à 150 g)
fruit	1-2 stuk(s) (100 à 200 g)	1-2 stuk(s) (100 à 200 g)
melk [5]	2 à 3 bekertjes (350 à 500 ml)	2 à 3 bekertjes (350 à 500 ml)
kaas	1/2 sneetje (10 g)	1/2-1 sneetje (10 à 20 g)
vlees(waren), gevogelte, vis [6] (rauw)	25-50 g	50-75 g
of vleesvervangers [7]	25-50 g	50-75 g
of paddenstoelen (gaar)	50 g	100 g
of ei	1 per week	1 per week
of peulvruchten		
(droog gewogen)	1 eetlepel (15 g)	2 eetlepels (30 g)
(gaar gewogen)	3 eetlepels (50 g)	6 eetlepels (100 g)
margarine op brood (8)	1 koffielepel per sneetje (5 g)	1 koffielepel per sneetje (5 g)
margarine voor de bereiding	max. 1 eetlepel (15 g)	max. 1 eetlepel (15 g)

(1) Water, kruiden- of vruchtenthee en soep zijn goede vochtleveranciers.
(2) Je kan het brood volledig of gedeeltelijk vervangen door ontbijtgranen of knäckebröd. Ter info: 1 gemiddelde snede brood weegt 30 g.
(3) Aardappelen kunnen vervangen worden door gekookte deegwaren of rijst. Geef hier dan 1 à 2 lepels van (50-100 g).
(4) Vervang gekookte groenten af en toe door rauwe groenten.
(5) Kinderen jonger dan 3 jaar drinken groeimelk zonder toegevoegde suiker en aroma's en/of aangevuld met volle melk. Na de leeftijd van 3 jaar drinken kinderen het best nog volle melk. Vanaf 4 jaar gaat de voorkeur naar halfvolle melk.
(6) Vervang 1 tot 2 keer per week vlees door gevogelte (kip, kalkoen, ...) en 1 tot 2 keer door (vette) vis. Vlees is inbegrepen maar kinderen hoeven dit niet te eten.
(7) Vleesvervangers: tofoe, tempé, mycoproteïne (Quorn™), seitan, vegetarische burger. Aanvullend noten-, zadenpasta of moes: 2 x 15 g.
(8) Kies voor vetstoffen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren. Bijvoorbeeld margarine als broodsmeersel en arachide-, zonnebloem-, koolzaad-, maïs- of olijfolie als bereidingsvet. Voor koude bereidingen kan je ook sojaolie of slaolie gebruiken.

4. ETEN KAN JE LEREN

Eten ... niets is zo vanzelfsprekend! En toch. Kinderen maken een hele evolutie door waarop je als ouder kan inspelen. Maar misschien heb je ook wel vragen: wat als je kind groenten weigert te eten, niet aan tafel blijft zitten, ...?

4.1. De ontwikkeling

De lichamelijke ontwikkeling van een kind maakt het mogelijk dat kinderen op een bepaald moment van een lepel leren happen, uit een beker leren drinken, brokjes leren kauwen, ... Sommige leeftijden zijn het meest geschikt om met deze nieuwe manieren van eten en drinken te starten. We geven een overzicht van wat je kind stap voor stap leert en de momenten waarop dat doorgaans het gemakkelijkst gaat.

Bij peuters speelt, naast de lichamelijke ontwikkeling, ook typisch peutergedrag zoals koppigheid, het zelf willen doen, ... een rol in de manier waarop hij eet.

MEER INFO?
Vraag de brochure 'Gezond eten en bewegen'.

Ook het aantal maaltijden evolueert tijdens de eerste jaren. Kort na de geboorte ligt het aantal maaltijden hoog. Geleidelijk aan wordt de tijd tussen voedingen langer, eten kinderen minder 's nachts. Voor een peuter zijn 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes het meest geschikt.

In de loop van het 2de levensjaar zal je peuter in principe op dezelfde wijze eten als een volwassene..
Een voorliefde voor papvormige en vloeibare voeding is duidelijk. Bovendien wordt in deze leeftijdsfase de variatie aan smaken verder ontwikkeld en leert je kind verschillende voedingsmiddelen eten en smaken herkennen.

4-6 maanden	6-8 maanden	8-12 maanden	12-18 maanden	Peuter
• Leren eten van een lepel.	• Leren drinken uit een open beker. • In de kinderstoel mee aan tafel.	• Leren kauwen op grover voedsel. • Met de handjes eten in de mond steken.	• Zelfstandig leren eten met een lepel. • Leren drinken met een rietje.	• Meer zelf willen doen aan tafel. • Experimenteren met eten en tafelmanieren. • Kieskeurigheid.

Eten van een lepel

- Vaste voeding, waarmee je start op 4 à 6 maanden, geef je met een lepeltje. Deze periode is voor je kind het geschikte moment om het afhappen van de lepel te leren.
- Kies een rustig en ontspannen moment om met lepelvoeding te starten. Praat tegen je baby op een rustige, bemoedigende manier.
- Ga voor je baby zitten, niet ernaast.
- Breng een lepeltje voeding horizontaal naar de mond, zodat je baby de lepel goed ziet aankomen en de tijd krijgt om zijn mond te openen. Wacht tot hij zijn mond opent voor de lepel. Doet hij dit niet, raak dan eventjes met de lepel zijn lippen aan.

- Zet lichte druk op de tong en haal de lepel horizontaal weer uit de mond. Vermijd het afschrapen van de lepel langs de bovenlip of tandjes, maar laat je baby zelf afhappen met de bovenlip. De mondstreek is nog zeer gevoelig, zodat afschrapen onaangenaam aanvoelt.
- Het is normaal dat een baby een beetje voeding morst.
- Onderbreek de voeding niet voortdurend om zijn mond af te vegen.
- Lukt het bij aanvang niet zo goed met de lepel, forceer je kind dan niet en wacht 1 tot 2 weken voor je het opnieuw probeert. Oefen in elk geval geen dwang uit. Laat je kind plezier beleven aan zijn maaltijd.

Drinken uit een beker

- Leer je baby uit een beker drinken vanaf 6 à 8 maanden. Kies een open beker en geen tuitbeker. Zo ontwikkelt hij de spieren van zijn lippen en zijn tong. Dat is goed voor zijn latere taalontwikkeling.
- Geef kleine hoeveelheden.
- Morst of verslikt je kind zich vaak of duurt het langer dan enkele weken voordat het wat slokjes uit een beker kan nemen, vul dan de beker met halfvloeibare voeding (bv. soep of ingedikte flesvoeding). Naarmate je kind makkelijker slokjes neemt, kan de voeding weer verdund worden.
- Laat je baby geen zoete dranken en melk uit een zuigfles drinken tussen de maaltijden en gedurende langere periodes van de dag. Dit veroorzaakt vroegtijdig tandbederf.

Vast voedsel kauwen

- Vanaf 7 à 8 maanden gaan kinderen bijten en kauwen op allerlei voorwerpen. Ze zijn klaar om brokjes te leren kauwen. Leer je kind brokjes eten voor de leeftijd van 12 maanden, anders leert het niet meer automatisch kauwen.
- De overgang van fijngemaakt voedsel naar brokjesvoeding moet geleidelijk gebeuren. Aanvankelijk kan je de puree telkens wat minder vloeibaar maken.
- Wordt drogere pap goed gegeten, dan kan je zachte brokjes beginnen te geven. Bied elk brokje afzonderlijk aan en stop het tussen de wang en het tandvlees. Dit stimuleert het kauwen en zorgt ervoor dat je kind minder snel gaat kokhalzen op het brokje. Tussen 12 en 18 maanden verfijnt het kauwen verder en kan je overschakelen op stukjes voeding.
- Het is normaal dat je kind tijdens de eerste weken bij grover voedsel kokhalst, hoest en niest. Geef het niet te vlug op en probeer het regelmatig, bij voorkeur elke dag.
- Hou je kindje goed in de gaten als het zich verslikt. Meestal komt dit goed. Bij ernstige problemen kan je eerste hulp toepassen, anders bel je het noodnummer 112 of je laat iemand bellen.

Flesjes afbouwen

Het overschakelen van fles naar beker is een belangrijke verandering voor je baby. Het aanleren van een nieuwe techniek vergt veel oefening en geduld. Bovendien heeft de fles vaak een emotionele connotatie van gezellig en rustig drinken, soms nog op de schoot of in de buurt van mama, papa.
Meer uitleg over afbouwen vind je op www.kindengezin.be. Ga naar 'Voeding en beweging > Flesvoeding > Flessen afbouwen'.

4.2. Voeding en opvoeding

Je kan niet praten over voeding zonder het ook over opvoeding te hebben.

Gouden tips

Kinderen zijn heel gevoelig voor gewoonten in het gezin en nemen die snel over. Je kan je kind dus best van bij het begin aanleren wat je zelf belangrijk vindt. Elk gezin bepaalt zijn eigen regels over waar, wanneer en hoe er gegeten wordt. Duidelijkheid over die regels is belangrijk voor een kind. Zo weet het waaraan het zich moet houden en wat het kan verwachten. Een ontspannen sfeer aan tafel heeft een positieve invloed op het eetgedrag van kinderen. Het goede voorbeeld van anderen werkt aanstekelijk, een kind zal makkelijker fruit en groenten eten als anderen dat ook doen.

Eettips voor de eerste hapjes van je baby

Gedurende zijn eerste levensjaar is je baby voor zijn voeding nog geheel van jou afhankelijk. De maaltijden zijn uitstekende momenten om als ouder een goede relatie op te bouwen met je baby. Je hebt fysiek contact met je kind, je praat ertegen, ... Op die manier bied je je baby veiligheid en vertrouwen. Hier vind je enkele tips om je baby door zijn eerste hapjes te loodsen.

Eettips voor kinderen tot één jaar

Mee aan tafel

Kinderen horen er graag bij, ook aan tafel. Kinderen kunnen van kleinsaf betrokken worden aan tafel: de relax bijschuiven, mee op schoot zitten en wanneer ze voldoende alleen kunnen zitten, in de kinderstoel. Kinderen pikken er veel van op: ze zien de gezelligheid van samen te zijn en te praten, ze zien hoe hun ouders of broer of zus eten, ze maken kennis met veel variatie, ze leren wat er op tafel ligt (bestek, ...).

Hoe lang aan tafel

Veel hangt af van wat je zelf belangrijk vindt en hoe je kind zich voelt. Tegen de leeftijd van 1 jaar kan je van een kind meer verwachten dan wanneer hij 8 maanden is. Langer dan 20 minuten aan tafel zitten is doorgaans niet realistisch voor een deel van de kinderen. Je kan het je kind wel gemakkelijker maken door iets te vertellen of het iets te geven om zich bezig te houden.

Spelen met eten

Er zijn kinderen die nieuwsgierig zijn en experimenteren met eten: ze proberen stukjes brood op elkaar te leggen, voelen aan de aardappelen, roeren hard in de groentepap. Ga vooral bij jezelf te rade. Hoe ver mag je kind van jou experimenteren? Waar liggen jouw grenzen? Laat duidelijk merken wat niet mag: neem het bord bv. even weg en zeg wat je verlangt van je kind. Dit vraagt mogelijk heel wat geduld.

Eettips voor peuters

Mee-eten aan tafel

Peuters eten nu mee met het gezin, maar vinden niet alles nog even lekker als vroeger. Nieuwe dingen uitproberen is er vaak niet meer bij en ze kunnen erg kieskeurig zijn. Sterker nog, eten op zich zegt heel wat peuters plots helemaal niets meer: er valt zoveel te ontdekken, waarom zou je dan tijd verliezen aan tafel?

Zelfstandig eten

Peuters laten duidelijk merken dat ze dingen zelf willen doen, ook aan tafel: zelf eten, zelf een boterham smeren, zelf iets uit de kom op het bord scheppen. Geef ze volop de kans om dit op een veilige manier te doen, bv. door veilige materialen te gebruiken of door te tonen hoe je iets doet.

Experimenteren aan tafel

Peuters vinden het jammer om voedsel alleen maar op te eten, terwijl je er zoveel ander leuks mee kan doen: torentjes maken van stukjes brood, draaien met een bord, enz. Laat als ouder duidelijk merken wat je wel of niet goed vindt. Ondertussen weet je peuter wat hij lekker vindt. Van de ene dag op de andere willen ze niet meer eten wat ze daarvoor nog lekker vonden. Ook nieuwe gerechten proeven wordt plots moeilijk. Ook hier laat je best van bij het begin duidelijk merken wat voor jou kan en niet kan.

Tussendoortjes

Heel wat peuters kunnen nogal kieskeurig zijn. Soms eet je kind heel weinig bij een maaltijd. Het is niet nodig om dan extra tussendoortjes te geven. Een kind heeft als snel een gevulde maag en zal bij de volgende maaltijd opnieuw weinig eten. Zo beland je snel in een patroon dat moeilijk te doorbreken is.

5 gouden regels voor een geslaagde maaltijd

1. Dwing je kind nooit om te eten. Dwang heeft het omgekeerde effect.
2. Je kind beslist zelf hoeveel het eet. Stop wanneer je kind aangeeft dat het genoeg heeft.
3. Varieer de smaken en laat je kind proeven. De smaak van een kind is in ontwikkeling. Als je kind iets niet lust, probeer later gewoon opnieuw en bied alles aan wat je zelf ook eet. Ga er niet te snel van uit dat het iets niet lust. Voordat je mag besluiten dat je kind iets werkelijk niet lust, moet het dat voedingsmiddel zo'n 10 keer geproefd hebben.
4. Een ontspannen sfeer draagt bij tot vlotte maaltijden bij een kind.
5. Geef zelf het goede voorbeeld.

Deskundige hulp inschakelen

Soms heeft een kind echt een eetprobleem, bv. (bijna) alle aangeboden voeding weigeren, erg traag eten, zeer selectief eten, hoestbuien tijdens de maaltijden, ... De oorzaken van eetstoornissen kunnen van diverse aard zijn. Soms zijn er medische aanwijzingen, zoals negatieve eetervaringen bij sondevoeding, zuig- of slikproblemen, aangeboren afwijkingen, ...
In andere gevallen zijn er opvoedkundige oorzaken:

- een verkeerde interpretatie van het eetgedrag van het kind
- het geven van tegenstrijdige boodschappen, ...

Vaak gaat het om een combinatie van verschillende factoren.

Wanneer raadpleeg je je behandelend arts of regioverpleegkundige?

- De maaltijd duurt langer dan 30 tot 45 minuten.
- Je kind is erg prikkelbaar tijdens de voeding.
- Je kind verslikt zich vaak of heeft het erg benauwd tijdens de voeding.
- Je kind biedt weerstand tegen het drinken uit de fles of het eten van de lepel.
- Je kind vertoont een sterk afwijkende groeicurve en/of een snel gewichtsverlies. Dit is zeker onrustwekkend wanneer het gepaard gaat met overvloedig vochtverlies door braken, diarree, koorts, weigering van eten en drinken, ...

Als je vragen hebt, kan je die altijd voorleggen aan je arts of verpleegkundige. Het is belangrijk om snel informatie te vragen en je zorgen te bespreken.

Hoofdstuk 6

VERZORGING EN KLEDING

1. JE BABY IN BAD

1.1. Zo zacht als een babyhuidje

Er is niets zo zacht als de huid van je baby. Maar zijn huid is ook heel gevoelig. Een soepele huid beschermt je baby tegen uitdroging, infecties en vreemde indringers. Een goede verzorging is dus erg belangrijk. Er zijn veel verschillende verzorgingsproducten beschikbaar voor baby's en jonge kinderen. Lees grondig de informatie op de verpakking (bijsluiter) of vraag advies aan de apotheker. Gebruik de verzorgingsproducten op een bewuste manier, bij veelvuldig gebruik kunnen deze de huid uitdrogen en irritatie veroorzaken.

1.2. In bad!

Een baby mag gerust elke dag in bad, maar dat hoeft niet. Een badje kan op elk moment van de dag, maar best niet onmiddellijk na de voeding. Zoek een rustig moment. Beschouw het bad als een moment van plezier en communicatie met je kind.

Was dagelijks de lichaamsgebieden waar zich makkelijk bacteriën kunnen vestigen en vermenigvuldigen zoals de nek, hals, oksels, navel, billetjes en geslachtsstreek.

Waar let je op als je je kind in bad doet?

- Leg op voorhand alle spulletjes klaar: wasproducten, handdoek, luier, kleertjes, enzovoort.
- Zorg voor een aangename kamertemperatuur (22-24 °C), zodat je baby het niet koud krijgt.
- Regel het water op lichaamstemperatuur (37 °C). Je kan de temperatuur controleren met een badthermometer. Doe eerst koud en dan pas warm water in het bad en meng goed. Zo voorkom je brandwonden. Een thermostatische mengkraan is handig, veilig en een goede investering om brandwonden te voorkomen.
- Was het gezicht van je baby met water.
- Daarna zijn de handen, armen, oksels, schouders, borst en buik, lies, benen en voeten aan de beurt. Was als laatste zijn billetjes, schenk extra aandacht aan de huidplooien. Was je kind met zeep of een waslotion die geschikt is voor de babyhuid. Je hoeft deze niet elke dag te gebruiken, enkel bij zichtbaar vuil zoals stoelgang..
- Laat je baby zachtjes in het water glijden. Hou hem stevig vast onder de oksels, zodat zijn hoofdje op je onderarm rust en hij niet kan wegglijden.
- Zit je baby in het water, voeg dan de badolie toe. Die bevordert de soepelheid van de huid.
- Laat je baby niet te lang in bad. Het water koelt snel af, zodat je baby het snel koud krijgt.

Lekker droog!

- Wikkel je baby in een handdoek zodra hij uit het bad komt en droog hem onmiddellijk goed af. Zo vat hij geen kou. Droog goed af in de plooien om irritatie te voorkomen.
- Leg een droge handdoek onder je baby om hem verder te verzorgen en aan te kleden.
- Tijdens het aan- en uitkleden kan je je baby op de zij of buik draaien om kleertjes dicht te knopen, zodat hij wisselende houdingen gewoon wordt.

TIPS

- Was altijd je handen voor je je baby gaat verzorgen.
- Hou je baby veilig omklemd, zodat hij niet kan wegglijden als je hem van het verzorgingskussen naar het water brengt. Ondersteun zijn hoofd bij het optillen en let op zijn armpjes.
- Blijf je baby goed vasthouden als hij eenmaal in bad zit. Laat je kind er nooit alleen, zelfs niet eventjes. Enkele centimeters water zijn voldoende om te verdrinken. Ook met een badstoeltje mag je je kind geen seconde alleen laten in bad.

2. ZIJN DAGELIJKSE VERZORGING

Laat je kind nooit alleen op het verzorgingskussen of op de verzorgingstafel. Hou het altijd met één hand vast, zelfs wanneer je je omdraait of naar iets grijpt en je oogcontact verliest. Zorg ervoor dat je tijdens de verzorging voor je baby staat, zodat hij naar jou kan kijken zonder dat hij zijn hoofd altijd naar dezelfde kant hoeft te draaien.

De billetjes

Ververs de luier regelmatig, zeker na iedere ontlasting. Aangezien een baby heel frequent plast, kan je niet na elk plasje verluieren. Vervang de luier minstens bij elke voeding (zowel overdag als 's nachts). Maak de billetjes schoon met lauw water en zeep of een waslotion voor baby's. Je kan vochtige doekjes gebruiken wanneer er geen water en zeep voorhanden zijn. Ze worden niet aanbevolen voor herhaaldelijk gebruik. Droog de billetjes goed af, maar wrijf niet hard. Breng eventueel een beschermende crème aan.

De geslachtsorganen

Meisjes

Was de geslachtsorganen met water, maar zonder zeep. Wrijf naar de anus toe. Controleer of er geen restjes ontlasting achterblijven.

Jongens

Was de geslachtsorganen met water en zeep of een waslotion voor baby's. De voorhuid kan bij baby's nog verkleefd zijn. Blijf eraf. Probeer je de voorhuid toch los te maken en zo te forceren, dan bestaat de kans op scheurtjes. Bij vrijwel alle jongetjes komt dit vanzelf in orde.

De navel

De navelstrengstomp valt meestal binnen de 15 dagen na de geboorte af. De navel is het litteken dat overblijft. Is de stomp goed droog en verschrompeld, dan mag je de navelklem verwijderen. Merk je roodheid, zwelling, vochtafscheiding of ettervorming, raadpleeg dan je behandelend arts.

Je baby mag in bad met de navelstomp. Verzorg de navelstomp dagelijks en telkens als deze in contact is gekomen met urine of ontlasting. Was de navelstomp met water en zeep of een waslotion voor baby's en droog hem goed af met een zachte doek. De navelstomp hoeft niet ontsmet te worden. Bedek de navelstomp niet extra, ook niet met de luier.

VOOR JOU EN JE BABY STAAN WIJ ALTIJD KLAAR!

Grote keuze, scherpste prijzen

Bij Dreambaby vind je werkelijk alles voor je kleintje, tegen de scherpste prijzen. Zo kan je meer geven aan je baby of krijg je **meer cadeaus voor hetzelfde bedrag!**

Altijd een winkel in je buurt

Je kan kiezen voor een Dreambaby-winkel of een DreamLand-winkel met een Dreambaby Shop. Maar je kan ook rustig thuis reserveren op **dreambaby.be** en je pakje in een Colruyt- of OKay-winkel afhalen.

Dreambaby, specialist in geboortelijsten

Boven op de scherpste prijzen krijg je 10% van het totale bedrag van de aangekochte artikelen bij het afsluiten van de lijst. Er is **geen aankoopverplichting** voor niet-gekozen cadeautjes. En je kan je lijst zelf **online samenstellen, leggen en beheren.**

www.dreambaby.be

Onze online winkel is 24 uur op 24 open. Ontdek er onze nieuwigheden en tips, en blijf op de hoogte van speciale acties en **promoties.**

Vraag snel je GRATIS BABYCATALOGUS aan op dreambaby.be

De oren

Oorsmeer heeft een zuiverende functie en verwijdert vuil uit de gehoorgangen. Reinig de oorschelp met een doekje of gaasje, gedrenkt in wat babyolie of babylotion. Vergeet niet achter de oortjes te reinigen. Gebruik geen wattenstaafjes in de oortjes! Die kunnen het trommelvlies beschadigen en duwen het oorsmeer dieper in het oor, zodat een oorstop ontstaat.

De ogen

Scheiden de ogen veel vocht af, maak ze dan proper met een doekje of gaasje gedrenkt in een zoutoplossing (fysiologisch serum). Dikwijls wijst dit op een verstopt traankanaaltje en gaat het vanzelf over.
Reinig de ogen van de zijkant van het oog naar de neus toe. Masseer lichtjes aan de binnenkant van het oog (dit maakt het traankanaal open en zorgt ervoor dat vuil uit het traankanaal wordt verwijderd). Neem voor elk oog een vers doekje of gaasje. Gebruik geen watten.

De neus

Om de neus vrij te maken kan je gebruikmaken van fysiologisch serum (verkrijgbaar in de apotheek). Doe een paar druppeltjes in de neus en maak gebruik van een wattenstaafje, opgerold gaasje of zakdoekje om de neus proper te maken. Wees voorzichtig en gebruik om infecties te vermijden nooit je eigen zakdoek.
Gebruik een spray niet dagelijks, die kan het neusslijmvlies beschadigen.

Het haar

Wanneer je baby veel haartjes heeft, was deze dan af en toe met een babyshampoo. Haarlotion is niet nodig.

In het haar van je baby kunnen zich 'melkkorst'-schilfertjes vormen. Het is belangrijk om na het wassen van het haar de shampoo zeer goed weg te spoelen. De 'korstjes' kan je verwijderen door het hoofd in te wrijven met babyolie en daarna voorzichtig met een kam de schilfers uit te kammen.

De nagels

Je hoeft de nagels van je baby niet te knippen voor de leeftijd van 4 tot 6 weken. Begint je baby zich te krabben, dan mag je ze voorzichtig bijknippen met een nagelschaar met stompe punten. Pas wel op dat je geen wondjes veroorzaakt. Ontsmet de schaar vooraf. Wacht tot je baby rustig is. Knip de nagels recht af.

3. EEN MOND VOL TANDEN

De gemiddelde leeftijd voor de 1ste tanddoorbraak is 6 maanden. Een 1ste tand op 12 maanden of later is ook nog normaal. Het melkgebit raakt meestal volledig gevormd na de 2de verjaardag en bestaat uit 20 tanden: 4 keer 2 snijtanden, 4 keer 1 hoektand en 4 keer 2 kiezen. De eerste blijvende tanden verschijnen meestal rond de leeftijd van 6 jaar.

Ongemakken bij doorbraak van de eerste tandjes:
- tandvleesroodheid en irritatie
- lopende neus
- kwijlen
- gebrek aan eetlust
- onrustig slapen

Soms merk je een lichte temperatuurverhoging op bij de doorbraak van de tanden. Hoge koorts of hevige diarree kunnen hiermee nooit in verband worden gebracht. Raadpleeg dan steeds je behandelend arts.

Hulpmiddeltjes:
- Oefen lichte druk uit of masseer op de pijnlijke plekken van het tandvlees.
- Geef je kind een bijtring. Een gekoelde bijtring komt uit de koelkast, niet uit het vriesvak.
- Overweeg je tandgel te gebruiken? Bespreek dit dan met je behandelend arts.

Poetsen

Het is heel belangrijk om vanaf het verschijnen van de eerste tand correct te poetsen. Goed verzorgde melktanden zijn de beste waarborg voor een stevig en gezond, blijvend gebit. Door te poetsen verwijder je het tandplaque en het directe contact van de fluor in de tandpasta op het tandglazuur is het meest efficiënt tegen het voorkomen van gaatjes en tandbederf. Je baby heeft geen extra fluoride (via druppeltjes of tabletjes) nodig.

Vanaf het verschijnen van de 1ste tand:

- 2x poetsen per dag overdag en 's avonds bij voorkeur na de laatste voeding.
- Gebruik tot de leeftijd van 2 jaar een aangepaste tandpasta die 500 - 1000 ppm fluoride bevat. Neem de hoeveelheid tandpasta van de grootte van een erwt per poetsbeurt.
- Kies voor een kleine, zachte babytandenborstel. Je kan in het begin een vingertandenborstel gebruiken.

Van 2 tot 6 jaar:

- 2x poetsen per dag, overdag en 's avonds bij voorkeur na laatste maaltijd.
- Gebruik vanaf de leeftijd van 2 jaar en tot 6 jaar een aangepaste tandpasta die 1000 - 1450 ppm fluoride bevat. Neem de hoeveelheid tandpasta van de grootte van een erwt per poetsbeurt.
- Laat je kind na het poetsen de tandpasta uitspuwen, daarna de mond spoelen is niet nodig en wordt zelfs afgeraden. De resterende fluoride die in de mond blijft na het uitspuwen van de tandpasta kan verder inwerken op de tanden.
- Kies voor een zachte kindertandenborstel.
- Na gebruik de tandenborstel spoelen, drogen en zuiver bewaren.
- Leer je kleuter stap voor stap om zelf voor de spiegel te poetsen. Je kan als ouder het best blijven voor- of napoetsen tot 7 jaar.

TIPS

- Vervang de tandenborstel per seizoen.
- Zorg als ouder zelf dat je gebit verzorgd is. Via de mond kan je immers bacteriën overdragen op je kind. Deze kunnen je kind besmetten. Gebruik het lepeltje waarmee je voorproeft dan ook niet om hem zijn voeding te geven.
- Rook niet in de buurt van kinderen. Kinderen die passief roken hebben ook meer kans op tandbederf.

Bij de tandarts

Vanaf 2 jaar is een bezoek aan de tandarts voor controle van de tanden aangewezen.
De eerste tanden van je kind moeten jaren mee en een goed melkgebit legt de basis voor een gezond, blijvend gebit. Het kan ook de gezondheid positief beïnvloeden.
Als het eerste onderzoek bij de tandarts gebeurt, vóór er problemen zijn, zal je kind het bezoek aan de tandarts als een leuke ervaring herinneren en heeft het geen reden om hiervoor bang te zijn.

Preventief tandartsonderzoek is gratis tot de leeftijd van 18 jaar. Andere onderzoeken bij de tandarts worden niet allemaal volledig terugbetaald. Info hierover kan je bij je ziekenfonds krijgen.

TIP

Als je kind op zijn tandjes valt, zijn verschillende trauma's mogelijk: een stukje tand is afgebroken, een tand is gebarsten, een tand is volledig losgekomen, ... Soms is er ook schade aan de definitieve tanden in ontwikkeling. Ga dus in elk geval naar de tandarts! Neem het stukje tand of de volledige tand die uitgevallen is, mee naar de tandarts, als dat mogelijk is.

Fopspeen of duimzuigen

Een fopspeen geef je alleen als troost of als hulp bij het inslapen als het kind dat nodig heeft. Smeer nooit confituur, honing of andere zoetstof aan de fopspeen, dit tast de tandjes aan. Als de fopspeen gevallen is, spoel je hem af onder de kraan. Neem hem nooit zelf in de mond om hem proper te maken. Zo vermijd je de overdracht van bacteriën. Bepaalde bacteriën kunnen tandbederf veroorzaken.

Bij het zuigen op de fopspeen zit de speen mooi in het midden van de mond, wat minder vervormingen van het gebit veroorzaakt dan duimen. Stop het gebruik van zowel de fopspeen als de duim tegen de leeftijd van 3 jaar. Dit is ruim voordat de definitieve tanden gevormd zijn. Zo heeft het gebit de kans om zich nog spontaan te corrigeren.

Een Schone was met respect voor de huid
Uw baby heeft niet alleen een zacht, maar ook een delicaat velletje dat gemakkelijk geïrriteerd raakt. Omdat de kleertjes van uw baby als een tweede huid aanvoelen, ontwikkelde Le Chat een volledig assortiment wasmiddelen dat zacht is voor de gevoelige huid van uw baby én uw was vlekkeloos schoon maakt.
Of het nu gaat over Le Chat Original poeder of vloeibaar, Le Chat Color of Wool & Delicate, Le Chat Duo-Caps of Le Chat wasverzachters, al onze formules zijn ontwikkeld met een hypoallergeen parfum en zijn uitgebreid getest onder controle van kinderartsen en dermatologen.
Le Chat engageert zich voor de gevoelige huid van het hele gezin, in het bijzonder deze van baby's, en minimaliseert het risico op allergische reacties.
NIEUW
Waspoeder
Vloeibaar wasmiddel
Kleurwasmiddel
Wool & Delicate
Wasverzachters
Duo-Caps
DERMATOLOGISCH
www.lechat.be

4. WELKE LUIERS KIES JE?

Je kan kiezen tussen wegwerpluiers of katoenen (wasbare) luiers. Ververs de luier bij elke voeding - zowel overdag als 's nachts - en zeker na iedere ontlasting.

Wegwerpluiers

- Wegwerpluiers bestaan voor 15 tot 30% uit kunststof: laagjes plastic, elastiek, tape en een 'superabsorber'. Na gebruik worden ze weggegooid.
- Het gebruik van wegwerpluiers met een goed absorberende en ademende buitenlaag vermindert de kans op het ontstaan van luierdermatitis (roodheid en uitslag ter hoogte van de luierstreek).
- Wegwerpluiers bestaan in verschillende maten en soorten:
  - luiers voor pasgeboren baby's
  - luiers voor kruipers
  - luierbroekjes
- Leg geen te grote voorraad aan van de kleinste maat.
- Reken voor de eerste weken op gemiddeld 8 luiers per dag.

Luieruitslag kan ontstaan als reactie op een bepaald product waar de wegwerpluier mee vervaardigd is. Het kan nuttig zijn om over te schakelen naar een ander merk van wegwerpluier of naar het gebruik van wasbare luiers.

Wasbare luiers

- Wasbare luiers zijn gemaakt van katoen of van katoen met kunstvezel (polyester, rayon of nylon). Na gebruik worden ze gewassen en opnieuw gebruikt.
- Katoenen luiers bestaan in verschillende soorten:
  - katoenen vouwluiers met veiligheidsspelden
  - voorgevormde luiers (broekluiers)
- Bij de meeste van deze luiers wordt er gebruikgemaakt van een papieren inlegvel om op de luier te leggen. Zo kan de hele 'inhoud' in het toilet doorgespoeld worden of in de vuilbak gegooid worden. Dit vergemakkelijkt het wassen van de luiers.
- Koop er een 20-tal om te beginnen.

De huid van baby's is erg gevoelig. Luierdermatitis kan ook ontstaan als reactie op een bepaald wasproduct of wasverzachter waar de luier mee wordt gewassen. Het kan dan nuttig zijn om over te schakelen naar een ander wasproduct of naar een wegwerpluier.

5. DE KLEREN MAKEN DE BABY

Kleren kopen voor je kind is niet gemakkelijk. Voor je het weet, is het uit zijn nieuwe spulletjes gegroeid. Maar de maat van de kleren is zeker niet het enige waar je rekening mee moet houden.

Enkele tips:

- Zorg voor een grote halsopening , een hemdje of t-shirt met sluiting op de schouders is handig.
- Neem bij voorkeur kleding met een klittenbandsluiting of drukknoopjes. Kleine knoopjes, ritsen en allerlei versieringen, lintjes of koordjes op kleding kunnen je baby pijn doen en zijn soms gevaarlijk.
- Pas de babykleding aan de seizoenen en de kamertemperatuur aan. Koop voor je baby ook een muts en een pet. Het hoofd van je baby kan snel afkoelen, maar ook snel opwarmen.
- In de winter hoeft je kind binnenshuis bij kamertemperatuur, geen warme kleding aan. (Let erop dat je in een warme auto, ook bij je kind de jas en muts uitdoet.)

Ondergoed kan het best van katoen of natuurlijke vezels zijn. Die zijn weinig irriterend voor de huid.

Kinderkleding met grote prints kan ftalaat (gevaarlijke kunststof) bevatten, dat schadelijk is voor de gezondheid als het direct met de huid in contact komt. Het risico bestaat ook dat je kind het geplastificeerde, gekleurde gedeelte in zijn mond steekt.
Het is aan te raden nieuwe kinderkleding altijd te wassen voor je kind ze draagt, zodat het gehalte aan formaldehyde (kleurloos gas met een specifieke, prikkelende geur) sterk verminderd wordt.

6. WIE HET SCHOENTJE PAST ...

Koop pas schoenen als je kind zelfstandig kan lopen. Schoenen dienen niet om de voeten te vormen, maar om ze te beschermen. Laat je kind zo veel mogelijk blootsvoets lopen.

Kies voor een schoen (pantoffel) die voldoende steun geeft. Neem je kind mee naar de winkel als je schoenen gaat kopen. Laat de voet van het kind meten en laat de verkoper je helpen bij het zoeken naar de geschikte schoen.
Controleer om de 3 maanden of de schoenen nog ruim genoeg zitten, kijk regelmatig naar de voeten van je kind als het zijn schoenen lang heeft gedragen (rode teentjes, hieltjes of blaren). Indien je dit ziet dan heeft je kind dringend nieuwe schoenen nodig! Laat je kind geen 'afdankertjes' van broer of zus dragen.

Wat is een goede schoen?

- Kies soepele schoenen. De eerste schoenen geven een lichte steun, maar belemmeren het bewegingscomfort niet.
- Leren schoenen zorgen voor een goede warmte- en vochtregulatie.
- De zool is plat, stevig en makkelijk plooibaar. Ter hoogte van de bol van de voet is de zool soepel om voor een natuurlijke afrol van de voet te zorgen. Het ideale materiaal is rubber: slijtvast, slipbestendig en licht.
- Een vetersluiting kan individueel aangepast worden en omsluit de wreef goed. Een klittenbandsluiting is handig voor een peuter om zijn schoentjes zelf makkelijk aan en uit te doen.
- Tot de leeftijd van 2 jaar kan een kind het best met een gesloten schoen of een sandaal met gesloten hiel stappen.

Hoofdstuk 7

SLAAP, KINDJE, SLAAP...

Eén ding is zeker: slapen is belangrijk, voor klein en groot. En een goede nachtrust voor je kind, betekent ook een goede nachtrust voor jou als ouder.

Je baby slaapt het grootste deel van de dag. Slapen is van levensbelang:

- Je baby rust en komt op krachten.
- Je baby verwerkt de indrukken die hij opdoet tijdens de dag.
- De slaap draagt bij tot de rijping en ontwikkeling van het zenuwstelsel.

Hoe kan je zorgen voor een goede nachtrust voor je kind in een veilige slaapomgeving?

1. ZEVEN ACTIEPUNTEN VOOR EEN VEILIGE SLAAP

Als ouder kan je ervoor zorgen dat je kind in een veilige omgeving kan slapen en daarnaast is het belangrijk te weten wat je kan doen om de kans op wiegendood tijdens het eerste levensjaar zo klein mogelijk te houden.

Wiegendood is het plotse en onverwachte overlijden van een kind dat ogenschijnlijk gezond was en bij wie geen lichamelijke afwijking kon worden vastgesteld die het overlijden kan verklaren.

De precieze oorzaak van wiegendood is niet bekend. Er zijn een aantal factoren die een rol spelen waarop je als ouder geen invloed hebt (geslacht, piekleeftijd, vroeggeboorte, een laag geboortegewicht, ...).
Ervaring en onderzoek tonen aan dat je zelf wel een aantal zaken kan doen om de kans op wiegendood zo klein mogelijk te houden, een ongeval in de slaapomgeving te voorkomen (verstikking, val, ophanging, knelling, ...) en je kindje een goede nachtrust te bezorgen.

1.1. Leg je baby altijd op de rug te slapen

De rugligging is de veiligste slaaphouding. In buikligging slaapt je kind misschien rustiger, maar bestaat er een aangetoonde verhoogde kans op wiegendood. Ook in zijligging blijft dat risico bestaan. Je baby kan al vanaf de eerste levensweken op zijn buik kantelen. Kinderen met een verlaagde wekrespons (prematuur geboren kinderen, baby's van vrouwen die gerookt hebben tijdens hun zwangerschap, ...) worden niet wakker als hun ademhaling belemmerd wordt en hebben niet de reactie om hun hoofdje te draaien en hun luchtwegen vrij te houden. Dit maakt de situatie levensbedreigend.

TIPS

- Gebruik een passende slaapzak. Deze helpt voorkomen dat je baby op zeer jonge leeftijd in de onveilige buikligging rolt.
- Als je baby wakker is, leg hem dan regelmatig op zijn buik of zij en stimuleer hem om te bewegen. Als je kind altijd op zijn rug ligt, kan dit leiden tot problemen, bv. een voorkeurshouding of een afplatting van het hoofd.
- Bind je kind niet vast in een of andere houding: in elk bevestigingssysteem kan het verstrikt raken.

Alleen op doktersadvies (in geval van bepaalde aandoeningen) is een andere slaaphouding dan de rugligging te verantwoorden.

1.2. Rook niet en vermijd passief roken

Vermijd roken tijdens en na de zwangerschap. Zorg ervoor dat er niet gerookt wordt op de plekken waar je baby verblijft en slaapt. Passief roken is voor je baby erg gevaarlijk. Er bestaat een sterk verhoogd risico op wiegendood tijdens het 1ste levensjaar. Je kind kan ook vlugger last hebben van verkoudheden, bronchitis en oorontstekingen. Bovendien is de kans groter dat het astma ontwikkelt. Hoe moeilijk het soms ook is, probeer aan je familie, vrienden en andere bezoekers te vragen om niet te roken in het bijzijn van je kind.

1.3. Hou regelmatig toezicht op je slapende kind en zorg voor nabijheid

Hou je kind overdag bij jou in de woonkamer. 's Nachts is het best je kind tot 6 maanden zo dicht mogelijk naast je eigen bed te houden.

Let op:

- Een babyfoon of toezicht door een raam is niet voldoende. Alleen door bij je kind te gaan kijken, kan je echt zien of alles oké is.
- Controleer na een hevige huilbui altijd hoe je kind in slaap is gevallen. Ga kijken, zonder het wakker te maken.
- Bed-sharing (samen met je kind in bed slapen of op de sofa liggen) is niet veilig om verschillende redenen. Volwassenen slapen op zachte matrassen, met dekens, dekbedden en kussens die de kans op ongevallen en wiegendood sterk verhogen: dit zorgt voor een verhoogde omgevingstemperatuur, het niet-vrijblijven

van het hoofd, het herinademen van uitgeademde lucht en een verhoogde kans op verstikking van de baby. In het kader van borstvoeding wordt bed-sharing door andere organisaties soms gepromoot. De mogelijke voordelen voor borstvoeding wegen volgens Kind en Gezin echter niet op tegen de risico's op ongevallen.
- Monitoring op wiegendood bij risicokinderen kan alleen met cardiorespiratoire (hartslag- en ademhalingsregistrerende) monitoren. Andere vormen van bewaking, zoals opvolging van adembeweging en ademhalingsbewakingstoestellen, monitoring van de ademhaling, apneumatrassen of speciaal daarvoor ontwikkelde pyjama's, geven een vals gevoel van veiligheid.

1.4. Let erop dat je kind het niet te warm krijgt

Tijdens de eerste levensmaanden hebben baby's wat moeite om hun lichaamstemperatuur te regelen. Ze kunnen zich al vrij snel wapenen tegen kou, maar zijn gevoelig voor warmte. Let daarbij op de combinatie van kleding, beddengoed en kamertemperatuur. Zorg er altijd voor dat het gezicht en het hoofd van je kind onbedekt blijven.

TIPS
- Je kan de omgevingstemperatuur het best laag houden. Probeer ook de slaapruimte van je kind geregeld te verluchten.
- Hou voor de kleding rekening met de binnentemperatuur, ook al vriest het buiten!
- Laat je kind bij voorkeur slapen in een dunne slaapzak met armsgaten. Een slaapzak op maat met armsgaten biedt de garantie dat het kind er niet in wegglijdt en dat het gezicht vrij blijft. De sluiting van de rits zit niet bij de hals, maar ter hoogte van de onderbeentjes. Zo kan het kind de rits niet openmaken.
- Als je je kind toedekt met een deken en een laken, maak het bed dan stevig en kort op met de voetjes van je baby tegen het voeteneind van het bed (zie foto p. 95). Vouw zijn deken niet dubbel en gebruik onder de leeftijd van 1 jaar geen dekbed of deken in een dekbedhoes.
- Bedrandbeschermers, een ondoorlaatbaar zeiltje over de matras of een hemelbed belemmeren de ventilatie en maken het voor een kind veel te warm.
- Leg geen elektrisch deken of kersenpitkussen in het bed terwijl je baby erin ligt.
- In de auto kan het warm worden, ook in de winter. Hou de temperatuur in de gaten. Laat je kind ook nooit alleen in de auto!

1.5. Gebruik een veilig bed of een veilige wieg en veilig bedmateriaal

Een veilig bed of een veilige wieg heeft zijwanden met een open structuur. Een stevige en voldoende dikke matras, waar het kind niet in wegzakt, sluit nauw aan tegen de bedrand.

Let op:

- Vermijd kussenachtige knuffels en ander speelgoed of materiaal waarin je kind kan stikken of waaraan het kan blijven hangen. Als je kind zijn knuffel nodig heeft om in slaap te raken, neem die dan weg zodra het ingeslapen is. Zorg ervoor dat je kind hem vanuit zijn bed kan zien als het wakker wordt.
- Gebruik geen fopspeenketting in de wieg of het bed van je kind.
- Leg een baby niet te slapen met kleertjes of een slabbetje waar strikjes of lintjes aan hangen.
- Tot de leeftijd van 2 jaar kan je je kind het best geen hoofdkussen geven.
- Baker je je baby in? Bouw dit zeker af voor de leeftijd van 6 maanden. Zo voorkom je dat hij op zijn buik terechtkomt en zijn armen niet kan gebruiken, met gevaar voor verstikking.
- Hang een mobiel buiten het bereik van de grijpgrage handjes van je baby.
- Hou huisdieren uit de slaapplek van je kind. Ze zouden je kind kunnen doen stikken.
- Een reis-, kampeer- of weekendbed is een nood-oplossing. Ook een waterbed of een hangmat is geen veilige slaapplek voor een baby.

1.6. Geef je kind geen geneesmiddelen die inwerken op het slaap-wekmechanisme

Vermijd het gebruik van siropen of druppels met slaapverwekkende bestanddelen. Ze laten het kind te diep slapen. Als je borstvoeding geeft, moet je zelf die middelen ook vermijden. Overleg steeds met je behandelend arts.

1.7. Zorg voor rust en regelmaat

Je kan de wereld voor je baby voorspelbaarder maken. Hij leert hoe de dag eruitziet, wat je verwacht. Dat geeft voor heel wat baby's een rustig gevoel.
Bij rust en regelmaat gelden 2 belangrijke principes:

- Zorg voor een vaste plek om te slapen en een vaste plek om te spelen.
- Zorg voor een vaste volgorde van activiteiten, namelijk slapen, voeden, verzorgen en knuffelen of samenspelen, even alleen spelen, kind dat moe wordt alleen laten inslapen, ...

Sommige kinderen zijn erg gevoelig voor veranderingen in hun omgeving of ritme: druk bezoek, een andere slaapplek dan thuis, een verhuis, ... Ook de start van de kinderopvang kan het slaappatroon van je kind veranderen. Probeer in al deze situaties zo goed mogelijk het ritme van het kind te respecteren.

TIP
Gaat je kind binnenkort naar de opvang? Bespreek vooraf met de begeleid(st)ers grondig de gewoontes en het slaapritme van je kind. Zij kunnen er zo goed mogelijk rekening mee houden.
De opvang houdt tijdens de beginperiode extra toezicht op je kind. De wijziging in het slaappatroon door de stresserende situatie is immers een risicofactor voor wiegendood.

2. SLAPEN

2.1. Hoeveel slaapt een baby?

Tijdens het 1ste jaar verandert er ontzettend veel. En natuurlijk zijn kinderen heel verschillend. Sommige hebben veel of net weinig slaap nodig, sommige vallen makkelijk in slaap of worden 's nachts nog lange tijd wakker. Kijk vooral naar wat jouw kind nodig heeft.

Pasgeboren baby's slapen een groot deel van de dag, gemiddeld zo'n 16 tot zelfs 20 uur. Ze slapen in blokken van 2 tot 3 uur. Ze maken geen onderscheid tussen de dag en de nacht. Het is dus normaal dat ze 's nachts wakker zijn, voeding nodig hebben, ...

Tussen 3 en 8 maanden ontwikkelen baby's meer regelmaat. Ze zijn vaker wakker overdag en slapen een langere periode door 's nachts, zo'n 6 tot 8 uur. Rond 6 maanden doen heel wat baby's 2 dutjes overdag. Tegen de leeftijd van 1 jaar evolueert een kind naar 1 dutje overdag.

2.2. Een slaappatroon bij baby's

Het groeien naar een goed slaappatroon is een hele uitdaging voor een kind. Er verandert veel op korte tijd: onderscheid leren maken tussen de dag en de nacht, langer na elkaar slapen en langere periodes wakker zijn om te spelen, te eten, ...

Om te beginnen: niemand kan zijn kind dwingen om te slapen. Je kan je baby wel helpen om tot een goed slaappatroon te komen. Waar kan je rekening mee houden?

- Kies voor een vaste slaapplek. Een kind leert het verband tussen dat bed en slapen.
- Een heel stille slaapplek of net een plaats met nog wat geluiden, een plek waar het helemaal donker is of waar nog een beetje licht te zien is, ... Wat werkt voor jouw kind?
- Zorg voor een slaapplek zonder speelgoed (bv. niet slapen in een park vol speelgoed).
- Zorg overdag voor een veilige sfeer in huis. Dat geeft je kind zelfvertrouwen en helpt om zelfstandig te slapen.
- Geef je baby de kans om overdag al korte momenten zelfstandig bezig te zijn. Als dit niet overdag gebeurt, wordt het 's nachts ook heel moeilijk.
- Werk aan een vaste structuur in de dag. Een vaste opeenvolging van momenten helpt een dag voorspelbaar maken voor je kind, bv. opstaan, eten, wassen, spelen, slapen, eten, ...
- Zorg voor een rustig einde van de dag.
- Een slaapritueel kan een goed hulpmiddel zijn. Het bestaat uit een aantal vaste gewoonten voor het slapengaan, aangepast aan de leeftijd van je kind.

- Kijk goed naar je baby. Leer herkennen hoe je kind toont dat het moe is. Dit verschilt van kind tot kind: geeuwen, met het hoofd heen en weer bewegen, onrustig bewegen met de armpjes en beentjes, bleek worden, in de ogen wrijven, ...
- Leg je kind in zijn bed als het moe wordt. Leg het in bed als het nog wakker is, praat op een rustige toon en verlaat de kamer. Zo leert het zelf in slaap te vallen.
- Jonge kinderen worden soms na een kwartiertje 'wakker'. Even rustig naast het bed staan en het kind zacht aanraken zodat het weer in slaap valt, kan helpen.
- Het is niet nodig je kind uit bed te halen als het even 'zeurt'. Vaak vallen kinderen vanzelf weer in slaap.
- Laat de nachtvoeding rustig verlopen. Zorg dat je kind snel zijn voeding krijgt (niet te lang laten wenen). Hou de voeding zo kort mogelijk en zorg voor gedempt licht.
- Huilt een kind 's nachts, maar heeft het geen honger? Het is niet nodig om bij de eerste kreet te gaan kijken. Na een minuutje moet je wel even gaan kijken of alles in orde is. Stel het kind gerust. Geef het niet te veel aandacht. Praat zacht en laat het licht bijvoorbeeld uit.

Er zijn een aantal redenen waarom een kind soms plots moeilijker slaapt:

- nieuwe dingen leren (rollen, zitten, ...)
- lichamelijke veranderingen (ziek zijn, tandjes krijgen, allergie, eczeem, ...)
- drukke dagen met veel bezoek, opgepakt worden
- dagen dat de ouder zich minder fris voelt of stress heeft
- ontwikkelen van scheidingsangst
- fopspeen verliezen

Het gebeurt wel dat kinderen een poosje minder goed slapen, omdat ze bv. ziek zijn. Op die momenten ontstaat dan soms een slaappatroon dat erg belastend kan zijn voor de ouder. De baby wordt bv. elke keer in slaap gewiegd en dan in bed gelegd. De volgende dagen huilt de baby tot hij opnieuw wordt opgenomen en gewiegd om in slaap te vallen. Voor de baby wordt het steeds moeilijker om zelfstandig in slaap te vallen. Na een tijdje wordt de situatie een probleem voor de ouder. Vanaf de leeftijd van 6 maanden zijn baby's gevoelig voor dit soort patronen.

Slaapritueel

Een slaapritueel bestaat uit een aantal korte en rustige activiteiten gedurende 10 tot 20 minuten.
Je kind weet dat het weldra in bed gelegd wordt. Een voorbeeld: pyjama aan, dag zeggen aan grote broer of zus, drinken, slaapzak aan en zachtjes in bed leggen.

Het is voor je baby fijn als beide ouders en eventueel de oppas hetzelfde ritueel toepassen.

2.3. Een slaappatroon bij kinderen van 12 maanden tot 3 jaar

De eerste jaren verandert er veel in de hoeveelheid slaap die kinderen nodig hebben en of ze al dan niet nog een dutje overdag kunnen gebruiken.

Kinderen tussen 1 en 3 jaar slapen 's nachts gemiddeld 10 tot 12 uur. Het middagdutje neemt af van 2 tot 3 uur naar 1 tot 2 uur. Daarna slapen kinderen tot 6 jaar ongeveer 10 tot 12 uur per nacht, zonder middagdutje.

Natuurlijk zijn kinderen heel verschillend. Sommige hebben veel of net weinig slaap nodig, sommige blijven lang wakker of willen heel vroeg uit bed. Dikwijls herkennen ouders dit bij zichzelf. Probeer in te spelen op wat jouw kind nodig heeft.

Niemand kan zijn kind dwingen om te slapen. Je kan je kind wel helpen om tot een goed slaappatroon te komen. Waar kan je rekening mee houden?

- Zorg voor een slaapplek zonder speelgoed of televisie.
- Zorg overdag voor een veilige sfeer in huis en de nodige aandacht. Dat geeft een kind zelfvertrouwen en helpt om zelfstandig te slapen.
- Geef een kind de kans om overdag zelfstandig bezig te zijn. Als dit niet overdag gebeurt, wordt het 's nachts ook heel moeilijk.
- Zorg voor een rustig einde van de dag.
- Een slaapritueel kan een goed hulpmiddel zijn. Het bestaat uit een aantal vaste gewoonten voor het slapengaan, aangepast aan de leeftijd van het kind. Bijvoorbeeld een verhaaltje lezen, tanden poetsen, pyjama aantrekken, samen de kamer donker maken, zoen geven.
- Als je om een bepaalde reden anders reageert (bv. omdat je kind ziek is), leg dat dan uit aan je kind en leg uit wanneer je terug overgaat tot de orde van de dag.
- Als je kind bang is, kan je zoeken hoe je het kan geruststellen: een lampje in de gang laten branden, met je kind zoeken naar iets leuks om aan te denken in bed, ...
- Stuur je kind niet naar bed als straf. Op die manier denkt je kind bij slapen aan iets negatiefs.

Slaapritueel

Een slaapritueel bestaat uit een aantal korte en rustige activiteiten gedurende 10 tot 20 minuten. Je kind weet dan dat het weldra in bed gelegd wordt. Vertel altijd dat bedtijd eraan komt.
Bijvoorbeeld pyjama aan, een boekje uitkiezen om samen te lezen, nog even drinken, tanden poetsen, de knuffel goed leggen in bed, je kind in bed leggen, zoen geven.

Laat het hele ritueel niet te lang uitlopen en zorg dat er een duidelijk einde is.

3. ALS SLAPEN MOEILIJK GAAT

Een heleboel ouders hebben wel eens vragen over het slapen van hun kind. Een kind stelt je voor heel wat uitdagingen als het om slapen gaat.

Waar ouders zoal mee te maken krijgen:
- Een kind dat niet naar bed wil, eindeloos het slapengaan uitstelt (nog wat drinken, nog een zoen, nog een verhaal, ...).
- Een kind dat vaak uit bed komt.
- Een kind dat 's nachts roept voor een fopspeen, een deken dat niet goed ligt, ...
- Een kind dat hartverscheurend huilt als de ouder de kamer uitgaat.
- Een kind dat voor dag en dauw klaar wakker is.
- Een kind dat nooit moe lijkt.

Er zijn ook veel verschillende redenen waarom het slapen plots anders gaat dan ervoor: ziek worden, drukke periodes thuis en op het werk, een peuter die volop experimenteert met 'neen' zeggen, de overgang van het babybed naar een 'groot' bed, ...

Als het slecht slapen even aanhoudt, haal je vaak alles uit de kast om je kind opnieuw in slaap te krijgen. Door allerlei dingen door elkaar uit te proberen, wordt het voor het kind onduidelijk: uit bed komen betekent een extra verhaaltje of koek, maar soms ook een heel boze mama of papa.

Het gebeurt ook dat op die momenten een slaappatroon ontstaat dat erg belastend kan zijn voor de ouder. Dochter mag - omdat ze zich niet lekker voelt - nog even in de zetel blijven liggen. Een maand later valt dochter nog steeds op deze manier in slaap. De ouders voelen zich niet goed bij deze situatie. Maar als ze hiermee willen stoppen zijn er grote scènes. En dus is het rustiger om alles te laten hoe het is.

Meestal is dat voor de kinderen zelf niet echt een probleem, wel voor de ouder.

Er is geen kant-en-klare tip voor elk van deze situaties. Wat je zeker kan doen is:
- nadenken waardoor het slapen van het kind moeilijker ging.
- goed bijhouden hoe het slapen van het kind verloopt, bv. gedurende een week.
- goed bijhouden hoe je als ouder reageert, tijdens diezelfde periode.

Herken je oorzaken voor het moeilijk slapen? Welke effecten heeft jouw aanpak?
Vaak zal een combinatie van maatregelen helpen om het slaappatroon van het kind bij te sturen.
Daarnaast is het belangrijk om een gekozen aanpak meerdere dagen tot weken vol te houden om effect te bereiken. Een slaappatroon is hardnekkig. Daarom werkt het niet om even wat uit te proberen.

Als het slapen moeilijk gaat, is het steeds mogelijk advies te vragen aan je regioverpleegkundige, in de opvoedingswinkel of via de Opvoedingslijn op het nummer 078 15 00 10.

4. SLAAP, OUDER, SLAAP

Veel ouders van jonge kinderen hebben te weinig slaap. Het hoort erbij, ook al is het soms erg zwaar. Als je kind moeilijk slaapt, weegt dat algauw door in een gezin. Het heeft ook gevolgen voor jou: je voelt je niet uitgerust, bent sneller uit je humeur of prikkelbaar, gespannen als slaaptijd eraan komt, ...

- Probeer te rusten als het kan, ook al is het verleidelijk om taken in huis te doen als het kind slaapt.
- Is het mogelijk om met je partner afspraken te maken over een taakverdeling en momenten waarop ieder van jullie kan rusten?
- Vaak zijn familie, vrienden of buren bereid om hun steentje bij te dragen. Durf hulp vragen voor enkele uren, een nacht of enkele dagen.

Hoofdstuk 8

EEN VEILIGE LEEFOMGEVING

1. GROEIEN IN EEN VEILIGE LEEFOMGEVING

Voor kinderen is het belangrijk om te kunnen opgroeien, zich te kunnen ontwikkelen en te kunnen spelen in een veilige omgeving. Ongelukken thuis vormen een van de meest voorkomende oorzaken van letsels bij kinderen. Als ouder kan je niet alles voorkomen, maar je kan wel heel wat doen om ongelukken te vermijden. Een veilige omgeving voor je kind zorgt bovendien voor rust voor jezelf. Je hoeft dan niet elk moment ogen op je rug te hebben. En je kind kan naar hartenlust spelen en op verkenning gaan. Dat heeft een positieve invloed op zijn ontwikkeling.

Niet alleen fysieke veiligheid is van belang, ook veiligheid die het kind ervaart ten opzichte van zijn ouders of anderen die voor hem zorgen. Elk kind wil steeds meer van de wereld ontdekken: van speeltjes in de box, de inhoud van de lades tot de grote glijbaan in de speeltuin.

Kinderen worden gestimuleerd in hun ontdekkingstocht:

- als ze zich veilig bij je voelen.
- als ze ervaren dat je steeds een oogje in het zeil houdt. Ze zoeken vaak je blik op. Zo vragen ze of alles ok is. Daarom spelen ze ook liever in je buurt dan alleen in de box in de leefkamer.
- als ze ervaren dat je duidelijke grenzen stelt als iets niet mag. Ze durven dingen omdat ze weten dat je het niet toelaat als het te gevaarlijk voor hen is.
- als ze ervaren dat je hen aanmoedigt.
- als ze ervaren dat ze bij jou terechtkunnen met verdriet als iets niet lukt.

Zowel veiligheid in huis, in de tuin, in de buurt en onderweg als emotionele veiligheid biedt kinderen de kans om te groeien.

2. EEN VEILIGE LEEFOMGEVING OP MAAT VAN JE GEZIN

Ongelukken thuis vormen nog altijd een van de meest voorkomende oorzaken van letsels bij kinderen. Daarom blijft het belangrijk om te zorgen voor een veilige leefomgeving thuis.

Wat een veilige leefomgeving betekent, is voor elk gezin anders. Dat heeft om te beginnen te maken met wie je kind is. Heb je een kind dat overal direct op afgaat, nergens bang voor is en alles wil proberen? Of houdt je kind wat afstand, kijkt het liever voor het iets uitprobeert en heeft het veel aanmoediging nodig? En welke leeftijd heeft je kind, wat kan het allemaal? Dat bepaalt mee hoe jij voor veiligheid zorgt.
En natuurlijk speelt ook mee wie je zelf bent. Vind je het niet erg om je kind goed in de gaten te houden of ben je zelf erg voorzichtig?

Tot slot komen we bij de mogelijkheden bij je thuis. Een veilige woning aangepast aan de leeftijd van je kind is het uitgangspunt. Maar heb je ruimte om een box te zetten of een salontafel te verplaatsen? Verkies je een speelmat met toezicht? Zijn er al oudere kinderen die kleine spulletjes laten rondslingeren? Heb je een huisdier in huis? Dat alles bepaalt welke keuzes je maakt op het vlak van veiligheid. Het gaat er altijd om te zoeken naar een evenwicht tussen wat je kind nodig heeft, wat goed voelt voor jezelf en wat mogelijk is in je omgeving. En van sommige zaken weten we uiteraard dat ze voor elk kind grote gevaren inhouden.

3. HOE KAN JE DE LEEFOMGEVING VAN JE KIND VEILIG MAKEN?

Zodra je de ontwikkelingsfasen en het bijhorende kenmerkende gedrag van je kind leert doorzien, besef je dat je zelf heel wat kan doen om ongevallen en letsels bij je kind te voorkomen.

3.1 Een stapje voor zijn op je kind

Een kind groeit snel en leert heel wat op korte tijd. Dat wil zeggen dat je altijd bedacht moet zijn op nieuwe situaties die gevaarlijk kunnen zijn voor je kind. Je kan het best proberen om je kind een stapje voor te zijn. Je kan inschatten wat een kind bijna kan en zo de nodige maatregelen nemen om ongevallen te voorkomen. De volgende schema's kunnen je daarbij helpen. Je vindt er informatie volgens de leeftijd van je kind.
Een gouden tip: probeer te kijken door de ogen van je kind. Kan je kind kruipen? Kruip ook even rond in je huis: wat merk je op dat niet veilig is? Wat kan je aanpassen?

EERSTE WEKEN EN MAANDEN

Je baby:
- slaapt veel en ligt in zijn wieg of bed.
- wordt regelmatig verluierd en krijgt zijn badje.
- drinkt aan de borst of van een fles.
- reist mee in de wagen in een draagbaar autostoeltje of een reiswieg.
- trappelt met zijn voetjes, wipt in zijn relax, beweegt zich met heel zijn lichaam, ...

Typische ongevallen:
- verstikking in de ruimte tussen bedrand en matras, in het hoofdkussen of in de knuffel.
- val van het verzorgingskussen.
- verbranding van mond, slokdarm of andere lichaamsdelen door te warme melk.
- verbranding door te heet badwater.
- val in de wagen door plots remmen als de autostoel niet vastgeklikt is.

Hoe kan je dit voorkomen?
- Kies een veilig kinderbed of een veilige wieg. Zorg dat de matras aansluit aan de bedrand.
- Geef geen hoofdkussen voor je kind twee jaar is en vermijd kussenachtige knuffels.
- Laat je baby nooit alleen op zijn verzorgingskussen achter. Draai je nooit om zonder hem vast te houden.
- Nadat je een fles melkvoeding hebt opgewarmd, rol je het tussen je handen of schud je de fles voorzichtig. Laat altijd een druppel melk op de binnenkant van je pols vallen om te controleren of de melk niet te warm is.
- Laat eerst koud en dan warm water in het bad lopen. (Een thermostatische kraan is handig.)
- Controleer de temperatuur van het water met een badthermometer.
- Zet de relax nooit op een tafel of op een verhoogd oppervlak.
- Klik je baby correct vast in zijn relax, zijn autostoel, zijn reiswieg, ...
- Bevestig het draagbare autostoeltje of de reiswieg correct in de wagen.

VANAF 4 MAANDEN

Je kind:
- probeert zich om te rollen.
- grijpt naar alles rondom zich.

Typische ongevallen:
- val uit de wieg of uit een verhoogd kinderbedje.
- wiegendood: je baby wordt beweeglijker waardoor hij op zijn buik kan terechtkomen en niet kan terugrollen. Rond 4 maanden is het gevaar voor wiegendood het grootst.
- ophanging aan het touwtje van de fopspeen of aan touwtjes van kleding.
- verbranding aan warme drank die door volwassenen wordt gedronken of die te dichtbij staat.

Hoe kan je dit voorkomen?
- Leg je baby niet meer in een wieg als hij beweeglijker wordt. Gebruik dan een veilig kinderbed waarvan de bodem in een lagere positie kan worden geplaatst. Zet ook de bodem van de box in de laagste stand.
- Slaapt je baby? Hou toezicht en zorg dat je in zijn nabijheid bent.
- Ga kijken als je baby huilend in slaap is gevallen.
- Vermijd lintjes en strikjes aan de kleren van je baby.
- Hang speelgoed niet aan touwtjes in het bed of de box van je baby. Een fopspeenhouder mag maximaal 22 cm lang zijn. Laat je kind er niet mee in slaap vallen.
  Let er ook op dat je baby niet aan andere koorden, bv. van rolgordijnen, kan.
- Geef geen speelgoed dat niet aangepast is aan de leeftijd van je kind. Leer oudere kinderen om hun speelgoed bij zich te houden.
- Controleer of onderdelen van knuffels of ander speelgoed stevig vastzitten.
- Zet geen warme dranken in de nabijheid van je kind (salontafel, tafel, ...) en neem je kind nooit op schoot als je warme dranken drinkt.

VAN 6 TOT 10 MAANDEN

Je kind:
- zit zelfstandig in de wandelwagen, de relax, de kinderstoel, ...
- begint te kruipen.
- brengt alles naar zijn mond.
- wil alles vastnemen en voelen.

Typische ongevallen:
- onderuitglijden in de wandelwagen, of uit de kinderwagen, relax, kinderstoel, ... vallen.
- van de trap vallen.
- inslikken van een klein voorwerp.
- verbranding.

Hoe kan je dit voorkomen?
- Maak je baby veilig vast in zijn relax, wandelwagen, kinderstoel, ...
- Laat je kind niet alleen als het in een kinderstoel zit.
- Laat je kind nooit alleen in bad, ook niet als het in een badstoeltje zit.
- Plaats een traphek.
- Hou kleine voorwerpen buiten het bereik van je kind.
- Zet een vuurscherm voor de kachel.

VAN 10 TOT 13 MAANDEN

Je kind:
- beweegt zich door te kruipen of te lopen.
- trekt zich op aan een stoel, zijn box, een tafel of een trap.
- volgt je overal.
- kan mee op de fiets.

Typische ongevallen:
- val tegen de hoek van de salontafel.
- omvallen van stoel of kast doordat het kind zich eraan optrekt.
- vingers of handen klemmen tussen een deur.
- verbranden aan een (afkoelend) strijkijzer, de kachel, de friteuse, kookpotten, … .
- (bijna-) verdrinking in bad of in het zwembadje in de tuin.
- klemmen van voeten tussen fietsspaken.

Hoe kan je dit voorkomen?
- Breng tafelhoekbeschermers aan.
- Hou je kind zo veel mogelijk uit de buurt van deuren en zet openstaande deuren vast.
- Vervang het tafellaken door placemats, zodat je kind er zich niet aan kan optrekken en zo warme gerechten en dranken over zich heen krijgt.
- Trek het snoer van het strijkijzer op, zodat je kind er niet bij kan.
- Gebruik een fornuisrek en draai de stelen van kookpotten naar binnen. De keuken is de gevaarlijkste plaats in huis: laat je kind er dus nooit alleen.
- Laat je kind nooit alleen in bad of in een opblaasbaar zwembadje.
- Kies een veilige fietsstoel. Klik je kind vast en zet het een helm op.

TUSSEN 1 EN 2 JAAR

Je kind:
- begint zelfstandig te lopen.
- is nieuwsgierig en grijpt naar alle voorwerpen.
- gaat mee in de auto in een autostoel.
- bootst graag na.

Typische ongevallen:
- vallen van hoogte: trap, stoel, fietsstoel.
- knellen van vingers, handen of voeten tussen een autodeur of fietsspaak.
- vergiftiging.
- snijwonden.
- elektrocutie.
- verdrinking.
- bijtwonden door dieren.

Hoe kan je dit voorkomen?
- Breng een antisliplaag aan onder het tapijt of berg het tapijt een poosje op.
- Leer je kind de trap veilig op- en afgaan.
- Besteed extra aandacht aan het balkon: zorg ervoor dat je kind nergens op kan klimmen.
- Kies voor een veilig systeem om je kind mee te nemen met de fiets.
- Zet je kind klikvast in de wagen, in een correct vastgemaakt autostoeltje dat aangepast is aan zijn leeftijd. Kijk bij het in- en uitstappen extra uit voor zijn voeten en handen.
- Hou geneesmiddelen, gevaarlijke producten en giftige planten buiten het bereik van je kind. Bewaar giftige producten in hun oorspronkelijke verpakking met de verplichte veiligheidssluiting.
- Hou gevaarlijke voorwerpen buiten het bereik van je kind (messen, scharen, ...).
- Beveilig stopcontacten en verlengsnoeren.
- Hou actief toezicht als je kind in de buurt van water komt (zwembad, plonsbad, zee, ...).
- Leer je kind veilig omgaan met dieren. Zeker ook met honden!

TUSSEN 2 EN 3 JAAR

Je kind:
- is ondernemend, wordt zich bewust van zijn mogelijkheden.
- ontdekt zichzelf en verlegt voortdurend zijn grenzen.

Typische ongevallen:
- vallen uit raam, zetel, autostoel, … .
- verbranden aan lucifers en aanstekers.
- verdrinking.

Hoe kan je dit voorkomen?
- Verlucht met het raam in kipstand.
- Je kind klimt graag in en uit de zetel. Waar kan het tegenaan vallen? Kan je iets verplaatsen?
- Leer je kind stap voor stap gevaar te herkennen en ermee om te gaan. Geef informatie en duidelijke regels.
- Vertel je kind waarom de autogordel aan moet, zelfs tot de auto volledig stilstaat. Doe zelf ook je autogordel aan.
- Gebruik veilige drijfmiddelen (zwembandjes, zwemvestjes met dubbelventiel, …)

3.2. Het goede voorbeeld geven

Kinderen leren heel wat bij door hun ouders of anderen in hun omgeving na te doen. Je hebt je peuter al wel zien praten als een volwassene door de telefoon, of zien stofzuigen met zijn ministofzuiger, net als jij.
En natuurlijk doen kinderen ook dingen na die helemaal nog niet veilig zijn voor hen: op een stoel klimmen om een koek uit de kast te pakken, een scherp mes nemen om een appel te snijden.
Ook hier kan je ongevallen voorkomen:

- Werk je met gevaarlijk materiaal (een boormachine, een mes, het fornuis, ...)? Zorg dat je kind er niet bij kan en geef ook uitleg waarom iets gevaarlijk is.
- Geef zelf het goede voorbeeld: draag je autogordel, gebruik een veilig opstapje om iets uit een hoge kast te halen, ... Zo leert je kind automatisch veilige gewoontes aan.

3.3. Leren omgaan met onveilige situaties

Het volstaat uiteraard niet om alle onveilige situaties te vermijden. Je wil dat je kind ook nieuwe dingen leert: de trap op- en aflopen, leren omgaan met een hond die je onderweg tegenkomt, veilig de straat oversteken, eten met vork en mes, ...
Neem je tijd om nieuwe vaardigheden stap voor stap te leren. Traplopen doe je eerst samen, dan bv. dicht bij je kind zonder het vast te houden. Vervolgens laat je je kind enkele trapjes alleen doen, tot je voelt dat traplopen veilig is voor je kind.
Als je iemand met een onbekende hond tegenkomt, kan je leren om eerst te vragen aan het baasje of de hond gestreeld mag worden en op welke manier. Leg telkens aan je kind duidelijk het gevaar uit en wat het wel kan doen.

3.4. Feest, op bezoek, uitstapjes

Een ongeluk zit in een klein hoekje, zeker op dagen die anders zijn dan anders, denk maar aan een familiefeest, een uitstapje naar de speeltuin, bezoek van vrienden, ...
Op die momenten vallen je gewoontes weg, is er vaak minder toezicht op de kinderen en zijn er nieuwe situaties waarvan kinderen de gevaren niet kunnen inschatten (bv. een vijver in het park, een schommel in de tuin). Wat in deze situaties kan helpen, zijn duidelijke afspraken over wie toezicht houdt.

4. GROEIEN MET VALLEN EN OPSTAAN

Kinderen hebben in de eerste plaats recht op leven en spelen in een veilige leefomgeving. Dat betekent niet hetzelfde als opgroeien in een gouden kooi. Een omgeving moet ook de nodige ruimte bieden voor nieuwe uitdagingen, kansen om dingen uit te proberen. En dat kan alleen met vallen en opstaan. Geen enkel kind leert lopen of fietsen zonder te vallen, in een boom klimmen zonder schrammen, … Een kind leert daarvan: je moet moeite doen om iets te leren, niet alles gaat vanzelf, je kan best tegen een beetje pijn.

Als ouder zorg je er natuurlijk voor dat de gevaren beperkt blijven: je kind van drie stuur je niet alleen de straat op met de fiets, en in een boom klimmen mag tot de derde tak.

MEER INFO?
Op onze website www.kindengezin.be vind je een heleboel praktische informatie over het veilig maken van je woning, veilige kinderartikelen, stralingsgevaar, CO2-intoxicatie, veilig in de zon en in het water, giftige producten in in huis, huisapotheek, omgaan met huisdieren, …
Ga naar 'Veiligheid'.

5. SPECIFIEKE GEVAREN VOORKOMEN

Over een aantal mogelijke gevaren in je omgeving vind je hier meer informatie die kan helpen om ze tijdig te herkennen en aan te pakken.

5.1. Veiligheid in en rond je woning

Aangepaste woning

Kies voor veilig kindermeubilair en gebruik de artikelen op een juiste manier. Wees kritisch bij het overnemen van baby- of kinderspullen. Koop of krijg je tweedehandsmateriaal, kijk dan altijd na of het nog voldoet aan de veiligheids-voorschriften: gebruik hiervoor de checklist op onze website.

Pas je woning aan naargelang de ontwikkeling van je kind om het veilig te houden. Plaats bv. een traphekje als je kind begint te kruipen; verwijder dit en leer hem zelfstandig de trap op en af te komen als je kind daar rijp voor is.

Beestenboel

- Laat de hond al aan de baby wennen als je nog in de kraamkliniek ligt door enkele gebruikte kleertjes van de baby mee te geven naar huis. Op die manier kan het dier al vertrouwd raken met de geur van zijn nieuwe huisgenoot.
- Merk je bij je hond tekenen van onrust of zenuwachtigheid of vreemde gedragingen, neem dan contact op met je dierenarts.
- Laat je kind nooit alleen met je (huis)dier. Een kind dat voorbijkruipt of nog onstabiel stapt, kan door een dier verkeerd begrepen worden. Bovendien kan hij het dier ongewild pijn doen (als hij zich eraan rechttrekt, als hij

naar de ogen van het dier grijpt, ...).
- Leer je kind op oudere leeftijd omgaan met huisdieren. Geef zelf het goede voorbeeld.
- Verbied je kind vanaf het begin vreemde dieren te strelen zonder toestemming en zonder toezicht van de eigenaar van het dier. Dieren zijn onvoorspelbaar.
- Neem bij verdere vragen contact op met je dierenarts.

Stralingsgevaar

Een babyfoon
- Zet een draadloze babyfoon op minstens 1 meter afstand van het babybed of van je spelende kind.
- Kies voor een model zonder videofunctie. Een babyfoon met stemactivering zendt alleen een signaal uit bij activering door de stem van de baby. Babyfoons met videobeelden zenden voortdurend stralen uit.
- Toezicht en nabijheid zijn belangrijk ter preventie van wiegendood en ongevallen in de slaapomgeving. De babyfoon zorgt voor extra toezicht, maar vervangt nabijheid niet.

Gsm, draadloze telefoonstations en wifi
- Hou de afstand tussen de toestellen en je kind zo groot mogelijk. Beperk ook de tijdsduur van het contact. Bel niet te lang met je baby op de arm of laat je peuter met een speelgoedtelefoon spelen en niet met jouw gsm.
- Bij een zwak of wisselend signaal zoekt het toestel constant verbinding en is de uitgezonden straling groter.
- Draadloze telefoons kan je het best niet vlak bij de slaapkamer of de speelruimte plaatsen. Er bestaan ook modellen (bv. Eco-DECT) die geen signalen uitzenden als de handset op het basisstation ligt.
- De straling van wifizenders (draadloze internetverbinding) is gering. Toch is het raadzaam ze alleen in te schakelen als het nodig is. Anders zoekt de laptop continu verbinding met het netwerk. Je kan het basisstation (accesspoint) het best niet vlak bij de kamers plaatsen waar je kind het meest verblijft.

CO-intoxicatie of koolmonoxidevergiftiging

Tijdens de koude maanden moet je voldoende aandacht schenken aan de preventie van CO-intoxicatie of koolmonoxidevergiftiging. Elk jaar overlijden immers gezinnen met kinderen door een vergiftiging met dat reuk- en kleurloze gas door een verkeerd geïnstalleerd of kapot gastoestel (kachel, geiser, centrale verwarming).

Alle verwarmingstoestellen die werken op gas, kolen, stookolie en petroleum, hebben veel zuurstof nodig om goed te branden. Als er te weinig zuurstof in de kamer is, wordt CO gevormd.
- Zorg dus voor een goed trekkende kachel en laat verwarmingstoestellen regelmatig controleren door een erkende installateur.
- Zorg voor voldoende ventilatie in uw huis.
- Wees alert voor symptomen zoals lichte hoofdpijn, misselijkheid en slaperigheid, ...

Zorg voor koolmonoxidemelders in huis. Zo word je dag en nacht gewaarschuwd als er iets aan de hand is in je woning.

ONGEVAL OF BIJNA-ONGEVAL? MELDEN!
Heb je speelgoed, kledij, meubilair of andere zaken voor kinderen van 0 tot 3 jaar waar een kind recent een ongeval of bijna-ongeval mee had, kan je ons dat melden via onze website bij 'Meldpunt onveilig kinderartikel'. De Federale Overheidsdienst Economie kan controleren of er wat mis is met het product en zo in de toekomst zorgen voor een veiligere leefomgeving. Heb je geen internetaansluiting? Dan kan je het probleem ook melden via de Kind en Gezin-Lijn.

VEILIG (T)HUIS
Wil je checken hoe het zit met de veiligheid in je huis? Surf dan naar de website van de provincie Antwerpen: www.provant.be. Klik bovenaan op 'Publicaties', dan links op 'Leren' en kies vervolgens 'Veilig (t)huis' in de lijst van zoekresultaten.

5.2. Veilig onderweg

Te voet, op de fiets, met de wagen, een kind gaat graag overal mee naartoe. Elk vervoermiddel heeft zijn eigen regels. Bij tweedehandsartikelen kan je het best eerst nakijken of ze voldoen aan de veiligheidsvoorschriften. Gebruik daarvoor de checklists van onze website en controleer op slijtage, ontbrekende stukken, ...

Gedraag je veilig in het verkeer, zowel voor jezelf als voor je kind. Geef altijd het goede voorbeeld, respecteer de verkeersregels, voorzie gevaar en hou rekening met andere weggebruikers. Met kleurrijke kledij valt je peuter beter op in het verkeer.

Als je kind wat groter wordt, kan je duidelijke afspraken maken voor je de straat op gaat. Leer je peuter geleidelijk aan:
- aan de huizenkant te wandelen.
- te stoppen aan de stoeprand en te wachten tot jij er bent.
- niet over te steken zonder begeleiding.
- uit te stappen aan de kant van het voetpad.
- niet te rennen bij het oversteken.

Praat over wat je ziet en meemaakt op straat. Wat is veilig? Waar kan er gespeeld worden en waar niet?

Wandelen
Om een leuke wandeling te maken, kan je je baby vervoeren in een kinderwagen, wandelwagen, buggy of tegen je aan in een draagsysteem.

Op de fiets
Fietsstoel
Als je kind een goede zitbalans heeft, kan je een fietsstoel gebruiken. Monteer het stoeltje volgens de gebruiksaanwijzing. Maak je kind altijd vast met de veiligheidsgordels, zorg dat zijn voeten beschermd zijn en zet het een aangepaste fietshelm op. Maak in het begin geen lange tochten. Fiets nooit met je baby in een draagzak.

Fietskar of bakfiets

Een fietskar wordt bevestigd achteraan aan een gewone fiets. Je hoeft dus alleen de fietskar zelf te kopen. Een bakfiets is een speciale fiets, waarbij vooraan een bak voorzien is, waar de kinderen inzitten. Je moet dus de volledige bakfiets kopen. Het voordeel is dat je de kinderen goed kan zien.

Een fietskar en bakfiets zijn ideaal om een langere afstand te fietsen met kinderen die zelf nog niet kunnen fietsen. Je kind is bovendien beschermd tegen kou en wind. Klik je kind altijd vast.
Pas je rijstijl aan, want je vervoert een behoorlijk gewicht. Hou er rekening mee dat je fiets wat breder en langer is, en een grotere draaicirkel heeft.

Er bestaan verschillende soorten fietskarren en bakfietsen: voor 1, 2 of meer kinderen, en eventueel met een aangepaste zitschelp voor kleine kinderen. Een baby mag pas vervoerd worden met een fietskar of een bakfiets vanaf de leeftijd van 3 maanden.

MEER INFO?
Meer informatie vind je op www.kindengezin.be. Ga naar 'Veiligheid > Vervoer > Fietsen'.

In de wagen

In België is het verplicht om voor een kind kleiner dan 1,35 m een aangepast beveiligingssysteem te gebruiken: reiswieg, draagbaar autostoeltje, autostoel of verhogingskussen. Neem een kind dus nooit op schoot tijdens een autorit, maar laat het in zijn aangepaste autozitje.

BELANGRIJK
- Laat een kind nooit alleen in de wagen.
- In de wagen kan het warm worden, ook in de winter. Hou de temperatuur in de gaten.
- Neem zeker een pauze om de 2 uur. Haal het kind even uit de wagen en laat het wat bewegen. Verfris en verlucht dan de wagen. Parkeer de auto bij voorkeur in de schaduw.
- Rook nooit in de wagen.

Reiswieg

Je kan je baby met de wagen vervoeren in een reiswieg die voldoet aan de veiligheidsvoorschriften. Ze wordt aan de achterbank vastgemaakt met een speciaal en goedgekeurd bevestigingssysteem. In de reiswieg maak je je baby extra vast met de buikriem.
De reiswieg neemt bijna de hele achterbank in beslag. Het systeem van de reiswieg gaat mee tot je baby ongeveer 6 maanden is of tot hij te beweeglijk is. Daarna moet je overschakelen op een draagbaar autostoeltje.

Draagbaar autostoeltje

Een draagbaar autostoeltje is veiliger dan een reiswieg. Let wel op de volgende zaken.
- Plaats het stoeltje bij voorkeur achteraan in de wagen, tegen de rijrichting in. Bij een eventuele botsing zal de rug van het zitje de klap opvangen in plaats van de nek of het hoofd van je kind.
- Plaats het stoeltje in de wagen aan de kant van de stoep.
- Maak de veiligheidsgordel op de juiste manier vast. Anders biedt het stoeltje onvoldoende bescherming.
  Lees daarvoor de bijgevoegde handleiding.

- Als je het stoeltje om de een of andere reden toch vooraan moet zetten, mag er geen airbag aanwezig zijn of moet je die kunnen uitschakelen.
- De baby zit goed en veilig 'ingepakt'. Stop daarom regelmatig bij langere verplaatsingen en neem je baby uit het autostoeltje. Laat hem in een andere houding ontspannen.
- Het draagbare autostoeltje is te klein voor je kind vanaf het ogenblik dat zijn hoofd over de rand van het stoeltje komt. Vanaf dan is een vaste autostoel het veiligst.

Autostoel

- Schakel pas over op een gewone autostoel als het draagbare autostoeltje te klein is.
- Bij autostoelen wordt afgeraden om ze tweedehands te gebruiken, aangezien een autostoel na een ongeval zijn betrouwbaarheid verliest. Als je toch een autostoel leent, vraag dan uitdrukkelijk naar het CE-label.
- Bevestig de autostoel op een veilige manier (met de driepuntsgordel van de wagen of met de eigen gordel van de stoel, vastgemaakt aan het onderstel van de wagen). De autostoel moet beschikken over regelbare gordels en een veilig sluitmechanisme.
- Lees de gebruiksaanwijzing van de autostoel om je kind op een veilige manier te vervoeren.
- Vervoer je kind altijd vastgeklikt in de correcte autostoel, ook voor korte afstanden en ook al vindt je kind dat niet altijd leuk.

Verhogingskussen

- Vanaf 1,10 m en 15 kg mag je kind in de auto vervoerd worden op een verhogingskussen.

5.3. Veilig in de opvang

Naast de algemene veiligheidsaanbevelingen die ouders thuis toepassen, gelden er voor de kinderopvang specifieke regels of aanbevelingen. De werking van de kinderopvang voldoet aan wettelijke voorwaarden en wordt geïnspecteerd. Op het vlak van veiligheid bestaan er duidelijke normen en aanbevelingen voor gebouwen, inrichting en meubilair. Heb je vragen over de opvang van je kind? Spreek er dan over met de verantwoordelijke of kinderverzorgster.

6. SCHUDDEN IS ALTIJD SCHADEN

Als een kind in een levensbedreigende situatie terechtkomt, is het mogelijk dat je als ouder of oppas snel wil reageren of dat je panikeert, zodat het gevaar bestaat dat je het kind door elkaar schudt.
Dat kan het geval zijn:

- als een kind zich ernstig verslikt of dreigt te stikken.
- als een kind lijkt te stoppen met ademen.

Schud nooit!

Het hoofd van een baby is groot als je het vergelijkt met de rest van zijn lichaam. De nekspieren zijn niet sterk genoeg om het hoofd rechtop te houden. Als je een baby schudt, gaat het hoofd zeer snel heen en weer met grote kracht. Er kunnen fijne adertjes scheuren die bloedingen veroorzaken in de hersenen. Dat heeft ernstige gevolgen. Vaak is er sprake van een blijvende handicap, zoals blindheid, doofheid, problemen in de psychomotorische ontwikkeling, een mentale handicap. Een aantal kinderen overlijdt zelfs.

Wees echter niet bang om met een baby te spelen. Verwondingen door schudden ontstaan niet als je gewoon met je baby speelt.
Als (je vermoedt dat) je baby door elkaar is geschud, ga dan onmiddellijk naar:

- de dienst voor spoedgevallen als er alarmtekenen zijn, zoals braken, slaperigheid, een baby die moeilijk wakker te krijgen is.
- je behandelend arts als het kind in goede algemene toestand verkeert. Zelfs als er niet direct iets aan de hand lijkt, is dat nodig. Soms worden de gevolgen van het schudden pas later zichtbaar.

Leg uit wat er precies is gebeurd. Laat schaamte of angst om wat er kan gebeuren je niet tegenhouden om hulp voor het kind te zoeken. Snelle hulp is belangrijk om zo veel mogelijk schade te voorkomen.

ZENUWEN OP SPRINGEN?
Het kan iedereen overkomen dat de zorg voor een kind op een moment (te) zwaar wordt door vermoeidheid, een kind dat veel huilt, … Schud ook dan je kind nooit, maar zoek hulp. Meer informatie vind je in hoofdstuk 4 ‘Gevoelens van kinderen’.

Hoofdstuk 9

GEZONDHEID

1. HOREN EN ... TESTEN!

1.1. Een vroege gehoortest

Kind en Gezin biedt in de eerste weken na de geboorte een gehoortest aan.

- Met de gehoortest kunnen aangeboren gehoorafwijkingen al kort na de geboorte worden opgespoord.
- Het vroegtijdig vaststellen en verder begeleiden van gehoorvermindering is noodzakelijk voor een goede spraak- en taalontwikkeling en om de baby maximale ontwikkelingskansen te bieden.
- De gehoortest is een veilige, pijnloze en heel betrouwbare test.

1.2. De gehoortest luistert nauw

Wie voert de gehoortest uit en wanneer?

De regioverpleegkundige van Kind en Gezin voert de gehoortest uit. Dat gebeurt bij voorkeur in de eerste levensweken (tussen 2 en 4 weken).

Een kosteloos en pijnloos onderzoek

Via kleine luidsprekertjes krijgt je baby aan beide oren zachte geluiden te horen. Het toestel registreert via elektroden die op het hoofd gekleefd worden de veranderingen in de hersenactiviteit en beoordeelt of je baby voldoende hoort. Na enkele minuten wordt er een resultaat weergegeven.

Als de gehoortest niet met zekerheid een normaal gehoor aantoont, wordt door de regioverpleegkundige een nieuwe afspraak gemaakt om na enkele dagen een controle gehoortest uit te voeren. Bij een 2de afwijkend resultaat zal je baby doorverwezen worden naar een van de centra die gespecialiseerd zijn in gehoorproblemen bij heel jonge kinderen. Zo weet je snel wat er aan de hand is met je baby en kan je op tijd starten met een eventuele behandeling.

Een test voor alle gehoorproblemen?

Gehoorstoornissen die pas op latere leeftijd ontstaan, worden uiteraard niet opgespoord door deze gehoortest. Daarom volgt Kind en Gezin tijdens de regelmatige consultaties aandachtig de spraak- en taalontwikkeling op.

TIPS VOOR EEN VLOTTE GEHOORTEST

De test verloopt heel vlot bij een rustige baby. Kies dus best een tijdstip waarop je baby meestal slaapt.

- Geef geen oliebadje en wrijf je baby niet in met lotion of crème de dag van de test en de dag voordien, De kleefelektroden maken anders moeilijk contact .
- Een loszittend pakje vergemakkelijkt het aanbrengen van de elektroden.
- Geef je baby vooraf wat te eten en zorg ervoor dat je hem op het moment zelf zo nodig ook kan voeden.

Een afspraak maken

Bij het eerste huisbezoek maakt je regioverpleegkundige een afspraak voor de test. Is dat niet gebeurd? Neem dan contact op met de Kind en Gezin-Lijn.

2. ZIEN EN ... TESTEN!

2.1. Een oogtest op peuterleeftijd

Kind en Gezin biedt een oogtest aan op de leeftijd van 1 jaar en 2 jaar.

- Met de oogtest worden oogafwijkingen en factoren die tot een lui oog kunnen leiden, opgespoord.
- De ontwikkeling van het zien duurt tot de leeftijd van 7 à 8 jaar. Voor een goede oogontwikkeling van je kind is het noodzakelijk dat oogproblemen vroegtijdig vastgesteld worden en, indien nodig, op de juiste manier behandeld worden. Zo bied je je kind maximale ontwikkelingskansen.
- De oogtest is veilig, pijnloos, kindvriendelijk en gratis.

2.2. De oogtest ziet scherp

Wie voert de oogtest uit en wanneer?

De regioverpleegkundige voert de oogtest uit in het consultatiebureau. Tijdens het consult op de leeftijd van 1 jaar wordt je kind een 1ste maal getest en tijdens het consult op de leeftijd van 2 jaar volgt de 2de test. Als je kind al door een oogarts wordt gevolgd, wordt de test niet meer uitgevoerd.

Een kosteloos en pijnloos onderzoek

De oogtest wordt uitgevoerd met een toestel dat lijkt op een camera. De regioverpleegkundige houdt dit toestel op ongeveer een meter afstand en je kind moet even recht in de camera kijken. Je kind mag op je schoot zitten en zijn aandacht wordt getrokken door een lachend gezichtje en een piepgeluid. Als het resultaat van de oogtest afwijkend is, wordt je kind doorverwezen naar een oogarts.
Die beslist of verdere opvolging nodig is en of je met een behandeling moet starten.

Een test voor alle oogproblemen

Kind en Gezin spoort oogproblemen op in de eerste levensjaren. Ook daarna is controle nodig. Het CLB (Centrum voor Leerlingenbegeleiding) zorgt voor de verdere opvolging van mogelijke oogproblemen.

3. VACCINATIES

Vaccineren is de meest succesvolle methode om infectieziekten onder controle te houden. De wereldwijde uitroeiing van pokken is daar het mooiste voorbeeld van. Dankzij grootschalige inenting komen ziekten zoals kroep (difterie), kinkhoest (pertussis), klem (tetanus), kinderverlamming (polio) en rodehond (rubella) bijna niet meer voor.

Door te vaccineren bescherm je niet alleen je eigen kind, maar ook je gezin en je omgeving. Want hoe meer personen er gevaccineerd zijn, hoe minder die ziekten de kans krijgen om zich onder de bevolking te verspreiden. Wie om een of andere reden (nog) niet kon worden ingeënt, loopt minder kans om ziek te worden als er een hoge vaccinatiegraad is bij de rest van de bevolking.

Een vaccin bevat sterk afgezwakte of dode kiemen (bacteriën of virussen) of deeltjes ervan. Bij een vaccinatie worden die ziektekiemen in het lichaam gebracht. Dit gebeurt meestal met een spuitje. Door het contact met de ziektekiemen ontwikkelt het kind er weerstand (antistoffen) tegen. De kans dat het dan toch nog ziek wordt, is haast onbestaand.

Vaccins worden met de grootst mogelijke zorg ontwikkeld en worden uitgebreid getest voor ze op de markt worden gebracht. Ze zijn zeer betrouwbaar. Er kunnen soms nevenwerkingen optreden, maar die blijven meestal beperkt tot een tijdelijke lokale reactie (pijn, roodheid, zwelling ter hoogte van de injectieplaats) en wat koorts.

Slechts in zeer uitzonderlijke gevallen treedt er een ernstige reactie op. Als je kind gezondheidsproblemen heeft of eventuele reacties heeft vertoond op een vorige vaccinatie, geef dit dan door aan de arts vóór de toediening van een vaccin.

3.1. Enkele aandachtspunten

- Inentingen starten op de leeftijd van 8 weken en volgen verder een aanbevolen vaccinatieschema, opgesteld door de Hoge Gezondheidsraad. De vaccinaties eindigen niet in de babyperiode. Voor de leeftijdsgroepen van het basisonderwijs en het secundair onderwijs zijn er nog herhalingsdosissen gepland. Die zijn nodig om de bescherming op peil te houden.
- Vaccinatie tegen polio (kinderverlamming) is wettelijk verplicht. Bij de geboorteaangifte in het gemeentehuis ontvang je een document. Bewaar dat en laat de arts die je baby vaccineert, de data van de poliovaccinaties erop invullen. De laatste dosis van de poliovaccinatie voor baby's wordt toegediend op 15 maanden. Als je kind volledig tegen polio ingeënt is, bezorg je het document, voor de leeftijd van 18 maanden, terug aan de dienst Bevolking van je woonplaats.
- Om het aantal prikjes voor je kind te beperken, worden combinatievaccins gebruikt. Die brengen verschillende vaccins in 1 spuitje (en dus 1 prik) samen. Zo is er een zesvoudige combinatiespuit tegen difterie (kroep), tetanus (klem), pertussis (kinkhoest), Haemophilus influenzae B (bacterie die o.a. hersenvliesontsteking veroorzaakt), hepatitis B (geelzucht) en polio.
- Je kan je kind ook beschermen tegen de pneumokok. Die bacterie kan onder meer hersenvliesontsteking, longontsteking, bloedvergiftiging en middenoorontsteking veroorzaken. Kinderen onder de 2 jaar lopen het grootste risico. Van de pneumokok bestaan er meer dan 90 verschillende types. Het vaccin beschermt niet tegen alle types van de pneumokok, maar wel tegen de types die het meest voor ernstige infecties zorgen. Start de bescherming zo vroeg mogelijk, op de leeftijd van 8 weken.
- Sinds 2006 is er een vaccin tegen het rotavirus beschikbaar. Rotavirussen veroorzaken maagdarminfecties met diarree, braken, koorts en met kans op uitdroging. In geval van uitdroging is dikwijls een ziekenhuisopname nodig. Rotavirusinfecties komen het vaakst voor in de winter (van december tot april) en bij kinderen tussen 6 en 24 maanden.
- De vaccinatie tegen het rotavirus bestaat uit 2 of 3 dosissen (afhankelijk van het gebruikte vaccin) en wordt oraal (in de mond) gegeven op de leeftijd van 8 en 12 weken en eventueel op 16 weken (afhankelijk van het gebruikte vaccin). De vaccinatie moet in elk geval beëindigd zijn voor de leeftijd van 24 of 32 weken, naargelang van het gebruikte vaccin. Het vaccin wordt gedeeltelijk terugbetaald en kost dan nog 11,60 euro per dosis voor gewone verzekerden of 7,70 euro per dosis voor verzekerden met voorkeursregeling, zoals personen met het Omnio-statuut. Het vaccin wordt voorgeschreven door je behandelend arts of de consultatiebureauarts. Je moet het zelf halen in de apotheek en tot aan het consult in de koelkast tussen 2 en 8 °C bewaren. Het vaccin mag niet ingevroren worden.
- Kinderen krijgen op 15 maanden een spuitje tegen de meningokok type C, een bacterie die een ernstige vorm van hersenvliesontsteking kan veroorzaken.
- Voor meisjes tussen 10 en 13 jaar is er voorzien in een inenting tegen het humaan papillomavirus (HPV). De HPV-infectie leidt in een kleine minderheid van de gevallen tot de ontwikkeling van baarmoederhalskanker maar. in vrijwel alle gevallen (99,7%) van baarmoederhalskanker kan HPV worden aangetoond.

Kinkhoest komt opnieuw frequenter voor, omdat er een groter wordende groep mensen ontstaat die onvoldoende of niet meer beschermd is tegen die ziekte. De antistoffen tegen kinkhoest dalen en verdwijnen 5 tot 10 jaar na de laatste vaccinatie. Ook na het doormaken van de infectie is er geen levenslange immuniteit. Zo kunnen volwassenen ziek worden of baby's besmetten die nog niet (volledig) gevaccineerd zijn. Kinkhoest kan voor baby's ernstig tot zelfs dodelijk zijn.

Daarom raadt de Hoge Gezondheidsraad aan dat ook volwassenen zich tegen kinkhoest laten vaccineren.

Voor alle volwassenen wordt de toediening van één dosis aanbevolen, ongeacht de voorgeschiedenis van een (volledige of onvolledige) kinkhoestvaccinatie en zeker voor diegenen die in contact komen met zuigelingen (bv. jonge of toekomstige ouders, grootouders en hun naaste familiecontacten alsook het verzorgend personeel van pediatrische diensten, materniteiten en kinderdagverblijven en onthaalmoeders van jonge kinderen).

Bovendien wordt voor iedere zwangere vrouw kinkhoestvaccinatie tussen week 24 en week 32 van de zwangerschap aanbevolen, ongeacht of de vrouw voordien een herhalingsinenting tegen kinkhoest kreeg. De antistoffen die de zwangere vrouw aanmaakt na de vaccinatie gaan namelijk via de placenta naar de foetus. Zo is de baby al beschermd tegen kinkhoest vanaf zijn geboorte. Vaccinatie tegen kinkhoest tijdens de zwangerschap is daarom niet eenmalig, maar wordt aanbevolen bij elke zwangerschap. Indien de vaccinatie niet tijdens de zwangerschap wordt gegeven, wordt ze zo snel mogelijk postpartum (na de bevalling) toegediend.

Het vaccin kost 19,40 euro. Er is een gedeeltelijke terugbetaling voor:

- adolescenten ouder dan 16 jaar die, om medische of sociale redenen, niet hebben kunnen genieten van de kinkhoestvaccinatie die is aanbevolen tussen 14 en 16 jaar.
- gezinnen met een kinderwens en in geval van een zwangerschap:
  - de ouders of toekomstige ouders van de zuigeling als ze geen kinkhoestvaccinatie hebben gekregen op de leeftijd van 14-16 jaar.
  - broers en zussen ouder dan 16 en jonger dan 18 jaar en die niet in orde zijn met de kinkhoestvaccinatie.

  Het vaccin kost dan 5,18 euro.

VACCINATIES - ALGEMEEN SCHEMA VAN DE AANBEVOLEN VACCINATIES

Vaccinatie tegen	8 wkn	12 wkn	16 wkn	12 mnd	15 mnd	5-7 jr(1)	10-13 jr	14-16 jr(3)
Poliomyelitis (kinderverlamming) !	1 in 1	1 in 1	1 in 1		1 in 1	1 in 1		
Difterie (kroep)								1 in 1
Tetanus (klem)								
Pertussis (kinkhoest)								
Haemophilus Influenzae B (hersenvliesontsteking)								
Hepatitis B (geelzucht)								
Pneumokokken 13-serotypes (hersenvliesontsteking + longontsteking)	1 in 1		1 in 1	1 in 1				
Rotavirus(4) (maag- en darmonsteking) €	1 in 1	1 in 1 (5)	(1 in 1)(5)					
Mazelen				1 in 1			1 in 1 (2)	
Bof (dikoor)								
Rodehond (rubella)								
Meningokokken type C (hersenvliesontsteking)					1 in 1			
Humaan Papillomavirus(6) (baarmoederhalskanker)							1 in 1 1 in 1	

! De poliovaccinatie is wettelijk verplicht. Je moet het attest afgeven op het gemeentehuis voor je kind 18 maanden is.

in 1

Lagere dosis difterie en kinkhoest voor volwassenen

(1) 1ste leerjaar
(2) 5de leerjaar
(3) 3de jaar secundair onderwijs
(4) Het vaccin wordt gedeeltelijk terugbetaald en kost dan 11,60 euro per dosis (voor gewone verzekerden). Het vaccin moet je met een doktersvoorschrift zelf halen in de apotheek en thuis koel bewaren (tussen 2 en 8°C). Het vaccin mag niet ingevroren worden.
(5) 2 of 3 dosissen afhankelijk van het merk
(6) 1ste jaar secundair onderwijs. De vaccinatie wordt aanbevolen voor een cohorte (leeftijdsgroep) meisjes en omvat 3 dosissen

3.2. Vaccinatieschema

Raadpleeg het vaccinatieschema op p. 126 voor een overzicht van alle aanbevolen vaccinaties voor je kinderen.
Buiten het basisvaccinatieschema zijn sommige vaccinaties aanbevolen of verplicht voor reizen naar bepaalde buitenlandse bestemmingen. Op de website van het Instituut voor Tropische Geneeskunde (www.itg.be) kan je per land opzoeken welke vaccins aanbevolen of verplicht zijn.

3.3. Vaccinatievragen

Wanneer een spuitje?

Het is belangrijk om op tijd te starten met de vaccinaties. Een ziekte zoals kinkhoest kan zeer jonge baby's treffen en het risico op verwikkelingen is dan het grootst.

Volg het aanbevolen schema, zowel wat betreft de leeftijden als het aantal dosissen. Alle dosissen van een vaccin moeten worden toegediend, omdat de weerstand tegen de ziekte geleidelijk aan opgebouwd wordt.

Ook als je baby te vroeg geboren is, wordt er op 8 weken gestart met de vaccinaties. Te vroeg geboren baby's hebben immers minder antistoffen van hun moeder meegekregen, aangezien het transport van antistoffen van moeder naar foetus vooral toeneemt na de 35ste zwangerschapsweek. Bij medische tegenindicaties kan van het vaccinatieschema afgeweken worden.

Te ziek voor een prikje?

Er zijn weinig medische redenen om je kind niet in te enten. Ook kinderen met allergie of astma mogen gevaccineerd worden en hebben er alle belang bij om het aanbevolen vaccinatieschema te volgen. De belangrijkste reden om je kind niet meer te vaccineren is een ernstige reactie op een vorig vaccin of een aangetoonde allergie op een van de bestanddelen van het vaccin. De huidige vaccins hebben veel minder bijwerkingen.
Een verkoudheid, lichte koorts of het innemen van antibiotica vormt geen reden om niet te vaccineren.

Een rood plekje na de vaccinatie?

Soms kan je kind op de plaats van de prik (op de dij of bovenarm) een rode zwelling krijgen die warm aanvoelt en pijnlijk is bij aanraking. Dat is een normale reactie op het vaccin. De rode plek verdwijnt spontaan binnen een drietal dagen. De zwelling of hardheid duurt iets langer.

Kan je kind koorts krijgen na een vaccinatie?

Je kind kan na de toediening van een vaccin een lichte plaatselijke reactie vertonen (pijn, roodheid, zwelling) en een lichte temperatuurverhoging hebben. Volg de algemene toestand van een kind met koorts goed op (zie volgende pagina).

Is vaccinatie verplicht?

- Alleen de poliovaccinatie is wettelijk verplicht.
- Ook ouders die hun kind niet laten vaccineren bij Kind en Gezin, zijn welkom op het consultatiebureau.
- Op de consultatiebureaus wordt het vaccinatieschema gevolgd dat opgesteld is door de Hoge Gezondheidsraad.

Voor kinderen die naar de kinderopvang gaan, wordt aangeraden dit schema te volgen.

4. KOORTS, DE ALARMBEL VAN HET LICHAAM

Koorts is geen ziekte, maar een teken dat er iets misloopt. Het is belangrijk goed te kijken hoe je kind zich gedraagt en hoe het eruitziet.

4.1. Koorts of temperatuurverhoging?

De lichaamstemperatuur van je baby schommelt tussen 36,5 °C en 37,5 °C. De temperatuur is individueel verschillend en er zijn schommelingen in de loop van de dag. 's Avonds kan de temperatuur wat hoger liggen dan 's morgens. Als de temperatuur van je kind boven de 38 °C stijgt, spreken we van koorts.

4.2. Wat is er aan de hand?

Koorts wordt meestal veroorzaakt door een onschuldige infectie.

De temperatuur van een kind kan lichtjes verhoogd zijn door:

- te warme kleding
- een te hoge omgevingstemperatuur of heel warm weer
- een huilbui of inspanning

Oorzaken van koorts:

- een kinderziekte, een besmetting van luchtwegen, urinewegen, darmen, centraal zenuwstelsel
- toediening van een vaccin

Kan je kind koorts hebben van 'tandjes krijgen'?

Tanden krijgen op zich geeft geen koorts. Je kind kan wel onrustig of lastig zijn en door de verhoogde activiteit een temperatuur bereiken tot 38 °C.

4.3. De ene thermometer is de andere niet

Er bestaan verschillende soorten thermometers:
- een digitale (elektronische) thermometer
- een oorthermometer
- een infraroodthermometer

- Gebruik bij voorkeur een digitale (elektronische) thermometer bij kinderen jonger dan 3 jaar.
- Het gebruik van een oorthermometer wordt afgeraden bij een kind jonger dan 3 jaar. Door de smalle gehoorgang wordt de temperatuur onnauwkeurig gemeten.
- Een infraroodthermometer meet niet nauwkeurig, deze meet de huidtemperatuur.

4.4. Hoe kan je de temperatuur het best meten?

- Meet de temperatuur van je kindje jonger dan 3 jaar in de anus.
- Wees voorzichtig bij het inbrengen van de thermometer in de anus. Je kan eventueel vaseline of olie aanbrengen aan de thermometer om dit te vergemakkelijken.
- Lees de gebruiksaanwijzing voor de manier en de duur van de temperatuuropname.
- Ontsmet de thermometer na elk gebruik. Gebruik een plastiek wegwerphoesje als de thermometer voor meerdere kinderen wordt gebruikt.

4.5. Wanneer en hoe dikwijls meet je de koorts?

Als je je ongerust maakt over je kind, als het heel warm aanvoelt of zich anders gedraagt dan gewoonlijk, neem je zijn temperatuur.

4.6. Je kind heeft koorts ... Wat nu?

Koorts is een normale reactie van het lichaam op een infectie. Koorts is niet gevaarlijk en hoeft niet altijd behandeld te worden. Als je kind koorts heeft, is het heel belangrijk om rekening te houden met de leeftijd van je kind en goed te kijken naar zijn algemene toestand.
Hou extra toezicht.

TIJD VOOR EEN DRINGEND DOKTERSBEZOEK!
- Als je baby jonger is dan 3 maanden: bij 38 °C of meer!
- Als je baby tussen 3 maanden en 6 maanden is: bij 39 °C of meer!
- Als je kind (van om het even welke leeftijd) onderstaande alarmtekens vertoont:
  - Je kind ademt moeilijk of kreunt.
  - Je kind drinkt of eet niet meer of braakt.
  - Je kind is uitgedroogd: minder natte luiers, droge lippen en droog mondslijmvlies, ingevallen ogen.
  - Je kind ziet erg bleek of grauw.
  - Je kind ziet er erg ziek uit.
  - Je kind heeft pijn als je het aanraakt.
  - Je kind is suf of moeilijk wakker te krijgen.
  - Je kind praat verward.
  - Je kind weent op een andere wijze (hoog of zwak geschrei).
  - Je kind vertoont nekstijfheid.
  - Je kind heeft blauw-rode (puntvormige) vlekjes op de huid.
  - Je kind heeft stuipen.

4.7. Aandachtspunten

- Blijf extra toezicht houden op de algemene toestand van je kind met koorts. De lichaamstemperatuur veelvuldig controleren is niet nodig.
- Geef je kind regelmatig kleine hoeveelheden vocht. Als je baby jonger is dan 6 maanden, geef je extra melkvoeding. Als je borstvoeding geeft, leg je je baby vaker aan. Bij grotere kinderen geef je extra water te drinken.
- Hou in het oog hoeveel je kind juist eet en drinkt.
- Hou in het oog hoeveel natte luiers je kind heeft.
- Als de temperatuur in de kamer heel hoog is, probeer dan om de temperatuur te verlagen of je kind in een koelere ruimte te brengen.
- Je kind volledig uitkleden, heel fris leggen of warm toedekken is niet aangenaam voor het kind. Het beïnvloedt de lichaamstemperatuur weinig en wordt dus afgeraden.
- Een afkoelend bad om de lichaamstemperatuur van je kind te laten zakken, wordt afgeraden. Het bad heeft slechts een tijdelijk effect en wordt door het kind vaak als erg onaangenaam ervaren.
- Bij lichte koorts mag je kind op een rustige manier buiten spelen.

4.8. Mag ik geneesmiddelen geven aan mijn kind?

- Geef geen koortswerende middelen zonder advies van een arts aan baby's jonger dan 3 maanden.
- Je mag aan je baby ouder dan 3 maanden een eenmalige dosis van een koortswerend middel (paracetamolpreparaat) geven bij tekenen van uitgesproken discomfort (ongemak, onrustig, pijn of wenen), of na advies van een arts.
- Als je een koortswerend middel toedient, doe dat dan op de juiste manier en geef een correcte dosis!
- Geef bij voorkeur een siroop die voorzien is van een doseerpipet met aanduiding van het lichaamsgewicht van het kind.
- Je kan een zetpil toedienen, als het nemen van siroop via de mond niet mogelijk is, bv. bij braken.
- Geef zelf geen verschillende koortswerende middelen samen of na elkaar.

4.9. Koortsstuipen

Komt de koorts snel op, dan kan ze bij sommige kinderen stuipen veroorzaken. Koortsstuipen treden meestal op tussen de leeftijd van 6 maanden en 5 jaar. De stuipen zijn spiertrekkingen van korte duur in de ledematen, die samengaan met bewusteloosheid. Je kind kan heel bleek worden, zijn ogen draaien weg en het is niet meer aanspreekbaar. Koortsstuipen zijn niet gevaarlijk, maar kunnen herhaaldelijk optreden. Erfelijkheid speelt daarin een rol.

Wat doe je?

- Blijf kalm.
- Schud je baby nooit!
- Zorg ervoor dat je kind zich geen pijn kan doen.
- Leg het kind op zijn linkerzij indien mogelijk. Zo verslikt het zich niet in braaksel en kan het speeksel weglopen.
- Maak strakke kleren los en verwijder warme kleren of dekens.
- Laat je kind zo vlug mogelijk onderzoeken door een arts, die verder het nodige zal doen om de koortsstuipen op te vangen en te voorkomen.

5. DE KINDVRIENDELIJKE HUISAPOTHEEK

Kwaaltjes, ziekten en ongevallen komen meestal onverwachts en ongelegen. Een kleine huisapotheek is geen overbodige luxe.

5.1. Enkele richtlijnen

- Plaats je huisapotheek (op slot) in een koele en droge ruimte, buiten het bereik van kinderen.
- Hou de geneesmiddelen in hun oorspronkelijke verpakking met bijsluiter. Maak een duidelijke scheiding tussen geneesmiddelen voor kinderen en voor volwassenen.
- Let altijd op de vervaldatum, die je herkent aan 'Exp: .....' of 'per (EMPT)'+ datum. Gebruik het geneesmiddel niet meer na de laatste dag van de vermelde maand. Breng vervallen producten terug naar de apotheek. Kijk de huisapotheek zeker één keer per jaar na. Let daarbij vooral op neusdruppels, siropen en opgeloste producten, want die zijn slechts beperkt houdbaar.
- Geef je kind alleen geneesmiddelen op doktersvoorschrift. Respecteer altijd de voorgeschreven dosis.
- Geef nooit geneesmiddelen voor volwassenen aan je kind!
- Breng op een goed zichtbare plaats de telefoonnummers aan van je arts, de apotheek en het Antigifcentrum (070 245 245).

5.2. Wat steek je in een kindvriendelijke huisapotheek?

Geneesmiddelen

- koortswerend/pijnstillend middel (paracetamolpreparaat)
- orale rehydratieoplossing
- fysiologische oplossing in afzonderlijke dosissen
- zalf voor behandeling van insectenbeten
- zalf voor behandeling van brandwonden (op basis van zilversulfadiazine)
- persoonlijke geneesmiddelen (op doktersvoorschrift)

Verbandmateriaal

- ontsmettingsmiddel
- wondpleisters: individueel verpakt in diverse grootten
- steriele kompressen: individueel verpakt (5x5 cm)
- kleefband: bij voorkeur hypoallergene
- eventueel steristrips
- zwachtels
- doosje veiligheidsspelden en verbandhaakjes

Ander materiaal

- digitale koortsthermometer
- schaar
- fijn pincet en tekenpincet
- neutrale toiletzeep of ontsmettende zeep
- zonneproduct speciaal voor kinderen, met hoge bescherming (> 30)
- coldpack
- luizenkam
- zacht handborsteltje
- EHBO-boekje (met onder andere reanimatie)

5.3. Hoe verzorg ik een wonde?

Open wonden

- Spoel of dep de wonde met zuiver water!
- Ontsmetten is alleen nodig als er een reëel gevaar voor besmetting bestaat. Gebruik een product op waterbasis.
- Reinig de wonde met een steriel kompres door vanuit het centrum van de wonde naar de rand toe voorzichtig te deppen. Als het kompres vuil wordt, neem dan een nieuw en herhaal het.
- Dep de wonde droog met een zuiver steriel kompres en dek af, zodat er geen vuil in kan komen.

Gesloten wonden

- Behandel gesloten wonden (bv. blauwe plekken of verstuikingen) met een coldpack. Breng het niet rechtstreeks op de huid of de wonde aan, maar rol het bv. in een dunne handdoek.

Brandwonden

- Eerst water, de rest komt later! Hou de wonden minstens 20 minuten lang onder lauw (zacht) stromend water. Gebruik geen ijskoud water en leg ook nooit ijs op de wonde.
- Kleding mag je verwijderen als dat vlot gaat of als er sprake is van verbranding met chemische stoffen. Als de kleding in de wonde kleeft, mag je die zeker niet lostrekken.

Bij lichte brandwonden breng je na het spoelen en ontsmetten een speciale zalf voor brandwonden aan en dek je de wonde af met een steriel gaasverband of een speciaal verband voor brandwonden (verkrijgbaar bij de apotheek). Raadpleeg bij ernstige brandwonden je arts! Zeker bij brandwonden in het aangezicht, groter dan muntstuk van 2 euro en bij vorming van blaren.

Bloedingen

- Gebruik bij hevig bloedende wonden steriele drukverbanden.
- Wat doe je bij een bloedneus?
  - Laat je kind voorzichtig zijn neus snuiten (als het dit al kan), dit om bloedklonters te verwijderen.
  - Druk de neus net boven de neusschelpen (het zachte gedeelte van de neus), stevig dicht met duim en wijsvinger. Doe dit gedurende vijf tot tien minuten. Door de druk vormt zich een stolsel op het beschadigde bloedvaatje waardoor de bloeding meestal stopt. Herhaal dit als het bloeden na tien minuten nog niet gestopt is.
  - Probeer te voorkomen dat er bloed in de keel vloeit.
  - Steek geen watten, kompressen of ander materiaal in de neus.
  - Laat je kind zijn neus niet meer snuiten gedurende minstens een uur.
  - Als het bloeden na een half uur dichtknijpen nog niet stopt, raadpleeg dan een arts. Raadpleeg ook een arts als je kind regelmatig een bloedneus heeft.

Wanneer raadpleeg je een arts?

- sterk bevuilde wonden
- grote of diepe wonden
- vreemd voorwerp in de wonde dat niet oppervlakkig zit
- gapende wondranden
- ontstoken wonden
- hevige bloedingen
- brandwonden die groter zijn dan een muntstuk van 2 euro of bij blaarvorming
- bijtwonden

DRINGENDE HULPVERLENING
Noodnummer: 112
Antigifcentrum: 070 245 245

Hoofdstuk 10

TAAL EN COMMUNICATIE

Je baby wordt geboren als sociaal wezentje. Vanaf de eerste dag heeft hij een grote behoefte aan contact en communicatie met andere mensen. Geleidelijk leert hij zich uitdrukken via gelaatsuitdrukkingen, gebaren en geluiden en leert hij andere mensen begrijpen. Leren praten is een heel grote stap in het communicatieproces van je kind. Zo leert hij beter uitdrukken wat hij wil en voelt, en wordt het contact met zijn omgeving nog versterkt.

1. ZELFS VOOR HET EERSTE WOORDJE

Al van voor de geboorte communiceert een kind met zijn omgeving. Communiceren is meer dan alleen praten. Lichaamstaal, huilen, oogcontact, ... zijn allemaal belangrijke vormen van communicatie. Zelfs tijdens de zwangerschap communiceerde je al met je baby: praten, zingen, zachtjes met je handen over je buik wrijven, ...

Vanaf de geboorte is direct contact met je baby enorm belangrijk. Huidcontact geeft hem een extra geborgen gevoel. Baby's vinden het ook heel fijn als je tegen hen praat. De gesprekjes tussen jou en je baby helpen het contact tussen jullie versterken en zijn positief voor zijn taalontwikkeling.

2. LEREN PRATEN

Leren praten is een fascinerende stap in de ontwikkeling van je kind. Het begint met geluidjes en evolueert tot het eerste woordje en uiteindelijk tot volledige zinnen. Een kind leert een taal het best al doende, op een natuurlijke en ongedwongen manier. Taal is een middel om in contact te komen met andere mensen. Het kind kan met taal zijn eigen wensen - en die van anderen - beter verwoorden, begrijpen en eventueel dingen verkrijgen. Zijn eigen kleine wereld is het oefenmateriaal bij uitstek. Wat een baby interessant vindt, zal hem meer aanspreken. En vaak zullen zijn eerste woordjes personen of dingen zijn die hij heel waardevol vindt: 'mama', 'papa', 'auto', 'poes', 'pop', ... Leuke activiteiten helpen hem daarbij. De eerste 3 levensjaren zijn heel belangrijk voor de taalvaardigheid in zijn hele verdere leven.

Elk kind in zijn tempo

Het tempo waarin een kind een taal leert, verschilt sterk van kind tot kind. Sommige kinderen zullen pas hun eerste woordjes spreken op 2 jaar. Anderen doen dat al op 1-jarige leeftijd. De taalontwikkeling van kinderen verloopt ook grillig en is heel beïnvloedbaar. Toch zijn er een aantal fasen die elk kind doorloopt.

De grote ontwikkelingsfasen in de ontwikkeling van taal

- **de voortalige fase:** van comfortgeluidjes naar brabbelen
- **de vroegtalige fase:** van eenwoordzinnen naar tweewoordzinnen
- **de differentiatiefase:** langere en complexere zinnen, verfijning van de uitspraak, explosie van woordenschat, uitbreiding van de communicatieve functie van taal met niet-talige communicatie
- **de voltooiingsfase**

Taalontwikkeling bij baby's

Een baby communiceert in het begin vooral door te huilen. De eerste sociale glimlach verschijnt als je baby tussen de 6 à 8 weken is. Dat zorgt voor intense contacten tussen ouder en kind. Rond 2 maanden maakt je baby comfortgeluidjes als een teken van welbehagen. In de maanden erna wordt dat een spelletje, waarbij de baby gedeelten van tong en mond laat meebewegen en gaat tateren. Daardoor ontstaan nieuwe klanken, zoals 'rrrrr' en 'gggg'. Je kind probeert van alles uit: verschillende toonhoogtes en volumes, zoals roepen, grommen, krijsen en fluisteren.
Je kind gaat brabbelen: een opeenvolging van dezelfde lettergrepen: 'da-da-da', 'ma-ma-ma', ...

Taalontwikkeling bij peuters

Rond 1 jaar kan je kind al hele verhalen vertellen vol onbegrijpelijke woorden, maar met de juiste intonatie. Dat is 'sociaal brabbelen'. Sommige kinderen leren nu hun eerste woordjes. Een kind begrijpt meer woordjes dan het zelf al kan spreken.

De eerste tweewoordzinnen worden gemiddeld rond de leeftijd van 18 maanden gebruikt. Dat gaat meestal gepaard met een ware woordenschatexplosie: van 50 naar 600 woorden in 2 jaar. In deze fase wordt het kind zich ervan bewust dat alles een naam heeft. Je kind gebruikt langere en complexere zinnen.
De uitspraak van woorden, zinsbouw en woordvorming worden later verfijnd. Je kind vraagt en vertelt veel.

MEER INFO?
Bekijk onze filmpjes rond taalontwikkeling op www.kindengezin.be. Je vindt ze bij 'Ontwikkeling > Taal en communicatie > Fasen in taalontwikkeling'.

3. DE TAALONTWIKKELING STIMULEREN

Ouders en andere opvoeders spelen een belangrijke rol in de taalontwikkeling. Je vindt hier heel wat tips om die ontwikkeling te stimuleren.

Het is heel belangrijk dat je de taalontwikkeling op een natuurlijke, spontane manier stimuleert.
Kinderen leren geen taal door 'taallesjes' te krijgen, maar wel tijdens dagelijkse bezigheden, zoals tijdens het eten, verzorgingsmomenten, een wandeling samen. Dat kan door te verwoorden wat er gebeurt, wat je kind ziet en door te reageren op wat het zelf zegt. Je kind leert taal ook spelenderwijs, bv. door liedjes te zingen, rijmpjes op te zeggen of met klankspelletjes.

Baby's stimuleren

Baby's praten wel nog niet echt, maar ze reageren wel op taal. Ze vinden het heerlijk als je tegen hen praat. Dat kan de hele dag lang, maar zeker tijdens het eten en bij verzorgingsmomenten. Door te vertellen wat je ziet en doet, leert een baby luisteren naar taal. Door middel van klankspelletjes, liedjes, rijmpjes, verhaaltjes, ... speel je samen met taal.

Gesprekjes voeren

Het is belangrijk om je kind kansen te geven om te spreken.

TIPS

- Kom op ooghoogte met je kind.
- Stimuleer je kind om te spreken, maar dwing het nooit.
- Wacht en geef het kind tijd om te reageren. Neem het woord niet te snel over.
- Toon oprechte aandacht voor wat je kind zegt en doet.
- Reageer spontaan en zorg onmiddellijk voor nieuwe spreekkansen.
- Lok spontane reacties uit door zelf iets 'geks' of 'fouts' te zeggen.

Vragen stellen

Door vragen te stellen, geef je je kind spreekkansen. De vragen bepalen hoe het gesprek verder verloopt. Open vragen zijn moeilijker, maar wel meer stimulerend dan gesloten vragen. Bijvoorbeeld 'Speel je met blokken?' in plaats van 'Waarmee ben je aan het spelen?' of 'Hoe wil je die doos dichtmaken?' of 'Heb jij al eens een brandweerwagen gezien?' of 'Welk dier legt eitjes?'.
Ook aan baby's kan je vragen stellen. Las een pauze in, zodat je baby kan reageren door een 'uh', een glimlach, een beweging met de handjes, ... Antwoord zelf ook eens om het gesprekje te kunnen voortzetten.

TIPS

- Stel vaak genoeg vragen om je kind spreekkansen te geven.
- Stem de vraag af op wat je kind aankan, maar daag je kind ook uit.
- Stel natuurlijke vragen, vragen die voortvloeien uit iets waar je kind mee bezig is of vragen over iets wat je kind boeit.

Inspelen op wat kinderen zeggen en reageren op fouten

Als je kind spontaan iets zegt of antwoordt op een vraag, is het van groot belang om daar positief op te reageren. Dat kan je doen door op zeer verschillende manieren te reageren:

- Vraag naar meer details of nieuwe aspecten. Zo merkt je kind dat je interesse hebt voor wat het vertelt.
- Als het onduidelijk is wat je kind bedoelt, herhaal dan wat het vermoedelijk zegt. Doe dat op een vraagtoon om bevestiging te krijgen.
- Daag je kind uit door te reageren op een speelse, plagende of uitdagende manier op wat het doet en zegt.
- Met doorvragen kan je meer informatie achterhalen over wat het kind doet, denkt of voelt.
- Bij een kind heeft het zeer weinig effect om fouten expliciet te verbeteren. Reageer op foutjes door in het antwoord de juiste vorm aan te bieden. Dat 'terugkaatsen' is erg goed voor de taalverwerving. Bijvoorbeeld: Kind: 'Been gebreekt!' Papa: 'Oei oei! Dat popje heeft haar beentje gebroken!'

Een rijk taalaanbod

Als je met baby's en kinderen praat, is de verleiding vaak groot om de taal te vereenvoudigen, bv. door voorwerpen aan te wijzen en er de aandacht op te vestigen met woordjes als 'dat', 'hier', 'kijk', 'zo'. Vertrek vanuit concrete ervaringen die zich hier en nu voordoen. Praat op een natuurlijke manier met het kind, zonder de taal te beperken. Het jonge kind leert klanken, woorden en intonatie door gewone, dagelijkse situaties te verwoorden.

TIPS

- Praat spontaan en natuurlijk over wat het kind doet en beleeft.
- Gebruik een rijke en gevarieerde taal.
- Spreek in korte, maar volledige zinnen.
- Praat rustig.

Een begrijpelijk taalaanbod

Als je praat met je kind, is het onvermijdelijk dat je woorden en uitdrukkingen gebruikt die het nog niet (actief) beheerst. Rijke taal loopt vooruit op wat je kind al zelf kan zeggen. Nieuwe woorden moeten wel begrijpelijk gemaakt worden. Kinderen kunnen taal het best verwerven als ze het onbekende kunnen vasthangen aan iets bekends. Je kan het best nagaan of je kind de boodschap begrepen heeft.

TIPS

- Maak nieuwe taal zichtbaar en tastbaar door ze visueel te ondersteunen met prenten, gebaren en voorwerpen, en door zaken aan te wijzen.
- Bied nieuwe taal aan tijdens activiteiten (bv. 'rijden': met een echt autootje), tijdens ervaringen (bv. 'brrrr' als het koud is). Je kan het ook koppelen aan wat je kind al kent (bv. 'De auto rijdt op de stoel').
- Spreek niet te snel en articuleer goed.
- Gebruik je gezichtsuitdrukking, wijs dingen aan, gebruik gebaren en prenten.
- Herhaal zaken als dat nodig is.
- Ga na of je kind alles begrijpt.

Nog meer tips rond taalstimulering vind je op www.kindengezin.be. Ga naar 'Ontwikkeling > Taal en communicatie > Taalstimulering'.

4. EEN MEERTALIGE OPVOEDING

Verschillende talen spreken biedt heel wat voordelen. Een kind kan op jonge leeftijd verschillende talen leren. Het is heel taalgevoelig, zodat het leren van een taal vlot kan verlopen. Er zijn verschillende manieren waarop kinderen een nieuwe taal kunnen leren. Een kind kan tegelijk verschillende talen leren, als de ouders bv. elk een andere taal spreken met het kind. Of het kan eerst een taal leren thuis en dan op school een nieuwe taal leren.

Een taalkeuze maken als ouder kan heel wat vragen oproepen. Allerlei factoren spelen een rol bij die keuze, zoals welke taal je zelf het meest natuurlijk spreekt, het liefst spreekt, welke talen je kind nodig heeft om te communiceren met familieleden.

Het is belangrijk voor de relatie tussen de ouders en het kind dat de ouders hun moedertaal kunnen doorgeven aan hun kind. Daarnaast is taal een deel van zijn roots of identiteit. Daarom is het belangrijk dat ouders vrij kunnen kiezen welke taal ze zullen spreken met hun kind.

Tips voor ouders die voor een taalkeuze staan:

- Spreek met je kind de taal waarin je zelf voelt, denkt en die je het beste kent!
- Denk na over hoe je je kind de verschillende talen zal aanbieden. Duidelijkheid is voor je kind belangrijk, bv. 'Met mama spreek ik altijd Turks, met papa Nederlands' of 'Thuis spreken we Frans, in de kinderopvang spreken we Nederlands en met oma en opa spreken we Berbers'.
- Je kan het best blijven bij de taalkeuze die je gemaakt hebt. Schakel bv. zelf niet plots over naar Nederlands als je kind 6 jaar is en je tot dan altijd Spaans hebt gesproken met je kind.
- Wees positief tegenover alle talen waarmee je kind geconfronteerd wordt. Reageer positief als je kind in een andere taal dan de thuistaal spreekt, bv. 'Wow! Ken je al zoveel woordjes in het Nederlands? Leer mij ook eens een woordje.'
- Je kind krijgt een positief signaal als je zelf bereid bent om de taal te leren die het kind veel gebruikt, bv. in de kinderopvang en later op school. Zo toon je aan dat die taal ook belangrijk is.
- Een rijke thuistaal is belangrijk. Praat veel met een kind, stel vragen, speel, lach, zing, ... in welke taal dan ook. Een stevige basis in de thuistaal is bovendien cruciaal in het verwerven van een tweede taal.

MEER INFO?
Meer info over meertaligheid vind je op www.kindengezin.be. Ga naar 'Ontwikkeling > Taal en communicatie > Meertaligheid'

5. KINDERRIJMPJES, PRENTENBOEKEN EN VERHAALTJES

Baby's en peuters houden van boeken. Al van jongs af aan kan je je kind laten kennismaken met boekjes in alle vormen, kleuren en materialen.

'Boekbaby's' is een project van Stichting Lezen en de openbare bibliotheken, in samenwerking met Kind en Gezin en de organiserende besturen van de consultatiebureaus.
'Boekbaby's' wil ouders met hun kleine kinderen laten genieten van boeken. Dat is goed voor de band tussen ouder en kind, het is een leuke manier om met taal bezig te zijn en het komt de taalontwikkeling van je kind ten goede. Bij een van je bezoeken aan het consultatiebureau ontvang je een leuk boekje met voorleestips. Als je baby 6 maanden oud is, ontvang je de brochure 'Baby's houden van boeken'. Als je kind 15 maanden oud is, ontvang je de brochure 'Peuters houden van boeken. Met boeken de wereld ontdekken'.
Voor leuke baby- en peuterboekjes kan je terecht bij de bibliotheek in je buurt.

MEER INFO?
Surf naar www.boekbabys.be.

6. VRAGEN OVER TAALONTWIKKELING?

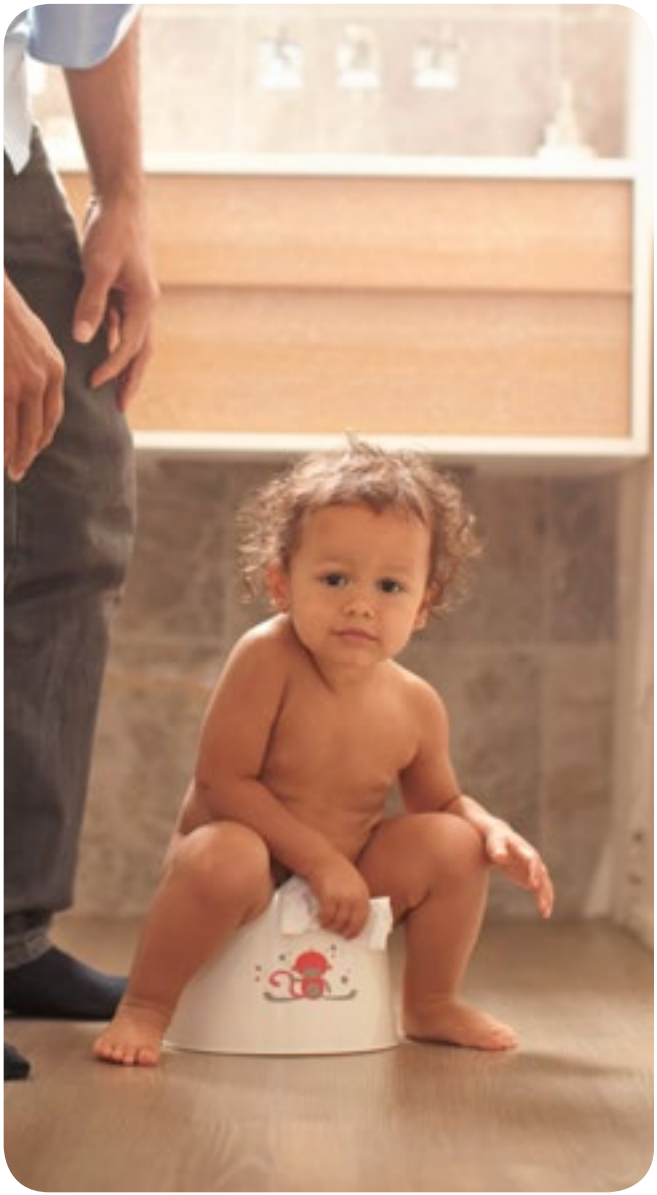
De taalontwikkeling van kinderen verloopt grillig. Terwijl het bij het ene kind allemaal wat trager gaat, slaat het andere kind al eens een stapje over. Elk kind is anders en volgt zijn eigen tempo.

Heb je vragen, denk je dat er toch meer aan de hand is of maak je je ongerust?
Vraag dan raad aan je regioverpleegkundige of je behandelend arts. Meestal kunnen zij je geruststellen. Als het echt nodig is, zullen zij je doorverwijzen.

Hoofdstuk 11

ZINDELIJKHEID

Op een bepaald moment is je kind er klaar voor: op een potje leren gaan. Zindelijk worden is een proces dat elk kind doormaakt in zijn eigen tempo.
Ouders en begeleiders kunnen een kind daarbij ondersteunen: kijken of het eraan toe is, of het interesse heeft, het kind regelmatig eraan herinneren om te gaan plassen, zorgen voor een goed potje, het kind aanmoedigen als het het potje uittest, ...



1. WANNEER WORDT EEN KIND ZINDELIJK?

Er zijn heel grote verschillen tussen kinderen als het gaat over zindelijk worden. Het is goed om het ritme van je kind te volgen. Zindelijk worden hoeft dus niet 'getraind' te worden. Je kan je kind natuurlijk wel stimuleren en aanmoedigen als het eraan toe is.

Tussen 2 en 5 jaar worden kinderen overdag zindelijk. Jammer genoeg gebeurt dat niet noodzakelijk voor de eerste schooldag of netjes tijdens een vakantieperiode. De meeste kinderen plassen eerst op het potje en doen daarna stoelgang op het potje. Maar ook dat is voor elk kind anders.

Je kind zal 's nachts meestal vanzelf droog blijven als het al verschillende maanden overdag droog is. Tot de leeftijd van 7 jaar is bedplassen niet abnormaal. Verwijt je kind nooit dat het in bed heeft geplast. In een normale situatie wordt het vanzelf droog en slaapt het de hele nacht door. Als je toch twijfelt, raadpleeg dan je arts.

2. WANNEER STARTEN?

Je kan starten met een kind op het potje te laten gaan als een aantal voorwaarden vervuld zijn:

- Je kind is er lichamelijk rijp voor. Je kind voelt dat het moet plassen en kan de spieren rond de blaas en de sluitspieren onder controle houden. Je weet dat het zover is als de luier van je kind na minstens 2 uur nog droog is.
- Je kind begrijpt het verband tussen plassen en het potje of het toilet. Je kind kan ook duidelijk maken dat het moet plassen en woordjes begrijpen die verband houden met plassen, zoals 'potje'.
- De leeftijd waarop kinderen zindelijk worden, valt samen met de peuterpuberteit. Kinderen tonen vaak een sterke wil. Ga geen strijd aan over het potje en wacht even als je kind niet wil.

Voor je kind echt op het potje gaat, kan je zijn interesse aanwakkeren door:

- kinderboekjes te lezen over het potje.
- een speelgoedpotje voor de pop tussen het speelgoed te zetten.
- te vertellen over plassen als je de luier ververst.
- een potje naast het toilet te zetten. Zo kan je kind eraan wennen. Het kan bv. met kleren aan of na het slapen even op het potje gaan zitten als het dat wil.

3. EEN GESCHIKT POTJE KIEZEN

In de meeste gevallen is het toilet in het begin niet aangepast aan een kind. Het is te hoog en de opening van het toilet lijkt voor hem heel groot. Later kan je kind wel op het toilet. Je kan het daarbij helpen door een verkleinbril op het grote toilet te plaatsen, in combinatie met een opstapje om de voeten te ondersteunen.

Hoe ziet een goed potje eruit?

- Het geeft voldoende steun in de rug.
- De voeten van je kind kunnen op de grond steunen zodat het een stabiele zithouding heeft.
- Je kind zit er comfortabel op.

4. HOE AANPAKKEN?

Leren plassen op het potje gaat met vallen en opstaan. Verwacht je de eerste dagen aan ongelukjes. Je kan dus het best starten op een moment dat je je kind de nodige aandacht en tijd kan geven. In rustige en ontspannen periodes kan het proces wat vlotter verlopen.

Een mogelijkheid is om de luier meteen uit te laten. Doe je kind een makkelijk broekje aan dat het zelf naar beneden kan trekken als het wil plassen.

Je kan je kind dan op regelmatige tijdstippen op het potje of het toilet zetten, ongeveer om de 2 uur. Dit kan bv. na het slapen, voor of na de maaltijden, ... Vraag af en toe of het moet plassen. Op die manier leert je kind bewuster om te gaan met het gevoel van een volle blaas. Een voordeel van de luier uit te laten is dat je kind voelt dat het een natte broek heeft, wat niet het geval is bij luiers.

Je kind hoeft niet lang op het potje te zitten: enkele minuutjes volstaan. Een kind geeft ook zelf aan dat het eraf wil. Sommige kinderen kijken graag in een boekje terwijl ze op het potje zitten.

Als je kind heel veel ongelukjes heeft of veel vaker plast dan om de 2 uur, kan je het best alles even uitstellen. Je kind is er dan lichamelijk onvoldoende klaar voor.

Je kan je kind zeker belonen:
- Elke keer het op zijn potje heeft gezeten.
- Elke keer bij een plasje of stoelgang in het potje.

Een beloning kan heel eenvoudig zijn: in je handen klappen, een complimentje geven, … Sommige kinderen vinden het leuk om mee te helpen het potje leeg te maken in het toilet.

Straf of berisp je kind niet als het nog niet wil lukken. Om je te plezieren, kan je kind een foutief plasgedrag ontwikkelen door er enkele druppeltjes urine uit te persen. Het is belangrijk dat het zindelijkheidsproces in een ontspannen en rustige sfeer plaatsvindt. Het mag geen wedstrijd worden waarbij er veel druk gelegd wordt.

Als je kind al op het potje plast en dus 'droog' is, kan het soms een ongelukje hebben. Dat is normaal. Maak er geen drama van. Speciale gebeurtenissen (komst van broertje of zusje, verhuizing, familiale veranderingen, …) kunnen ook een tijdelijke terugval veroorzaken.

5. WEETJES

Een kind hoeft niet te leren duwen of persen tijdens het plassen. Door je kind 'nog snel een plasje te laten doen voor je vertrekt', leert het kind persen en dat leidt tot fout plasgedrag. Dit kan bij kinderen met aanleg voor zindelijkheidsproblemen blaasstoornissen veroorzaken. Bij een goed zindelijkheidsproces leert het kind de sluitspier van de blaas te ontspannen en op een ontspannen manier te plassen, net andersom dus dan bij persen en duwen.

Laat zowel jongens als meisjes zittend plassen, in hurkzit, de beentjes wat open en met goed gesteunde voetjes. In die houding kunnen de bekkenbodemspieren goed ontspannen. Staand plassen voor jongens is niet aan te raden, omdat ze zo leren om de urine naar buiten te persen, terwijl plassen juist vanuit een ontspannen positie moet gebeuren.

Laat je kind de hele dag normaal drinken. Minder drinken heeft geen invloed op het vlot zindelijk worden.

6. EN DE KLEUTERSCHOOL?

Als je kind nog niet droog is overdag, betekent dit niet dat het nog niet naar school kan. In een gesprek met de directie of met de kleuterleid(st)er kan je bekijken hoe de school daarmee omgaat. In principe kunnen kinderen niet geweigerd worden omdat ze nog niet zindelijk zijn.

Hoofdstuk 12

SPEL EN SPEELGOED

1. PLEZIER MAKEN ... KINDERSPEL!

Een kind speelt om het plezier van het spel. Dat is voor hem het allerbelangrijkste. Het heeft geen bijbedoelingen. Baby's, maar ook peuters en kleuters, vinden het heerlijk om spelletjes te spelen. Ze spelen zolang ze er zelf zin in hebben. Als mama, papa, oma of opa blijf je voor je kind of kleinkind ook heel leuk 'speelgoed'. Je kind leert zoveel meer door samen met mensen te spelen. Bovendien heb je aandacht voor je kind. Maak daar voldoende tijd voor vrij. Prijs zijn inspanningen, moedig het aan en help het iets aan te leren. Geef voldoende impulsen. Als je kind positieve aandacht krijgt, wordt het actiever, ondernemender en krijgt het meer zelfvertrouwen.

Spelen en stimuleren

De meeste spelletjes hebben een positieve invloed op de lichaamshouding, lichaamsbeweging, het omgaan met elkaar en de ontwikkeling van zintuigen, taal en denken, zowel nu als later. Spelen en samenspelen dragen bij tot een goede ontwikkeling.

Vooral bij kleine kinderen is het belangrijk dat je als volwassene een klimaat schept waarin er gespeeld kan worden. Dit kan gaan van een uitdagende, stimulerende omgeving creëren met (niet te veel) speelgoed op maat van de leeftijd en interesse van je kind, tot het samen buiten op ontdekking gaan. Naarmate kinderen ouder worden, zijn ze minder afhankelijk van de inbreng van een volwassene om te kunnen spelen.

Je kind speelt en ontdekt zijn eigen mogelijkheden

Door te bewegen, te lopen, te springen, ... leert je kind zijn lichaam beter te beheersen en oefent het zijn spieren. Spelletjes stimuleren de creativiteit. Je kind leert denken en ontdekt zo het verband tussen oorzaak en gevolg. Het zal ontdekken dat er beperkingen zijn, bv. een grote doos past niet in een kleine. Het zal zo ook de eigenschappen van voorwerpen en materialen leren kennen.

Fantasiespelletjes, waarbij je peuter speelt met beelden die losstaan van de realiteit, bv. een pop eten geven, zijn boeiend om te volgen. Je kind bouwt in het spel een eigen wereld op. Zo imiteert het de wereld van de volwassenen, maar legt het eigen accenten.

Spelen helpt bij de sociaal-emotionele ontwikkeling. Je kind kan zijn gevoelens zoals boosheid, ontgoocheling en angst kwijt en leert die gevoelens ook met anderen te delen. Je kind leert bovendien wat mag en wat niet mag door de spelregels te leren respecteren en door zich aan afspraken te leren houden.

Spelen hoort bij een gezonde levensstijl

Een gezonde levenstijl omvat - naast gezonde voeding - elke dag voldoende bewegen en geen lange periodes van stilzitten. Actief zijn en spelen horen perfect bij een gezonde levensstijl. Want spelen is zó veelzijdig: met de bal gooien, met de driewieler rijden, torens bouwen, met de speelgoedstofzuiger rondlopen, ...

Het is rustig en soms fijn als kinderen zich stil aan tafel bezighouden, maar regelmatige actie hoort er echt bij en is zelfs noodzakelijk voor de gezondheid van je kind. Wissel daarom zittende en meer actieve spelletjes af en breng wat beweging in zittende activiteiten: laat je kind misschien eens rechtstaand puzzelen of zet de speelgoedkist wat verder weg in de kamer zodat je kind tijdens het opruimen heen en weer moet lopen, ...

2. CREATIEF SPEELGOED

Als ouder ken je je kind het best. Maak zelf uit welk speelgoed bij je kind past. Kijk naar je kind: welke handelingen herhaalt het regelmatig en waaraan beleeft het het meest plezier? Wat leuk speelgoed is voor het ene kind, is dat niet voor een ander.

Spelen gebeurt niet altijd met speelgoed. Zo is voor peuters de inhoud van keukenkasten vaak veel interessanter dan die van de speelgoedkist. Soms maken ze zelf hun speelgoed en laten ze hun verbeelding de vrije loop, bv. een touw is een slang, een kartonnen doosje een auto.

Kinderen spelen graag met speelgoed waarin ze zelf nieuwe speelmogelijkheden kunnen ontdekken. Opwindbaar speelgoed of huilende poppen zijn minder uitdagend. Eenvoudige zaken bieden bij grotere peuters en kleuters wel heel wat speelmogelijkheden: papier, verf, krijtjes, een bal, verkleedmateriaal, een schatkoffer met oude wenskaarten, vlaggetjes, schelpen, potjes, oud keukengerei, ...

Kinderen houden daarnaast van dingen die geluid maken, bootsen graag volwassenen na en hebben belangstelling voor de werking van bepaalde voorwerpen, bv. potjes die in elkaar passen, wasknijpers.

Maak een vast hoekje of plekje vrij, in de buurt van mama of papa, waar het kind ruimte heeft om te spelen en waar het zijn speelgoed terugvindt.

3. SAMEN MET JE KIND SPELEN

Hoewel kinderen uit zichzelf spelen, hebben ze veel prikkels van volwassenen nodig om tot spelen te komen. Bied voldoende afwisseling in materiaal en speelgoed aan. Door samen te spelen heb je aandacht voor je kind en leer je je kind beter kennen. Je kan het aanmoedigen, stimuleren en positief beïnvloeden. Op die manier krijgt je kind meer zelfvertrouwen. Zodra je kind iets vastheeft of met iets speelt, is het belangrijk dat je daar positief op reageert of het voorwerp benoemt. Probeer je kind in het spel te volgen. Op die manier leert het controle te krijgen over zijn omgeving en groeit een gevoel van eigenwaarde. Je kan zijn aandacht vestigen op dingen die het zelf nog niet had opgemerkt. Af en toe kan je proberen iets extra's aan het spel toe te voegen, door vragen te stellen of iets nieuws aan te brengen. Jijzelf bent trouwens ook leuk speelgoed voor je kind!

4. SPELEN IS OP ELKE LEEFTIJD ANDERS

4.1. Van 0 tot 12 maanden

Spelen is bewegen: armen, benen, handen, ...

Spelen is omgaan met voorwerpen. Na een periode van zwart-wit is rood de eerste kleur die je baby kan onderscheiden. Vanaf zeer jonge leeftijd is het aan te bevelen een paar felgekleurde voorwerpen in het zicht te plaatsen. Een te drukke omgeving en te veel zaken om naar te kijken zijn minder aantrekkelijk voor je kind.

Om afplatting van het hoofd te voorkomen, kan je je baby het best geregeld van houding wisselen als hij wakker is. Je kan je baby af en toe op zijn zij, op zijn buik, op de speelmat of in de box leggen. Daardoor oefent hij vaardigheden die belangrijk zijn voor zijn ontwikkeling. Je kan het best met korte periodes beginnen, want je baby vindt het niet altijd prettig. Stimuleer je baby in het spel door mee op de speelmat te gaan zitten en samen te spelen. Trek bv. je baby's aandacht met kleurrijk speelgoed als hij op zijn buik ligt en maak fietsbewegingen met je baby's beentjes als hij op zijn rug ligt.

Je baby luistert graag naar gevarieerde geluiden, zoals hoge en heldere tonen en een gesprek.

Kleurrijk speelgoed dat de aandacht trekt door beweging of muziek, stimuleert de zintuigen. Zo kan je bv. een mobiel met geluid en felle kleuren aan de wieg of de box hangen. Verander het regelmatig van plaats, zodat de baby gestimuleerd wordt om zijn hoofd naar verschillende richtingen te draaien.

Je baby reikt, grijpt en slaat naar voorwerpen die hij ziet. In het begin zijn dit ongecoördineerde bewegingen. Later zijn ze gerichter. Baby's houden van eindeloze herhaling. Door voortdurend hetzelfde te doen, leren ze een voorwerp kennen. Door middel van kleine variaties proberen ze nieuwe dingen uit.

Door samen met volwassenen te spelen, wordt het spel van baby's geleidelijk aan interactiever en meer gericht op de wereld rondom hen, bv. kiekeboe-spelletjes, geluiden maken met de rammelaar.

Maak al snel een onderscheid tussen de slaapplaats en de plaatsen waar het kind ligt als het wakker is. Kies voor een rustigere slaapomgeving. Het is niet nodig het kind te doen inslapen met muziek of mobieltjes of veel speelgoed.

4.2. Van 12 tot 18 maanden

Je kind begint creatief te spelen en wil je graag nabootsen.

Je kind leert lopen en gaat die nieuwe vaardigheid verder oefenen in allerlei bewegingen: met een wandelwagentje rijden, een grote doos of een kar voor zich uit duwen, iets achter zich aan trekken, ...

Zijn handen zijn beter op elkaar afgestemd en je kind kan al blokken op of naast elkaar plaatsen.

Je kind kijkt graag in kijk- en voelboekjes. In je plaatselijke bibliotheek kan je leuke boekjes ontlenen.

4.3. Van 18 maanden tot 3 jaar

Je peuter doet graag alsof en houdt van fantasiespelletjes. Hij gaat nu vooral dingen imiteren en situaties uitbeelden die zich in de omgeving voordoen, bv. de pop eten geven met een lepel, autorijden, koken.

Hij begint met handen en vingers fijne bewegingen uit te voeren, zoals dikke kralen aan een touw rijgen. Je kind leert zich nog veel beter voortbewegen: rennen, springen, tuimelen, met een bal spelen, op een driewieler rijden, ...

Je peuter begint te tekenen met krassen en hij begint te krabbelen. Papier, dikke oliekrijtjes of kleurpotloden zijn leuk speelgoed.

Water, zand, speeldeeg, klei en verf zijn vormeloze materialen die door de fantasie van je kind gekneed worden.

In de peutertijd is elk kind meestal nog met zijn eigen spel bezig. Van samenspel is weinig sprake. Maar je peuter krijgt wel belangstelling voor de bezigheden van andere kinderen. Ze komen met elkaar in contact, bootsen elkaar na, lopen in groep, ...
Boekjes en verhaaltjes blijven interessant. Je kind houdt ervan dat het verhaaltje altijd op dezelfde manier wordt verteld. Op die manier is de wereld voorspelbaar voor je kind, wat een veilig gevoel geeft.

4.4. De kleuter

Als je kind naar de kleuterklas gaat, wordt het fantasiespel ruimer en imiteert het ook situaties uit de klas.

Kinderen houden meestal van verkleedpartijtjes. Soms spelen ze om de wereld van volwassenen te oefenen met voorwerpen die volwassenen dagelijks gebruiken. Daarom spelen ze op bepaalde momenten liever met keukengerei, zoals potten en lepels, of met rommel, zoals touwtjes en papiertjes, dan met echt speelgoed.

Via doktersspelletjes kan je kind zijn interesse voor het lichaam kenbaar maken. Doktersspelletjes met leeftijdsgenootjes zijn volledig normaal. Ga wel af en toe eens kijken of alles veilig verloopt.

Je kind gaat hoe langer hoe meer samenspelen met andere kinderen: verstoppertje, tikkertje, gezelschapsspelletjes, ... al is dat nog altijd niet evident. Kleuters spelen soms al volgens regels en maken onderlinge afspraken bij het spel.

Kleuters tekenen ook graag. Ze zeggen achteraf wat ze getekend hebben. Aan het eind van de kleuterperiode wordt het spel meer gericht: je kleuter bepaalt vooraf wat hij zal maken, schilderen en tekenen.

MEER INFO
Surf naar www.kindengezin.be. Ga naar 'Ontwikkeling >Spelen >Per leeftijd'.

5. ALS JE KIND NIET SPEELT ...

Merk je op dat je kind niet echt speelt? Daar kunnen verschillende redenen voor zijn.
Soms verveelt je kind zich door te lang met hetzelfde speelgoed te spelen. Zorg voor voldoende afwisseling en kies speelgoed dat past bij zijn leeftijd. Ga eventueel eens kijken in een spelotheek. Geef je kind niet te veel speelgoed ineens. Soms heeft het te veel speelgoed om aandachtig te spelen. Neem regelmatig wat speelgoed weg en vervang het door ander.

Je kind kan bepaalde signalen uitzenden door niet te spelen:

- behoefte aan extra aandacht, bv. bij de geboorte van een broertje of zusje
- aanpassingsmoeilijkheden, bv. in de kinderopvang, in de kleuterschool
- behoefte aan aanmoediging
- een beginnende ziekte

Soms kan een kind zich niet alleen bezighouden. Het verveelt zich en wil dat mama of papa meespeelt. Hoewel alle kinderen heel graag hebben dat er iemand meespeelt, hen positieve aandacht schenkt en stimuleert in hun ontwikkeling, moeten ze geleidelijk aan af en toe alleen leren spelen. Probeer je kind stap voor stap daartoe aan te moedigen door voor heel korte periodes weg te gaan. Ga af en toe spontaan naar je kind toe als het aan het spelen is en stimuleer het in zijn spel. Verwacht niet te snel dat jonge kinderen lange tijd alleen kunnen spelen. Sommige kinderen hebben voldoende fantasie om een tijdje (lees: kwartier/half uurtje) alleen te spelen, andere kinderen komen gemakkelijker tot spelen in interactie met een ander kind of andere volwassene. Sowieso blijft het voor de meeste kinderen belangrijk dat er regelmatig afwisseling is.

6. VEILIG SPEELGOED

De meeste ongevallen met kinderartikelen gebeuren met speelgoed. Hierna volgen een aantal tips waar je rekening mee kan houden als je speelgoed koopt:

- Is het speelgoed aangepast aan de leeftijd van je kind? Je kan dat nakijken op de verpakking of in de gebruiksaanwijzing. Laat je kind niet spelen met speelgoed van oudere broertjes of zusjes.
- Ruim het speelgoed op. Zo voorkom je dat je kind of jijzelf valt of struikelt over het speelgoed.
- Speelgoed mag niet te klein zijn of kleine stukken bevatten die makkelijk loskomen. Ook kleine, ronde of ovale voorwerpen kunnen makkelijk worden ingeslikt en de luchtwegen blokkeren.
- Laat je kind niet spelen met voorwerpen waarin het kan stikken, bv. een plastic zak.
- Speelgoed moet stevig en onbreekbaar zijn. Het mag geen scherpe kanten of uitstekende delen hebben die snijwonden kunnen veroorzaken.
- Speelgoed moet altijd een CE-markering (Conformité Européenne) dragen. De speelgoedfabrikant is ervoor verantwoordelijk dat het speelgoed aan Europese regelgeving voldoet en verklaart met de CE-markering dat dit het geval is. De CE-markering is echter geen keurmerk en garandeert dan ook niet dat het product 100% veilig is. Controleer het speelgoed dan ook zelf op gebruik en eventuele gebreken.
- Onderzoek tweedehandsspeelgoed of speelgoed waar geen handleiding meer bijzit extra aandachtig.
- Gooi versleten en kapot speelgoed weg.
- Reinig speelgoed met water en zeep. Heel wat speelgoed kan je in de vaatwasmachine steken.
- Vervang badspeeltjes regelmatig. Er komt makkelijk zeepwater in, wat bacterievorming in de hand werkt.
- Ga de veiligheid na van speeltoestellen in je eigen tuin. Speeltoestellen op openbare speelpleintjes of in de horeca vallen onder de wetgeving inzake veiligheid van speelterreinen.

MEER INFO?
Surf naar onze website voor meer informatie over veilig speelgoed. Ga naar 'Ontwikkeling > Spelen >Speelgoed' of naar 'Veiligheid > Speelgoed'.

Hoofdstuk 13

VRIJE TIJD EN VAKANTIE

1. BUITEN SPELEN

Buiten kan je kind een hele hoop nieuwe dingen ontdekken, zoals geluiden van spelende kinderen, dieren en bloemen. Toch kan je het best rekening houden met een aantal zaken.

Insecten

Steken of beten van insecten zijn meestal onschuldig maar wel vervelend omdat ze plaatselijk pijn en jeuk kunnen veroorzaken. Bijen- en wespensteken kunnen pijnlijk zijn en een steek in de mond kan gevaarlijke zwellingen veroorzaken.

Hou de 'beestjes' zoveel mogelijk buiten door vliegenramen te plaatsen en door deuren goed gesloten te houden. Let in de zomer extra op als je peuter buiten zoete dranken drinkt en dek glas en beker bij voorkeur altijd af.

Om steken of beten van insecten te vermijden kan je gebruik maken van insectenwerende middelen. In onze streken is er geen reden tot ongerustheid bij een steek of beet van insecten en is het niet noodzakelijk om deze producten te gebruiken.

- Gebruik geen chemische producten met insecticiden, deze zijn schadelijk voor kleine kinderen.
- Citronella-olie is een veilig product dat je kan aanbrengen op het laken of op een kledingstuk van je kind.
- Insectenwerende producten op basis van DEET kunnen gebruikt worden bij baby's vanaf 2 maanden.
- Voor kinderen jonger dan 2 jaar mag je DEET-producten met een maximale concentratie van 30% gebruiken. Dat volstaat in onze streken.
- In tropische streken is een extra bescherming nodig. Er wordt dan aangeraden om DEET- producten te gebruiken met een concentratie tot 50%, maar pas vanaf 2 jaar. Informeer je hiervoor bij je behandelend arts en je apotheker.

Teken

Een teek is een klein, spinachtig diertje dat zich vastzet in de huid en bloed zuigt. Een tekenbeet is niet altijd onschuldig, Als de teek besmet is, kan je kind flink ziek worden. Laat je kind in het bos een lange broek en een T-shirt met lange mouwen dragen. Zo verklein je de kans op een tekenbeet.

Als je kind toch een tekenbeet krijgt, moet je die zo snel mogelijk volledig verwijderen. Dit doe je best met een tekenpincet of tekenhaak die je kan kopen in de apotheek.

Neem de kop van de teek vast met een pincet en draai de teek eruit. Let erop dat je niet op het lijfje drukt en dat je de teek in zijn geheel wegneemt. Ontsmet de wonde grondig nadat je de teek hebt verwijderd. Hou in de gaten of er later geen roodheid, zwelling of koorts optreedt. Raadpleeg je arts bij een van die verschijnselen. Als je de teek niet kan verwijderen of als er een stukje achterblijft in de huid, raadpleeg dan ook je arts.

Dieren

Het is belangrijk dat kinderen al op jonge leeftijd kennismaken met dieren. Zo leren ze dat er ook gevaren aan verbonden zijn, dat ze hun vingertjes er niet naar mogen uitsteken, dat ze de dieren geen eten mogen geven zonder toezicht en dat ze de dieren niet mogen ophitsen of doen schrikken. Was altijd je handen en die van je kind na contact met dieren.

Planten

Heel wat kleurrijke bessen, bloemen en andere plantendelen zijn giftig. Eet nooit wat je niet kent en laat je kind dat ook niet doen.

Tuingereedschap

Harken, spaden, grasmaaiers, meststoffen, onkruidverdelgers en ander gevaarlijk materiaal moet je bewaren op een plaats waar je kind niet bij kan. Verlies je kind niet uit het oog als je in de tuin werkt.

Barbecue

Kinderen kunnen het best zo ver mogelijk uit de buurt van een barbecue blijven. De grill staat meestal op kinderhoogte en kinderen worden door de rode gloed aangetrokken.
De poten van de barbecue en eventuele kabels zijn erg gevaarlijk met spelende kinderen in de buurt. Gebruik geen alcohol of andere vloeibare producten om het vuur aan te steken of aan te wakkeren.

2. WATERPRET

De Hoge Gezondheidsraad ontmoedigt zwemmen met baby's jonger dan 12 maanden in de Belgische zwembaden, omdat een baby (kwetsbaar wegens hyperactieve slijmvliezen of immature longen) best nog niet met chloordampen in contact komt. De voordelen van bewegen voor een heel jong kind in het water wegen op dit moment niet op tegen het risico van mogelijke infecties. Neem dus zelf meer tijd voor de gewenning van je baby aan het water tijdens zijn badritueel of momenten van samen onder de douche thuis.

Naar het zwembad

Watergewenning en babyzwemmen kan van zodra je baby 1 jaar oud is in goede hygiënische omstandigheden en in gecontroleerde zwembaden.

Zwemmen is aan te raden voor kinderen vanaf 4 jaar. Pas dan kan een kind de zwemtechniek goed aanleren en zich juist in het water bewegen.

- Hou voortdurend toezicht!
- Let op de veiligheidsvoorschriften die door pictogrammen of geschreven instructies zijn aangegeven.
- Leer een kind het verschil tussen diep en ondiep water.

Drijfhulpjes, zoals zwemvestjes en zwembandjes, bieden geen absolute bescherming tegen verdrinking. Gebruik deze middelen altijd onder toezicht.

Volgende eenvoudige hygiënemaatregelen voor alle bezoekers voorkomen het risico op infecties:

- niet in het zwembad gaan als je diarree hebt.
- niet plassen in het zwembad.
- inslikken van zwembadwater vermijden.
- uitgebreid douchen met water en zeep voor en na het zwembadbezoek.
- handen wassen met water en zeep na het gebruik van het toilet of na het verluieren.

In de tuin

Als je een plonsbadje of een kinderzwembad in je tuin plaatst, blijf dan buiten actief toezicht houden. Zelfs in een klein beetje water kan een kind verdrinken. Gebruik water van drinkwaterkwaliteit (geen regenwater) om het zwembad te vullen. Om besmetting van het water te vermijden, is het belangrijk dat je het zwembad reinigt en het water ontsmet en regelmatig ververst.

Om het veilig te houden voor je kind wanneer er een zwembad of vijver in de tuin (of nabije omgeving, zoals bij de buren) is, kan je de volgende maatregelen nemen:

- Leer je kind dat het niet alleen in of bij het zwembad mag spelen.
- Ruim na het spelen het speelgoed op, zodat je kind niet in de verleiding komt om dit eruit te pakken (en zo in het water tuimelt).
- Gebruik geen dekzeil om het zwembad af te dekken, omdat kleine kinderen daaronder kunnen terechtkomen.
- Plaats een goed afsluitend hek rond het zwembad of de vijver.
- Als er een zwembad of vijver in de nabije buurt is, zorg dan dat je eigen tuin goed afgeschermd is, zodat je kind er niet bij kan.

3. ZON EN WARMTE

3.1 Bescherming tegen de zon

Je kind heeft zonnestralen nodig om vitamine D aan te maken. Vitamine D zorgt voor de kalkopname, die nodig is om stevige beenderen te krijgen.

De huid van je baby is heel gevoelig aan zonnestralen. Hou rekening met de volgende zaken:

- Op het heetst van de dag (tussen 11 en 16 uur) kan je het best binnenblijven met je kind.
- Stel je kind nooit rechtstreeks bloot aan de zonnestralen. Laat altijd zijn hemdje of T-shirt aan.
- Laat je kind in de schaduw spelen.
- Het hoofd van je kind bescherm je met een hoed of pet. Zorg ervoor dat dit een brede rand heeft, zodat ook de ogen beschermd zijn.
- De ogen van een kind zijn erg kwetsbaar. Laat je kind zo snel mogelijk wennen aan een zonnebril. Een goede zonnebril heeft een uv-filter.
- Wrijf je kind overvloedig in met een zonneproduct. Breng het product aan 20 minuten voor de blootstelling aan de zon, om zeker te zijn van de goede werking. Smeer je kind geregeld opnieuw in, ook als je kind zich in de schaduw bevindt, en zeker als je kind in het water heeft gespeeld.

Welk zonneproduct kies ik voor mijn kind?

Op het etiket van het zonneproduct wordt de beschermingsklasse vermeld. Dat is de mate waarin het product bescherming biedt tegen de zon.

Gebruik voor je kind een zonneproduct met hoge beschermingsfactor (uv B-beschermingsfactor 30 of meer) en met de vermelding van het logo van uv A. Zonneproducten kunnen nooit een totale bescherming bieden. Ieder product laat een deel van de uv-straling door. Dat geldt ook voor producten die als sunblock of als volledige bescherming worden aangeprezen.

3.2 Bescherming tegen warmte

Je baby zal waarschijnlijk minder eetlust hebben als het warm is. Hij verliest wel veel vocht door de warmte. Baby's onder de 6 maanden kan je daarom het best extra melkvoeding geven. Bij borstvoeding is het belangrijk dat je als mama ook meer drinkt om het verhoogde vochtverlies door transpiratie en extra melkproductie aan te vullen. Oudere kinderen kan je wat vaker te drinken geven: water, lichte kruidenthee, ...

Wees alert voor signalen die kunnen duiden op uitdroging. Een baby heeft bv. minimaal 6 plasluiers per dag en de urine is lichtgeel gekleurd.

Enkele tips bij warm weer:

- Tijdens de warme zomermaanden is lichte, katoenen kleding ideaal voor je baby.
- Hou de slaapruimte van je baby zo fris mogelijk. Pas wel op voor tocht.
- Zet een parasol op de wandelwagen (onder een kap kan het behoorlijk warm worden).
- Laat je kind nooit alleen achter in de wagen! De temperatuur in de auto kan snel oplopen.

4. BRRR ... KOUD!

De winter is een periode van infecties en verkoudheden. Als je je kind wil beschermen, blijf dan niet de hele tijd binnen. Kom regelmatig buiten met je kind, zodat de belangrijke aanmaak van vitamine D gegarandeerd is. Het gezicht vangt daarbij de noodzakelijke zonnestralen op. De eerste weken kan je baby zijn temperatuur nog niet goed regelen en kan hij dus ook nog niet goed tegen een lage buitentemperatuur. Als je baby goed aangekleed is, mag je gerust naar buiten. Bij extreme koude kan je het best niet te lang naar buiten gaan.

Enkele tips bij koud weer:

- Doe je kind bij voorkeur een hemdje en warme bovenkleding aan.
- Zorg ervoor dat zijn handen, voeten en hoofd goed beschermd zijn tegen de kou.
- Zit je kind in de wandelwagen, pas dan op dat de vrieswind niet recht in zijn gezicht blaast.
- Doe zijn warme winterkleding uit zodra je binnen bent.
- Let erop dat je in een warme auto ook zijn muts en jas uitdoet.

5. OP VAKANTIE

Samen op vakantie gaan kan erg leuk zijn, maar is geen noodzaak. Een goede voorbereiding verhoogt het vakantieplezier. Kondig je kind het vertrek aan en vertel over de bestemming. Vakantie nemen kan je overal. Misschien boek je een reis of blijf je gewoon gezellig thuis. Wat je ook beslist, zorg ervoor dat het voor iedereen vakantie wordt. Als je kind geniet van zijn uitstapje, is het voor de ouders dubbel plezierig.

TIPS

- Probeer zo weinig mogelijk te veranderen aan het ritme en het slaap- en voedingspatroon van je kind. Let daar zeker op bij een kind dat jonger is dan 1 jaar, omdat het verstoren van rust en regelmaat een verhoogd risico op wiegendood inhoudt.
- Je kan voor het vertrek je arts raadplegen om na te gaan of je speciale voorzorgsmaatregelen moet nemen, zoals bijkomende vaccinaties.

5.1 Aan zee

De zee en het strand zijn heel aantrekkelijk voor kinderen. Zodra ze het zand en het water zien, zijn ze niet te houden en zullen ze snel op ontdekkingstocht gaan. Toezicht door een volwassene, aangepast schoeisel en een degelijke bescherming tegen de zon zijn de vaste ingrediënten van een zorgeloos dagje zon, zee en zand. Laat je kind wennen aan het geluid en de beweging van de golven en aan het koude water. Verdrinking is het grootste gevaar aan zee.

TIPS

- Laat je kind nooit alleen het water ingaan, zelfs niet om pootje te baden.
- Gebruik een zwemvestje of zwembandjes en zorg ervoor dat je kind altijd onder toezicht is. Denk eraan dat drijfhulpjes je kind kunnen laten meedrijven met de golven en geen absolute bescherming tegen verdrinking bieden.
- Hou toezicht en stel duidelijke grenzen.

Leer je kind om altijd bij jou in de buurt te blijven en wijs je kind op herkenningspunten waardoor het je snel kan terugvinden.

Zand

Spelen in het zand en kastelen bouwen vinden kinderen leuk, maar het kan ook gevaarlijk zijn.

- Zandkuilen kunnen instorten.
- In het zand kunnen scherpe voorwerpen, zoals gebroken schelpen, glasscherven, blikjes en ander afval, rondslingeren. Doe je kind dus geschikt schoeisel aan.
- Zand warmt heel snel op doordat de zon op de kleine zandkorrels weerkaatst, ook in de schaduw. Daardoor kunnen lastige verbrandingen optreden.
- Opwaaiende zandkorrels kunnen de ogen irriteren.
- Je kind kan het zand het best niet in zijn mond stoppen.

5.2 Op de camping

De meeste kinderen zijn dol op kamperen. Het is een avontuur en alles is nieuw. Ze voelen zich vrij en kunnen meestal met andere kinderen spelen. Hou bij jonge kinderen zeker rekening met de wisselende temperatuur in de tent en de vochtigheid van de bodem. Gebruik stevige matrassen en degelijke kampeerbedjes. Zorg voor een stevig kampeerbedje waarvan de zijkanten luchtdoorlatend zijn. Maaltijden moeten altijd in goede hygiënische omstandigheden klaargemaakt worden. Pas op met kampvuurtjes, gasbranders, kaarsen, ...

5.3 In de bergen

Berglucht is heel gezond voor jonge kinderen, maar in de bergen bevat de lucht ook minder zuurstof. Kinderen die in een lager gelegen gebied wonen (zoals wij in België) en tijdelijk in een bergachtige omgeving verblijven, kunnen daarop reageren. Als je langere tijd op een bepaalde hoogte verblijft, past het lichaam zich geleidelijk aan. Blijf voorzichtig als je met jonge kinderen naar hoger gelegen gebieden trekt, zeker als je kind hart- of ademhalingsproblemen heeft. Met kleine kinderen (uit lager gelegen gebieden) onder 1 jaar kan je het best niet op een hoogte van meer dan 1000 m verblijven. Kinderen jonger dan 2 jaar kunnen het best verblijven op een hoogte van minder dan 2000 m, en kinderen tussen 2 en 10 jaar kunnen het best verblijven op een hoogte van minder dan 3000 m.

Vanaf 2500 m kan je kind hoogteziek worden. Bij jonge kinderen is hoogteziekte moeilijk te herkennen en uit ze zich door verandering in slaappatroon, huilen, prikkelbaarheid

of voedselweigering. Als je kind een van die symptomen vertoont, daal dan af.

Denk eraan dat het weer in de bergen snel kan veranderen. Vaak is het erg koud op de bergtoppen. Daarom kan je het best naar het weerbericht kijken of luisteren voor je aan je wandeltocht begint. Zo kan je voor aangepaste kledij zorgen. Plan tochten van beperkte duur, met voldoende eet- en drinkpauzes. Schaf voor je kleine trekker degelijke stapschoenen aan.

5.4. Op weg

Met de auto

Lange autoritten zijn vervelend en vermoeiend voor kinderen. Rij zo veel mogelijk 's nachts, zodat je kind minder last heeft van de warmte en van het lange stilzitten. Rij je toch overdag, zorg er dan voor dat het in de auto niet te warm wordt. Pas wel op voor tocht. Probeer gemiddeld elke 2 uur halt te houden. Neem je kind op dat moment uit de reiswieg of autostoel. Leg het op een deken of laat een stapper wat rondlopen, zodat het zich even vrij kan bewegen. Parkeer je auto bij voorkeur in de schaduw. Laat je kind nooit alleen in de auto!

Zorg dat je voldoende luiers, verzorgingsproducten, voeding en drank bij de hand hebt. Laat je baby voldoende drinken. Je kind kan het rijden beu worden, maar neem het toch nooit op de schoot tijdens een autorit. Probeer je kind tijdens de rit bezig te houden. Vertel een verhaaltje, zing kinderliedjes, laat je kind naar buiten kijken en vertel samen wat jullie zien, ...

Met het vliegtuig

In een vliegtuig is er een lagere zuurstofconcentratie. Wees daarom voorzichtig als je kind hart- of ademhalingsproblemen heeft. Probeer lange vluchten van meer dan 6 uur te vermijden met baby's jonger dan 3 maanden.
Bij het opstijgen en landen kunnen baby's en kinderen last krijgen van druk in de oren. Geef hen daarom een fopspeen of iets om te drinken. De slikbeweging zal de druk in de oren verminderen.
Aangezien de lucht in het vliegtuig iets droger is, moet je kind ook tijdens de vlucht voldoende drinken. Je kan flesvoeding aan boord klaarmaken en opwarmen. Gezien de recente strenge reglementering voor vloeistoffen in de handbagage kan je het best bij je reisorganisatie of bij de luchthavenuitbater navragen wat de mogelijkheden zijn. Een mogelijkheid is dat je het poeder zelf meebrengt en water aan boord vraagt.

Luchtvaartmaatschappijen beperken het aantal baby's op een vlucht meestal. Per volwassene wordt dikwijls maar één baby of peuter toegelaten. Informeer op voorhand naar formaliteiten en mogelijkheden:

- Je houdt je baby of peuter op schoot of gebruikt een draagbaar autostoeltje. Een speciale gordel houdt je kind veilig in de stoel.
- Sommige maatschappijen hebben speciale bedjes (babybaskets) voor kinderen jonger dan 1 jaar. Dat bedje klapt uit de wand voor jouw zitplaats. Vraag het tijdig aan.
- Neem geen voeding mee die je zelf al bereid hebt (zie verder in dit hoofdstuk).
- Je kan ook een babymaaltijd reserveren.
- Zorg dat je in het vliegtuig alles binnen handbereik hebt om je baby te verzorgen en te voeden tijdens de vlucht. Hou rekening met vertraging en zorg voor extra voeding.
- Kinderen vinden een vliegtuig vaak leuk, maar kunnen snel verveeld geraken. Voorzie dus voldoende afleiding.

5.5 Koffers pakken

Net als zijn ouders heeft je kind zijn eigen bagage voor een onbezorgde vakantie. Wat mag er zeker niet in ontbreken?

Geneesmiddelen

- koortswerend of pijnstillend middel (paracetamol-preparaat)
- orale rehydratatieoplossing
- fysiologisch serum (= zoutoplossing) in afzonderlijke dosissen
- zalf voor insectenbeten
- zalf voor brandwonden (op basis van zilversulfadiazine)
- persoonlijke geneesmiddelen

Verbandmateriaal

- ontsmettingsmiddel in kleine dosissen
- pleisters
- steriele kompressen
- kleefband, bij voorkeur hypoallergene
- eventueel steristrips
- zwachtels

Ander materiaal

- digitale koortsthermometer
- schaar en nagelschaar
- pincet en tekenpincet of tekenhaak
- coldpack
- neutrale toiletzeep of ontsmettende zeep
- zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (> 30)
- vette crème of aftersun
- eventueel lippenbalsem
- luiers
- toiletpapier, papieren zakdoekjes of vochtige doekjes
- koelbox met voldoende drank
- fles water
- eventueel propere zuigfles voor je baby
- deken
- ...

Documenten

- identiteitskaart van iedereen, ook voor kinderen jonger dan 12 jaar (kids-ID) als je naar het buitenland reist
- vaccinatiegegevens van iedereen
- formulier of kaartje voor geneeskundige verzorging in het buitenland. Vraag op tijd informatie aan je ziekenfonds
- gegevens van het ziekenfonds
- Kindboekje
- ...

TIP
Zorg ervoor dat je belangrijke zaken, zoals een fopspeen of luiers, direct bij de hand hebt. Steek die in de handbagage. Vergeet zeker de favoriete knuffel van je kind niet!

5.6. Voeding onderweg

Borstvoeding is ideaal als je onderweg bent met je baby. Bovendien heb je zo minder beslommeringen.

Als je flesvoeding geeft, maak je de fles klaar net voor de voeding. Door de melk lang warm te houden, wordt de groei van bacteriën gestimuleerd. Een koelbox kan dan weer de gewenste temperatuur niet garanderen. Neem dus een thermoskan warm water en het poeder afzonderlijk mee. Als je over opwarmmogelijkheden beschikt, kan je ook water en poeder afzonderlijk in de koelbox meenemen en de fles klaarmaken en opwarmen als je ze nodig hebt.

- Bepaalde merken start- en opvolgvoedingen verkopen kant-en-klare brikverpakkingen. Dat maakt alles eenvoudiger. Als de kant-en-klare brikverpakkingen eenmaal geopend zijn, moet je ze koel bewaren. Na opening zijn ze maximaal 24 uur houdbaar.
- Afhankelijk van de vakantiebestemming kan je ter plaatse melkvoeding aankopen. Informeer op voorhand bij de producent.
- Ook geschikt flessenwater moet je meenemen of ter plaatse aankopen.

Als je baby al vaste voeding krijgt, is potjesvoeding een handig alternatief voor onderweg.

TIPS

- Informeer bij je regioverpleegkundige, je behandelend arts, de apotheker, ...
- Neem steeds een flesje water mee op reis, bij onverwacht ophouden van je reis door file of wachttijden kan je niet overal direct terecht voor drank.

Hoofdstuk 14

KINDEROPVANG

Als mama en papa er niet zijn ...
Als je gaat werken of een opleiding volgt, zoek je een leuke opvang voor je kind. Veel ouders kunnen beroep doen op grootouders, familie en vrienden, maar heel wat ouders maken gebruik van de formele kinderopvang in een gezinsopvang (bij onthaalouders) of in een groepsopvang (in een kinderdagverblijf). Hier vind je tips om de formele opvang vlot te laten verlopen en advies over wat je kan doen als je nog dringend opvang zoekt.
Je krijgt hier ook een korte uitleg over de verschillende opvangmogelijkheden, de fiscale aftrekmogelijkheden, wat je van Kind en Gezin kan verwachten en waar je alle info over kinderopvang kan vinden. We lichten ook al een tipje van de sluier op over de opvangmogelijkheden als je kind naar de kleuterschool gaat.

1. GOED BEGONNEN IS HALF GEWONNEN

Je kind achterlaten valt voor vele ouders in het begin niet mee. Het is volstrekt normaal dat je bezorgd bent en je afvraagt of je oogappel zich goed zal voelen in de opvang. Deze tips kunnen je helpen om de start vlot te laten verlopen.

- Laat je kind voor de eigenlijke start enkele keren een paar uurtjes naar de opvang gaan. Zo kan je kind rustig wennen aan de nieuwe omgeving. Dat is ideaal om elkaars gewoonten te leren kennen en er rekening mee te houden. Door de geleidelijke overgang zal het slaappatroon van je kind minder veranderen. Zo kan je kind ook in de opvang veilig slapen.
- Afscheid nemen van je kind is niet makkelijk. Neem toch duidelijk afscheid, zodat je kind niet verward is als je er plotseling niet meer bent en zo het vertrouwen kwijtraakt. Hou het afscheid hartelijk, maar kort. Lang afscheid nemen maakt het onnodig moeilijk voor ouders, kinderen en begeleiders.
- Tijdens de eerste dagen zal de opvang je kind extra volgen. Vraag eventueel aan de opvang op welk moment je het best kan telefoneren om te vragen hoe het gaat.

2. EEN VLOTTE SAMENWERKING VOOR EEN LEUKE TIJD

Je kind krijgt in de opvang volop kansen om te spelen en leeftijdsgenootjes te ontmoeten. Samen met de kinderbegeleider of verantwoordelijke kan je ervoor zorgen dat je kind zich goed thuis voelt in de opvang. Een vlotte uitwisseling van informatie speelt daarbij een belangrijke rol.

- Maak vooraf duidelijke, schriftelijke afspraken om problemen achteraf zo veel mogelijk te vermijden. Opvangvoorzieningen met een vergunning van Kind en Gezin moeten een schriftelijke overeenkomst met je sluiten. Ze moeten je goed informeren.
- Geef vooraf alle belangrijke informatie door over je kind: slaap- en eetgewoonten, allergieën, geneesmiddelen, ...
- Geef de telefoonnummers van jezelf, je partner en iemand anders voor noodgevallen.
- Respecteer de afgesproken opvangdagen en -uren. Verwittig op tijd als je de afgesproken dagen en uren wil wijzigen.
- Ga je kind op tijd halen. Geef het duidelijk door als je vertraging hebt of als iemand anders je kind komt ophalen.
- Verwacht info over het wel en wee van je kind en vertel over je kind. (Als je kind bv. slecht geslapen heeft, kan de opvang daarmee rekening houden en je kind eventueel wat meer laten rusten.)
- Vraag een afrekening van de opvangkosten en kijk na of die correct is. Vraag ook altijd een betalingsbewijs.
- Start samen met de opvang met vaste voeding of zindelijkheidstraining. Een gezamenlijke aanpak werkt beter.

3. KWALITEITSVOLLE OPVANG

- Vanaf april 2014 moet elke opvang die beroepsmatig en tegen betaling kinderen opvangt, een vergunning hebben en daarvoor aan deze kwaliteitsvoorwaarden voldoen.
- Een vergunning is geen garantie voor permanente kwaliteit. Kind en Gezin kan de opvang niet op elk moment van de dag laten controleren.
  De inspectie voert controles uit bij de start van de opvangvoorziening en telkens als het nodig is. De opvang blijft zelf verantwoordelijk voor een voortdurende kwaliteitscontrole.
- Tevredenheid is persoonlijk. Wat voor de ene ouder perfect is, komt niet altijd overeen met de verwachtingen van een andere ouder. Duidelijke afspraken over de opvang en de aanpak van kinderen voorkomt misverstanden.
- Als ouder kom je vaak in de opvang en je kind laat duidelijk merken of het zich goed voelt. Als een kind zich onrustig gedraagt in de opvang of er minder actief is dan thuis, kan dat een signaal zijn dat het niet gelukkig is in de opvang.
- Om na te gaan of je kind tevreden is, kan je als ouder je kind eens wat vroeger ophalen. Dan kan je zien hoe het zich voelt in de opvang en of het geboeid bezig is.
  Praat regelmatig met je kind en de begeleiding over hoe het loopt.

Toch twijfels of problemen?

- Blijf er niet mee zitten. Een open gesprek doet het vertrouwen groeien. Vraag eventueel een afspraak op een rustig moment. Omgekeerd moet je als ouder ook vragen en opmerkingen ernstig nemen. De personen die de opvang verzorgen, hebben een band met je kind en voelen zich mee verantwoordelijk.
- Als je wil weten wat mag in de kinderopvang en welke regels er gelden, kan je bellen naar de Kind en Gezin-Lijn.
- Als je een ernstig probleem hebt waar je na overleg niet uit raakt, kan je een klacht indienen bij de Klachtendienst van Kind en Gezin op het nummer 02 533 14 14.

4. WAT ALS JE KIND ZIEK IS?

Het is niet altijd mogelijk om thuis te blijven als je kind ziek is. Vaak springen de grootouders of andere familieleden in om op te passen. Er is ook georganiseerde opvang van zieke kinderen.

Toch naar de opvang

- Een kind dat niet te ziek is, kan soms toch bij de opvang terecht. Maar het is ook mogelijk dat de opvang geen zieke kinderen toelaat.
- Soms heeft je kind geneesmiddelen nodig. Om de veiligheid van je kind te garanderen, hanteert de opvang daarvoor strikte regels.
- Vraag welke regels in de opvang gelden bij ziekte en bij de toediening van geneesmiddelen en maak duidelijke afspraken daarover.

Thuisopvang door ziekenfonds, OCMW of gemeente

Sommige ziekenfondsen, OCMW's en gemeenten bieden thuisoppas voor zieke kinderen aan. Informeer ernaar bij je ziekenfonds of gemeente. Kind en Gezin is niet bevoegd om na te gaan of die opvang aan bepaalde voorwaarden voldoet.

Werkgever

Enkele bedrijven bieden thuisoppas aan als kinderen van werknemers ziek zijn. Ze hebben daarvoor een contract gesloten met een andere organisatie.

5. DE OPVANG IS AAN HET VERANDEREN

Goede kinderopvang biedt kinderen alles wat ze nodig hebben om zich spelenderwijs te ontwikkelen op het vlak van taal, vaardigheden, sociale contacten, ... Zo kunnen ouders met een goed gevoel gaan werken, een beroepsopleiding volgen of werk zoeken. Kinderopvang is dus goed voor kinderen en hun ouders.

Daarom wil de Vlaamse overheid verder in de kinderopvang investeren en heeft ze het allereerste decreet Kinderopvang van Baby's en Peuters goedgekeurd. Met dit decreet wil men stap voor stap voldoende, kwaliteitsvolle kinderopvang realiseren die voor iedereen toegankelijk is. De opvang moet zowel betaalbaar zijn voor de ouders als financieel leefbaar voor de opvangsector.
Dit decreet is van toepassing vanaf 1 april 2014. De bestaande opvang krijgt voldoende tijd om zich aan te passen zodat kinderdagverblijven en onthaalouders die al langere tijd met succes opvang organiseren dat kunnen blijven doen.

6. OPVANGMOGELIJKHEDEN

Vanaf april 2014

Je kind kan opgevangen worden in een gezinsopvang of in een groepsopvang .

- De gezinsopvang bestaat uit de vroegere onthaalouders. Er zijn maximaal 8 tegelijk aanwezige kinderen.
- De groepsopvang bestaat uit de vroegere kinderdagverblijven. Er zijn minimaal 9 tegelijk aanwezige kinderen.

Onthaalouders worden kinderbegeleiders genoemd. Ze hebben een gezinsopvang. Sommige onthaalouders worden begeleid door een organisator, anderen werken zelfstandig en zijn zelf organisator.

Bij heel wat voorzieningen kan je een inkomenstarief betalen. Dit is een prijs die op basis van je inkomen wordt berekend. Andere voorzieningen vragen een vast tarief.

Je kan je kind ook laten opvangen door grootouders of andere familieleden, vrienden, een babysit, huispersoneel, een au pair, ... Kind en Gezin is niet verantwoordelijk voor die opvang.

7. HET LOKAAL LOKET KINDEROPVANG EN DE KINDEROPVANGZOEKER

Kinderopvang zoeken wordt gemakkelijker

In elke gemeente komt er in de toekomst een Lokaal Loket Kinderopvang. Daar kan je terecht wanneer je opvang zoekt. Je moet dan maar één keer een vraag stellen om zicht te krijgen op de mogelijkheden die passen bij je vraag. Je kan je eigen voorkeur opgeven. Uiteraard beslis je zelf of je op een opvangvoorstel ingaat. Je bent bovendien niet verplicht om via het loket te gaan. Je kan ook rechtstreeks contact met de opvangvoorzieningen opnemen.

Wie opvang wil aanvragen, zal dit in de toekomst via de Kinderopvangzoeker doen die op de website van Kind en Gezin zal staan.
Je kan ook aan je Lokaal Loket Kinderopvang vragen om voor jou de vraag in te brengen.

8. BINNENKORT NAAR SCHOOL!

Nu geniet je nog volop van je baby. Je kan je nog niet voorstellen dat hij over een drietal jaar al naar school gaat! Ook dan zal je opvang nodig hebben: voor en na de lesuren, op woensdagnamiddag, tijdens de schoolvakanties. In het begin gaat je kind misschien halve dagen naar school en kan het in de namiddag een dutje doen in de opvang. We geven kort een overzicht van de vele mogelijkheden die je dan kan bekijken:

- Vele opa's en oma's vangen hun kleinkinderen graag op.
- Sommige kinderen kunnen nog bij hun vertrouwde opvang terecht.
- Heel wat scholen bieden zelf opvang aan. Sommige scholen hebben daarvoor een attest van toezicht van Kind en Gezin, andere niet.
- Er bestaan voorzieningen die alleen schoolgaande kinderen opvangen, ook op woensdagnamiddag en tijdens de schoolvakanties: initiatieven voor buitenschoolse opvang (IBO's) en zelfstandige buitenschoolse opvangvoorzieningen.
- In de opvang of aan de schoolpoort leer je snel andere ouders kennen. Zo kunnen er spontaan initiatieven groeien om samen in te staan voor de opvang van vriendjes en vriendinnetjes.
- Je kan een beroep doen op een kinderoppas.
- Gemeenten en andere organisaties bieden heel wat leuke activiteiten aan tijdens schoolvakanties: speelplein, grabbelpas, sport- en cultuuractiviteiten, ...

MEER INFO?
Surf naar onze website of neem contact op met de Kind en Gezin-Lijn.

9. DE BELASTINGEN

Je kan opvangkosten voor kinderen onder de 12 jaar tot een bepaald maximumbedrag inbrengen op je belastingaangifte. Als de opvang een vergunning heeft, krijg je een fiscaal attest.

10. WAT KAN KIND EN GEZIN VOOR JE DOEN?

Kind en Gezin:

- geeft je opvangadressen en informeert je over de prijs en de kwaliteit.
- geeft je advies of bemiddelt als je een klacht over de opvang hebt.

MEER INFO?

- Op www.kindengezin.be vind je alle opvangadressen.
- Met vragen kan je terecht bij de Kind en Gezin-Lijn op het nummer 078 150 100.

Hoofdstuk 15

KLEUTERSCHOOL

De kleuterschool is een totaal nieuwe ervaring voor je kind. Zijn kijk op de wereld wordt verruimd en het krijgt nieuwe kansen om zich te ontwikkelen.

Kleuteronderwijs is in Vlaanderen niet verplicht, maar het loont zonder meer de moeite. Want je kind leert er omgaan met leeftijdsgenootjes, leert er knippen en plakken, kan er naar hartenlust spelen, ...

In Vlaanderen kunnen kinderen starten na een schoolvakantie als ze minstens 2 jaar en 6 maanden zijn. Elk kind heeft zijn eigen tempo. Respecteer zijn ontwikkelingsniveau en probeer in te schatten of je kind klaar is voor de kleuterschool.
De meeste kinderen zijn rond de leeftijd van 2,5 à 3 jaar klaar voor de stap.

1. EEN KLEUTERSCHOOL KIEZEN EN INSCHRIJVEN

Het is belangrijk je kind tijdig in te schrijven. In de grote steden en op sommige andere plaatsen moet je je kind van tevoren al aanmelden. Soms kan je voorrang hebben bij de inschrijving. Alle informatie over de scholen en inschrijvingen in jouw buurt, kan je vinden op www.ond.vlaanderen.be/gok/inschrijvingsrecht.

De regioverpleegkundige of de gezinsondersteuner kan je informeren en op weg helpen.

Waar kan je op letten bij je zoektocht naar de gepaste kleuterschool voor jouw kind?

- Kan je kind zowel binnen als buiten spelen?
- Hoe stimuleren de leerkrachten de kinderen in hun ontwikkeling en groei naar zelfstandigheid?
- Hoe ziet een schooldag eruit?
- Hoe verloopt de middagpauze?
- Mag je kind rusten als het moe is?

Wat verwacht je van de school voor jou als ouder?

Hoe informeert de school de ouders:

- Over de algemene gang van zaken, zoals afscheid nemen 's ochtends, afhalen 's avonds, afwezigheid, uitstapjes, activiteiten in de klas, activiteiten voor ouders, oudercontact?
- Over persoonlijke zaken over je kind, bv. in een heen-en-weerschriftje, door een gesprek met de kleuterleid(st)er?

Wat verwacht je van de school en de omgeving?

- Is de school makkelijk bereikbaar?

TIP
Als hulp bij je zoektocht naar de gepaste kleuterschool voor jouw kind kan je gebruikmaken van 'De schoolkieswijzer'. Dat is een handig overzicht van vragen die je kan stellen bij je bezoek aan een kleuterschool. Vraag de folder aan je regioverpleegkundige of kijk op onze website. Je vindt hem bij 'Ontwikkeling > Naar school'.

2. JE KIND EN JEZELF VOORBEREIDEN

Een stap in het onbekende

Als jij en je kind al vertrouwd zijn met een kinderdagverblijf of een onthaalouder, kan dat de overgang naar de kleuterschool vergemakkelijken. Je kind is het gewend om niet bij jou te zijn en de aandacht te delen met andere kinderen.

Als je kind nooit naar een kinderdagverblijf of bij een onthaalouder is geweest, is de kleuterschool een ingrijpende verandering voor jullie. Als ouder kan je je kind helpen om daarnaar toe te leven. Laat je kind bv. eens enkele uren bij familie of vrienden. Zo leert het vertrouwen te krijgen en te geloven dat je terugkomt.

Toch blijft het zo dat sommige kinderen de overgang vlot maken en andere wat meer moeite hebben. Dat hangt af van het karakter van het kind. Laat je kind de stap naar de kleuterschool ervaren als een stap naar het 'groter worden'. Het zal er trots op zijn en er positief tegenover staan. Je kind zal in elk geval moeten wennen aan de nieuwe gezichten en de nieuwe omgeving.

Is je kind al klaar voor de kleuterschool?

- Kan je kind al een aantal uren zonder mama, zonder papa?
- Is je kind voldoende taalvaardig om zich verstaanbaar uit te drukken?
- Begrijpt je kind korte opdrachten en begrijpt het ook andere volwassenen?
- Kan je kind zelfstandig eten en zijn jas aan- en uittrekken?
- Blijft je kind overdag droog?
- Begrijpt je kind dat mama of papa straks terugkomt?

Ben jij al klaar voor de kleuterschool?

Het is best mogelijk dat jij vanuit wat jij hoort, ziet of zelf ervaren hebt, twijfelt om je kind naar de kleuterschool te brengen.

Dat betekent daarom niet dat je kind (nog) niet naar school kan. Een gesprek met de directeur of de kleuterleid(st)er kan duidelijk maken hoe de school werkt en hoe ouders en kinderen hun plaats krijgen in de school. Als je vragen hebt, kan je – eventueel in overleg met de kleuterleid(st)er of je regioverpleegkundige – beslissen om de stap geleidelijk aan te zetten of wat uit te stellen.

TIPS VOOR EEN VLOTTE START

- Neem je kind mee als je zijn oudere broertje of zusje gaat afhalen aan de schoolpoort.
- Probeer op voorhand met je kind een bezoekje te brengen aan de kleuterschool.
- Vertel over de kleuterklas, maar stel alles niet te rooskleurig voor.
- Lees met je kind een leuk boekje met de eerste schooldag als thema.
- Zorg ervoor dat je kind voldoende nachtrust krijgt en dat het eventueel een middagdutje kan doen op school.
- Ga samen met je kind een boekentasje kopen.

Tel samen af tot aan de eerste schooldag. Op onze website vind je een aftelkalender. Surf naar www.kindengezin.be en ga naar 'Ontwikkeling > Naar school'.

3. DE EERSTE SCHOOLDAG

Zorg ervoor dat je vooraf weet wat de gewoonten en afspraken zijn in de school. Je zal je meer op je gemak voelen als je weet hoe het eraan toegaat. Vertel het ook aan je kind.

De ochtend

- Blijf zelf zo vriendelijk en ontspannen mogelijk.
- Neem vastberaden afscheid.
- Zeg je kind uitdrukkelijk dat het weer wordt afgehaald. Vertel duidelijk wie het aan de schoolpoort mag verwachten.
- Geef je kind zijn knuffel mee. Die kan op moeilijke momenten troost brengen. Vraag wel eerst na of dat op school kan.
- Geef eventueel een extraatje mee waarvan je zeker weet dat je kind het lekker vindt.
- Vergeet niet om reserveluiers of een reservebroekje mee te geven.

Terug thuis

Het is leuk te weten wat je kind allemaal gedaan heeft, maar overstelp je kind niet met 1001 vragen. Een kind van ongeveer 3 jaar heeft nog niet geleerd om alle indrukken en ervaringen te benoemen.

- De kans is groot dat je kind moe en prikkelbaar thuiskomt. Soms zal het minder eetlust hebben of slecht inslapen. Laat je kind even tot rust komen en probeer wat extra tijd vrij te maken voor rustige activiteiten, zoals tekenen en voorlezen.
- De meeste problemen rond het schoolgaan gaan na een tijdje vanzelf over. Als je echt ongerust bent, praat er dan over met de kleuterleid(st)er. Een goed gesprek lost vaak heel wat problemen op!

4. MET REGELMAAT NAAR SCHOOL GAAN

Laat je kind met regelmaat (elke dag) naar school gaan. Zo hoeft het zich niet telkens opnieuw aan te passen aan het ritme, de afspraken en de klasgenootjes. De kleuterschool is de ideale basis voor een goede start in de lagere school. Spelenderwijs leert je kleine kleuter allerlei dingen die nodig zijn om later te leren lezen, schrijven en rekenen. Laat op tijd weten als het eens niet naar school kan gaan.

5. WAT NA KIND EN GEZIN?

Als je kleuter naar school gaat, neemt het CLB (Centrum voor Leerlingenbegeleiding) de taak van Kind en Gezin over. We bezorgen alle nuttige gegevens van je kind aan het CLB om een vlotte opvolging mogelijk te maken. Het CLB volgt vanaf dan de ontwikkeling van je kind, vaccinaties, biedt een antwoord op je opvoedingsvragen, ...

Wacht niet te lang om je zorgen of vragen te bespreken met de kleuterleid(st)er of de CLB-medewerker. In het CLB werkt een team van artsen, verpleegkundigen, psychologen, pedagogen, maatschappelijk assistenten, ...
Bij een CLB-medewerker kan je in vertrouwen je verhaal kwijt en je probleem of vraag bespreken. Het CLB werkt nauw samen met de school, maar is toch onafhankelijk.

Je neemt contact op met het CLB:
- via de kleuterleid(st)er, de (zorg)leerkracht of de schooldirectie.
- als de CLB-medewerker op school aanwezig is.
- per telefoon of door langs te gaan. Als je je kind inschrijft in de school, krijg je de contactgegevens van het CLB.
- via de website www.ond.vlaanderen.be/clb.

Het CLB werkt gratis.

TIP
Als je buitenschoolse opvang voor je kind wil (zie hoofdstuk 14 'Kinderopvang'), is het belangrijk om goede afspraken te maken en langs te gaan bij de personen die de opvang verzorgen. De adressen van de buitenschoolse opvangmogelijkheden vind je op www.kindengezin.be. Je kan ook bellen naar de Kind en Gezin-Lijn.

Hoofdstuk 16

NUTTIGE INFORMATIE

1. KIND EN GEZIN

Heb je vragen of wil je meer informatie?
Neem dan contact op met Kind en Gezin.
Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100
elke werkdag van 8 tot 20 uur.
E-mailen kan via de contactpagina op onze website.
www.kindengezin.be

Klachtendienst

Telefoon: 02 533 14 14
Fax: 02 534 14 48
E-mail: klachtendienst@kindengezin.be

2. BELANGRIJKE CONTACTGEGEVENS

Borstvoedingsverenigingen

vzw Borstvoeding
Iepersestraat 89
8890 Moorslede
Telefoon/fax: 051 77 18 03
E-mail: info@vzwborstvoeding.be
Website: www.borstvoedingvzw.be

VBBB (Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding)
Leemputstraat 57
2600 Berchem
Telefoon: 03 381 73 13
E-mail: info@vbbb.be
Website: www.vbbb.be

La Leche League Vlaanderen
Koningin Astridlaan 155
2800 Mechelen
Telefoon: 015 55 79 43
E-mail: info@lalecheleague.be
Website: www.lalecheleague.be

Contactgroep 'Geef borstvoeding een eerlijke kans'
Hilde Van Ommeslaeghe
Telefoon: 0479 34 35 65
E-mail: hilde_vanommeslaeghe@yahoo.com
Marcia De Keyser
Telefoon: 0479 46 26 45
E-mail: marcia@pandora.be

Mammacafé vzw
Sint-Jansstraat 32-38
1000 Brussel
Telefoon: 02 515 04 14
E-mail: mammacafe@socmut.be
Website: www.mammacafe.be

Expertisecentra Kraamzorg

'De Bakermat' Expertisecentrum Kraamzorg Vlaams-Brabant

Diestsesteenweg 49
3010 Leuven
Telefoon: 016 20 77 40
E-mail: debakermat@debakermat.be
Website: www.debakermat.be

'De Kraamvogel' Expertisecentrum Kraamzorg Antwerpen

Volkstraat 7
2000 Antwerpen
Telefoon: 03 238 11 00
E-mail: kraamvogel@skynet.be
Website: www.kraamvogel.be

'Amerijtje' Expertisecentrum Kraamzorg Limburg

K. Astridlaan 32 bus 1
3500 Hasselt
Telefoon: 070 22 23 54
E-mail: info@zwangerenbevallen.be
Website: www.zwangerenbevallen.be

'Kraamkaravaan' Expertisecentrum Kraamzorg Oost-Vlaanderen

Hoornstraat 13, bus 101
9000 Gent
Telefoon: 09 265 09 44
E-mail: info@kraamkaravaan.be
Website: www.kraamkaravaan.be

'De wieg' Expertisecentrum Kraamzorg West-Vlaanderen

Ezelpoort 5
8000 Brugge (Kraamzorg Noord)
Telefoon: 0473 45 14 38

Sint-Rembertlaan 20
8820 Torhout (Kraamzorg Midden)
Telefoon: 0473 45 14 38

Leenstraat 31
8800 Roeselare (Kraamzorg Zuid)
Telefoon: 0479 95 17 90
E-mail: info@eckdewieg.be
Website: www.eckdewieg.be

'Volle Maan' Expertisecentrum Kraamzorg Brussel

Koningsstraat 294
1210 Brussel
Telefoon: 02 229 25 58 of 0478 88 11 86
E-mail: info@expertisecentrum-vollemaan.be
Website: www.expertisecentrum-vollemaan.be

Meldpunt Geweld, Misbruik en Kindermishandeling

1712

In elke Vlaamse provincie en in het Brusselse Hoofdstedelijke Gewest is er een Meldpunt Geweld, Misbruik en Kindermishandeling. Iedereen die ongerust is of een vermoeden heeft van geweld of verwaarlozing van kinderen kan terecht op het telefoonnummer 1712 voor een melding, hulp en advies. Het aanbod is gratis en verloopt in alle discretie. www.1712.be

Dringende medische hulpverlening

112

Het nummer 112 is een algemeen noodnummer, zowel voor dringende medische hulpverlening als voor politiediensten. Het kan zowel met een vaste als mobiele telefoon gebeld worden. Vanuit deze centrale wordt alle verdere hulp georganiseerd: politie, brandweer, ...

Politiehulp

101

Ziekenvervoer Rode Kruis

105

Antigifcentrum

070 245 245

Travelfoon van het Instituut voor Tropische Geneeskunde

0900 101 10
Website: www.itg.be

Wachtdienst Apotheken

0900 105 00

Trefpunt Zelfhulp

016 23 65 07
Website: www.zelfhulp.be

Childfocus

116 000

Infolijn kinderbijslag

0800 944 34 (gratis nummer)

Vlaamse Infolijn

1700 (gratis nummer)

Twintelefoon

09 332 39 07
Website: www.twinsvzw.com

Tele-Onthaal

106
Website: www.tele-onthaal.be

Op onze website vind je meer contactgegevens van gespecialiseerde organisaties.

Hoofdstuk 17

TREFWOORDENLIJST

A

Aardappelen 60, 61, 66, 69
Airbag 116
Alcohol
    en de mama 55
    en voeding 68
    en barbecue 165
Allergie
    en voeding 51, 61
    en vaccineren 127
    en opvang 177
Angst 28, 29, 34, 42
    scheidings- 29, 30, 43, 98
    kinder- 42
    vreemden- 29, 43
Antibiotica 127
Antigifcentrum 132, 196
Antistoffen
    en moedermelk 50
    en vaccinatie 123, 125, 127
Attest van toezicht 182
Auto(stoel) 105, 109, 110, 115, 171
    en temperatuur 115

B

Babyblues 12
Bacteriën
    en botulisme 60
    en flesvoeding 57, 58
    en tanden 84, 85
    en verzorging 78
    en voeding onderweg 173
Bad 78-79
    en koorts 130
    en rust en regelmaat 40
    en veiligheid 105, 107, 108, 161
Bed 92-96
    -sharing 93
    -randbeschermer 94, 95
    -plassen 148
    veilig - 94, 95
Begeleiding 178, 191
Beker 70, 71, 73
Belonen 46
    en zindelijkheid 150
Betrokkenheid 20
Bewegen
    en ontwikkeling 27, 28, 29, 31, 32
    en gezond eten 55, 63, 64
    en spelen 154, 156
Bibliotheek 144, 157
Bijtwonden 109, 134
Billetjes 78, 80
Bof 126
Boosheid 28, 154
Borstvoeding 50-56
    borstvoedingsverenigingen 202
    -productie 50-56
Botulisme 60
Box 40, 41, 44, 106, 108, 156
Brabbelen 29, 38, 40, 137

Braken 66, 75, 117, 124, 131
Brandwonden 133, 134, 172
Brood 62, 66, 69
Broertjes en zusjes 14
Buitenschoolse opvang 182, 191

C

Calcium 66, 67
Cholesterol 67
CLB - Centrum voor Leerlingen-begeleiding 122, 191
Communicatie 136-145
    en ontwikkeling 28, 31, 35
Consultatiebureau 122, 127, 144

D

Darmproblemen 51
DEET 164
Dekbed 93, 94
Diarree
    en drinken 66, 75
    en tanden krijgen 83
    en rotavirus 124
Dieren 42, 109, 112, 165
Draagzak 114
Driftbuien 44, 46
Drinken
    en bedplassen 150
    en borstvoeding 50-56
    en de maaltijd 50, 63, 66, 69
    uit een beker 70, 71
    en flesvoeding 56-58
    en koorts 130
    en op reis 171
    en warme dagen 168
Duimzuigen 85

E

Eersteleeftijdsvoeding 56
Eetlust
    en behoefte 59, 63
    en de eerste schooldag 189
    en drinken 63, 66
    en warme dagen 168
Eettips 73, 74
Ei 61, 62, 67
Eiwitten 61, 62, 66, 67
Elektrocutie 109

F

Fantasie 34
    -spelletjes 32
Flesvoeding 39, 56-58
Flessenwater 57, 173
Fluoride 83
Fopspeen
    en honger 55
    en veiligheid 95, 106
    en slaapproblemen 98, 100
    en vliegtuig 171, 172
    versus duimzuigen 85
Formaldehyde 88
Fruit 59, 62, 63, 66, 69, 73
Fruitpap 59, 61
Fiets 65, 108, 109, 112, 114, 115
Ftalaat 88
Fysiologisch serum 82, 172

G

Geelzucht (Hepatitis B) 124, 126
Gehechtheid 18, 31
Gehoorstoornis 121
Gehoortest 120, 121
Geneesmiddelen (medicijnen) 55, 131, 132, 133
Geslachtsorganen 80
Gewicht(s) 57
    en baby 53, 75
    en mama 51
    en overgewicht 62, 68
    -verlies 75
    en wiegendood 92
Gezonde levensstijl 50-75
Glimlach 27, 28, 38, 40, 43, 139, 140
Gluten 61
Graanproducten 61, 62, 66, 69
Grenzen stellen 45
Grijpen 28, 29, 31, 32
Groeicurve 53, 75
Groenten 59-60, 66, 69
Groentepap 59-60, 66

H

Haemophilus influenzae B 124, 126
Haar 82
Hechten 27, 31, 32
Hersenvliesontsteking 51, 124, 126
Hepatitis B 124, 126
Horen 120
Hoogteziekte 170
Huid 52, 78, 87
    voorhuid 80
    -contact 138
    en verbranding 167
Huilen
    en angst 29
    en communicatie 20, 28, 38, 139
    en honger 55
    en peuterpuberteit 44
    en rust en regelmaat 40
    en schudden 41
    en slapen 106
    en troosten 39, 40
Huisapotheek 112, 132, 133
Huisdieren 95, 112, 113
Hygiëne 42, 166

I

Ijzer 59, 62, 66, 67
Infecties
    en vaccinatie 123-126
    - voorkomen
        en voeding 48, 51
        bij verzorging 78, 82
        en vrije tijd 166, 168
Insecten 133, 164, 172

K

Kauwen 72
Kersenpitkussen 94
Kinderverlamming (polio) 123, 124, 126
Kinkhoest (pertussis) 123, 124, 126
Klanken 27
Klem (tetanus) 124, 126
Kleren 88, 131
Kleuter 157
    en straffen 46
    en tandenpoetsen 83
    en spelen 159
    -school 184-191
Knuffelen 19, 30, 40, 96
Koolhydraten 66
Koorts 127, 128-131
    en drinken 63
    en tanden krijgen 83
    en vaccinaties 123, 124, 127
    -stuipen 131
Koppigheid 31, 32
Kroep (difterie) 123, 124, 126
Kruipen 29, 43, 107, 108, 112

L

Lepel 29, 70, 71, 75
Lichaamsgewicht
    en geneesmiddelen 131
    van de baby 53, 75
    van de mama 51
Lichamelijke ontwikkeling 32, 51
Lopen (stappen) 31, 43, 89, 108
Luiers 12, 80, 87, 129, 172
    wasbare - 87
    wegwerp - 87
Luierdermatitis 87

M

Mazelen 126
Melkproducten 62, 66
Meningokok type C 124, 126
Microgolfoven 57
Mineralen 51, 66, 68
Moedermelk 49, 50, 53, 55
Motoriek
    grove- 35
    fijne- 35

N

Nabootsen 31
Nagels 82
Navel 78, 80
Neus 82
Nevenwerkingen 123

O

Ogen 82, 122, 131, 167
Ondergoed 88
Ongevallen (voorkomen) 73, 105-110, 114
Ontsmettingsmiddel 133, 172
Ontwikkeling
    en veiligheid 104-110
    en gezondheid 120, 122
    en taal 139, 140, 142, 144
    en spelen 154, 156-159, 160
    en school 186, 188
Oogcontact 28, 57, 138
Oogtest 122
Opvoeden 18, 19, 21, 22
Opvolgvoedingen 62, 173
Oren 82, 171
Oxytocine 51, 52

P

Persoonlijkheid 35, 44
Peuterpuberteit 31, 33, 42
Pijn
    en geneesmiddelen 131
    en koorts 129
    bij mama 13
    en tanden 83
    en vaccinatie 123, 127
Planten 109, 165
Plassen 148-151
Pneumokokken 126
Polio 123, 124, 126
Positief opvoeden 18, 19, 21, 22
Potjesvoeding 62, 173
Praten 139, 140, 142
Prematuur 93

R

Reflexen 27, 28
Reiswieg 105, 115, 171
Rodehond (rubella) 123, 126
Roken 84, 93
Rotavirus 124, 126
Rust en regelmaat 40

S

Scheidingsangst 29, 48, 98
Schoenen 89
Schudden 41, 117
Seksuele ontwikkeling 34
Sedentair gedrag 50, 68
Slapen 92-101
    - patroon 97, 99
    - problemen 100
    - ritueel 97-99
    veilig - 92-96
Sociaal-emotionele ontwikkeling 26, 154
Sojaproducten 62, 66, 67
Spelen 20, 27, 28, 30, 31, 32, 34, 45, 46
Stappen (lopen) 31
Steriliseren 58
Stoelgang 66, 78
Stuipen 129, 131
Straffen 18, 46
Straling 112, 113
Structuur bieden 21, 40

T

Taal 26, 31, 32, 33, 34, 138-145, 180
-verwerving 141
Tand(en) 83, 84, 85
-bederf 59, 66, 71, 83, 84, 85
-borstel 83, 84
en poetsen 83
en tandarts 84
Teken 162
Tempé 62, 67
Temperatuur
van de kamer 88, 93, 94
van het water 78, 105
lichaams- 57, 94, 127, 168
zie ook 'koorts' 128-131
Tepelhof 52
Tepelkloven 52
Thermometer 129
Toeschietreflex 52
Tofoe 62, 67, 69
Troost(en) 19, 29, 38, 39, 40, 43
Tussendoortje 63, 66, 70, 74

U

Uitdroging 66, 78, 124, 168

V

Vaccinatie 123-127
en vakantie 169
Vaccinatieschema 126
Veiligheidsgordel 114, 115
verdrinken 166
Verkoudheid 127
Vermoeidheid
van de moeder 13
van de baby 39, 40, 117
Verstikking 92, 94, 95, 105
Verwennen 27, 40
Verzorging(s)
-kussen 79, 80, 105
-producten 78, 171
-tafel 80
van de baby 76-82
Vetten 51, 67, 52
Vezels 66, 68
Vis 61, 62, 67, 69
Vitamines
en de zon 167
en voedingsmiddelen 59, 67, 68
in moedermelk 51
Vlees 61, 62, 66, 67, 69
Vocht 63, 64, 66, 130, 168
Vochtige doekjes 80, 172
Voeding(s) 48-75
-driehoek 64
onderweg 173
en peuters 64, 74
weigeren 74
Vreemdenangst 29, 43

W

Water
en spelen 159
en veiligheid 105, 109
en verzorging 78-80, 105
en voeding 57, 63, 64, 66
-gewenning 166
Wiegendood 92-94, 96, 106, 113
op vakantie 169
Wonden 132

Z

Zelfbewustzijn 32
Zenuwen 40
Zien 27
Zindelijkheid 146-151, 177
Zittend gedrag 50, 55, 68, 154
Zoutoplossing 82, 172
Zwembad 108, 109, 156

Kind en Gezin
Hallepoortlaan 27
1060 BRUSSEL
Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100

www.kindengezin.be

Vormgeving: www.ldv.be

D/2014/4112/1

Kind & Gezin

Verantwoordelijke uitgever: Kind en Gezin, Katrien Verhegge, administrateur-generaal - Vlaams agentschap - Tekstovername met bronvermelding toegestaan. 03/2014