

De ontwikkeling van je kind van 0-3 maanden

In de eerste drie maanden is het belangrijk dat je baby zich prettig en veilig gaat voelen in zijn nieuwe omgeving. Door te reageren op zijn of haar signalen en je baby veel liefde en aandacht te geven, help je, je baby om een vertrouwensband met jou op te bouwen.

Hoe kun je als ouder je baby helpen zich veilig en geborgen te voelen?



Wat kan ik al?	Wat kan jij als ouder doen?
<p><i>Ik ga jou en andere mensen die voor mij zorgen en die van mij houden ontdekken.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik herken al je gezicht, je stem en jouw geur. - Ik laat merken dat ik het prettig vind als je lacht en mij aanraakt. 	<p><i>Praat tegen hem en zing liedjes.</i> Hierdoor voelt je baby dat je om hem geeft en er ontstaat een band tussen jou en je baby.</p> <p><i>Houdt je baby vast en knuffel je baby.</i></p>
<p><i>Ik kan al duidelijk maken wat ik nodig heb.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Door middel van huilen, mijn gezichtsuitdrukkingen en door mijn armen en benen te bewegen vertel ik jou hoe ik me voel: moe, hongerig, tevreden, onprettig. - Ik kan aangeven of ik het leuk vind om te spelen en aangeraakt te worden of dat ik juist even rust nodig heb. - Dit doe ik door even weg te kijken of naar mijn handjes te kijken, wacht dan gewoon even 	<p><i>Observeer je baby om zijn signalen te gaan begrijpen.</i> Is dit een huiltje dat duidt op honger? Gaat je baby in haar of zijn oogjes wrijven of wegstaren als ze moe wordt? Lachjes zijn in het algemeen niet moeilijk om te begrijpen.</p> <p><i>Reageer op signalen van je baby.</i> Als je baby zijn of haar ogen wijd open heeft en wakker om zich heen kijkt, dan is het tijd om te spelen. Als je baby huilt, zich wegdraait, zijn rug kromt, geef je baby dan de tijd, vertraag of stop waar je mee bezig was en wacht rustig af.</p>
<p><i>Ik kan zelfs al een paar gerichte bewegingen maken.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik kan naar jouw vinger grijpen of naar een speeltje in je hand. - Als ik honger heb, kan ik mijn hoofdje richting je borst of de fles bewegen. 	<p><i>Zorg dat je baby naar iets kan grijpen of iets vast kan pakken: een vinger of een speeltje.</i> Laat hem baby voorwerpen aanraken van verschillende materialen en verschillende omvang. Houd een speeltje binnen het bereik van je baby zodat je baby er met zijn handjes of voetjes tegen aan kan slaan of schoppen.</p> <p><i>Merk op hoe je baby zijn of haar eigen lichaampje aan het ontdekken is.</i> Kijkt je naar zijn handjes, steekt hij of zij een voetje in zijn mond, probeert hij om te rollen?</p>
<p><i>Ik maak met de dag meer contact.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik ga erop vertrouwen dat je mijn signalen oppakt, dat je ze begrijpt en erop reageert. - Ik vertrouw dat je mij kan troosten. Dit helpt mij om te leren ook mijzelf tot rust te brengen. 	<p><i>Troost je baby wanneer hij huilt.</i> Je kan een baby niet verwennen. Troosten maakt dat je baby zich veilig en geliefd voelt.</p> <p><i>Help je baby om zichzelf tot rust te brengen</i> door voorzichtig te helpen een vingertje van je baby naar zijn of haar mondje te brengen, of door een speentje, lapje of knuffeltje te geven.</p>

Wat houdt jou bezig?

Ik moet weer aan het werk. Is het wel goed als ik mijn baby van 8 weken naar de kinderopvang breng? Dat hangt erg af van je baby en het kinderdagverblijf. Overtuig je ervan dat het er schoon en netjes uitziet en dat er voldoende vaste leidsters aanwezig is om je baby voldoende aandacht te kunnen geven. Is er voldoende speelgoed en boekjes voor alle leeftijden? Is er een goede, rustige ruimte waar de baby's kunnen slapen op elk moment van de dag dat ze daar behoefte aan hebben? Hoe gaat de leidsters met de kinderen om, praten en spelen ze met ze, troosten ze als ze huilen, zijn ze rustig en zorgzaam? Zijn er vaste leidsters en heb je ene goed gevoel bij hen? Is er een pedagogisch plan?

Wat moet je weten over het huilen van je baby?

- ❖ Baby's kunnen alleen door (soms heel hard) huilen aangeven dat ze honger hebben, moe zijn, zich niet prettig voelen of behoefte hebben aan aandacht.
- ❖ Na de geboorte neemt het huilen steeds meer toe om na ongeveer 6 weken weer af te nemen. Als een baby 3 maanden oud is, huilt hij nog ongeveer 1 uur per dag.
- ❖ Een huilende baby die moeilijk te troosten is, kan heel uitputtend en frustrerend zijn. Blijf in gedachten houden dat door bij je baby te zijn, je baby vast te houden en te troosten, jij je baby duidelijk kan maken dat hij of zij niet alleen is en dat je er voor hem zal zijn, door dik en dun.
- ❖ Hoewel alle baby's huilen, zijn er baby's die overmatig veel huilen.
- ❖

- ❖ Er kan sprake zijn van darmkrampjes, dit kan je merken door:
 - Het huilen begint en stopt weer zonder duidelijke reden.
 - Je baby huilt meer dan 3 uur per dag en minstens drie dagen in de week. Dit houdt langer dan 3 weken aan.
 - Het huilen neemt in de loop van de dag of na een voeding toe.

Wat kan jij doen?

Bespreek het met je huisarts of op het consultatiebureau. Huilen kan een lichamelijke oorzaak hebben, bijvoorbeeld een voedselallergie of reflex.

Houd je baby meer vast of draag je baby bij je in een draagdoek. Inbakeren en wiegen kan een baby rustiger maken.

Maak gebruik van geluid Praat of zing zachtjes tegen je baby. Sommige baby's worden ook rustig door een muziekdoosje.

Zorg voor zo min mogelijk prikkels: licht, geluiden, bewegingen. Soms reageren baby's met darmkrampjes gunstig op vermindering van prikkels. Deze baby's willen soms minder vaak gedragen worden, omdat dit teveel prikkels geeft.

Zorg voor hulp Vraag familieleden of vrienden even op te passen zodat jij even rust kan nemen. Elke jonge ouder heeft steun nodig en zeker als je een baby hebt die veel huilt.

Blijf rustig. Als jij rustig bent, kan je baby ook beter tot rust komen. Merk je dat het huilen je teveel wordt, leg je baby dan even weg op zijn rug in zijn wieg of in de box. Huilen is niet schadelijk voor je baby, en door even een time-out te nemen krijg jij de kans weer wat rustiger te worden. Als je erg nerveus of kwaad wordt zoek dan contact met de OuderKindLijn

Geef niet op. Je baby leren troosten en tot rust brengen kost tijd. Je moet geleidelijk aan gaan ontdekken wat werkt en wat niet werkt.

Blijf je ervan bewust dat het huilen ook weer overgaat.

Wist je dat...

Baby's van moeders die veel stress ervaren, meer kunnen huilen en onrustiger zijn dan baby's van moeders die aangeven weinig stress te ervaren. Baby's kunnen zelfs al in de baarmoeder stress ervaren.

Wat betekent dit voor jou?

Ook hele jonge baby's ervaren al hoe hun ouder zich voelt. Als jij rustig en ontspannen bent, zal je baby zich ook prettiger voelen. Als jij door allerlei omstandigheden veel stress ervaart, zal je baby zich waarschijnlijk ook gespannen gaan voelen. Om goed voor je baby te kunnen zorgen, is het dus belangrijk dat jij ook goed voor jezelf zorgt. Vraag vrienden of familie om je een handje te helpen als je even rust nodig hebt. Maak tijd vrij om die dingen te doen waar jij je goed door voelt. Bespreek met je huisarts of op het consultatiebureau als je, je te gespannen, angstig of somber voelt en vraag een verwijzing naar de OuderKindLijn.