



Checklist
Babyuitzet



2025



Debevalling:
dit staat je
te wachten



Boefjes

babygids van 0 tot 3 jaar

Drenthe



Alle
echo's op
een rij



Wat vertelt
je kleine?

Inhoudsopgave

In verwachting

6

Wie licht je in? _____	7
Geestelijke veranderingen _____	8
Lichamelijke veranderingen _____	9
In beweging blijven _____	13
Waar moet je op letten? _____	14
Een hoop geregeld _____	16
Voeding tijdens de zwangerschap _____	20
Checklist babyuitzet _____	21
Seks tijdens de zwangerschap _____	22
Tienerzwangerschap _____	24
Moeder in je eentje _____	25
Meerlingen _____	26
Originele geboortetraktatie _____	28
Niet vanzelfsprekend _____	30
De juiste voogd _____	32
De verloskundige _____	33
Kraamzorg _____	35
De gynaecoloog _____	36
Echoscopieën _____	37
Erfelijkheid _____	39
Een miskraam _____	40
Van week tot week _____	41
Hippe geboortekaartjes _____	50

De bevalling

54

Voorbereiden op de bevalling _____	55
Pershoudingen _____	57
De bevalling _____	58
Pijnbestrijding _____	60
Bijzondere bevallingen _____	62

Na de bevalling

64

De eerste dagen	65
De kraamperiode	66
Geboorteaangifte	68
Te vroeg geboren	69
Ontzwangeren	70
Huidhonger	71
Lichamelijke ontwikkeling	72
Geestelijke ontwikkeling	75
Een gehandicapte baby	76
Seks na de bevalling	77
Wat vertelt je kleine?	78
Depressie	79

Voeding

81

Borstvoeding geven	82
Borstvoedingsproblemen	85
Opvolgmelk	87
Het eerste hapje	88
Zelf babyvoeding maken	99

Verzorging

91

De kwetsbare babyhuid	92
Douchen met je baby	96
Verzorging van de baby	98
Hoe kies je de juiste verzorging voor je baby?	100
Schoonheidsfoutjes	103

Gezondheid

106

Hiehprik en gehoortest	107
Bezoeken aan het consultatiebureau	109
Living Suavinex	110
Vaccinaties om je kind te beschermen	112
Slaap kindje, slaap	114
Buik- en darmkrampjes	117
Babykwaaltjes	118
Kinderkwaaltjes	120
Kinderziekten	122
Allergieën	125
De eerste tandjes	128
Bewegen met jonge kinderen	130

Veiligheid

132

Onbezorgd en veilig opgroeien	133
Huiselijke ongevallen	138
Kinderen en dieren	140
Veilig op weg: autostoeltje	142
Fietsen met je kleintje	145

Opvoeding

146

Kruipen, staan, lopen	147
De eerste stapjes	148
Van brabbelen naar praten	149
Zindelijk worden kost tijd	150
Slaapproblemen	151
Filmpjes kijken	152

Opvang 154

Kinderopvang	155
Kiezen voor kinderopvang	158

Kosten 160

Wat kost mijn kind?	161
Testament	166
Kinderbijslag	168
Baby's en budget	170

Vakantie 172

Ver of dichtbij?	173
Reizen met kinderen	174
Praktische vakantietips	175

Opnieuw zwanger worden 176

Stoppen met anticonceptie	177
De menstruatiecyclus	178
Gezond zwanger worden	180
Jongen of meisje?	182
De volgende zwangerschap	184

Drenthe 185

Vorbereiding	186
Kraamzorg	190
Shoppen	194
Opvang	200

Boefjes

wenst alle
(toekomstige) ouders

veel geluk toe.

Geniet van deze
prachtige tijd!

Kijk ook eens op onze website voor
leuke adresjes, tips en aanbiedingen.

www.boefjes.nl



In verwachting

Wie licht je in?

Je bent zwanger! Er zal een heerlijke maar ook hectische tijd aanbreken, waarin veel dingen veranderen. Misschien wil je je zwangerschap nog even voor jezelf houden, maar je kunt het natuurlijk ook direct van de daken schreeuwen. Wie ga je het eerst vertellen? En wanneer?

Je omgeving

De omgeving in een vroeg stadium vertellen over de komst van een baby heeft zo zijn voordelen. Je hoeft bijvoorbeeld geen smoesjes te verzinnen wanneer je bijvoorbeeld stopt met roken of drinken. Omdat je in de eerste maanden meer kans hebt op een miskraam, vertellen de meeste aanstaande ouders pas na drie maanden over hun zwangerschap. Je kunt er altijd voor kiezen om de vrienden en familieleden die het dichtst bij jou en je partner staan in een vroeg stadium in te lichten. Zo kun je niet alleen uiting geven aan je blijdschap, maar kun je ook bij hen terecht als het misgaat.

Spread the news!

Hoe vertel je het goede nieuws aan familie en vrienden? Vijf ideeën:

- Een fotoboekje met aan het einde de echofoto.
- Beschuit met muisjes trakteren zonder iets erbij te zeggen
Traditioneel, maar iedereen snapt de boodschap.
- Haal een fles kinderchampagne tevoorschijn en zeg "We hebben wat te vieren".
- Maak een foto van jouw schoenen, de schoenen van je partner en een setje babyschoentjes.
- Doe de zwangerschapstest in een doosje met een strik eromheen.

Je werkgever

Het inlichten van je werkgever is iets waar veel vrouwen tegenop zien, bijvoorbeeld uit angst voor ontslag. Dit hoeft niet. Je werkgever mag je namelijk niet ontslaan als je zwanger bent en ook niet tijdens de eerste twaalf weken na de bevalling. Er zijn echter een paar uitzonderingen, bijvoorbeeld bij faillissement. Ook als je solliciteert mag je zwangerschap geen reden zijn voor afwijzing. Vragen over een eventuele kinderwens hoef je niet te beantwoorden. Volgens de wet hoef je je werkgever pas drie maanden voor de uitgerkende bevallingsdatum op de hoogte te stellen van je zwangerschap. Er wordt echter geadviseerd om dit te vertellen wanneer je ongeveer drie maanden zwanger bent. Pas op het moment dat je je werkgever hebt ingelicht, heb je recht op wettelijke bescherming op de werkvloer tijdens de zwangerschap en in de periode van borstvoeding.

Geestelijke veranderingen

Je geest verandert onder invloed van zwangerschapshormonen. Vaak wisselen emoties elkaar in een rap tempo af. Dat hoort er allemaal bij.

- **Wisselende stemmingen**

Hormonen kunnen van grote invloed zijn op je humeur. Denk maar aan de dagen voorafgaand aan je menstruatie. Tijdens de eerste maanden van je zwangerschap vinden in je lichaam grote hormonale veranderingen plaats. Het is dus niet vreemd dat dit de nodige stemmingswisselingen met zich meebrengt. Daarnaast kan je humeur ook veranderen onder de psychologische druk die een zwangerschap met zich meebrengt.

De wijze waarop je humeur wordt beïnvloedt door je hormoonhuishouding, is voor een groot deel afhankelijk van je karakter. Hormonen zorgen voor meer gevoeligheid. Als je van nature een optimist bent, kunnen hormonen ertoe bijdragen dat je meer energie krijgt. Raakte je voor je zwangerschap al vrij snel geïrriteerd, dan is de kans groot dat je tijdens je zwangerschap zeer agressief uit kunt vallen als iets je niet bevalt. Sommige vrouwen ervaren zelfs al hun emoties wat intenser dan normaal. Laat deze gevoelens rustig over je heen komen en vraag begrip aan je omgeving. Een kleine troost: deze stemmingswisselingen worden na drie maanden minder.

- **Zintuigen**

Niet alleen jijzelf, maar ook je zintuigen worden tijdens je zwangerschap gevoeliger. Als je erover nadenkt, is dit heel logisch. Je wilt je ongeboren kind immers beschermen en daarom is je lichaam alert op veranderingen in de omgeving.

- **De laatste loodjes**

Tijdens de laatste maanden van je zwangerschap kan je humeur ook weer lijden onder wisselende stemmingen. Door de grotere lichamelijke ongemakken kan het lichaamsbeeld worden verstoord. De naderende bevalling en het aanstaande moederschap kunnen ook redenen zijn dat je je angstig en gespannen voelt. Probeer je niet te laten leiden door deze angstige gevoelens. Geniet van deze laatste maanden en laat je in de watten leggen door je omgeving.

Lichamelijke veranderingen

Je lichaam maakt tijdens de zwangerschap een ingrijpende ontwikkeling door. Zwangerschapskwaaltjes horen hier helaas bij.

- **Borsten**

Aan je borsten zul je waarschijnlijk het eerst iets merken. Ze houden door de toename van oestrogeen meer vocht vast en kunnen daardoor gevoeliger zijn en soms zelfs pijnlijk aanvoelen. De toenemende doorbloeding zorgt er bovendien voor dat adertjes beter zichtbaar worden.

- **Buik**

De vorm en omvang van je buik is afhankelijk van de lengte van je buik in 'normale' toestand, de hoeveelheid vruchtwater en je houding. De vorm van je buik zegt absoluut niks over het geslacht van je kindje!

- **Gewicht**

Dat je aankomt tijdens je zwangerschap is geen verrassing. Gemiddeld komt een vrouw twaalf kilo aan in negen maanden. De baby is verantwoordelijk voor drie kilo. De overige kilo's komen bijvoorbeeld door het gewicht van de baarmoeder, vruchtwater, placenta en de toename van vetweefsel en bloed in je lichaam.

- **Gebit**

Het tandvlees kan wat gevoelig zijn door de hormonale schommelingen en daardoor gaan bloeden. Poets, stook en flos regelmatig en meld aan je tandarts dat je zwanger bent. Ook in verband met röntgenfoto's is dit belangrijk.

- **Haar**

Door je doorbloeding zou in deze tijd je haar sneller kunnen groeien. Ook kan het meer glans hebben en minder snel uitvallen. Het kan ook juist zo zijn dat je haar minder goed valt.

- **Nagels**

Je nagels breken tijdens je zwangerschap sneller af. Knip ze daarom vaak en gebruik geen nagellak, maar nagelversterker.

- **Bekkeninstabiliteit**

In de loop van de zwangerschap verweken bij iedere vrouw het kraakbeen en de banden die de verbinding vormen tussen de verschillende bekkendelen. Je kunt het zien als voorbereiding op de bevalling, straks moet je kind immers door het bekken naar buiten komen. Sommige vrouwen hebben last van overmatige verweking. Het veroorzaakt veel pijn. Denk je dat je bekkeninstabiliteit hebt, raadpleeg dan je arts, verloskundige of fysiotherapeut met deskundigheid ten aanzien van dit probleem. Zij kunnen je verwijzen of adviseren welke maatregelen je het best kunt nemen.

- **Zwangerschapsdiabetes**

Zwangerschapsdiabetes is een tijdelijke vorm van diabetes die ontstaat doordat de alvleesklier niet genoeg insuline meer kan aanmaken. Hierdoor krijg je te veel glucose in je bloed, waardoor de baby te hard zal gaan groeien. Enkele symptomen zijn: veel dorst, veel plassen en veel vruchtwater. Er kan ook sprake zijn van zwangerschapsdiabetes als je baby duidelijk veel groter is dan normaal voor dat moment in de zwangerschap. Zwangerschapsdiabetes wordt meestal behandeld met een dieet. Voldoet dit niet, dan wordt er extra insuline toegediend. Na de bevalling verdwijnt de diabetes vaak vanzelf weer. 5% van de patiënten blijft er last van hebben.

- **Moeite met de stoelgang**

Veel zwangere vrouwen krijgen last van verstopping omdat de darmen trager werken onder invloed van de hormonen. Je ontlasting wordt harder en het kost je meer moeite om deze kwijt te raken. Neem voldoende vocht (minimaal twee liter per dag), beweeg volop en eet meer vezelrijke voeding zoals volkorenbrood, muesli, rauwe groenten en veel fruit. Wanneer deze leefregels niet voldoende helpen, kan de verloskundige of huisarts je een laxeermiddel voorschrijven.

- **Aambeien**

Aambeien zijn vaak het gevolg van verstopping. Aambeien kunnen jeuken, zijn vaak pijnlijk en kunnen gaan bloeden. Krijg je last van aambeien, reinig dan je anus na iedere toiletgang met lauw water in plaats van toiletpapier en pas, net als bij verstopping, je leefregels aan. Heb je erge pijn dan kan je verloskundige een goede zalf adviseren.

- **Striae**

Op je benen, buik en borsten kun je last krijgen van zwangerschapsstriemen. Er bestaan crèmes die dit helpen voorkomen en verminderen. Vraag bij de drogist naar een crème met rode zonnehoed en masseer dit dagelijks in.

Voor de verzorging van de huid rond de anus.



GRATIS*

Curanol hamamelis doekjes

Koop Curanol zalf samen met Curanol tabletten en ontvang
GRATIS Curanol hamamelis doekjes ter waarde van € 7,99.

Scan de QR code of ga naar www.curanol.nl
en gebruik de kortingscode **CURANOLFREE.***

*Ga voor de voorwaarden naar www.curanol.nl

Curanol, voor natuurlijke ondersteuning

www.curanol.nl

- **Huid**

Vooraf tijdens het tweede en derde trimester van de zwangerschap kunnen pigmentvlekken in je gezicht ontstaan. Dit kwaaltje wordt ook wel een zwangerschapsmasker genoemd en wordt veroorzaakt door hormonale schommelingen. Deze pigmentvlekken zijn meestal te zien op het voorhoofd, jukbeenderen, rondom de ogen, op de bovenlip en de kin. Het wordt aangeraden om de zon zoveel mogelijk te vermijden en je gezicht goed in te smeren met een verzorgende crème met hoge factor.

- **Misselijkheid**

De meest gehoorde zwangerschapskwaal is misselijkheid. Dit wordt veroorzaakt door veranderingen in je hormoonhuishouding. Meestal kun je de ochtendmisselijkheid onder controle houden door licht te ontbijten. Bijvoorbeeld met een beschuitje of een cracker. Als je de hele dag misselijk bent, is het aan te bevelen om verspreid over de dag kleine hoeveelheden te eten. Blijf veel drinken en zorg voor voldoende frisse lucht. Als je naast de misselijkheid moet overgeven, is het verstandig je verloskundige of huisarts te raadplegen. Rond de vierde maand van de zwangerschap zijn de klachten meestal voorbij.

- **Brandend maagzuur**

Ruim 70% van de zwangere vrouwen krijgt last van brandend maagzuur. In het begin in lichte mate, maar naarmate je baby groeit heeft hij meer ruimte nodig en oefent daardoor een toenemende druk uit op je maag. Het maagzuur kan hierdoor naar boven worden gedrukt en terechtkomen in je slokdarm en keel. Drink veel, eet geproportioneerd en rustig en beperk het eten van vet voedsel, scherpe kruiden, knoflook, peulvruchten, uien, koolsoorten, zoetwaren en citrusvruchten.

- **Spataderen**

Je kunt tijdens de zwangerschap last krijgen van spataderen in je benen. De meest voorkomende klacht is een moe, loom en zwaar gevoel in de benen. Sommige mensen hebben het gevoel dat er iets over hun benen kruipt, of kunnen hun benen niet goed stilhouden. Om spataderen te voorkomen is het belangrijk de doorbloeding in je benen te bevorderen. Las een kleine loop pauze in op je werk of neem de trap in plaats van de lift. Om de doorbloeding in je benen te bevorderen kun je deze ook masseren: altijd van beneden naar boven, dus richting je hart. In een enkel geval doen spataderen pijn, maar ze zijn zelden gevaarlijk. Spataderen trekken na de bevalling meestal vanzelf weer weg.

In beweging blijven

Gefeliciteerd, je bent zwanger! De meest uitdagende negen maanden van je leven staat je lichaam in het teken van het gezond laten groeien van je baby. Gezond eten, voldoende rust en beweging zijn essentieel.

Juist tijdens de zwangerschap is het verstandig om te blijven bewegen, het heeft namelijk voordelen voor jou én je ongeborn kindje: zwangerschapskwaaltjes verminderen, bevallingen gaan door de goede conditie makkelijker en het herstel na de bevalling gaat vaak sneller. Ook groeit de placenta beter, wat resulteert in een optimaal leefklimaat waarin je baby zich goed kan ontwikkelen. Als je dan ook nog sport in de buitenlucht krijg je een extra serotonine-boost die je een lichamelijke en mentale energie geeft die je nu goed kunt gebruiken.



Met het Zwanger sportprogramma van Mom in Balance blijf je fit, sterk en energiek tijdens je zwangerschap. Het outdoor sportprogramma is ontworpen in samenwerking met gynecologen en bekkenbodempysiotherapeuten en is speciaal afgestemd op het zwangere lichaam. Daarnaast ontmoet je andere actieve zwangere vrouwen.

De workouts van Mom in Balance helpen je sterker te worden en je conditie te verbeteren, maar ze geven je ook energie en een positieve mindset. Precies wat je nodig hebt in de eerste jaren van het moederschap!

Gratis proefles

Boek een gratis proefles voor een Zwanger workout bij jou in de buurt! Gebruik tijdens het boeken de code MOMTOBE. Kijk voor alle informatie en locaties op mominbalance.com.

www.mominbalance.com



MOM IN BALANCE

Waar moet je op letten?

Je wilt natuurlijk dat je kindje gezond ter wereld komt. Alhoewel Moeder Natuur het uiteindelijke lot in handen heeft, kun je haar wel een handje helpen. De belangrijkste leefregel is dat je naar je lichaam moet luisteren, maar er zijn andere punten waar je als zwangere vrouw zeker rekening mee moet houden.

Schadelijke stoffen

Dat roken, alcohol en drugs slecht zijn voor je ongeboren baby, is bekend. Toch zijn er ook minder bekende schadelijke stoffen tijdens je zwangerschap. Dit zijn vaak middelen die je regelmatig gebruikt. Probeer contact te vermijden met de volgende stoffen (volgens de Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie): verf op terpentijnbasis, ongediertebestrijdingsmiddelen, (een deodorant met) chemicaliën en zelfs lasergames.

Sporten

Bewegen is goed, ook tijdens je zwangerschap. In principe kun je alle sporten blijven doen, zolang het geen direct gevaar oplevert voor je kind in je buik en zolang je lichaam het toelaat. Sporten waarbij je makkelijk valt of botst zijn daarom sterk af te raden. Het voordeel van blijven sporten is dat je zelf in een goede conditie bent. Dit bevordert je herstel na de bevalling.



Sauna en zonnebank

Met betrekking tot sauna en zonnebankgebruik wordt vaak geadviseerd om dit de eerste maanden te vermijden. Of een hoge omgevings-temperatuur kwaad kan tijdens de zwangerschap, is niet bekend.

Wel wordt het vaak als minder prettig ervaren onder zwangere vrouwen. Verder treedt door de veranderde hormoonhuishouding een pigment activerende werking op waardoor er bij langdurig zonnen of zonnebankgebruik een zwangerschapsmasker (bruine verkleuring van de gezichtshuid) kan optreden.

Vliegtuig

Vliegen is medisch gezien niet gevaarlijk tijdens je zwangerschap.

Wel hanteren alle vliegtuigmaatschappijen regels tot welke periode van een zwangerschap er gevlogen mag worden. Neem dus altijd contact op met de desbetreffende maatschappij. Vliegen mag tot 36 weken, tenzij je een meerling verwacht. Dan is vliegen tot 32 weken toegestaan. Na 28 weken wordt gevraagd om een 'fit to fly' verklaring van een arts of verloskundige.

Infectieziekten

Er zijn diverse infectieziekten die schadelijke gevolgen kunnen hebben voor jou en je baby, tijdens of vlak na de zwangerschap. Veel kinderziekten (zoals waterpokken, rodehond, bof en mazelen) kunnen soms gevaarlijk zijn, met name wanneer het de eerste keer betreft dat je die ziekte oploopt. Sommige ziekten kun je maar één keer doormaken, daarna ben je immuun. Let hier dus op bij het bezoeken van zieke mensen. Let ook bij het bezoeken van zieke mensen op het mogelijk aanwezig zijn van een infectieziekte.

Medicatiebegeleiding

De apotheker controleert altijd of je een geneesmiddel veilig kunt gebruiken in jouw situatie. Geef daarom altijd door dat je zwanger bent of wilt worden. Het is niet verstandig om zomaar een vrij verkrijgbaar geneesmiddel te gebruiken. Er zijn namelijk maar weinig geneesmiddelen die je zonder bezwaar kunt gebruiken. Overleg altijd met de arts of apotheker als je niet zeker weet of een product veilig is. Zo kun je dus als zwangere vrouw in het dagelijks leven met veel leefregels geconfronteerd worden. Het belangrijkste is nog steeds: gebruik je gezond verstand en neem bij twijfel altijd contact op met een deskundige.

Een hoop geregeld

Als je in verwachting bent, moet er een hoop geregeld worden. Zo ook op financieel gebied. Hierbij een handige lijst zodat je weet wat er jou en je partner te wachten staat en wat er geregeld moet worden.

Nul tot drie maanden zwanger

- **Ouderschapsverlof**

Met ouderschapsverlof werk je tijdelijk minder om zo meer tijd door te brengen met je kindje. Je hebt recht op 26 keer jouw aantal werkuren per week. Het verlof is meestal onbetaald, maar sommige werkgevers betalen het loon (gedeeltelijk) door. Je krijgt 70% van je dagloon uitgekeerd. Een voorwaarde is dat je de negen weken doorbetaald verlof opneemt voor de eerste verjaardag van je kind. De overige weken ouderschapsverlof kan je opnemen tot je kind 8 jaar is. Ouderschapsverlof is anders dan geboorteverlof. Na de bevalling krijgt jouw partner een werkweek geboorteverlof. De werkgever mag dit verlof niet weigeren. Partners kunnen tot maximaal vijf weken aanvullend geboorteverlof opnemen tegen 70% van het salaris.

- **Kinderbijslag**

Je kindje kost flink wat geld. In Nederland krijg je ieder kwartaal kinderbijslag als tegemoetkoming in de kosten. De Sociale Verzekeringsbank regelt de uitbetaling en dat gaat vanzelf. Als je je pasgeboren baby aangeeft op het gemeentehuis, krijgt de SVB daar automatisch bericht van. De SVB stuurt jou dan de informatie waarmee je kinderbijslag kunt aanvragen. De kinderbijslag wordt elk kwartaal overgemaakt.

	0 t/m 5 jaar	6 t/m 11 jaar	12 t/m 17 jaar
Per kind	€ 286,45	€ 347,83	€ 409,21

- **Kindgebonden budget**

Als je huur- of zorgtoeslag krijgt, kan het zijn dat je recht hebt op het kindgebonden budget. Dat budget is een maandelijkse aanvulling op de kinderbijslag. Hoe hoog deze toeslag is, hangt af van jouw inkomen, hoeveel kinderen je hebt en je leeftijd. Is je vermogen te hoog? Dan krijg je geen kindgebonden budget. Als je er wel recht op hebt, krijg je vanzelf bericht van de belastingdienst. Ontvang je geen andere toeslag of kreeg je eerder kindgebonden budget, maar is dit gestopt en voldoe je wel aan de voorwaarden? Dan kan de ouder op wiens naam de kinderbijslag staat, dit zelf aanvragen bij Mijn toeslagen, via de website van de Belastingdienst.

- **Kinderopvang**

Wil je gebruikmaken van kinderopvang? Je kunt gemakkelijk via www.kinderopvangkaart.nl zien welk kinderdagverblijf, gastouderbureau of buitenschoolse opvang in de buurt zit en wat het kost. De wachtlijsten voor kinderopvang zijn meestal behoorlijk lang. Schrijf je kindje dus tijdig in.

Opvanginstelling Maximum uurtarief

Dagopvang € 10,71

Buitenschoolse opvang € 9,52

Gastouderopvang € 8,10

- **Verhuizen of verbouwen**

Soms betekent een gezinsuitbreiding dat het beter is om te verhuizen, bijvoorbeeld in verband met de ruimte. Ga je minder werken als de kleine er is? Dan kun je straks minder hypotheek krijgen als je wilt verhuizen. Het is in ieder geval goed om er alvast over na te denken.

- **Verzekering controleren**

Je kunt geld besparen door over te stappen naar een andere zorgverzekering. Houd wel in de gaten of je nog steeds verzekerd bent voor de dingen die jij belangrijk vindt!

Drie tot zes maanden zwanger

- **Kraamzorg regelen**

Als je bij je zorgverzekeraar meldt dat je zwanger bent, krijg je een lijst met kraamzorgbureaus waar je uit kunt kiezen. Kraamzorg wordt vergoed door de basisverzekering. Afhankelijk van je verzekering betaal je een eigen bijdrage. Voor 2025 is de eigen bijdrage € 5,40 per uur.

- **Kraampakket aanvragen**

Bij je zorgverzekeraar kun je een kraampakket aanvragen. In het kraampakket zitten dingen die de kraamverzorgster tijdens en na de bevalling nodig heeft. Soms is het pakket gratis, bij andere zorgverzekeraars moet je betalen. In het kraampakket zitten producten als een matrasbeschermer, kraamverband, steriele gaasjes en een navelklem. Zorg ervoor dat je het pakket in de zevende maand van je zwangerschap in huis hebt.

- **Zwangerschapsverlof aanvragen**

Vraag een zwangerschapsverklaring aan je verloskundige. Die heb je namelijk nodig voor je werkgever. Je hebt recht op zes weken zwangerschapsverlof en minstens tien weken bevallingsverlof. Bevallingsverlof kun je ook in delen opnemen. In je arbeids-overeenkomst of je cao lees je waar je precies recht op hebt. Werk je als zelfstandige? Dan heb je wellicht recht op een ZEZ-uitkering. Deze zwangerschapsuitkering voor zelfstandigen kun je aanvragen bij het UWV.

- **Ongeboren kind erkennen**

Ben je niet getrouwd? Dan moet de vader het ongeboren kindje erkennen. Dit is gratis en kan bij de gemeente waar je woont. De toekomstige moeder moet wel mee naar het gemeentehuis om te ondertekenen.

- **Babybudget opstellen**

Maak een lijst van inkomsten en uitgaven die met je kindje te maken hebben. Zo heb je een duidelijk overzicht wat er op financieel gebied voor je gaat veranderen. Vergeet niet de spullen voor de kinderkamer, luiers, eten en kleding mee te nemen in deze berekening.

Zes tot negen maanden zwanger

- **Babyuitzet meeverzekeren**

Is de babykamer klaar? Neem dan contact op met je inboedel-verzekeraar. Het kan verstandig zijn om het verzekerde bedrag te verhogen.

- **Geboortekaartjes bestellen**

Geboortekaartjes zijn vaak duurder dan je denkt. Honderd kaartjes kosten gemiddeld zo'n € 400,-. Maak daarom van tevoren een lijst met mensen die een kaartje van jullie ontvangen en bestel pas daarna.

- **Op vakantie**

Veel toekomstige ouders kiezen ervoor om nog een keer met z'n tweetjes op vakantie te gaan. vraag altijd aan je verloskundige een 'fit to fly' verklaring voordat je gaat vliegen. Hier kunnen vliegtuig-maatschappijen namelijk om vragen. Bij een ongecompliceerde zwangerschap mag je met de meeste vliegmaatschappijen mee tot 36 weken zwangerschap. Houd rekening met de datum van je terugvlucht, dan ben je alweer langer zwanger dan toen je vertrok.

- **Kraamfeest organiseren**

Zijn jij en je partner van plan om de geboorte van de baby te vieren door middel van een kraamfeest? Zorg er dan voor dat je alles op

tijd geregeld hebt: wanneer, waar, wie nodig je uit, wat voor eten en drinken is er, wat zijn de wensen... Hoe meer je van tevoren hebt vastgezet, hoe meer je kunt genieten van je kraamtijd.

Na de geboorte

- **Geboorte aangeven**

Binnen drie werkdagen moet je aangifte doen van de geboorte van je kind. Als je later aangifte doet, riskeer je een boete. Je doet aangifte in de gemeente waar je kindje geboren is. Zijn jullie niet getrouwd en heeft de vader het kind nog niet erkend tijdens de zwangerschap? Dan kan dit alsnog bij de aangifte van de geboorte.

- **Zorgverzekering aanpassen**

Na de geboorte moet je je baby laten bijschrijven op de polis van je zorgverzekering. Via www.independer.nl kun je per zorgverzekeraar checken hoe je dit doet. Handig weetje: je kind is gratis meeverzekerd tot 18 jaar.

- **Overige verzekeringen aanpassen**

Je hebt vast nog meer verzekeringen, zoals een aansprakelijkheids- en reisverzekering. Neem contact op met je verzekeraar om je kindje bij te laten schrijven. Tip: gezinspakketten zijn vaak goedkoper.

- **Testament maken of aanvullen**

Wie erft wat als je overlijdt? Dat kun je laten vastleggen in een testament. Zo ook wie de voogd van je kind wordt. Een testament kunt je laten opstellen of wijzigen bij de notaris.

- **Overlijdensrisicoverzekering afsluiten**

Stel dat jij of je partner overlijdt. Dan wil je natuurlijk dat je gezin niets tekortkomt. Met een overlijdensrisicoverzekering geef je je gezin de zekerheid dat ze bijvoorbeeld in hetzelfde huis kunnen blijven wonen en dat de studie van je kind niet in gevaar komt. Je kiest zelf het bedrag dat je wilt verzekeren. Dat bedrag wordt bij overlijden in één keer uitgekeerd.

- **Sparen voor je kind**

De meeste ouders sparen voor hun kind, bijvoorbeeld voor een studie of rijbewijs. Begin vroeg, dan hoeft je per maand maar een klein bedrag opzij te zetten en heeft je geld de tijd om te groeien.



Petite
Amélie

A large, light-colored wooden nursery furniture set is shown in a room. The set includes a tall wardrobe with two doors and a long dresser with a changing table top. The furniture features a vertical slat design. In the foreground, a white rocking horse with a rainbow mane is on a light-colored rug. The wall is decorated with a string of warm lights, a crescent moon, and a star. A small unicorn plushie is hanging on the wall.

MADE BY A MUM

KINDERKAMERS | ACCESSOIRES | SPEELGOED



www.petiteamelie.nl



Checklist babyuitzet

Je hebt heel wat spullen nodig als je in verwachting bent. Sommige omdat ze leuk zijn om te hebben, andere omdat je ze écht nodig hebt. We zetten de handigste babyspullen voor je op een rij.

Babykamer

- ☐ Wieg of ledikant
- ☐ Aankleedkussen
- ☐ Commode

Bed

- ☐ Goed passend matras
- ☐ 2 dekentjes of
1 dekentje en 1 slaapzakje
- ☐ 3 hoeslakens
- ☐ 3 bovenlakens
- ☐ 2 naadloze metalen kruiken
(niet nodig in de zomer)
- ☐ 2 badstof kruikenzakken (niet
nodig als je geen kruiken koopt)
- ☐ 2 molton onderlakens of
onderleggers

Kledingkast

- ☐ 6 rompertjes maat 50 of 56 (of
drie in 50 en drie in 56)
- ☐ 2 boxpakjes
- ☐ Vestje
- ☐ 2 broekjes
- ☐ 3 shirtjes
- ☐ Jasje
- ☐ 4 paar sokjes
- ☐ 2 mutsjes

Verzorging

- ☐ 6 spuugdoekjes of slabbetjes
- ☐ 6-12 hydrofielluiers
- ☐ 3-6 flanelen luiers om je baby
op te leggen of in te wikkelen
- ☐ Pak papieren luiers of
katoenen luiers
- ☐ Pak billendoekjes,
potje zinkzalf of Sudocrem

- ☐ Badje en/of tummytub
- ☐ Badcape
- ☐ Badthermometer
- ☐ Flesje babyshampoo
- ☐ Zacht haarborsteltje of
kammetje
- ☐ Flesje babyolie
- ☐ Digitale koortsthermometer
- ☐ Nagelschaartje met afgeronde
punten (eventueel)

Borstvoeding

- ☐ Pak zoogcompressen
- ☐ Kolf plus flesjes (kun je het
beste na de bevalling pas
aanschaffen)
- ☐ 2-3 voedingsbeha's

Flesvoeding

- ☐ Flessenborstel of sterilisator
- ☐ Flessenwarmer
- ☐ Pak zuigelingenvoeding
- ☐ 3 flessen met spenen voor
pasgeboren baby's

Voor als je op pad gaat

- ☐ Draagdoek/draagzak
- ☐ Kinderwagen
- ☐ Luiertas
- ☐ Autostoeltje

In huis

- ☐ Wipstoeltje
- ☐ Babyfoon
- ☐ Box met boxkleed
- ☐ Muziekmobiel

Seks tijdens de zwangerschap

Je kunt net zo lang doorgaan met vrijen tijdens je zwangerschap als je zelf wilt. Als er geen medische reden is waarom je het niet zou doen is seks tijdens de zwangerschap zelfs goed voor je. Naast dat het prettig is, helpt het je ook om je op de geboorte voor te bereiden. Het houdt je bekken namelijk soepel.

De eerste drie maanden

Sommige mensen denken dat seks tijdens de zwangerschap schadelijk zou zijn voor het kindje, maar dat is iets wat tussen de oren zit. Het kindje zit namelijk goed beschermd in vliezen en vruchtwater en ook de baarmoedermond is goed afgesloten. Is medisch gezien alles in orde, dan kunnen penetratie en een orgasme dus geen miskraam veroorzaken. Of je zin hebt in seks is een vraag die alleen jij zelf kunt beantwoorden.

De eerste drie maanden voel je je vaak misselijk, moe en lusteloos en het is dan ook begrijpelijk dat je hoofd er niet echt naar staat. Je hebt veel behoefte aan liefde en tederheid en een heftige vrijpartij is niet altijd even prettig. Je hebt ook vrouwen én mannen die zich lichamelijk prima voelen, maar zo zijn overrompeld door het idee van het ouderschap, dat de seksbehoefte totaal afneemt. Uiteraard verschilt dit per persoon. Doe daarom waar jij en je partner je allebei prettig bij voelen.

De vierde tot de zesde maand

De periode dat zwangere vrouwen veel zin in seks ervaren, is tussen de vierde en zesde maand. Door de razende hormonen in je lichaam zijn de weefsels rondom je vagina beter doorbloed en kun je zelfs 'last' krijgen van overweldigende lustgevoelens. Je seksleven zal wel iets aangepast moeten worden, want naarmate je buik groeit, worden sommige standjes simpelweg onmogelijk. Een houding waarbij er geen druk uitgeoefend wordt op je buik is het prettigst. Denk bijvoorbeeld eens aan een zijdelingse houding, dat is prima te doen met een grote buik.

De laatste loodjes

Zolang het prettig aanvoelt kun je tot de zevende of achtste maand gewoon seks blijven hebben, maar er zijn artsen die dit na de achtste maand afraden. In die periode kunnen je vliezen namelijk breken en het hormoon prostaglandine, dat in sperma zit, zou dat proces kunnen versnellen.

Mochten jullie allebei nog steeds behoefte hebben aan seks met penetratie, gebruik dan een condoom. Veel vrouwen hebben in de laatste tien weken echter helemaal geen behoefte aan seksuele activiteit. Je grote buik zorgt ervoor dat je je ongemakkelijk voelt en geestelijk ben je al bezig met de bevalling. Het kan zijn dat jij je automatisch afsluit voor de genegenheid van je partner, terwijl je er eigenlijk wél behoefte aan hebt. Dit heeft allemaal te maken met hormonen en is van tijdelijke aard.

Genieten

Of je nou wel of geen seks wilt tijdens de zwangerschap, geef aan waar je behoefte aan hebt en geniet er samen van. Het is een mooie tijd en het is belangrijk dat jullie je beiden op je gemak voelen. Daar hebben jullie zelf het meeste baat bij en jullie kindje uiteindelijk ook.



Tienerzwangerschap

Wanneer je op jonge leeftijd in verwachting raakt, komt er veel op je af. Niet alleen moet je met veel nieuwe dingen rekening houden, ook je directe omgeving speelt een belangrijke rol tijdens de zwangerschap. Je krijgt te maken met grote verantwoordelijkheden en hebt vanaf het moment dat je kindje in je buik zit rekening met hem te houden. Je staat voor een moeilijke keuze.

Jong moeder

Een kindje op de wereld zetten is niet eenvoudig. Tot zijn 18^{de} jaar ben je volledig voor hem verantwoordelijk. In het begin is het schattig: van een baby heb je weinig 'last', maar je kindje moet ook naar school en een goede opvoeding krijgen. Als je zelf nog een tiener bent, loop je vaak tegen een muur van onbegrip aan. Mensen denken dat je de zorg voor een baby niet aan kunt, veroordelen je relatie en staan altijd met hun mening klaar. Daarom is het belangrijk dat je steun krijgt van de mensen die dicht bij je staan.

Voogdij

Wanneer je zwanger raakt terwijl je zelf nog minderjarig bent, komen er ook extra dingen om de hoek kijken. Als je kindje geboren is, wordt hem een voogd toegewezen omdat jij als moeder zelf minderjarig en ongehuwd bent. Deze voogdij kun je in sommige gevallen als moeder zelf krijgen. De voogdij moet je dan regelen via de Raad van de Kinderbescherming.

Ouderlijk gezag

Ben je een moeder van 16 of 17 jaar? Dan kun je de kinderrechter vragen om een meerderjarigheidsverklaring. Zo krijg je het ouderlijk gezag over je kindje. Je bent daardoor verantwoordelijk voor de opvoeding en verzorging van je kind. De rechter geeft een meerderjarigheidsverklaring als hij dit in het belang vindt van jou en je kindje. Ben je moeder en 18 geworden? Dan ben je meerderjarig en krijg je automatisch gezag over jouw kind. Dat is niet zo als de vader of een voogd in de tussentijd het gezag al heeft gekregen. Je kunt dan aan de rechter vragen om het gezag over het kind alsnog aan jou te geven.

Financiën

Een kindje kost veel geld. Hij moet eten, schone kleren en zich kunnen ontwikkelen. De overheid geeft daarom kinderbijslag om de kosten te drukken. Ook als je als moeder minderjarig bent, heb je recht op kinderbijslag voor je kindje. Jouw ouders kunnen tot je 18^{de} jaar voor jou gewoon kinderbijslag ontvangen.

Moeder in je eentje

Opvoeden is geen makkelijke taak en al helemaal niet als je de klus in je eentje moet klaren. Je bent vader en moeder tegelijk. Sommige vrouwen kiezen heel bewust voor het alleenstaande moederschap, terwijl anderen de zorg dachten te delen met een partner. Hoe je het ook bekijkt, er komt veel op je af. Maar je hoeft er niet alleen voor te staan.

Als ouder heb je soms een luisterend oor of sparringpartner nodig. Daarnaast wil je graag de mooie momenten met je kind delen. Probeer vrienden en familie te betrekken bij je zwangerschap. Zij kunnen je ook steunen tijdens bijvoorbeeld een zwangerschapscursus. Ook kun je ervaringen delen met andere alleenstaande moeders. Het kan prettig zijn om herkenning en erkenning te vinden bij andere vrouwen. Dit kan helpen je eigen verhalen en problemen te verduidelijken.

Hulp van buitenaf

Naast steun uit je omgeving kun je ook bij verschillende instanties terecht. Zij geven begeleiding en steun tijdens de zwangerschap en na de bevalling, zodat je zelf voor je kind kunt zorgen. Deze begeleiding is speciaal op alleenstaande moeders gericht. Eventuele (ex-)partners kunnen betrokken worden bij de hulpverlening.

Wie in jouw omgeving kan je helpen?

- Een verloskundige begeleidt je zwangerschap en bevalling.
- Meer informatie en adressen vind je op www.knov.nl.
- Om goed voorbereid te zijn op de bevalling kun je een zwangerschapscursus volgen. Informatie daarover vind je via je verloskundige of online zoekmachines.
- Ben je jonger dan 23 jaar? Kijk dan ook op www.tienermoeders.nl.

Fiom

Ook wanneer je minder blij bent met of onzeker raakt van je zwangerschap, kun je bij verschillende organisaties terecht. De hulpverleners hebben ervaring en kunnen je helpen en ondersteunen tijdens de bijzondere, maar soms ook heftige kraamperiode. Fiom is gespecialiseerd in ongewenste zwangerschappen en helpt je graag met je vragen en eventuele problemen. Je kunt je vraag of probleem voorleggen aan een van de medewerkers van een lokale Fiom-vestiging bij jou in de buurt. Je kunt informatie en/of advies krijgen over hoe je hiermee door kan gaan: zelf, met behulp van informatie of online hulp, ondersteund door een gekwalificeerde hulpverlener of doorverwezen worden naar een andere instelling.

Meerlingen

De Nederlandse Vereniging voor Ouders van Meerlingen (NVOM) is een belangenvereniging voor (aanstaande) meerlingouders.

De NVOM behartigt de belangen van haar leden, verstrekt informatie en geeft voorlichting aan leden en professionals, maar ook aan geïnteresseerden. Zij onderhoudt een netwerk van contactpersonen en is (mede) organisator van informatie- en contactavonden. De NVOM probeert stelselmatig nadelige situaties in de regelgeving voor meerlingouders te verbeteren. Een goed voorbeeld hiervan is dat de NVOM er mede voor gezorgd heeft dat meerlingouders voor ieder meerlingkind afzonderlijk ouderschapsverlof krijgen en de politieke lobby voor langer zwangerschapsverlof voor de aanstaande meerlingouder.

Missie NVOM

Het leven van meerlinggezinnen nog leuker maken. Een meerling is speciaal. Ouders van meerlingen zijn trots op hun twee- of meerling. Het leven van een meerlinggezin is druk en veeleisend, maar vooral ook bijzonder en leuk. De NVOM wil het leven van meerlinggezinnen nog leuker maken. Dit doet de NVOM door de belangen van ouders van meerlingen op alle mogelijke terreinen te behartigen. Eerst en vooral zijn zij een club waar je als meerlingouder graag bij wilt horen, omdat zij begrijpen wat het is om een meerling te krijgen of te hebben. Je kunt hier terecht met je ervaringen, verhalen, vragen en uitdagingen. NVOM helpt jou.

Dat wordt gerealiseerd door middel van advies, informatie en hulp aan (aanstaande) ouders van meerlingen en hulpverlenende instanties, door contacten te leggen tussen leden, hulpverleners en andere relevante partijen en door pal te staan voor de belangen van ouders.

De NVOM is dé club van en voor meerlinggezinnen en biedt:

- Een community waar je als meerlingouder graag bij wilt horen
- Plezier
- Voordeel
- Kennis en informatie
- Autoriteit
- Belangenbehartiging
- Hulp bij (acute) vragen en problemen

Op basis van de missie heeft de NVOM de volgende doelstellingen:

- Enthousiaste leden, die ambassadeur van de NVOM zijn
- Een hoge naamsbekendheid
- Een reputatie die overeenkomt met de missie (bij leden, professionele hulpverleners, media en andere belanghebbenden)
- Een groeiend aantal leden
- Regelmatige media-aandacht
- Financiële stabiliteit

De strategie van de NVOM om de doelen te realiseren is:

- Versterken van de bestaande activiteiten: welkomspakket, magazine, site
- Meerlingdagen, webinars, kenniscentrum Informeerling
- Actief betrekken professionals
- Regelmatig media-aandacht realiseren
- Jaarlijkse scriptieprijs voor beste scriptie over meerlingen



Website:

Facebook:

Twitter:

www.nvom.nl

www.facebook.com/NVOM.Meerlingen

[@HappyMeerling](https://twitter.com/HappyMeerling)



Op zoek naar een originele geboortetraktatie?

Geboortekoekjes.nl bezorgt de lekkerste geboortekoekjes gewoon thuis. In grote hoeveelheden voor kraamfeesten, babyborrels en traktaties op school en werk.

Leuke traktatie

De koekjes zijn gevuld met een melkcrème en bestrooid met roze of blauw gesuikerde anijszaadjes. Ze lijken precies op miniatuur 'beschuiten met muisjes'.

Wordt er een tweeling verwacht of wil je aankondigen dat je in verwachting bent? Bestel dan een speciale mixverpakking; zo zit je altijd goed! De Geboortekoekjes zijn verpakt in een originele traktatiedoos. De bedrukking van de traktatiedoos is vrolijk en universeel, zo houden we het geslacht van het kindje lekker geheim.

Handig en gratis bezorgd door heel Nederland

De Geboortekoekjes worden individueel verpakt, waardoor ze lekker vers blijven. Het is een handige en hygiënische geboortetraktatie voor jong en oud. Daarnaast worden ze gratis bezorgd door heel Nederland!



Feestkoekjes.nl

Houd je niet van anijssmaak, maar wil je toch een originele traktatie? Kies dan voor onze Feestkoekjes! Deze koekjes zijn bestrooid met een kleurrijke hagelslag, waardoor ze er leuk en feestelijk uitzien. De ideale traktatie voor elke gelegenheid.

www.geboortekoekjes.nl

www.feestkoekjes.nl



Zwanger worden is niet voor iedereen vanzelfsprekend

Wist je dat een op de zes stellen te maken heeft met verminderde vruchtbaarheid? Een vruchtbaarheidsbehandeling kan voor hen de kans op zwangerschap aanzienlijk doen toenemen.

Bij dergelijke behandelingen maken artsen onder andere gebruik van medicijnen die het hCG-hormoon bevatten. Dit hormoon kan worden verkregen uit de urine van zwangere vrouwen. Het hCG-hormoon dat in de urine van zwangere vrouwen zit, wordt door het lichaam in de eerste vier maanden van de zwangerschap in ruime mate aangemaakt. Het grootste deel verdwijnt als afvalstof via de urine. Van dit hCG hormoon kan een geneesmiddel worden gemaakt dat de ovulatie (eisprong) stimuleert. Dit is noodzakelijk om zwanger te kunnen worden. Moeders voor Moeders zamelt urine in van pril zwangere vrouwen en hoopt zo wensouders te helpen het geluk van een zwangerschap te mogen ervaren.



Hoe gaat meedoen in zijn werk?

Als je besluit met Moeders voor Moeders mee te doen, komt een van de informatrices bij je langs. Zij heeft dan wat urine nodig voor een test om te bepalen of jouw urine voldoende hCG-hormoon bevat om mee te doen en ze neemt de deelnamevoorwaarden met je door. Deze deelnamevoorwaarden zijn belangrijk. Jouw urine wordt namelijk gebruikt voor het maken van een geneesmiddel. De gezondheidsautoriteiten die toezien op geneesmiddelen, hebben bepaald dat urine van sommige vrouwen niet mag worden gebruikt. Aan de hand van de deelnamevoorwaarden wordt daarom bepaald of je kunt deelnemen aan Moeders voor Moeders. Meer informatie over deze deelnamevoorwaarden vind je op onze website.

Is alles in orde, dan ontvang je van Moeders voor Moeders alle benodigdheden die je nodig hebt om je urine op te vangen en te bewaren. Ook krijg je alvast een leuk aardigheidje, omdat je andere vrouwen helpt met jouw geluk. Op een vaste dag in de week komt een van de chauffeurs de urine die je afstaat bij je ophalen. Je hoeft hier niet voor thuis te blijven.

Met je informatrice spreek je gewoon af waar je de flessen met ingezamelde urine neerzet. In enkele grote steden, zoals Amsterdam (uitgezonderd Amsterdam Zuidoost postcode 1100 t/m 1108) en Utrecht worden de flessen niet overdag maar 's avonds (tussen 18.30 en 21.00 uur) gewisseld.

Vanzelfsprekend wordt er discreet gewerkt. Zo staat er op de bestelbus geen reclame van Moeders voor Moeders en doen de chauffeurs er alles aan om de flessen zo onopvallend mogelijk om te wisselen. Maar als je echt wil voorkomen dat jouw zwangerschap bekend wordt, kunnen er speciale afspraken worden gemaakt. De informatrice kan je hier alles over vertellen.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden vanaf het moment dat je weet dat je zwanger bent tot en met de elfde week van jouw zwangerschap.

Er is een aantal manieren om je aan te melden of meer informatie te krijgen:

1. Je bezoekt onze website: www.moedersvoormoeders.nl.
2. Je belt met telefoonnummer 088 278 00 00.

Moeders voor Moeders is onderdeel van Aspen Oss B.V.



De juiste voogd

Het is niet het eerste waar je aan denkt als je net jouw baby in je armen sluit, maar voogdij is een belangrijk onderwerp om over na te denken. Je wilt immers dat je kindje in goede handen is als jij en je partner er niet meer zijn.

Is het kind minderjarig en zijn de ouders er niet meer, of zijn de ouders niet in staat om voor hun kindje te kunnen zorgen? Dan neemt de voogd de zorg op zich. Een voogd is vaak een familielid, zoals de grootouders of een oom en tante, maar een voogd kan ook iemand buiten de familie zijn, zoals een goede vriend.

Wat doet een voogd?

Een voogd doet eigenlijk hetzelfde als gewone ouders: opvoeden en verzorgen. Als ouder zijnde is het aan te raden om duidelijke afspraken te maken en deze vast te leggen in het testament. De voogdij stopt als het kind 18 jaar is.

Wie kies je?

Veel ouders worstelen met de vraag wie de voogd van hun kind moet worden. Begrijpelijk, want het is geen eenvoudige beslissing. Je wilt niemand voor het hoofd stoten en je wilt er zeker van zijn dat jouw kindje op jouw manier wordt opgevoed. Uiteindelijk staat het belang van het kind voorop. Weeg dus alles goed af, kies met zowel je hart als je hoofd en stel vooraf de juiste vragen, zoals:

- Beschik je over voldoende financiële middelen om ons kind op te voeden?
- Hoe zouden jullie de herinnering aan mij en mijn partner levend houden?
- Welke normen en waarden zouden jullie meegeven aan het kind?
- Wat gebeurt er met het kind als jij en je partner uit elkaar gaan?
- Hoe zorg je ervoor dat de grootouders actief betrokken blijven bij het leven van het kind?
- Hebben jij en je partner plannen om te verhuizen?

Wat als je niets regelt?

Als ouder ben je niet verplicht om een voogd aan te wijzen, maar het is wel verstandig. Als jij en je partner niets regelen, beslist de rechter. De rechter bekijkt dan samen met de familie was het beste is. Zijn er meerdere personen die in aanmerking komen voor het voogdijschap? Dan kan de rechter advies vragen aan de Raad voor de Kinderbescherming.

De verloskundige

De verloskundige is bij de verschillende stadia van de zwangerschap betrokken en heeft een controlerende functie om eventuele complicaties in de zwangerschap te voorkomen of vroegtijdig te behandelen. Tijdens je zwangerschap zul je daarom regelmatig met de verloskundige te maken hebben. Ze geeft je bijvoorbeeld voorlichting over je levensstijl, voeding en de voorbereidingen die je moet treffen voor de bevalling.

Tijdens de zwangerschap

Als je net zwanger bent, zeker als het je eerste kind is, zul je veel vragen hebben. Deze kun je allemaal aan de verloskundige stellen. In het beginstadium van je zwangerschap wordt het verloop van je zwangerschap besproken. Er wordt berekend wanneer de uitgerekende datum is en eventuele wensen voor de bevalling kun je kenbaar maken. Er wordt ook een eerste echo gemaakt om te kijken of het hartje klopt en of de aanleg van je kindje in orde is. Later in de zwangerschap controleert de verloskundige je ongeboren baby. Ze kijkt naar de ligging, de groei en ontwikkeling van je kindje en luistert naar zijn hartje. Ook jij wordt in de gaten gehouden door onder andere je bloeddruk te meten. Indien het nodig is, nemen ze bloed af voor onderzoek. Mocht het nodig zijn, dan word je doorverwezen naar een huisarts, fysiotherapeut of een andere medisch specialist.

In aanloop naar de bevalling

In de achtste maand van de zwangerschap krijg je informatie over wanneer je moet bellen voor de bevalling. Je laat de verloskundige weten wat jullie wensen zijn omtrent de bevalling en de kraamtijd. Bijvoorbeeld of je thuis of in het ziekenhuis (poliklinisch) wilt bevallen.

Wanneer bel je de verloskundige?

De verloskundige staat in principe dag en nacht voor je klaar. Als je bijna moet bevallen, wil de verloskundige weten wanneer de vliezen breken, het hoofdje goed is ingedaald en het vruchtwater helder is. Je hoeft haar dan echter niet wakker te bellen. De bevalling is begonnen, maar er gaat waarschijnlijk nog een tijdje overheen voordat je de eerste weeën zult voelen. Wanneer het vruchtwater groen of bruinig is moet je wel direct bellen, dus ook midden in de nacht. Je baby heeft dan in het vruchtwater gepoept. Als je angstig of onrustig bent, mag je de verloskundige natuurlijk altijd bellen.

Tijdens de bevalling

Omdat je al vroeg in je zwangerschap onder controle bent, weet de verloskundige precies hoe je zwangerschap verlopen is. Dat helpt bij de bevalling: je hoeft niets uit te leggen en kan je volledig op de bevalling richten. Als je thuis wilt bevallen is de verloskundige aanwezig om je te begeleiden tijdens de zwangerschap. Als je in het ziekenhuis bevalt, wordt de zorg overgedragen aan de gynaecoloog als er complicaties optreden. Wanneer de bevalling probleemloos verloopt zal je verloskundige je ook in het ziekenhuis begeleiden.

Bloedverlies

Ook als je veel helderrood bloed verliest, is het belangrijk dat je contact opneemt met je verloskundige. Als je iets slijmerig bloed verliest, eventueel vermengd met wat rood of bruin bloed, dan is dit waarschijnlijk de slijmprop. Hiervoor hoeft je de verloskundige niet te bellen.

Tijdens de kraamtijd

De verloskundige begeleidt je samen met de kraamverzorgster in de eerste week na de bevalling. In deze week ben je nog aan het herstellen van de bevalling en kun je lang niet alles zelfstandig. De kraamverzorgster helpt vaak ook een handje in het huishouden. Zo kunnen jij en je partner rustig wennen aan het nieuwe ritme van het gezinsleven en genieten van de kraamvisite. De verloskundige leert je hoe je je baby (borst)voeding moet geven.

Nacontrole

Na de zwangerschap evalueert de verloskundige de complete zwangerschap. Hierbij komen de zwangerschap, bevalling en kraamtijd aan bod en de overige gang van zaken. Tevens controleert de verloskundige of je lichaam weer voldoende snel herstelt.

Kraamzorg

Wanneer je een probleemloze bevalling hebt ondergaan, word je na een paar uur uit het ziekenhuis ontslagen. Wanneer je thuis bevalt, kun je gewoon thuisblijven. Na de bevalling is professionele hulp in de vorm van kraamzorg geen overbodige luxe.

Op tijd inschrijven

Om er zeker van te zijn dat je kraamhulp krijgt, moet je je al in het begin van je zwangerschap inschrijven bij een kraamhulporganisatie. Het is verstandig om je al in je derde maand aan te melden voor kraamzorg en in grote steden zelfs in de achtste week. Als je te laat bent met inschrijven, ben je vaak aangewezen op dure particuliere hulp. Na je inschrijving bij een kraamhulporganisatie vindt een intakegesprek plaats. In dit gesprek kijkt de organisatie naar je gezinssituatie en kun je bepaalde wensen kenbaar maken met betrekking tot de zorg die je ontvangt.

Waar heb je recht op?

De kraamzorg start op de dag dat je kindje is geboren. De kraamverzorgende assisteert de verloskundige bij de bevalling, zowel thuis als in het ziekenhuis. Wettelijk heb je daarna recht op minimaal 24 uur kraamhulp verdeeld over acht dagen, met een maximum van tachtig uur. Meestal heb je meer dan 24 uur kraamhulp nodig, bijvoorbeeld wanneer er complicaties bij de bevalling zijn en jij en/of je baby langer in het ziekenhuis moeten blijven.

Een kraamverzorgende biedt deskundige hulp en bekijkt of alles goed gaat met je kindje. Bovendien kan ze al je vragen over de voeding en verzorging van je baby beantwoorden. In principe is kraamzorg opgenomen in het basispakket van je zorgverzekering, maar vaak moet je nog een eigen bijdrage betalen. Het aantal uren dat je vergoed krijgt, hangt af van je verzekering. De kraamzorgorganisatie stelt voor de bevalling vast op hoeveel uur je recht hebt.

Waar let je op?

Ga je op zoek naar een geschikte kraamzorgorganisatie? Let erop dat:

- de organisatie goede service biedt;
- de kraamverzorgsters deskundig en gediplomeerd zijn;
- het kraamcentrum zeven dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar is;
- de zorg die je ontvangt volgens het Landelijk Indicatieprotocol Kraamzorg is. Dit is een landelijke richtlijn.

De gynaecoloog

Tijdens je zwangerschap zul je vooral te maken krijgen met de verloskundige. Wanneer de zwangerschap echter niet geheel goed verloopt, krijg je ook te maken met de gynaecoloog. Een gynaecoloog heeft eigenlijk twee specialismen: de gynaecologie (de leer der vrouwenziekten) en de verloskunde.

Een gynaecoloog of vrouwenarts is gespecialiseerd in alle vrouwenziekten. Ontstekingen en andere aandoeningen aan vrouwelijke geslachtsorganen en stoornissen in de menstruatiecyclus horen hier ook bij. Ook geeft een gynaecoloog advies aan paren die het niet lukt om kinderen te krijgen. Een gynaecoloog onderzoekt dan de man en de vrouw om zo achter de oorzaak te komen. Ook het voorkomen van een zwangerschap of een sterilisatie wordt uitgevoerd door een gynaecoloog.

Naar de gynaecoloog

Je wordt naar een gynaecoloog doorverwezen wanneer je meer dan één kind verwacht, er een miskraam dreigt of als je bloed verliest. Later in de zwangerschap gebeurt dit wanneer je ongeboren baby niet goed voor de baarmoedermond ligt, hij niet goed groeit, de placenta verkeerd ligt, de weeën eerder beginnen of andere complicaties optreden. Een gynaecoloog komt pas in beeld als er kans is op een gecompliceerde zwangerschap. Hij of zij kan dan ook al vanaf de vijfde week een echo maken van je ongeboren baby. Wanneer je kindje niet via de natuurlijke weg geboren kan worden, komt hij ter wereld met een keizersnede. Deze wordt ook uitgevoerd door een gynaecoloog.

Poliklinische bevalling

Je kunt er ook voor kiezen in het ziekenhuis te bevallen. Wanneer dit geen medische noodzaak is, heet dit een poliklinische bevalling. In principe heb je dan niets te maken met de gynaecoloog. Je verloskundige zal je in het ziekenhuis begeleiden zolang er geen complicaties optreden.

Echo's

Een gynaecoloog is in staat een medische echo van je ongeboren kindje te maken. Wanneer je zeker wilt weten dat er niets mis is met je kindje, kun je een afspraak maken voor een echo.

Echoscopieën

Bij een echoscopie wordt de baby in je buik zichtbaar met hulp van geluidsgolven. Een echo maken kan op twee manieren: via de buikwand (uitwendig) en via de vagina (inwendig). In het begin van de zwangerschap wordt meestal de voorkeur gegeven aan de inwendige echo. Zo kan het apparaat dat de geluidsgolven uitzendt dichterbij de baarmoeder komen en levert zo een beter beeld op van de zwangerschap.

Standaard echo's

De zorgverzekeraar vergoedt twee echo's: de termijnecho (rond de negen à tien weken zwangerschap) en de twintigwekenecho. Bij sommige verloskundige praktijken krijg je nog een groeiecho bij dertig weken en/of een liggingsecho bij 36 weken.

Extra echo's

Als de verloskundige twijfels over bijvoorbeeld de groei van je kindje, geeft hij/zij een indicatie voor een extra echo. Ook als je een meerling verwacht, worden er extra echo's ter controle gemaakt. Deze worden vergoed door de zorgverzekeraar. Als je een extra echo wilt zonder je daar een indicatie voor krijgt, dan kun je een pretecho laten maken. Meestal is dat een 3D-echo, waarbij je goed kunt zien hoe jouw kindje eruitziet.

Downscreening

Aanstaande ouders kunnen laten onderzoeken of er een verhoogde kans is op een kindje met Downsyndroom. Dit wordt gedaan met de combinatietest. Deze test bestaat uit een combinatie tussen een bloedonderzoek bij de moeder en een nekplooiometing via een echo.

Nekplooiometing

Bij alle foetussen is tussen de elfde en veertiende week van de zwangerschap een dun vochtblaasje onder de huid in de nek te zien, de zogenaamde nekplooi. Dit laagje vocht is altijd aanwezig, ook bij gezonde kinderen. Hoe dikker deze nekplooi is, hoe groter de kans bestaat dat je kind het syndroom van Down heeft. Een verdikte nekplooi komt niet alleen voor bij het syndroom van Down, maar ook bij andere chromosoomafwijkingen. Soms gaat een verdikte nekplooi samen met bepaalde lichamelijke afwijkingen, zoals hartafwijkingen. De uitslagen van het bloedonderzoek en de nekplooiometing worden gecombineerd met de leeftijd van de moeder en de precieze duur van de zwangerschap. Samen bepalen zij hoe hoog de kans is op een kindje met het syndroom van Down.

De combinatietest is een kansberekening en geeft nooit zekerheid. Hij laat alleen zien hoe groot de kans is dat je kind het syndroom van Down heeft. Ook als de uitslag van de test gunstig lijkt, is er toch nog een (heel) kleine kans dat je kind geboren wordt met het syndroom van Down. Andersom betekent een verhoogde kans op het syndroom van Down niet altijd dat je kind die aandoening heeft.

De twintigwekenecho (SEO)

De meeste kinderen worden gezond geboren, maar een klein percentage van alle kinderen heeft bij de geboorte een aangeboren afwijking. Tussen de 20 en 22 weken van de zwangerschap wordt je een echoscopisch onderzoek aangeboden om sommige van deze aangeboren afwijkingen bij de baby op te sporen: het structureel echoscopisch onderzoek (SEO). Voorbeelden van aandoeningen die bij deze echo kunnen worden gezien:

- Open ruggetje
- Open schedel
- Hartafwijkingen
- Nierafwijkingen
- Afwijkingen aan armen of benen

Toch is dit onderzoek geen garantie voor een gezond kind. Niet alle aandoeningen kunnen worden gezien.

3D- of 4D-echo

Een 3D-echo wordt uit meerdere 2D-beelden opgebouwd. Hierdoor is het mogelijk je kindje in perspectief te zien. Echografie in 3D bestaat uit stilstaande beelden. Dankzij de ontwikkeling van nieuwe technieken is het nu ook mogelijk je baby echt te zien bewegen in 3D-beelden: de 4D-echoscopie.

Erfelijkheid

"Dat kind is net zo sportief als zijn opa", of: "Je dochter en jij lijken op elkaar als twee druppels water", zeggen mensen vaak. Een kind erft eigenschappen van de familie, maar kan ook ziektes erven.

Wie wil nou niet het beste voor zijn kind? Je kunt al wat voor je kind doen vóór je vader of moeder wordt. Door te stoppen met roken bijvoorbeeld. Of als vrouw foliumzuur te slikken. Je kunt ook kijken of er een ziekte in de familie zit. Misschien is het erfelijk. Als je zelf een ziekte geërfd hebt, kun je die soms ook doorgeven aan je kind. Al vóór je gaat proberen om zwanger te worden, kan je dat uitzoeken en nadenken over de keuzes die je dan hebt. Soms kun je van tevoren iets doen om te voorkomen dat je een ziekte doorgeeft aan je kind.

Heb je vragen? Bijvoorbeeld:

- Mijn neefje heeft een stofwisselingsziekte, moet ik erfelijkheidsonderzoek laten doen?
- Mijn zoontje heeft autisme; is dat erfelijk?
- Bij mijn zus is haar baby te vroeg geboren, kan dat ook bij mij gebeuren?
- Ik heb een chronische ziekte en we willen een kind. Moet mijn dokterdat weten?

Met deze, en veel meer vragen, kan je terecht bij de Erfomail: **erfolijn@erfocentrum.nl**



Je kunt ook alvast zelf kijken:

- www.erfelijkheid.nl: alles over erfelijkheid, ziektes doorgeven en DNA-onderzoek
- www.zwangerwijzer.nl: deze zelftest zet eventuele risico's voor jou en je baby op een rijtje
- www.strakswangerworden.nl: tips over hoe je zo gezond mogelijk zwanger kunt worden



Een miskraam

Natuurlijk denk je er liever niet aan: een miskraam. Een miskraam is het verlies van een vroege zwangerschap. Men spreekt van een vroege miskraam als het in de eerste twee tot vier maanden gebeurt. Een miskraam overkomt een op de vijf vrouwen. Wanneer loop je risico en hoe ga je om met het verlies?

Hoe herken je het?

Zwangerschapsverschijnselen zoals gespannen borsten en ochtend-misselijkheid nemen soms af vlak voor de miskraam. Vaginaal bloedverlies en menstruatieachtige pijn kunnen de eerste tekenen zijn van een dreigende miskraam. Schrik niet direct bij deze symptomen; bloedverlies komt bij 20% van de zwangerschappen voor en zwangerschapsverschijnselen nemen altijd af na twaalf weken. Bij een late miskraam kan het voelen alsof je een wee hebt en kun je hevig bloeden.

Oorzaken

De oorzaak van een vroege miskraam is meestal een aanlegstoornis. De vrucht heeft bijvoorbeeld een chromosoom te veel of te weinig en dat leidt tot een stoornis waardoor de vrucht niet verder kan groeien en wordt afgestoten. Andere oorzaken kunnen zijn: een vleesboom, afwijking aan de baarmoedermond, een buitenbaarmoederlijke zwangerschap of door een ongeval waarbij de buik hard wordt geraakt en de embryo van buitenaf beschadigd wordt. Een eerste miskraam is geen reden voor nader onderzoek. Dat adviseren de artsen pas na meerdere miskramen.

Risicofactoren

- De leeftijd van de moeder (20-30 jaar: 9-17% kans op een miskraam, 35 jaar: 20%, 40 jaar: 40%, 45 jaar: 80%).
- Ongezond leven zoals roken, alcohol- en drugsgebruik.
- Ziekte bij moeder, zoals een schildklierafwijking of suikerziekte.
- Overgewicht van de moeder.

Omgaan met verlies

Je baby verliezen en hiermee omgaan is ontzettend moeilijk. Vaak word je continu geconfronteerd met het verlies. Het kost tijd om het verlies een plekje te geven. Zorg er daarom voor dat je goed met je partner blijft communiceren. Ook kun je jouw verlies bespreken met de dokter of een praatgroep. Geef jezelf in ieder geval de tijd om te rouwen.

Zwanger worden na een miskraam

Vaak wordt geadviseerd om één normale menstruatie af te wachten, maar er is geen medische reden om dit te doen. Het is belangrijk om te doen waar jij en je partner je goed bij voelen.

Van week tot week

Tijdens je zwangerschap verandert je lichaam voortdurend. Je hormonen veranderen, je baby groeit en krijgt steeds meer lichaamsfuncties. Ook voor de buitenwereld wordt steeds beter zichtbaar dat je een kindje in je buik hebt. Hier kun je lezen hoe je baby eruitziet in de verschillende fases van de zwangerschap en wat het met je eigen lichaam doet.

Week 1



Eigenlijk ben je nu nog niet zwanger, maar de zwangerschap telt vanaf de laatste dag van de menstruatie. Tussen deze laatste dag en de daadwerkelijke bevruchting zit ongeveer twee weken. Bij deze manier van tellen duurt de zwangerschap ongeveer veertig weken. Het is goed om zo vroeg mogelijk in de zwangerschap te beginnen met het slikken van foliumzuur. Het ondersteunt de groei van je baby in de eerste weken en verkleint de kans op een aangeboren afwijking.

Week 2



Je toekomstige kindje bestaat nog uit twee helften. Welke zaadcel het eitje gaat bevruchten is nog niet duidelijk. Wanneer een zaadcel door het omhulsel van je eikel dringt, is de bevruchting een feit. De wand van je eikel verandert dan onmiddellijk waardoor andere zaadcellen geen kans meer hebben.

Week 3



In je eierstokken is een eikel gerijpt en deze wordt bevrucht in je eileider. Wanneer je niet zwanger bent, sluit een slijmprop je baarmoeder af ter bescherming. Maar nu is je slijmvlies anders van samenstelling waardoor de zaadcellen door de baarmoederwand naar de eileider kunnen zwemmen. De vrucht gaat zich delen en doet er vijf tot zeven dagen over om zich in de baarmoederwand te nestelen.

Week 4



Je bent nu zwanger! Maar waarschijnlijk merk je hier nog helemaal niets van: je bent nog niet eens over tijd. Het kan zijn dat de eerste verschijnselen als gespannen borsten en misselijkheid nu langzaam tot uiting komen.

Week 5



Je baby is nu zo groot als een rijstkorrel. Het hart en het centrale zenuwstelsel worden aangelegd. Jouw lichaam verandert en er worden meer hormonen aangemaakt, waardoor je menstruatie uitblijft. Je kunt nu ook een zwangerschapstest doen. Wanneer je in deze periode naar een arts moet (bijvoorbeeld de tandarts), vermeld dan dat je in verwachting bent.

Week 6



Je baby is nu vijf millimeter groot. De kleine stompjes die hij heeft zullen de ledematen worden en de basis voor maag, darmen en longen wordt gelegd. Bovendien gaat aan het eind van deze week het hartje kloppen en start de bloedsomloop. Je kunt nu ook meer last krijgen van zwangerschapskwaaltjes: vermoeidheid, misselijkheid en een menstruatiergevoel in je onderbuik zijn heel normaal.

Week 7



De aanleg van de hersenen en het ruggenmerg is nu bijna voltooid. De stompjes zijn wat meer gegroeid en het begint op een kindje te lijken. Aan het eind van deze week zijn alle organen en spieren ontwikkeld. Deze moeten nog wel groeien en een definitieve plaats in het lichaam krijgen. Met de spieren kan de baby zich vanaf nu bewegen.

Week 8



Je baarmoeder begint te groeien en het is goed mogelijk dat je daardoor last hebt van darm- en maagklachten. Het hoofd van je kindje heeft nu zijn definitieve vorm gekregen, maar is in verhouding met het lichaam erg groot. Aan de zijkant van het hoofd zitten nu ook de oogjes, die nog bedekt zijn met een vlies. De rest van zijn gezichtje begint nu ook vorm te krijgen.

DNA-test.nl

Wie is de vader? ➔

Prenatale VADERSCHAPSTEST:

- 100% veilig voor het kindje
- Vanaf 9e week zwangerschap
- Met bloed van moeder



DNA Diagnostics Center

www.DNA-test.nl



Week 9

Je kindje is nu drie centimeter. De handjes zijn nog heel klein, maar hij kan ze wel al bewegen. Zelf merk je hier nog niks van. De gewrichten ontwikkelen zich en je kindje krijgt nu ellebogen, knieën, heupen en schouders. Je kunt gewoon sporten en vrijen, de kans op een miskraam is klein. Vaak is een miskraam ook een gevolg van een aanlegfout en gebeurt dat niet omdat je niet voorzichtig genoeg bent.



Week 10

Je baby is nu echt een minimensje en lijkt niet meer op een kikkervisje. Ook is hij weer gegroeid: nu is hij ongeveer vier en een halve centimeter. Deze week kan hij bovendien voor het eerst zijn hoofd oprichten. Hoewel je baarmoeder wel groeit, is dat aan de buitenkant nog amper zichtbaar. Het kan wel zo zijn dat gewone broeken al vervelend beginnen te zitten.

Week 11



In deze week wordt het geslacht zichtbaar. Je baby beweegt zich nu goed waardoor hij af en toe tegen de vruchtzak stoot. Ook is je kindje weer een centimeter gegroeid. Je zwangerschapskwalen beginnen af te nemen. Soms merk je in dit stadium helemaal niet dat je zwanger bent.

Week 12



Deze week krijgt je kindje nagels en een reuk- en gehoororgaan. Hij kan zelfs al vuistjes maken van zijn handen. Rond deze week heb je ook de eerste afspraak met de verloskundige. Hier worden een aantal vragen over je thuissituatie gesteld en je bloed en urine wordt onderzocht op onder andere zwangerschapssuiker.

Week 13



Inmiddels groeit je baby zo hard dat hij de baarmoeder omhoog begint te duwen. Dit wordt nu ook voor anderen zichtbaar. Alle organen van je kindje zijn nu gevormd. Hij concentreert zich vanaf nu dan ook op het groeien.

Week 14



Je baby is nu zo'n acht centimeter en beweegt naar hartenlust in het vruchtwater. Het gezichtje is compleet, zijn neusje is ook gegroeid. Je begint nu een buikje te zien en je huid kan veranderen: meer glanzen of juist pukkeler en vetter worden.

Week 15



Je borsten zullen nu minder gevoelig zijn dan in het begin, al zijn ze wel groter. Omdat de baarmoeder aan vier banden zit, maar nog redelijk los hangt, kun je last krijgen van bandenpijn. Omdat de baarmoeder zwaarder wordt, komt er spanning op de banden te staan die weer trekken aan het buikvlies.

Week 16



Inmiddels is je baby al vijftien centimeter en zal hij steeds harder groeien. Hij oefent de bewegingen zodat hij zelfstandig kan ademen wanneer hij geboren wordt. Waarschijnlijk ga je nu voor de tweede keer naar de verloskundige.

Week 17



Je kindje kan nu zijn ogen opendoen en het verschil tussen licht en donker zien. Hij krijgt nu ook huidsmeer om zichzelf te beschermen tegen de lange periode in het vruchtwater. Wanneer je meer dan één kindje verwacht, verwijst de verloskundige je door naar de gynaecoloog.

Week 18



Je baby gaat nu steeds sneller groeien. Daarom is het verstandig om extra vitamine D te gebruiken. Je kindje kan die vitamine D goed gebruiken om zijn botten te verstevigen. Je kunt je nu ook informeren over verschillende zwangerschapscursussen.

Week 19



Vanaf deze week is het heel goed mogelijk dat je de eerste bewegingen in je buik voelt. De eerste keer zul je het niet als een beweging van de baby herkennen, maar eerder het gevoel hebben dat je darmen rommelen.

Week 20



Je bent nu ongeveer op de helft van je zwangerschap. Omdat de baby nu goed beweegt kun je vanaf nu ook een pretecho laten maken. Deze echo is alleen bedoeld om je naar je kindje te laten kijken. Hij groeit hard: hij is nu ongeveer 25 centimeter.

Week 21



De geslachtsorganen ontwikkelen zich nu snel. Als je een jongetje krijgt, kun je zijn piemeltje zien. Bij een meisje zijn haar eigen eicellen al ontwikkeld en genesteld. Vanaf deze week ga je echt een dikkere buik krijgen.

Week 22



Je baby is nu de helft zo groot als straks bij de geboorte en moet dus nog veel groeien. Jouw lichaam verandert nog steeds en maakt meer bloed aan. De kans op stuwing is hierdoor aanwezig. Dit kun je voorkomen door voldoende te bewegen en niet te lang in dezelfde houding te zitten.

Week 23



Je kunt nu echt contact maken met je baby. Wanneer je korte klopjes op je buik geeft, zul je zien dat hij daar op reageert. Het kan zijn dat je af en toe duizelig bent, dit komt omdat je bloed trager stroomt.

Week 24



Tot nu toe groeide je baby vooral in de lengte en was hij in verhouding vrij mager. Daar gaat nu verandering in komen en hij krijgt meer vet om zijn lijfje. Deze vetlaag zorgt ervoor dat hij gezond ter wereld komt. Zelf voel je je in deze periode over het algemeen goed.

Week 25



Je kindje is zo groot dat hij niet meer vrij in het vruchtwater kan bewegen. Hij kan nog wel alle kanten uit draaien en heeft ook nog geen definitieve positie ingenomen. Hij kan inmiddels ook horen en zich dingen herinneren.

Week 26



Het kan zijn dat je nu last krijgt van harde buiken. Dit zijn nog geen weeën. Je baarmoeder trekt zich samen, waardoor je buik wel een voetbal lijkt. Als je last hebt van meerdere harde buiken in een uur, dan is dat een seintje om het iets rustiger aan te doen.

Week 27



Je partner kan nu ook een band opbouwen met je kindje. Het is nu mogelijk voor hem om het hartje te beluisteren. Ga ontspannen op je rug liggen en laat hem een toiletrol tussen je buik en zijn oor klemmen. Hij mag de toiletrol niet vasthouden, dat geeft extra geluiden waardoor het hartje moeilijker te onderscheiden is.

Week 28



Het skelet van je baby gaat veranderen. Voorheen bestond dit alleen uit kraakbeen, nu gaat dat kraakbeen zich verbenen waardoor de botten sterker worden. Je kindje weegt nu ruim een kilo. Als je je verlof nog niet hebt geregeld, moet je dat nu snel doen.

Week 29



Vanaf nu is je baby levensvatbaar. Zijn huidje is mooi roze door het onderliggende vetlaagje. Zelf kun je last hebben van bloedend tandvlees. Veel stellen merken in deze periode dat ze langzaam uit elkaar groeien. Probeer daarom ook dingen samen te ondernemen.

Week 30



Je baby is flink gegroeid en zo rond de veertig centimeter. Bovendien weegt hij al 1500 gram. Als je baby te groot is voor zijn leeftijd is er kans op zwangerschapssuiker. Jouw bloedsuikerspiegel is dan te hoog waardoor je de baby vetmest. Het is ook verstandig je eens over een geboortekaartje te buigen.

Week 31



Je baby kan nu bijna niet meer bewegen, toch geeft hij nog steeds schopjes en duwtjes. Voel je dit bijna niet meer? Bel dan je verloskundige, die kan zien of de baby het goed maakt. Vanaf deze week kan hij ook indalen waarmee hij zijn definitieve positie inneemt. Jij merkt dit door een steek in de vagina of kortdurende weeën.

Week 32



Je partner kan je kindje nu ook steeds beter voelen. Wanneer je een bobbel in je buik hebt kan dat zomaar een handje of voetje zijn. Je kindje kan ook de hik hebben. Wanneer dit zo is, voel je met enige regelmaat een tik in je buik die een tijdje kan aanhouden.

Week 33



Je hoeft nog maar even en dan kun je met verlof. Het kan zijn dat je het deze laatste weken extra zwaar hebt. Ook slaapproblemen zijn niet ongevoel in dit stadium van je zwangerschap. Zorg in ieder geval dat je voldoende rust krijgt.

Week 34



Nog maar een paar weken en dan kun je eindelijk je baby in je armen houden. Vaak komt rond deze tijd de kraamverzorgster langs om afspraken te maken over de kraamperiode. Je kunt nu ook extra vocht vasthouden en daardoor dikke voeten krijgen. Een kussentje onder je benen helpt daartegen.

Week 35



Je kindje doet nu af en toe zijn ogen open en dicht. Hij kan alleen nog niet zelfstandig leven buiten de baarmoeder. Als je in deze week bevalt, moet je kindje de couveuse in. Als je kindje in dit stadium in een dwarsligging ligt wordt naar de oorzaak gezocht. Als hij niet gedraaid kan worden moet hij via een keizersnede geboren worden.

Week 36



Je moet vanaf nu elke week naar de verloskundige. Waarschijnlijk moet je extra vaak naar het toilet en door alle hormonen kan het zijn dat je je anders voelt dan normaal. Als je vliezen breken terwijl je kindje nog niet ingedaald is moet je meteen gaan liggen. Zo voorkom je dat de navelstreng naar beneden zakt en vast komt te zitten tussen je bekken. Wanneer je kindje wel is ingedaald is er niets aan de hand en kun je gewoon je bezigheden voortzetten.

Week 37 en 38



Wil je thuis bevallen? Vanaf week 37 kan dat. De uitgerekende periode is pas over drie weken, maar deze periode duurt eigenlijk vijf weken. Houd in deze weken je koffertje voor de bevalling bij de hand. Je gewicht neemt deze laatste weken bijna niet meer toe en je baby groeit niet veel meer.

Week 39



Je kindje heeft tijd genoeg gehad om te wennen aan jullie stemmen en zal niet verbaasd op zijn ouders reageren. Als hij na de geboorte op je buik wordt gelegd, komt hij meteen tot rust. Hij voelt zich vertrouwd door jouw geur, warmte en hartslag die hij al die maanden heeft gehoord. Zorg ervoor dat je partner altijd bereikbaar is, het kan nu elke dag raak zijn!

Week 40



Je baby kan weinig meer in je buik en zal weinig bewegen, omdat hij bijna geen ruimte meer heeft. De bevalling begint meestal met het breken van de vliezen. Als het vruchtwater groen is, heeft je baby gepoept en kan het zijn dat hij het benauwd heeft. Je moet dan sowieso in het ziekenhuis bevallen. Na het breken van de vliezen volgen de weeën snel en zal je baby binnen enkele uren ter wereld komen.



mama·deli
Vriesverse Babyvoeding

Wij maken er geen potje van!



Vriesverse babyvoeding en tussendoortjes die niet alleen goed zijn voor je kleintje, maar ook simpel en snel te bereiden. Want laten we eerlijk zijn, we verdienen allemaal wel een beetje gemak in deze troepenjaren zonder concessies te doen aan een verse en gezonde maaltijd voor je kleintje!



Bestel nu je box op mamadeli.nl en krijg €5,- korting. Gebruik de kortingscode: Boefjes5. Geldig tot 31-12-2025.



Ook verkrijgbaar bij:





WELKE TEKST ZET JE OP HET GEBOORTEKAARTJE?

De meeste mensen kiezen voor de volgende gegevens op het geboortekaartje: natuurlijk de naam van het kindje, de geboortedatum en de naam van de ouders. Daarnaast kan je kiezen voor een lief gedichtje of tekstje. Jullie adres, telefoonnummer, het gewicht, de lengte en het tijdstip van de geboorte kun je ook vermelden.

PROEFDruk MET VERRASSINGSPAKKET

Wanneer je een mooi kaartje hebt bewerkt en helemaal eigen hebt gemaakt, kan je bij Hippe Geboortekaartjes een proefdruk bestellen. Naast een voorbeeld van de kaart, ontvang je ook een leuk verrassingspakket!

ENVELOPPEN VOORAF BESTELLEN

Als de proefdruk is gemaakt, wordt het tijd om te bedenken wie je straks allemaal een kaartje wilt sturen. Zo kan je de adressen vast verzamelen en de enveloppen al vooraf schrijven. De enveloppen kun je namelijk al eerder in huis halen, zo hoef je na de geboorte alleen de laatste gegevens aan te passen en de kaartjes te bestellen. Tip: bestel 5 kaartjes extra, want je vergeet snel iemand en je wilt natuurlijk zelf ook een geboortekaartje houden.

Hippe

GEBOORTEKAARTJES

www.hippe-geboortekaartjes.nl

Sleepytroll

Hét ultieme slaaphulpje



Sleepytroll is niet zomaar een slaaphulpje, het is dé oplossing voor moeilijke slapertjes en vermoeide ouders ... Het is bewezen dat zachtjes wiegen of schommelen de slaapkwaliteit verbetert, maar die vermoeide armen van de ouders hebben soms ook even een 'break' nodig ... en dan neemt deze compacte, herlaadbare babyschommel met zijn innovatieve functies het even van je over, en dit op een 100% veilige manier!

Met de automatische babyschommel van Sleepytroll kan je jouw kinderwagen, wieg, autostoel, babyhangmat of wipstoeltje in een mum van tijd omtoveren tot het perfecte slaapplekje! De geïntegreerde sensoren reageren zowel op bewegingen als geluid van jouw kindje, waardoor Sleepytroll gedurende drie minuten zachtjes zal schommelen, zodat jouw kleintje ononderbroken kan slapen. Maar je kan er evengoed voor kiezen om de 'baby rocker' gedurende 40 min. onafgebroken te laten schommelen!



Kortom, Sleepytroll is een veelzijdig en innovatief product dat eender waar – zowel in- als outdoor - én wanneer kan worden ingezet. Dit maakt dit bekroonde slaaphulpje dan ook tot een absolute musthave voor prille ouders want ... zo hebben zij hun handen vrij voor andere dingen! Een verkwikkend dutje, even spelen met de broer(s) of zus(sen) of een warme (!) kop koffie drinken ... Sleepytroll helpt je met plezier een handje!



De bevalling

Vorbereiden op de bevalling

Wanneer je ongeveer acht maanden zwanger bent, is het belangrijk om de laatste voorbereidingen te treffen voor de geboorte van jouw kindje. In de achtste maand van de zwangerschap heb je, als het goed is, al besloten of je thuis gaat bevallen of dat de baby in het ziekenhuis geboren wordt. Waar je ook voor kiest, zorg ervoor dat je voorbereid bent op wat je in de vluchtkoffer stopt.

Benodigdheden in het geval van een ziekenhuisbevalling

Voor jezelf:

- Ochtendjas
- Nachtgoed
- Ondergoed
- Slippers/pantoffels
- Schone kleding voor als je naar huis gaat
- Toiletartikelen
- Bril en/of lenzendoosje

Voor de baby:

- Rompertjes
- Een paar pakjes (zowel in maat 40 als 50, zodat er altijd iets past)
- Sokjes
- Speentje
- Omslagdoek
- Jasje en een mutsje
- Autostoeltje en deken voor het vervoer van de baby

En verder:

- Ziekenhuis- en verzekeringspas
- Zwangerschapskaart
- Boek en/of tijdschriften
- Fototoestel en/of camera
- Telefoon en oplader
- Indien RH-negatief een envelop met formulier en buis
- Iets om de geboorte te vieren

Tip! Kleeu de baby warm aan als je het ziekenhuis verlaat en vraag een familielid alvast twee warme kruiken in het babybedje te leggen. Het bedje is dan al lekker voorverwarmd als je thuiskomt.

Benodigheden in het geval van een thuisbevalling

- 1 matrasbeschermer
- 10 celstof onderleggers (of 1 kraammatras en minimaal 6 celstofonderleggers)
- Steriele gaasjes
- Navelklem
- Vuilniszakken
- Een ondersteek (po)
- 2 emmers
- Bedverhogers (bedklossen)

Tip! De spullen die nodig kunnen zijn bij de bevalling, kun je het beste al in de 37^{ste} week van de zwangerschap klaarleggen in de kamer waar de baby geboren gaat worden. Zo hoef je, als de bevalling begonnen is, niet alle spullen te zoeken en ligt alles voor je klaar.

Benodigheden voor de kraamperiode

- 6 celstof onderleggers
- 2-3 pakken kraamverband (of inlegluiers)
- 3 pakken maandverband
- 2 koortsthermometers (1 voor de baby en 1 voor jou)
- Zeep
- Watten
- Steriele gaasjes
- 1 flesje alcohol (70%)
- Spoelkannetje
- Krukje voor onder de douche
- Opstapje voor naast het bed

Tip! Een aantal zorgverzekeraars geeft haar verzekerden een gratis kraampakket. Dit pakket bevat verzorgingsartikelen voor moeder en kind die nodig zijn rondom de bevalling. Wil jij weten of je hiervoor in aanmerking komt? Raadpleeg dan je polisvoorwaarden.



Pershoudingen

Als je tien centimeter ontsluiting hebt, mag je gaan persen.

Misschien heb je geleerd hoe je dat moet doen, maar in de praktijk kan het soms anders gaan. In welke houding jij het prettigst bevalt is iets wat je zelf moet bepalen. Op de kruk, in bad, op je hurken of toch op je rug in bed? Er is keuze genoeg.

Op de baarkruk

De meeste verloskundigen hebben een baarkruk. Je kunt vragen of ze er een mee willen nemen wanneer je moet bevallen. Wanneer je op de kruk perst, pers je naar beneden. Je kunt spanning zetten door bijvoorbeeld met je ellebogen achterover op een tafel te leunen. Als je partner achter je zit kun je je ellebogen ook op zijn bovenbenen plaatsen.

Half zittend

Belangrijk bij deze houding is dat je in een hoek van zeventig graden ten opzichte van het matras zit. Hierbij kun je steunen op een ruggesteun of je partner. Zet extra kracht door je benen of het bed vast te pakken en houd je benen op het bed.

Op je knieën

Het fijne van bevallen op je knieën is dat het gewoon op bed kan gebeuren. Zorg dat je partner lekker met een kussen in de rug tegen het hoofdeind van het bed gaat zitten. Zo kun je op je knieën met je gezicht naar hem toe gaan zitten en kun je tussendoor met je hoofd op zijn schoot rusten.

Op je hurken

Laat je partner achter je zitten en zet je voeten stevig op de grond. Ondersteun jezelf door met je armen over de benen van je partner te leunen. Deze steun kun je gebruiken om extra kracht te zetten. Bij het eerste persen hoeft je niet zo diep door de knieën te gaan. Wanneer het hoofdje een klein stukje zichtbaar is, hurk je zo ver mogelijk en kantel je het bekken naar voren.

Zijligging

Ga op je zij liggen en laat je bovenste been op een stoel of kussen rusten. Je kunt je voet ook in de heup of zij van iemand die naast het bed staat zetten. Nu kun je persen.

Rugligging

Als je besluit op je rug te liggen, laat iemand dan je hoofd ondersteunen als jij je kin tijdens het persen richting je borst brengt. Als je het prettiger vindt om je knieën naar je toe te trekken, zorg er dan voor dat je rug niet bol komt te staan.

De bevalling

Eindelijk is het zover: je gaat bevallen! Gelukkig ben je goed voorbereid door je verloskundige en andere betrokkenen. Op dit moment draait alles om jou en je baby en wordt de tijd genomen om jou zo goed mogelijk te ondersteunen tijdens de bevalling.

Wanneer begint de bevalling?

Zeker als het gaat om je eerste kindje, kun je je afvragen wanneer de bevalling precies begint. In het geval van je eerste kindje kan het zijn dat je bij het kleinste signaal de verloskundige erbij wilt hebben. Toch kan het vanaf dan nog uren of zelfs dagen duren voordat de baby daadwerkelijk geboren wordt. Twijfel je of de bevalling begonnen is? Je kunt altijd de persoon bellen bij wie je onder controle bent. Deze kan je geruststellen en je vertellen of de bevalling begonnen is, of het loos alarm is en wanneer hij/zij bij je komt kijken. Ook kan zij je vertellen welke stappen je nu moet ondernemen of dat je nog even moet wachten.

Voorbereiding op de bevalling

Wanneer je in de 36^{ste} week begint met bevallen, is dit een premature bevalling. Je kindje is dan nog niet helemaal klaar om geboren te worden. Dit betekent dat je in het ziekenhuis moet bevallen. Tot de 42^{ste} week is de placenta nog goed in staat om je kindje van voldoende voedingsstoffen te voorzien. Wanneer je na deze week nog niet bevallen bent, word je overgedragen aan de gynaecoloog. Hij bepaalt hoe vaak je nu op controle moet en wanneer de bevalling wordt ingeleid.

De dag dat je wordt ingeleid is niet altijd de dag waarop je kindje geboren wordt. Dit hangt af van een aantal factoren, onder andere van de rijpheid van je baarmoedermond en de conditie van je kindje. Als je baarmoedermond nog niet rijp is, moet deze eerst met gel behandeld worden. Anders is het niet mogelijk om ontsluiting te krijgen. Dit proces kan een paar dagen duren. In de tussentijd wordt de conditie van je kindje goed in de gaten gehouden. Mocht hij achteruitgaan, dan wordt er eerder ingegrepen.

Breken van de vliezen

Als je vruchtwater verliest zijn je vliezen gebroken. Dit kan op elk moment van de dag gebeuren. Het vruchtwater is helder van kleur met wat witte vlokjes erin. Dit is huidsmeer van je baby.

De weeën

Je baarmoeder is een grote spier. Af en toe trekt deze samen. Wanneer dit gebeurt tijdens de zwangerschap ervaar je dit als een harde buik. Als je 37 weken zwanger bent, zul je hier meer last van krijgen.

In dit stadium zijn dit voorweeën, ook wel oefenweeën genoemd. Deze weeën kunnen redelijk pijnlijk zijn en soms enkele uren aanhouden. Op deze manier wordt de baarmoedermond weker en dunner gemaakt, zodat je makkelijker ontsluiting krijgt als de echte weeën beginnen.

Ontsluitingsweeën

Als de voorweeën steeds regelmatig en in een sneller tempo terugkeren, is de kans groot dat je nu ontsluitingsweeën hebt. Ook voelen de weeën nu heftiger aan en duren ze langer. De pijn is in eerste instantie te herkennen door een pijn in de onderbuik die naar je navel of onderrug trekt. Naarmate de uren vorderen, worden de weeën steeds pijnlijker. Deze weeën zorgen voor de verweking en verstriking van de baarmoedermond. Wanneer je heel regelmatig weeën krijgt, zo om de drie minuten, die een minuut duren, dan is de ontsluiting goed op gang. Deze weeën moet je wegpuffen. Via verschillende cursussen kun je hier technieken voor leren. Zoek voor jezelf een prettige houding om de weeën op te vangen.

Persweeën

Op een gegeven moment gaat je lichaam het hormoon endorfine aanmaken. Hierdoor kun je de pijn beter aan. Voor elke vrouw is het verschillend hoe lang de ontsluiting duurt. Gaat het om je eerste kindje? Dan kun je er een beetje vanuit gaan dat je een centimeter ontsluiting per uur hebt. Bij een later kindje gaat dit meestal sneller. Als de ontsluiting volledig is krijg je persdrang. Je kunt de weeën dan niet langer opvangen door ze weg te puffen. De verloskundige helpt je nu om zo goed mogelijk te persen en je kindje ter wereld te brengen.



Pijnbestrijding

Die pijn, de weeën, hebben een functie: het waarschuwt de vrouw dat ze een veilige plek en hulp moet zoeken. De baby komt eraan! Als de bevalling te lang duurt of de pijn ondraaglijk is, kun je pijnbestrijding krijgen. Er zijn verschillende mogelijkheden voor pijnbestrijding bij de bevalling: zowel voor thuis als in het ziekenhuis en zowel gebaseerd op het weghalen van de scherpe kantjes als totale verdoving.

Natuurlijke pijnstiller

Door de druk van je baby's hoofdje op de baarmoedermond wordt deze geprikkeld en komt het hormoon oxytocine vrij. Dit 'bevalhormoon' zorgt voor regelmatige en gecoördineerde samentrekkingen van de baarmoeder: de weeën. Deze samentrekkingen nemen gaandeweg de ontsluiting in kracht en snelheid toe en dat voel je. Maar je lichaam helpt mee, want naarmate de weeën in kracht toenemen, komt het hormoon endorfine vrij; een natuurlijke pijnstiller. Dit hormoon zorgt ervoor dat je in jezelf gekeerd raakt en daardoor de pijn beter aankunt.

Ruggenprik

Deze manier van pijn bestrijden is het meest effectief: je voelt echt geen pijn meer en bent vanaf je middel verdoofd. De ruggenprik kun je krijgen wanneer de ontsluiting niet opschiet of als de pijn echt ondraaglijk wordt. Als je volledige ontsluiting hebt, wordt de verdoving stopgezet. Op deze manier kun je de persweeën goed voelen en weet je wanneer je lichaam in staat is om te persen. Door de verdoving heb je minder controle over je spieren, waardoor de bevalling langer kan duren. Als je voor een ruggenprik kiest is daarom de kans op een bevalling met behulp van een vacuümpomp groter. Door de verdoving kan je kindje een lagere hartslag krijgen, dus houdt de gynaecoloog je baby extra goed in de gaten.

Verdovende injectie

Een ruggenprik is een zwaar medicijn. Hiervoor in de plaats kun je ook kiezen voor een verdovende injectie. Het medicijn dat je hiermee toegediend krijgt remt de pijnprikkels in je lichaam. Je voelt dus minder van de pijn. Je wordt van deze injectie echter ook slaperig. Dit geldt niet alleen voor jou, maar ook voor je baby. Op het moment dat het medicijn nog in het bloed van je baby zit als hij geboren wordt, kan dit spierslapte en ademhalingsproblemen tot gevolg hebben. De injectie werkt ongeveer vier uur. Als de gynaecoloog denkt dat je kindje binnen twee uur geboren wordt, zal hij dan ook geen verdovende injectie meer toedienen.

TENS

TENS is een apparaatje ter grootte van een walkman en kan de pijn van de weeën verminderen, zonder dat hier medicatie aan te pas komt. Aan het apparaat zitten draden met elektroden, deze plak je op de onderkant van je rug. Als je het apparaatje aanzet, geeft die lichte elektrische impulsen af. Door de impulsen bereiken de pijnprikkels van de weeën minder goed de hersenen, waardoor je minder van de pijn voelt.

Hypnose

Als je zelf de controle over je pijn wilt hebben, kan hypnose helpen. Tijdens je zwangerschap moet je dan al contact zoeken met een hypnosetherapeut. Deze therapeut leert je hoe jij jezelf onder hypnose kunt brengen. Als je partner meegaat, weet hij ook wat er met je gebeurt en kan hij je wellicht helpen. Door zelfhypnose kun je beter ontspannen en daardoor makkelijker met de pijn omgaan.

Acupunctuur

Met acupunctuur kun je niet alleen de pijn verlichten, het kan er ook voor zorgen dat de ontsluiting sneller verloopt. De acupuncturist is in de meeste gevallen al voor de bevalling aanwezig zodat hij kan helpen op het moment dat het nodig is. Het is raadzaam dit van tevoren te overleggen met de verloskundige of de gynaecoloog.

Lachgas

In sommige ziekenhuizen kun je tijdens de bevalling ook een masker krijgen waardoor je 'lachgas' inademt. Het is een mengsel van 50% zuurstof en 50% stikstofoxide. Met dit gas blijf je bij volle bewustzijn, maar het mengsel onderdrukt je pijn. De werking stopt een paar minuten nadat je het mengsel ingeademd hebt. Lachgas is dus makkelijk, werkt snel en vooral bedoeld voor vrouwen die echt geen rugpenik willen. Je kunt er echter misselijk van worden, dus weeg de voor- en nadelen goed af!

Bijzondere bevallingen

In sommige gevallen zal de gynaecoloog besluiten om de bevalling in te leiden. Dit kan zijn omdat je bijvoorbeeld overtijd bent en de conditie van je kindje achteruitgaat of omdat de vliezen wel gebroken zijn maar de weeën niet op gang komen. Ook is dit het geval wanneer je kindje een groeiachterstand heeft of wanneer de placenta verslechtert. Je hebt dan grote kans op een te hoge bloeddruk of zwangerschapssuiker.

Ingeleide bevalling

Een ingeleide bevalling wil eigenlijk zeggen dat de bevalling kunstmatig op gang wordt gebracht. De baarmoedermond moet al 'rijp' zijn. Dat wil zeggen dat je baarmoedermond al een beetje open is. Als dat niet zo is, zal de gynaecoloog hem 'rijp' maken. Binnen een paar dagen kan de bevalling alsnog worden ingeleid. Als de baarmoedermond rijp is, worden de weeën opgewekt. Dit gebeurt vaak door via een infuus medicijnen toe te dienen en/of de vliezen te breken. De conditie van je baby wordt extra gecontroleerd. De uitdrijving en de geboorte van je baby en placenta verlopen in principe hetzelfde als bij een 'normale' bevalling. Je baby wordt normaal gesproken binnen 24 uur geboren. Na de geboorte van de placenta wordt het infuus verwijderd en je baby gecontroleerd. Wanneer je naar huis mag is afhankelijk van de reden voor de inleiding.

Keizersnede

Wanneer je baby niet langs de natuurlijke weg geboren kan worden, wordt er een keizersnede toegepast. De keizersnede is een operatie van ongeveer drie kwartier. Je baby komt dan niet via de vagina, maar via de buikwand ter wereld. In enkele gevallen is het van tevoren al bekend dat hij op deze manier geboren zal worden. Dit is het geval als de placenta vóór de baarmoedermond ligt, als een vleesboom verhindert dat je kindje kan indalen, als het bekken te nauw is of wanneer je hartpatiënt bent. Tegenwoordig vinden keizersnedes ook plaats door middel van een ruggenprik. Een voordeel hierbij is dat jij de bevalling bewust meemaakt en je kindje meteen kunt zien, horen en aanraken.

Het zal duidelijk zijn dat je na de keizersnede wat langer de tijd nodig hebt om te herstellen. Ook al lijkt je baby centraal te staan, je hebt wel degelijk een operatie gehad!

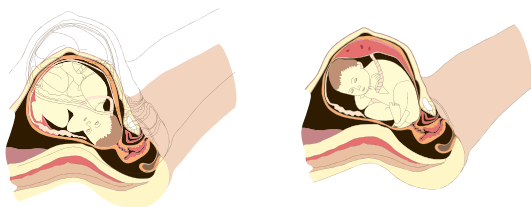
Stuitligging

Bij een normale bevalling ligt je baby met zijn hoofdje naar beneden. Het komt echter ook voor dat hij met zijn billetjes (stuitje) naar beneden ligt. Wanneer dit van tevoren bekend is, kan de verloskundige proberen je kindje te draaien. Dit kan vanaf week 36, maar het komt ook voor

dat hij op het laatste moment weer omdraait. Er zijn verschillende mogelijkheden:

- Volkomen stuitligging: je baby heeft zijn knietjes gebogen en zijn billetjes naar beneden.
- Onvolkomen stuitligging: je baby heeft zijn beentjes helemaal omhoog, langs het lichaam.
- Half onvolkomen stuitligging: je baby heeft een beentje omhoog en het andere beentje gebogen.
- Voetligging: één of twee voetjes van je baby liggen onder zijn billetjes.

Van stuitligging is omstreeks de uitgerekende datum maar in 3% van de gevallen sprake. Slechts bij 0,5% van de zwangere vrouwen is er sprake van een 'dwarsligging'. In dit geval wordt de baby altijd met een keizersnede gehaald. Wanneer er sprake is van een stuitligging vindt de bevalling altijd in het ziekenhuis plaats en zal de gynaecoloog je informeren over de bevalling die vaak per keizersnede zal plaatsvinden.



Vacuümextractie

Bij sommige zwangere vrouwen kan het voorkomen dat de bevalling niet soepel verloopt. De gynaecoloog kan beslissen om tot een 'kunstverlossing' over te gaan. Dit vindt alleen plaats in het ziekenhuis en wordt uitgevoerd door de gynaecoloog. De gynaecoloog kan kiezen voor een vacuümextractie. Bij een vacuümextractie zal je baby met behulp van een vacuümpomp op de wereld worden gebracht. Dit kan gebeuren wanneer de conditie van je kind verslechtert of wanneer de uitdrijving heel erg traag is. Via de vagina wordt er een metalen of plastic kapje op het hoofdje van je baby geplaatst. Dit kan pijnlijk zijn. De gynaecoloog trekt bij elke perswee aan een kettinkje dat verbonden is aan het kapje. Op deze manier wordt je baby met elke pers geholpen om op de wereld te komen.

Als je baby is geboren, kun je de afdruk van het kapje nog duidelijk zien. In sommige gevallen is de hoofdhuid beschadigd en opgezwollen. Dit vervaagt vanzelf na een paar dagen. Nadat je baby is geboren zal hij worden onderzocht door de gynaecoloog of een kinderarts. Die bepaalt wanneer jullie weer naar huis mogen.



Na de
bevalling

De eerste dagen

De kleine is geboren! Nu kun je genieten van je nieuwe gezin. De aankomende tijd staat voor jou in het teken van herstellen en het leren kennen van je baby. Samen moeten jullie als gezin een nieuw ritme zien te vinden en wennen aan de nieuwe thuissituatie.

De eerste uren

Een gemiddelde baby weegt zes à zeven pond en heeft een temperatuur tussen 36,5°C en 37,5°C. Wanneer de baby één minuut oud is wordt de 'Apgarscore' vastgesteld. Deze test let op vijf punten, namelijk: spieractiviteit, pols, reflexen, huidskleur en ademhaling. De hoogste score is tien, maar een baby die bij de eerste score een zeven of hoger scoort wordt beschouwd als 'gezond'. Het is belangrijk dat je binnen twee uur na de bevalling plast en dat je dit daarna ook veel en regelmatig doet. Je baarmoeder moet namelijk krimpen en dit gebeurt pas goed bij een lege blaas. Mocht het pijnlijk zijn door hechtingen of scheurtjes, dan kun je altijd met lauw water spoelen tijdens het plassen. Kun je niet plassen? Laat dan de kraan lopen, het geluid doet je aandrang toenemen.

De eerste dagen: je baby

Een pasgeboren baby kan last hebben van koude handjes, dit zegt niets over zijn temperatuur. Voelt zijn lichaampje koud aan, controleer dan de kamertemperatuur en geef hem een kruik. De ideale kamertemperatuur voor een baby is 18°C. Is hij erg warm, trek hem dan wat kleren uit. Drie à vier dagen na de geboorte. De eerste keer dat je een poepluier van een baby verschoont, tref je meconium aan. Dit is plakkerig, geurloos en heeft een donkergroene tot zwarte kleur. Als je kleintje een aantal dagen borst- of flesvoeding krijgt, wordt de poep vanzelf bruin van kleur en is het niet meer plakkerig. Schrik niet van een onregelmatige ademhaling: de longen zijn nog aan het ontwikkelen en daar hoort het kreunen bij. Voeding is van groot belang. Zes voedingen per dag is minimaal, maar geef het liefst één of twee voedingen extra.

De eerste dagen: jij

Het is even wennen om moeder te zijn. De kraamverzorgster en de verloskundige geven je advies en controleren ook jou. Je hartslag en bloedverlies worden gemeten, er wordt gekeken naar je huidskleur en of er geen trombosevorming ontstaat in je benen. Stuwings is een onvermijdelijk verschijnsel. Je borsten worden na een paar dagen groter en voelen gespannen aan. Dit komt door de melkproductie en gebeurt ook als je flesvoeding geeft.

De kraamperiode

De kraamperiode duurt minimaal tien weken en elke kersverse moeder heeft hier recht op. In deze periode kun je alle hulp goed gebruiken en dus komt er een kraamverzorgster bij jou thuis helpen.

De kraamverzorgster

In de eerste week van de kraamperiode komt er een kraamverzorgster bij jou thuis. De kraamzorgorganisatie zorgt er zoveel mogelijk voor dat je een vast persoon bij je thuis krijgt. Het voordeel hiervan is dat zij een vertrouwensband met jou en je gezin krijgt en op de hoogte is van veranderingen en ontwikkelingen in bijvoorbeeld de gezondheid van jou en je kindje. De kraamverzorgster verzorgt jou en je baby. Als je vragen hebt over de voeding of verzorging, dan kun je deze ook aan de kraamverzorgster stellen.

Wanneer het nodig is kan de kraamverzorgster bijspringen in het huishouden en de kraamvisite ontvangen. Vanaf het moment dat je baby is geboren, heb je recht op kraamzorg. Standaard krijg je 49 uur kraamzorg als je borstvoeding geeft en is verdeeld over acht dagen. Geef je kunstvoeding, dan krijg je 45 uur kraamzorg. Het wettelijk minimum aantal uren is 24, het maximum aantal uren is 80. Het laatste gebeurt enkel in het geval van bijzondere omstandigheden. De kraamzorgorganisatie bepaalt hoeveel uur jij nodig hebt. Dit hangt af van je gezinssituatie. Je kunt de eerste dagen van je kraamperiode in elk geval lekker in bed doorbrengen om bij te komen van de bevalling. Het is raadzaam om tijdens je kraamperiode in beweging te blijven. Maak af en toe een voorzichtige wandeling naar het toilet, maar forceer niets. Als het niet gaat, vraag dan gewoon hulp aan iemand in huis of de kraamverzorgster. Je zult merken dat het langzaam maar makkelijker gaat. Vanaf het moment dat jij in staat bent voor jezelf en je baby te zorgen, zal de kraamverzorgster jullie gezin verlaten. Ze komt na een week of zes nog langs voor controle.

Kraamvisite

Als trotse ouder wil je jouw nieuwe gezin aan iedereen tonen. Al die visite kan wel vermoeiend voor je zijn.

- Reserveer een dag voor naaste familie: houd de eerste dag voor naaste familie. Jullie kunnen dan aan elkaar wennen en van het eerste moment genieten.
- Houd een agenda bij: houd een agenda bij om te voorkomen dat er te veel kraamvisite op een dag komt. Plan hooguit één bezoek in de ochtend en één in de middag. Wees duidelijk naar de visite toe van wanneer tot wanneer ze welkom zijn.

- Bewaak het rustuurtje: zorg ervoor dat je halverwege de dag altijd een rustmoment hebt. Zo kun je uitrusten en energie opbouwen voor de rest van de dag.
- Houd het rustig: zorg ervoor dat kraamvisite weet dat het rustig blijft. Nodig dus niet te veel mensen tegelijk uit en voorkom rondhollende kleine kinderen.
- Houd het kort: kraamvisite wil nog wel eens te lang blijven zitten. Zorg ervoor dat bezoek niet langer dan een uur blijft. Leg uit dat het niets persoonlijks is. Je moet na bezoek nog voldoende tijd hebben om te kunnen rusten.
- Houd het schoon: goede hygiëne is belangrijk. Laat visite goed de handen wassen en laat mensen die verkouden zijn afstand houden van je baby. Je kindje is veel vatbaarder voor bacteriën dan een volwassene.
- Vraag hulp: de kraamperiode is ook een drukke periode. Vraag bijvoorbeeld of visite een paar kleine boodschapjes kan meenemen. Dit soort kleine dingen kunnen je partner behoorlijk ontlasten. Hij is degene die het werk overneemt als de kraamhulp de deur uit is.



Geboorteaangifte

De geboorte van een kind brengt rechten en plichten met zich mee. Zo moet je bijvoorbeeld binnen drie dagen aangifte doen van de geboorte bij de burgerlijke stand. De gemeente maakt dan een geboorteakte op. Deze akte is het bewijs van de geboorte van jouw kindje.

Wat heb je nodig om aangifte te doen?

Het belangrijkste is het legitimatiebewijs van de aangever (meestal de partner). Indien je getrouwd bent, moet het trouwboekje worden overlegd. De ambtenaar zal vragen naar de geboortedatum, de plaats, het tijdstip van de geboorte en natuurlijk naar de voornamen. Let er goed op dat de ambtenaar de namen goed spelt: een spelfout of schrijffout in de geboorteakte kun je laten verbeteren door de ambtenaar van de burgerlijke stand, maar alle overige wijzigingen in de voornaam of achternaam verlopen via de rechter en zijn lastig (en kostbaar) om te veranderen.

Wanneer en waar moet er aangifte gedaan worden?

De aangifte moet gedaan worden binnen drie dagen na de dag van de geboorte. Vindt de bevalling thuis plaats, dan wordt er aangifte gedaan bij de ambtenaar van de burgerlijke stand van de woonplaats. Is je kindje in het ziekenhuis geboren, dan moet er aangifte gedaan worden bij de burgerlijke stand van de gemeente waar het ziekenhuis staat. Soms kun je in het ziekenhuis aangifte doen. Als de geboorteakte is opgemaakt, worden de gegevens van je baby opgenomen in de administratie van de gemeente. Vanuit die administratie worden verschillende instanties automatisch op de hoogte gesteld.

Achternaam kiezen

Ouders kunnen samen de achternaam van hun eerste kind kiezen; die van de moeder of die van de vader. De achternaam die je voor jouw eerste kindje kiest, geldt ook voor alle volgende kinderen. Dit is om de eenheid van de familienaam te behouden. Maak je geen keuze, dan krijgt jouw kindje automatisch de naam van de vader of van de moeder. Dit hangt af van de gezinssituatie.

Erkenning

Alleen wanneer je getrouwd bent, wordt de vader automatisch de wettelijke vader. Wanneer je niet getrouwd bent is de biologische vader niet meteen de officiële vader. Dat gebeurt alleen als hij zijn kind 'erkent'. Dat kan gedurende de zwangerschap gebeuren óf bij de aangifte. Als je als ouders samen het ouderlijk gezag wilt uitoefenen, moet je een verzoek indienen bij de griffie van het kantongerecht.

Te vroeg geboren

Wanneer een baby geboren wordt na een zwangerschapsduur van minder dan 37 weken, spreken we van een vroeggeboorte. Een op de tien van alle kinderen wordt te vroeg geboren en in de meeste gevallen wordt hiervoor geen duidelijke oorzaak gevonden.

Wanneer een kindje te vroeg of ziek wordt geboren, ligt het vaak weken of zelfs maanden in het ziekenhuis. Als ouder van een te vroeg geboren baby krijg je te maken met een wirwar aan gevoelens en emoties. Gevoelens van angst, verdriet, onzekerheid en bezorgdheid. Maar daarnaast ook trots en blijdschap bij elke kleine stap vooruit. Vaak heb je je niet of nauwelijks kunnen voorbereiden op deze plotselinge gebeurtenis. Soms ligt je kindje in een ziekenhuis ver van huis en kun je door omstandigheden niet zo vaak op bezoek gaan als je zou willen.

Er is geen sprake meer van een 'roze wolk' en je had je de bevalling en kraamtijd heel anders voorgesteld. Soms kan het wat tijd kosten voor je het gevoel hebt dat je écht een band hebt met je kindje. Gelukkig word je in het ziekenhuis nauw betrokken bij de verzorging van je baby en kun je, als de gezondheid van je kindje het toelaat, 'kangoeroeën'. Je baby wordt dan op je blote borst gelegd. Op deze manier kun je je kindje voorzichtig leren kennen, waardoor het vertrouwen in je kind en in jezelf als ouder de kans krijgt om te groeien.

Thuiskomst

Het is erg belangrijk om na de thuiskomst van je kindje tijd te nemen om te wennen aan de nieuwe situatie. Mensen in je omgeving staan er vaak niet bij stil wat voor invloed zo'n ziekenhuisperiode op je heeft. Zij denken dat als de baby eenmaal thuis is, alles helemaal in orde is. Toch krijgen veel ouders na thuiskomst van hun kindje te kampen met een terugslag en blijkt de ontwikkeling van hun kindje niet te verlopen zoals bij op tijd geboren kinderen. Pas dan besef je wat je allemaal is overkomen. De ene ouder kan hier makkelijker mee omgaan dan de andere. Het kan enorm opluchten om eens met iemand te praten die in een vergelijkbare situatie zit of heeft gezeten.

Wil je meer informatie of contact met andere ouders van couveuse-kinderen? Kijk dan eens op onze website of volg ons op Facebook of Instagram. Wij zijn er voor jou!

www.care4neo.nl



Care4Neo



@Care4Neo



Ontzwangeren

Na de bevalling is alles anders. Je ondergaat zowel lichamelijke als mentale veranderingen en die periode kan erg verwarrend zijn. Hoe ga je hiermee om en wanneer ben je weer je oude zelf?

Ontzwangeren

Het proces na de bevalling heet 'ontzwangeren'. Deze tijd die je lichaam en geest nodig hebben om te herstellen van zwangerschap en geboorte duurt ongeveer negen maanden. Goede voeding, beweging en voldoende rust zijn essentieel om overvloedige zwangerschapskilo's kwijt te raken en je snel weer de oude te voelen.

Mentaal

Het is belangrijk te accepteren dat er veel blijvend veranderd is door je zwangerschap. Naast vermoeid kun je ook vergeetachtig worden, last hebben van een laag concentratievermogen, geen behoefte hebben aan sociale contacten of seks en prikkelbaar zijn. Bedenk dat je niet alleen moeder bent, maar ook vrouw. Je baby heeft je aandacht nodig, maar jij en je partner ook. Breng hem af en toe naar opa en oma, spreek eens af met vriendinnen en ga uit eten met je partner. Tijd voor jezelf nemen is ook belangrijk voor het herstel en voor een stabiele basis van het hele gezin.

Lichamelijk

Het zal nog wel even duren voordat je je oude kleren weer past. Als je wilt, kun je de dag na de bevalling alweer wat lichte oefeningen doen om je buik- en bekkenbodemspieren te trainen. Als je een keizersnede hebt ondergaan, kun je beter wachten tot je litteken helemaal geen pijn meer doet. Zes weken na de bevalling kun je weer met het 'echte' sporten beginnen, maar forceer niks en luister goed naar je lichaam. Je buikspieren zijn immers flink opgerekt en hebben even tijd nodig om weer te krimpen. Een moeilijke of makkelijke bevalling zegt niks over je hersteltempo. Wanneer je een keizersnede hebt gehad neemt de herstelperiode natuurlijk wel langer in beslag.

Je cyclus

Door de aanwezige hormonen en het geven van borstvoeding kan het even duren voordat je cyclus weer op gang komt. De eerste menstruatie kan zich zes tot acht weken na de bevalling al aandienen, maar het kan ook nog maanden duren. Duurt het je te lang, dan kun je bij de huisarts navraag doen naar een korte hormoonkuur om je cyclus op gang te brengen.

Huidhonger

Pasgeboren baby's hebben behoefte aan lichaamscontact. Dit heet huidhonger. Midden jaren '80 bleek dat al in een Amerikaans ziekenhuis: couveusebaby's die niet werden aangeraakt, bleven sterk achter in groei. Baby's van wie elke nacht de rug werd gestreeld, groeiden normaal.

Continuïteitstheorie

Wel eens van de continuïteitstheorie gehoord? In de baarmoeder worden baby's continu aangeraakt en gewiegd. Ze zijn 24 uur per dag in contact met het lichaam van hun moeder. Ze hebben geen honger, geen pijn, het is een veilige plek. En dan is daar de geboorte en wordt het warme holletje verruild voor een onmetelijk grote wereld waarin het kind veelal alleen slaapt, alleen in de box ligt, alleen in een wipstoel zit en alleen in een kinderwagen ligt. Het is nogal een overgang.

De continuïteitstheorie stelt: ga door met wiegen, aanraken en strelen. Draag je baby, laat hem met jou meedeinen. Na een maand of negen geeft je kind zelf aan dat hij de wijde wereld in wil en kruipt hij (letterlijk) van jou vandaan.

Lichaamscontact

Na negen maanden zwangerschap is je lijf wel toe aan een beetje rust. Uit Nederlands onderzoek blijkt echter dat Nederlandse baby's te weinig lichaamscontact hebben. Nieuwe onderzoekstechnieken als hersenscans en het meten van het stresshormoon cortisol, tonen aan hoe belangrijk lichaamscontact is voor de ontwikkeling van baby's.

Het oxytocine-moment

Waarom voelt een positieve aanraking nu zo goed? Bij een prettige aanraking komt het 'knuffelhormoon' oxytocine vrij. Oxytocine zorgt ervoor dat we banden met anderen aangaan. Het komt in grote concentraties voor in het brein van moeders tijdens en na de bevalling en zorgt ervoor dat ze hun baby zo ongeveer continu willen vasthouden en verzorgen.

Lichamelijke ontwikkeling

De eerste jaren van zijn leven maakt je kindje veel ontwikkelingen door. Hij groeit enorm en bovendien leert hij zitten, kruipen, lopen, praten en het uiten van gevoelens. Sommige ontwikkelingen gaan heel snel, andere ontwikkelingen hebben meer tijd nodig.

Het verloop van de ontwikkeling van je kind is deels van jou als ouder afhankelijk. Als jij je kindje stimuleert en motiveert zich te ontwikkelen, zal hij dat sneller doen dan wanneer die stimulatie ontbreekt. Aan de andere kant is het bij kinderen ook een aangeboren drang om vooruit te komen.

Soms ontstaat een achterstand in de ontwikkeling wanneer prikkels niet voldoende aanwezig zijn. Dit hoeft niet altijd van buitenaf te komen. Als je kind bijvoorbeeld problemen heeft met zijn oren, kan hij op een later moment een achterstand met zijn taal-spraakontwikkeling krijgen. Wanneer er ergens in zijn ontwikkeling een achterstand ontstaat, is het heel goed mogelijk deze weer in te lopen.

Je kind leert zichzelf verschillende vaardigheden aan. Het is niet zo dat dit vanzelf gaat, er gaat veel oefening aan vooraf. Bovendien moet je kind ook op neurologisch gebied klaar zijn om een nieuwe vaardigheid toe te passen. De voorbereidingen van je kind kun je niet altijd goed waarnemen, waardoor het voor jou als ouder soms lijkt alsof hij plotseling iets nieuws kan.

Pasgeboren

Als je baby net geboren is, zijn er een aantal reflexen die hij vanaf de geboorte heeft. Na een half jaar zal er niet veel meer van deze reflexen over zijn. Wanneer dit wel zo is, kan dat duiden op neurologische afwijkingen en is het raadzaam de arts hierop te attenderen.

Hoofd

Direct na de geboorte is het hoofdje van je kind nog gevormd naar de ligging in het geboortekanaal. Dit zie je meestal de volgende dag al niet meer. Al na een paar weken worden de wanden van zijn hoofdje steviger. De botten van de schedel zijn nog niet aan elkaar gegroeid. In het midden van het hoofdje voel je een plek waar geen bot zit: de fontanel. De fontanel is heel sterk en de hersenen van je baby worden hierdoor goed beschermd.

Gehoor

Al voor de geboorte is het gehoor van je kindje volledig ontwikkeld. In je buik hoorde hij al geluiden. Niet alleen van buitenaf, maar ook alles wat er in jouw lichaam gebeurde. Hij herkent dan ook al jouw stem,

wat geruststellend is wanneer hij eenmaal is geboren. Dit verklaart ook waarom een kindje altijd rustig wordt van zijn moeder.

Ogen

Al vanaf de geboorte kan je kindje kleuren onderscheiden. Tot ongeveer dertig centimeter van hem af ziet hij scherp. Het kan zijn dat hij na een paar dagen gele korstjes krijgt in zijn ogen. Meestal komt dit door een verstopt traanbuisje. Als het niet heel erg is, kun je het schoonmaken met uitgekookt water. In ergere gevallen is het verstandig om de huisarts er even naar te laten kijken.

Mond

Wanneer je kindje 6 maanden oud is, is de kans aanwezig dat de eerste tandjes doorkomen. Sommige baby's hebben al vanaf hun geboorte een aantal tandjes. Let er ook op of je baby spruw heeft. Dit is een schimmelinfectie van het mondslijmvlies. Je kunt het herkennen aan witte puntjes in de mond. Heeft je baby spruw? Dan is het belangrijk om extra hygiënisch met voeding om te gaan, zowel als het gaat om borstvoeding als flesvoeding.

Motoriek

In het eerste levensjaar van je baby gebeurt er heel veel. Als hij pas geboren is, kan hij bijna niets. Een jaar later kan hij lopen en met speelgoed gooien. De reflexen die bij je baby gecontroleerd worden, moeten na een half jaar verdwenen zijn. Elke week leert je kindje bij en krijgt hij meer vaardigheden onder de knie.

4 weken

Als je kindje 4 weken is, kan hij enkele momenten zijn hoofdje in balans houden. Als hij op zijn buik ligt, kan hij zijn hoofdje oprichten. Als je kindje op zijn rug ligt en je trekt hem aan zijn armpjes omhoog, dan valt zijn hoofdje nog naar achteren.

8 weken

Inmiddels kan je kindje zijn hoofdje beter in balans houden, al wankelt hij nog wel regelmatig. Als hij op zijn buik ligt, kan hij zijn hoofdje in een hoek van 75 graden houden. Wanneer je je baby nu aan zijn armpjes optrekt, kan hij zijn hoofdje al een beetje mee bewegen.

16 weken

Vanaf nu kan je kindje zijn hoofdje goed in balans houden. Als hij op zijn buik ligt, houdt hij zijn hoofdje in een hoek van negentig graden. Bij het optrekken aan zijn armpjes neemt hij zijn hoofdje nu goed mee. Je kindje kan nu bovendien onderscheiden van welke kant er geluid komt en draait zijn hoofd in die richting. Je kindje begint zichzelf ook steeds

meer te ontdekken en speelt met zijn handjes. Hij kan ook al een korte tijd een rammelaar of ander speeltje vasthouden. Als je een voorwerp voor hem houdt, zal hij er naar grijpen. Hij is echter nog te klein om altijd het voorwerp aan te pakken, de kans is dus groot dat hij misgrijpt.

20 weken

Je kindje kan zich steeds beter focussen en grijpt doelbewust naar voorwerpen. Hij wordt steeds nieuwsgieriger en besteedt steeds langer aandacht aan de dingen om hem heen.

24 weken

Als je baby op zijn buik ligt kan hij met zijn handjes steunen en strekt hij zijn armpjes uit. Af en toe komen zijn borst en buik daarbij los van de grond. Behalve zijn handen heeft hij inmiddels ook zijn voeten ontdekt en die grijpt hij dan ook regelmatig vast. Je kindje kan nu ook van zijn buik naar zijn rug rollen en blijven staan als hij daarbij ondersteund wordt.

28 weken

In dit stadium van de ontwikkeling van je kindje kan hij zelfstandig zitten. Dit duurt maar kort en lukt alleen wanneer hij zijn handjes uitstrekt als steun. Hij kan wel voorwerpen van je overpakken zonder dat dit hem moeite kost of dat hij misgrijpt. Zijn evenwicht is ook beter in orde, hij grijpt nu met één hand naar voren en niet meer met allebei.

36 weken

Je kindje kan nu een paar minuten achter elkaar zitten zonder dat hij hierbij steun nodig heeft. Hij probeert nu ook te kruipen en beweegt daarom in zittende beweging naar achteren. Ook kan hij nu kleinere voorwerpen oprapen, maar hij gebruikt hiervoor nog zijn hele hand en niet alleen zijn vingers.

40 weken

Van zitten gaat je kindje nu over tot staan. Hij trekt zichzelf op tot hij overeind staat. Ook kan hij nu zelf gaan zitten. Zowel vanuit staande positie als uit liggende positie. Als hij zit, heeft hij zijn beentjes gestrekt en op deze manier kan hij langere tijd blijven zitten.

48 weken

Inmiddels kan je kindje met steun lopen. Houd jij hem aan zijn handjes vast, dan gaat hij zelf lopen. Als hij moe is laat hij zich gewoon weer in zithouding zakken. Ook kan hij zelfstandig lopen door zich aan de tafel, box of een ander voorwerp vast te houden. Als je kindje 16 maanden is kan hij helemaal zelfstandig lopen.

Geestelijke ontwikkeling

De geestelijke ontwikkeling van je kind komt al in de eerste weken van zijn leven tot uiting. In die eerste levensfase kun je het vooral herkennen aan zijn mimiek. Als je in het gezichtsveld van je baby komt, is de aandacht die hij hierop vestigt in het begin maar heel kort. Hoe ouder hij wordt, hoe aandachtiger hij je gaat aankijken. Na een paar weken gaat hij ook naar je lachen; eerst vluchtig en vervolgens steeds uitgebreider.

3 maanden

Na drie maanden kan je kindje van links naar rechts kijken en volgt hij voorwerpen of mensen in zijn directe omgeving. Hij bestudeert nu ook heel aandachtig zijn handen en begint geluidjes te maken tegen mensen die hij herkent.

4 tot 6 maanden

Als je kindje tussen de 4 en 6 maanden oud is, gaat hij steeds doelbewustere bewegingen maken om een reactie uit te lokken. Hij leert nu langzaam oorzaak en gevolg. Als hij tegen een speeltje slaat, maakt het lawaai of rolt het weg. Dat onthoudt hij en dat verklaart waarom hij dit soort dingen steeds vaker gaat doen. Nu je kindje wat ouder wordt gaat hij zich ook realiseren dat dingen en personen weer terug kunnen komen. Eerder was het zo dat wanneer hij iets niet meer zag, het ook niet meer in zijn gedachten zat.

10 maanden

Als je kindje rond de 10 maanden oud is, kan hij ook voorwerpen zoeken die bijvoorbeeld onder een dekentje zijn verstopt. Met deze ontwikkeling komt het inzicht dat spullen niet meteen weg zijn als je ze niet meer ziet. Het keerpunt hiervan is dat je kindje kan gaan huilen als jij als ouder niet meer in het zicht bent. Voor hun eerste half jaar maakt dit ze nog niet uit. Wanneer je kindje 10 maanden oud is, is er nog een andere mijlpaal: hij kan simpele imitatiespelletjes doen. Bijvoorbeeld in zijn handen klappen of zwaaien.

Taalontwikkeling

Langzaam begint je kind te brabbelen. Vanaf dat moment gaat de taalontwikkeling snel vooruit. Je kunt dit stimuleren door in plaatjesboeken steeds de dingen te benoemen. Zo leert je kind dat een naam bij een bepaald onderwerp hoort. Als hij het probeert na te zeggen, prijs hem dan en zeg het hem nog eens voor.

Een gehandicapte baby

De geboorte van je kindje is een bijzondere ervaring. Maanden heb je gewacht tot je je kindje in je armen kon houden en nu is het eindelijk zover. Veel ouders zouden graag eens in de toekomst kijken om te zien hoe hun kindje opgroeit. Wanneer je een gehandicapt kindje hebt, is dit net zo bijzonder, maar vaak wel intensiever.

Constatering

Wanneer je zwanger bent, hoop je dat je een gezonde baby krijgt. Soms is het tijdens de zwangerschap al duidelijk dat er een verhoogd risico is op een handicap bij je baby. Een handicap hoeft niet altijd direct zichtbaar te zijn. In sommige gevallen komt een handicap pas maanden later naar voren. Na de constatering is het belangrijk dat je je eigen gevoel volgt. Vrienden, familie en zelfs artsen kunnen je verwijten dat je een 'overbezorgde moeder' bent. Blijf bij twijfel altijd je moederinstinct volgen en dring aan op onderzoeken ook als er aan je kindje op het eerste gezicht niets te zien is.

De eerste jaren

In het begin hoeft je niet veel aan je kindje te merken wanneer hij een geestelijke handicap heeft. Pas later merk je dat hij zich langzamer ontwikkelt dan zijn leeftijdsgenootjes. Zijn motoriek of geest kan trager werken en dit merk je bij het praten en bewegen. Een geestelijke handicap heeft verschillende gradaties en kan dus bij de een erger zijn dan bij de ander. Een lichamelijke handicap is vrijwel direct zichtbaar en het is dan vaak duidelijker wat er aan de hand is. Ook bij een lichamelijke handicap geldt dat deze zich in verschillende gradaties kan uiten.

Dagopvang

Voor kinderen met een handicap zijn er speciale crèches en scholen. Wanneer jij zelf meer wilt werken, is het goed om rond te kijken naar deze mogelijkheden. Er zijn medische kinderdagcentra met professionele begeleiding waar kinderen tot hun 16^{de} jaar terecht kunnen. Een kind met een handicap heeft vaak meer behoefte aan veiligheid en zekerheid dan een ander kind. Een gehandicapt kind kan bang, onzeker en aanhankelijk zijn, maar soms ook agressief en onberekenbaar. Met een gehandicapt kind blijf je als ouder gebonden, ook als je kind ouder wordt. Dit hoeft absoluut geen last te zijn, maar het is wel belangrijk dat je als ouder deze situatie accepteert en dat je hiermee om leert gaan.

Seks na de bevalling

Vlak na de geboorte van je kleintje moet je nog niet aan seks denken. Het lichaam is nog aan het herstellen en je hormoonspiegel verandert. Vooral kort na de bevalling is het vrijen nog pijnlijk. Maar wanneer begin je weer met seks na de bevalling en waar moet je dan rekening mee houden?

Het mag weer!

Hoe snel je lichaam herstelt is van tevoren niet te zeggen. Verloskundigen en artsen raden aan minimaal zes weken te wachten met vrijen. Het belangrijkste is dat je niet meer vloeit en dat de wond van je eventuele knip is geheeld. Als je nog bloedt, is de kans op infecties namelijk groter. Als dit het geval is, mag je gewoon weer vrijen, al zal het wel iets anders zijn dan vroeger. Wacht in ieder geval tot je er lichamelijk en psychisch er weer helemaal klaar voor bent.

Liefde, lust en luiers

Je baby heeft veel aandacht nodig. Tussen voeden, luiers verschonen en slapen door moet je dus ook nog ergens de zin vandaan halen om intensief intiem te zijn met je partner. Voor hem is de bevalling ook zeer aangrijpend geweest. Hij heeft immers meegemaakt hoe jij jullie kind baarde en dit kan voor hem net zo overweldigend zijn. Daarnaast is je partner ook vaak bang dat hij je pijn doet tijdens de seks. Dit is geen ongegronde gedachte, want de eerste keer na de bevalling is heel anders dan de laatste keer voor de bevalling. Door de melkproductie word je minder snel vochtig en je baarmoeder is ook nog wat pijnlijk. Dat kun je merken als je een orgasme krijgt. Om jullie lichamelijke samenzijn te veraangename, zijn er wel wat dingen die je kunt doen:

- Verwacht niet te veel en probeer je te ontspannen.
- Gebruik glijmiddel.
- Besteed veel aandacht aan het voorspel.
- Kolf of geef eerst voeding. Zo is de kans op lekken kleiner en staat er minder druk op je borsten.
- Plaats de eerste periode een kussen onder je bekken, dit voorkomt pijn.
- Gebruik anticonceptie als je niet gelijk weer zwanger wilt worden.
- Zodra je niet meer zwanger bent, ben je namelijk gewoon vruchtbaar. Tijdens een orgasme trekt je baarmoeder samen. Nu deze nog gevoelig is na de bevalling, kan een orgasme pijnlijk zijn. Maak je geen zorgen; dit is normaal en verdwijnt vanzelf.

Wat vertelt je kleine?

Baby's huilen om je iets duidelijk te maken. Je kindje heeft honger, een natte luier of hij wil gewoon een knuffel. Nu je moeder bent is het aan jou om uit te zoeken wat je baby bedoelt.

Wees gerust, na een tijdje herken je de huiltone van je baby en zal je ook begrijpen wat hij bedoelt. Hieronder staan een aantal huiltone die je bij je baby kunt herkennen:

- Een dwingende tone. Je baby heeft waarschijnlijk honger.
- Tijdens het huilen wrijft je baby in zijn oogjes en is hangerig. Het is tijd voor een dutje.
- Plotseling huilt je baby op scherpe tone en hard. Dan heeft hij waarschijnlijk pijn. Probeer een oorzaak te vinden.
- Als je baby kwaad is, kun je dit aan het huilen horen. Dit kan bijvoorbeeld tijdens het aan- en uitkleden zijn.
- 's Avonds kan je baby een huiluurtje hebben. Op deze manier kan hij spanningen en emoties van de dag kwijt.

Als je baby huilt kun je hem in je armen nemen. Dit is vaak al een hele troost. Zachtjes wrijven over zijn buikje of hoofdje of praten brengt een baby tot rust. Daarnaast geeft een fopspeen veel troost.

Vijf woordjes

Uit onderzoek is gebleken dat baby's communiceren met vijf woorden. Deze woorden zijn reflexen die baby's hebben meegekregen bij de geboorte. Wanneer je als ouder niet naar deze reflexen luistert, verdwijnen ze na een maand of drie.

- Neh: "ik heb honger" en gaat vaak samen met zuigen en sabbelen.
- Ohw: "ik ben moe".
- Heh: "ik voel me ongemakkelijk". Je baby kan het dan koud of warm hebben of een natte luier.
- Eair: "ik doe een drukje". Je baby heeft last van krampjes en gaat vaak samen met het optrekken van de beentjes.
- Eh: "Ik moet een boertje laten".

Deze woordjes zitten in de beginfase van het huilen. Bij een late reactie kan je baby boos of gefrustreerd worden en gaat daardoor harder huilen of krijsen. Door naar je baby te luisteren, herken je snel wat je kleintje nodig heeft. Uiteindelijk huilt je baby minder en slaapt hij beter. Als je baby slaapt, slaap jij ook beter. Je voelt je een betere ouder, je hebt minder stress en bent zelfverzekerder.

Depressie

Veel vrouwen hebben na de bevalling last van hormonale veranderingen. Een paar dagen na de bevalling kun je bijvoorbeeld huilbuien krijgen. Dit is een hele normale reactie en gaat meestal na een paar dagen over. Bij sommige vrouwen duurt het echter langer en kan een depressie ontstaan.

Oorzaken

Er is geen duidelijke oorzaak aan te wijzen voor het ontstaan van een depressie na de bevalling. Het is vaak een combinatie van lichamelijke, psychische en sociale oorzaken. Na een bevalling verandert je hormoonhuishouding. Dit zou een aanleiding kunnen zijn voor een depressie. Ook kunnen teleurstelling in het moederschap of bijvoorbeeld te weinig steun van je partner tijdens en na de bevalling een aanleiding zijn tot depressie.

Hormonen

Tijdens je zwangerschap maakt je lichaam een grote hoeveelheid zwangerschapshormonen aan. Negen maanden lang zijn deze op een hoog niveau gebleven. Direct na de bevalling daalt dit niveau. Je lichaam kan op deze verandering reageren met sterke stemmingswisselingen en op deze manier een depressie veroorzaken.

Psychische druk

Voor de bevalling kun je een positief en idealistisch beeld van het moederschap hebben. Wanneer dit tegen blijkt te vallen kan dit een zware klap zijn. Dit kan zijn omdat je een gezond kindje verwacht, maar nu teleurgesteld bent dat je kind ziek is of veel huilt. Of je dacht dolgelukkig te zijn wanneer je eenmaal je kindje kon vasthouden, maar door de zware bevalling en je hormonen voel je je helemaal niet geweldig.

Omstandigheden

Een depressie kan ook veroorzaakt worden door problemen met je partner. Misschien kreeg je weinig steun tijdens je zwangerschap en bevalling of het lukt niet om je moederschap met je baan te combineren. Ook een zware bevalling kan aanleiding zijn voor een depressie.

Kraamvrouwentranen

Tijdens en na de bevalling zoeken alle indrukken, spanningen en emoties van de zwangerschap en de bevalling een uitweg. Na de bevalling ben je instabiel op emotioneel vlak. Je kunt huilbuien krijgen zonder een duidelijke oorzaak. Bijna 80% van alle vrouwen krijgt na de bevalling last van kraamvrouwentranen en stemmingswisselingen.

De zogenoemde 'babyblues' start ongeveer drie tot vijf dagen nadat je bent bevallen en kan een week tot tien dagen aanhouden. Gun jezelf voldoende rust en geef toe aan de vermoeidheid die je voelt. Dan zijn deze tranen zo weer over.

Postpartum depressie

Wanneer klachten van de babyblues niet vanzelf weggaan maar erger worden, zou het kunnen dat je een depressie aan het ontwikkelen bent. Oftewel een postpartum depressie. Je hebt dan dezelfde symptomen als een vrouw met babyblues, maar dan veel sterker. Zo'n depressie kan goed behandeld worden met behulp van een arts en medicijnen en kan met een aantal weken over zijn. Naast de medicijnen zijn steun van je partner, familie en vrienden ook van groot belang. Zij kunnen je helpen met het huishouden en de verzorging van je kindje. Zorg ervoor dat je geen dingen doet waar je geen zin in hebt of waar je van streek van raakt.

Postpartum psychose

Een postpartum psychose is een zeldzame, ernstige psychische ontregeling. De symptomen kunnen lijken op de symptomen van een postpartum depressie, maar het belangrijkste verschil is dat je bij een postpartum psychose last hebt van waanbeelden en het contact met de werkelijkheid kwijt bent. Daarnaast kun je gedachten aan suïcide krijgen, of de neiging hebben je baby iets aan te doen. Bij een postpartum psychose heb je altijd medische hulp nodig en in de meeste gevallen is het nodig om opgenomen te worden. Met behulp van de juiste medicatie, psychische hulp, rust en regelmaat wordt dan gewerkt aan je herstel.

Wil je meer informatie of contact met een professionele hulpverlener, neem dan contact op met MIND Korrelatie. Je vragen worden beantwoord door een maatschappelijk werker of psycholoog, die samen met jou kijkt naar wat voor jou de beste aanpak is.

Op www.mindblue.nl vind je informatie, tips en ervaringsverhalen over (postpartum) depressie en psychose. Je kunt hier ook (anoniem) je verhaal delen. Heb je behoefte aan een gesprek met een professionele hulpverlener van MIND Korrelatie? Bel met 0900-1450 (maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 21.00 uur) of chat, app of mail via www.mindkorrelatie.nl.





Voeding

Borstvoeding geven

Met borstvoeding kies je de beste voeding voor je kind. Moedermelk bevat niet alleen alle voedingsstoffen die een baby nodig heeft, maar ook afweerstoffen die je baby beschermen tegen ziekten en infecties.

Voordelen van borstvoeding

Borstvoeding bestaat niet voor niks. Je kindje heeft er baat bij wanneer hij zijn voeding via borstvoeding krijgt.

- Bij borstvoeding is de kans op maagdarfstoornissen, luchtweginfecties en terugkerende middenoorontstekingen kleiner.
- Ook op langere termijn heeft voeding invloed: problemen die kunnen samenhangen met kunstmatige zuigelingenvoeding zijn bijvoorbeeld suikerziekte, chronische darmziekten en hart- en vaatziekten op latere leeftijd.
- Moedermelk bevat bijzondere vetzuren die zorgen voor een optimale ontwikkeling van de hersenen en van de ogen.
- Moedermelk vermindert de kans op allergische aandoeningen.
- Als je baby toch een allergie krijgt, zijn de klachten minder ernstig.
- Borstvoeding heeft een gunstig effect op de ontwikkeling van de kaak en op de mondmotoriek.
- Borstvoeding geven is gezond voor jou. Je hebt minder langdurig bloedverlies na de bevalling, de menstruatie wordt uitgesteld en je bent eerder terug op je oorspronkelijke gewicht. Langdurig borstvoeding geven vermindert de kans op borstkanker (voor de menopauze) en op botontkalking op latere leeftijd.
- Van milieuverontreinigende stoffen in moedermelk is geen schadelijk effect op de gezondheid aangetoond.
- Bij het geven van borstvoeding is het contact tussen moeder en kind heel intensief. Borstvoeding is een goede manier om aan elkaar te wennen en een band op te bouwen.

Zelf voeden

Elke vrouw kan in principe haar kind zelf voeden. Borstvoeding heeft de grootste kans van slagen als rekening wordt gehouden met een aantal aandachtspunten.

- Hoe meer moeder en kind bij elkaar blijven, hoe beter de borstvoeding zal gaan. Dit wordt ook wel 'rooming-in' genoemd.
- Aanleggen van je baby is heel belangrijk. Dit moet zorgvuldig gebeuren: met hoofd en lijfje in één lijn, dicht tegen jou aan, buik tegen buik. Zijn mondje is breed open, zijn kinnetje raakt je borst.
- Een gezonde pasgeboren baby heeft over het algemeen naast borstvoeding geen water of enige andere voeding nodig. Hij mag gerust wat afvallen.

Zilver

voor een
efficiënte
bescherming
van de tepel!

- Medisch geproduceerd zilvermateriaal
- Uitvoering getest op beschadigde huid
- Veilig voor moeder en kind
- Herbruikbaar als melkjuweel, waardoor het duurzaam is
- Verlichting voor borstvoedingsgerelateerde aandoeningen zoals tepelkloven, spruw en virale/bacteriële tepelontstekingen
- Oude wijsheid met een moderne twist (product wordt al sinds de Middeleeuwen gebruikt)
- Verkrijgbaar in verschillende maten (S, M/L, XL, XXL) voor alle tepeltypen
- EU-gemaakt met vakmanschap (handgemaakte unieke zilverkap)
- "Baby brein" polsband met zachte lichtgevende affirmaties voor nieuwe moeders

Borstvoeding is een gezonde start voor het pasgeboren kind.

Soms gaat het voeden niet zo makkelijk als gewinst. Het kunnen tepelkloven, spruw of een ontsteking op de tepel ontstaan.

Zilverkapjes komt met een oplossing voor al deze klachten. Dit is een oude wijsheid in een nieuwe jasje gegoten.

Zilver is antiseptisch en de moedermelk is gewees krachtig. De Zilverkapjes kunnen worden omgesmeet en naar de borstvoedingsperiodes naar een moeder melk steraad.

www.zilverkapjes.nl



- Als je baby niet genoeg drinkt of te weinig in gewicht toeneemt, is vaker voeden noodzakelijk. Wanneer hij vaker aangelegd wordt, zal de melkproductie zich aanpassen aan de vraag van je baby. Als er bijvoeding gegeven wordt, zal de productie van moedermelk niet toenemen.

Goed aanleggen

Borstvoeding geven gaat niet altijd vanzelf. Je baby goed aanleggen is daarom van groot belang. Zowel voor je kindje als voor jezelf.

Je baby is goed aangelegd als:

- zijn lippen naar buiten gekruld zijn;
- zijn tong onder je tepelhof ligt, over de onderkaak;
- een groot stuk van je tepelhof in zijn mond is;
- zijn kin stevig tegen je borst aan ligt;
- je geen pijn hebt (op het eerste aanzuigen na, wat een stekend gevoel kan geven).

Om zeker te weten dat je kindje genoeg heeft gegeten, kun je kijken naar de volgende dingen:

- Je baby drinkt minimaal zeven à acht keer per etmaal.
- Je hoort en/of ziet je kindje ritmisch slikken of kloppen tijdens het drinken.
- Je baby drinkt rustig je borst leeg in zijn eigen tempo en wil daarna eventueel nog de tweede borst.
- Je borsten voelen na het voeden soepeler aan dan voor de voeding.
- Je baby heeft minimaal vier zware wegwerpluiers per dag, of minimaal zes kletsnatte katoenen luiers.
- De eerste maanden komt je baby tussen de negentig en tweehonderd gram per week aan.
- Je baby is alert en tevreden.
- Tijdens de eerste weken moet je baby iedere dag een paar keer ontlasting hebben. Na verloop van tijd is dit niet meer nodig. Sommige baby's die borstvoeding krijgen gaan zo efficiënt met hun voeding om, dat ze eens in de twee weken ontlasting hebben.

Bekende misverstanden

Er zijn genoeg fabels als het gaat om borstvoeding. Hierbij de grootste misverstanden op een rijtje:

- Van borstvoeding geven krijg je slappe borsten.
- Borstvoeding geven doet pijn.
- Voor borstvoeding heb je grote borsten nodig.
- Met ingetrokken tepels kun je geen borstvoeding geven.
- Van borstvoeding geven word je extra moe.
- Een kind dat uit de fles drinkt, slaapt sneller door.

Borstvoedingsproblemen

Is je baby niet binnen een uur na de bevalling aangelegd? Dat is jammer, want het aanleggen wordt daardoor vaak bemoeilijkt. Lukt het je niet om je baby binnen 12 tot 24 uur aan de borst te krijgen, huur dan een goede elektrische kolf en breng zo de melkproductie op gang. Lukt het niet binnen een paar dagen goed aan te leggen, schakel dan een lactatiekundige in.

Je krijgt kloven

Kloven ontstaan doordat je je baby verkeerd aanlegt. Als het aanleggen niet wordt verbeterd, dan geldt hetzelfde advies als bij een baby die niet aan de borst wil of kan. Ga afkolven. Zeker als je veel pijn hebt, kan kolven verlichting geven. Door je baby een paar dagen te vingervoeden kan hij leren hoeveel borst hij in zijn mond moet nemen voor hij voeding krijgt. Ongeveer twee tot drie centimeter van een wijsvinger. Dat helpt bij het opnieuw aanleggen nadat je tepels geheeld zijn.

Je baby valt te veel af

Als je baby 7 tot 10% van zijn geboortegewicht heeft verloren, dan is hij een stuk zwakker dan toen hij geboren werd. Het geeft aan dat hij niet genoeg voeding heeft gekregen. Hij is niet vaak genoeg aangelegd, hij is niet goed genoeg aangelegd of je productie komt gewoon wat langzamer op gang. Ga kolven en vingervoeden of eten geven met een kopje tot je baby weer op zijn geboortegewicht is. Daarna kun je opnieuw proberen je baby aan de borst te krijgen.

Je krijgt ernstige stuwung

Ernstige stuwung ontstaat meestal doordat je baby onvoldoende heeft mogen drinken, of juist niet lang genoeg heeft mogen drinken. Hierdoor worden je borsten steeds voller en voelen op een gegeven moment aan als beton. Ze worden steeds pijnlijker en het gevaar bestaat dat er klierweefsel wordt beschadigd. Meestal kun je het voorkomen door je baby de eerste twee tot drie dagen minimaal acht keer en liefst vaker te laten drinken tot hij voldaan is.

Lukt dat niet en worden je borsten steeds voller en pijnlijker, kolf je borsten dan een keer helemaal leeg. Wacht niet tot ze zo hard als beton zijn, dan zijn ze te vol en zijn alle melkkanalen dichtgedrukt. Dus afkolven doe je als je last van je borsten begint te krijgen en je baby de melk niet weg kan drinken. Is dit niet voldoende, dan kun je zo nodig je borsten nog eens helemaal leegkolven. Vraag raad aan een lactatiekundige. Deze weet meestal beter wat er aan de hand is dan de huisarts.



Borstvoedingorganisatie
La Leche League

Wil je meer weten over borstvoeding?

Wij zijn ervoor!

#onvoorwaardelijk #onafhankelijk

Borstvoedingorganisatie La Leche League draait volledig op enthousiaste en geschoolde vrijwilligers, die je van moeder tot moeder willen helpen en informeren. Onze informatie is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en jarenlange ervaring.

- Persoonlijke hulp en informatie
- Bijeenkomsten en cursussen (online) voor zwangeren en voedende moeders
- Beantwoorden van vragen per telefoon, e-mail en op sociale media
- Flyers en brochures
- Het volledig herziene boek: *Borstvoeding, Compleet handboek voor Ouders*
- Tijdschrift *Borstvoeding Vandaag*
- www.borstvoedingabc.nl

www.borstvoeding.nl

[instagram.com/lalecheleaguenederland](https://www.instagram.com/lalecheleaguenederland) | [facebook.com/lalecheleague.nl](https://www.facebook.com/lalecheleague.nl)

Opvolgmelk

Als moeder wil je alleen het beste voor je baby. Dit begint met het geven van borstvoeding, maar ook na de borstvoed1

Waarom opvolgmelk

Normale melk bevat niet alle gewenste voedingsstoffen of van sommige juist een te hoog gehalte, zoals eiwit en natrium. Dit kan schadelijk zijn voor de gezondheid van je baby. Een opvolgmelk is speciaal ontwikkeld om (in combinatie met een gevarieerd dieet) de belangrijke voedingsstoffen te leveren die je baby van 6 tot 12 maanden nodig heeft voor een gezonde groei en ontwikkeling.

Soorten opvolgmelk

Op basis van strenge eisen en wetenschappelijk onderzoek heeft de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) een positief advies uitgebracht over drie verschillende eiwitbronnen, die als basis voor opvolgmelk gebruikt mogen worden:

- Koemelk
- Geitenmelk
- Sojamelk

Deze eiwitbronnen zijn veilig en wettelijk toegestaan als basis voor kindervoeding. Elk van deze eiwitbronnen heeft zijn eigen voor- en nadelen, dus het is verstandig om ze vooraf goed te vergelijken.

Samenstelling van opvolgmelk

Omdat opvolgmelk bestemd is voor baby's van 6 tot 12 maanden en dus een relatief kwetsbare groep, zijn de kwaliteit en samenstelling volgens strikte regels vastgelegd. Je kunt er daarom op vertrouwen dat ieder merk opvolgmelk de belangrijkste voedingsstoffen (zoals vitamines, mineralen, eiwitten en vetten) bevat. Daarnaast kiezen veel producenten ervoor om hun producten extra te verrijken met bijvoorbeeld prebiotische vezels, gezonde omega drie en zes vetzuren en/of Beta-palmitaat.

BIBS fopspenen in drie verschillende variaties.

BIBS heeft een uitgebreid assortiment aan fopspenen in verschillende vormen en materialen. Naast de bekende kersenvormige speen brengt het premium baby en kindermerk ook spenen in een symmetrische en anatomische vorm. Hierdoor kan BIBS bijna alle baby's troosten.

De stijlvolle BIBS COLOUR fopspeen is wereldwijd geliefd bij ouders en hun kinderen. Met de het groot assortiment aan fopspenen is er voor elk kindje de juiste speen te vinden.

Troost voor alle baby's

Borstvoeding bestaat niet voor niks. Je kindje heeft er baat bij wanneer hij zijn voeding via borstvoeding krijgt. Elke baby heeft een eigen zuigtechniek, mondanatomie en voorkeur als het gaat om een fopspeen. Bovendien is elke borst en tepel anders van vorm. Reden voor BIBS om ook het ontwerp van de iconische BIBS COLOUR fopspeen hier nóg beter op af te stemmen.

Het resultaat is één fopspeenontwerp in drie verschillende speenvormen: rond, symmetrisch en anatomisch.

Favoriet onder de fopspenen

BIBS ontwerpt, produceert en verfijnt fopspenen om te voldoen aan de voorkeur van elke baby en kind in vorm, grootte en materiaal. De BIBS COLOUR is de originele fopspeen van het merk en al meer dan 40 jaar op de markt. De speen staat bekend om zijn retro ronde schild en het mooie en modieuze kleurengamma. Het ronde BIBS-schild heeft drie ventilatiegaten en een handgreep met BIBS logo. De speen is een icoon met een tijdloos design. Dat icoontje is verkrijgbaar in drie speenvormen, zodat het merk nóg beter tegemoet komt aan de wensen van ouders en hun kroost. Daarnaast biedt BIBS nog 5 fopspenen met verschillende speenvormen en materialen, zoals de Supreme, De Lux, Infinity en Boheme fopspeen.

"Er zijn veel verschillende fopspenen op de markt. Als het op tanden aankomt, maakt het echter niet uit welke fopspeen je baby gebruikt, want de tanden komen normaal gesproken vanzelf op één lijn, ongeacht de scheefstand, als de aanbevelingen worden opgevolgd en het kind rond de leeftijd van 3 jaar stopt met het gebruik van de fopspeen." - Nina Nissen Falbert, tandarts

- Alleen eerste 2-3 maanden de speen continu aanbieden (ter bevrediging zuigbehoefte)
- Afbouwen vanaf een maand of 16-18 (wanneer de hoektanden doorkomen), de speen dan alleen gebruiken bij het inslapen of in geval van ziekte, verdriet etc.
- STOPPEN voor het 3e levensjaar (heel belangrijk) de tandjes zullen dan weer netjes uitlijnen.
- Vervang de speen regelmatig (4-6 weken) hou bij de latex speen de groei van de speen in de gaten en vervang deze wanneer de speen groter wordt.

BIBS ICONISCHE COLOUR FOPSPEEN VERKRIJGBAAR MET ALLE SOORTEN SPENEN



Rond

Bevordert eenzelfde tongplaatsing en zuigtechniek als bij borstvoeding



Anatomisch

Platte-druppelvormige speen stimuleert eenplatte tongplaatsing



Symmetrisch

De perfecte mix tussen de ronde en symmetrische speen, met een natuurlijke pasvorm voor het gehemelte



BIBS®

SINCE 1978

BIBSWORLD.NL



de Kleine Keuken

de Kleine Keuken is opgericht door Kirsten Toeset. Toen zij moeder werd en haar kleine de

eerste hapjes wilde geven, kwam ze erachter dat wat in het babyschap in de supermarkt staat geen garantie voor 'gezond' is. En daarom ging ze als levensmiddelentechnoloog zelf aan de slag. "Omdat elk hapje boordevol voedingsstoffen moet zitten!".

Voedzame baby- en kindervoeding

Inmiddels zijn we 12 jaar verder en maken we met een aantal enthousiaste ladies bij de Kleine Keuken met veel toewijding de meest voedzame baby- en kindervoeding. Wat we daarmee bedoelen? Eten gemaakt van 100% biologische, pure ingrediënten zoals volkoren granen, fruit, peulvruchten, groente en noten. Voedingsstoffen die kinderen echt nodig hebben om gezond op te groeien. Zonder ongezonde vetten zoals palmvet en andere onnodige toevoegingen. Onze producten voldoen aan de babykwaliteits-eisen en we maken ze zo duurzaam mogelijk.

Grote veranderingen beginnen klein

Met ons motto 'Grote veranderingen beginnen klein', helpen we ouders en verzorgers bij het maken van de beste voedingskeuzes voor hun kinderen. Want de gezondheid van kinderen staat in onze hele bedrijfsvoering op nummer 1. We hebben een uitgebreid assortiment aan broodbeleg, thee en tussendoortjes ontwikkeld zoals wij die aan onze eigen kinderen zouden geven. Als jouw kleine straks toe is aan de eerste hapjes dan weet je dat, wanneer je voor een product van de Kleine Keuken kiest, het allemaal wel snor zit.



Zelf babyvoeding maken

Het is erg makkelijk om grotere hoeveelheden babyvoeding te maken en in te vriezen. Waarschijnlijk heb je genoeg van het keukengereedschap dat nodig is om voedsel voor je baby te bereiden al in huis:

- Twee plastic snijplanken, één voor groente en fruit en één voor vlees. Scherpe, kleine mesjes.
- Een blender, groentemolen of keukenmachine.
- Bij gebrek aan elektrische apparaten: een stevige plastic zeef en een vork of stamper om voedsel te prakken.

Aan de slag

Bij het bereiden van voedsel voor je kind is hygiëne vanzelfsprekend van het grootste belang. Was altijd grondig je handen voordat je babyvoedsel bereidt. Was snijplanken, groot keukengereedschap en pannen zorgvuldig, in een afwasmachine als het kan. Was het keukengerei anders met de hand in heet water met afwasmiddel en spoel het na met kokend water.



Uit eigen voorraad

Door grotere hoeveelheden puree te maken en porties in te vriezen, kun je veel tijd besparen. Die porties kun je later gemakkelijk meenemen op uitstapjes of naar de oppas. Bewaar één portie voor de volgende maaltijd, bedek deze en zet hem tot gebruik in de koelkast. Schep de overige puree in de vakjes van een gesteriliseerd ijsblokjesbakje of in kleine plastic bakjes. Laat alles losjes bedekt afkoelen. Sluit de plastic bakjes af en voorzie ze van een etiket met de datum en het soort eten. Vries dit zo snel mogelijk in en gebruik de porties binnen zes weken.

Als je een ijsblokjesbak gebruikt, kun je het bakje open invriezen tot de puree hard is. Doe de blokjes dan in een plastic bakje, sluit het af en voorzie het van een etiket. Haal er daarna steeds net zoveel klontjes uit als je nodig hebt. Je kunt natuurlijk ook klontjes met verschillende smaken met elkaar mengen.

Ontdooien en bereiden

Ontdooi de maaltijden 's nachts in de koelkast. Bij de bereiding moet je ze flink verhitten. Blijf goed roeren, anders koekt de puree vast aan de pan. Laat het vervolgens afkoelen tot de gewenste temperatuur. Je kunt ook de magnetron gebruiken. Roer het eten uit de magnetron voor het opdienen goed door om te voorkomen dat sommige gedeeltes warmer zijn dan de rest. Lauw eten is een ideale temperatuur voor je baby. Voor de veiligheid van je baby is het belangrijk dat het eten goed heet is en daarna afkoelt in verband met bacteriën.

Wat is een goede puree?

Het is van groot belang dat het voedsel de juiste dikte heeft. Te grof of te dik is moeilijk door te slikken. Van te waterig eten wordt je baby een luie eter die niets wil eten dat moet worden gekauwd.



Verzorging

De kwetsbare babyhuid

Het huidje van jouw kind is nog erg kwetsbaar omdat de huid nog een natuurlijke bescherm laag moet ontwikkelen. Je zou kunnen zeggen dat jouw baby's velletje na de geboorte nog niet helemaal af is. Het is belangrijk om rekening te houden met deze tere huid.

Ruwe huid

Bij veel baby's voelt de huid op sommige plaatsen ruw en korrelig aan. Dit merk je vooral op de bovenarmen en -benen en het gezichtje. De huid kan hier in verhouding wat dikker zijn, waardoor de talg van de haarzakjes minder goed afvloeit. Een ruwe huid komt vaak voor, maar is een onschuldige kwaaltje. Als je de plekken regelmatig goed insmeert met bodylotion of crème, wordt het huidje van je baby weer zacht en soepel.

Schrاله wangetjes

Babywangetjes zijn heel vatbaar voor uitdroging en ontvetting. Dit is de reden dat ze snel schraal worden. Doordat de bloedvaatjes in het gezicht gaan uitzetten, worden schrale wangetjes vaak een beetje rood. Als je veel met je kindje naar buiten gaat in koud en guur weer, drogen zijn wangetjes snel uit. Je kunt je baby beschermen door hem goed in te pakken met een warme jas en sjaal. Voor de delen van zijn lichaam die je niet kunt bedekken, bestaat er een speciale beschermende gezichtscreme. Hiermee verzorg je de schrale wangetjes en bescherm je de kwetsbare babyhuid tegen weersinvloeden.

Vervellen

Na de bevalling kan je baby gaan vervellen. Dit gebeurt vooral als je baby te laat geboren is. In de baarmoeder drijft je baby in het vruchtwater. Om zijn huidje te beschermen wordt een grote hoeveelheid huidsmeer aangemaakt. Aan het eind van de zwangerschap neemt die productie van huidsmeer af. Bij veel baby's is er dan nog zo weinig huidsmeer over, dat het vruchtwater inweekt op de babyhuid. De huid wordt hierdoor rimpelig.

Als dit het geval is, laat het bovenste laagje van de huid los na de geboorte. Vervelling van de huid is een natuurlijk proces en niet schadelijk voor je kindje. Je kunt de vervelde huid net zo behandelen als de rest van de huid.

Pukkeltjes

Je baby kan bij de geboorte hormonen van jou meekrijgen. Onder invloed van deze hormonen kan zich talg in de huid van je baby ophopen. De huid kan hierop reageren met kleine ontstekingen. Dit zijn de pukkeltjes die vooral zichtbaar worden op het gezicht en soms ook op de rest van zijn lichaam. Deze pukkeltjes lijken op jeugdpuistjes en zijn onschuldig. Je hoeft ze dan ook niet te behandelen. Binnen drie maanden verdwijnen de pukkeltjes vanzelf.

Luieruitslag

Urine en ontlasting maken de huid week. Hierdoor kan de huid makkelijk beschadigd raken. Ook kunnen irriterende stoffen makkelijker in de huid doordringen. Wrijving door de luier kan deze irritatie erger maken. Luieruitslag begint met een lichte rode verkleuring van de huid in de luierstreek. Soms is de huid bedekt met open, vochtige plekken, die lijken op schaafwondjes. Ook verschijnen er vaak kleine blaasjes op de billetjes en in de liezen. Baby's zijn extra gevoelig voor luieruitslag tijdens het krijgen van tanden, het overgaan van borstvoeding op flesvoeding of wanneer ze vast voedsel beginnen te eten.

Voorkomen van luieruitslag

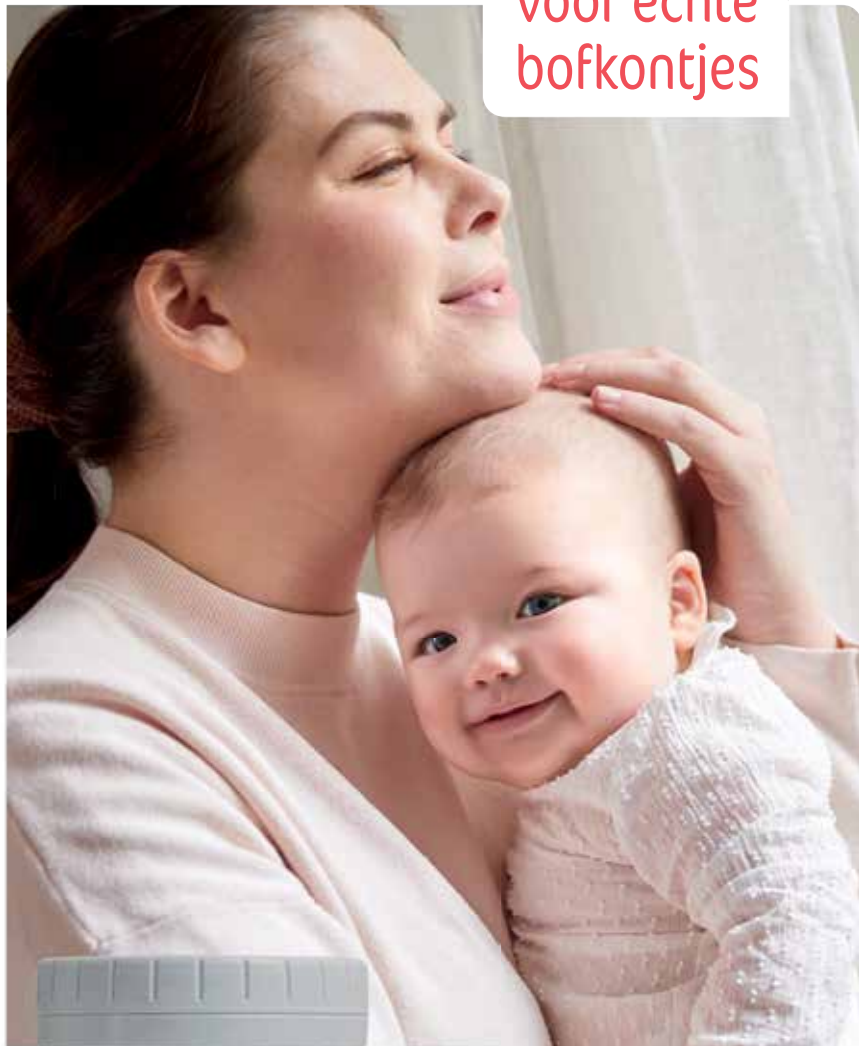
Gelukkig kun je iets doen tegen een ruwe, schrale of geprikkelde huid. Zorg ervoor dat de babyhuid zo droog mogelijk blijft. Controleer de luier zoveel mogelijk en verschoon jouw baby zodra de luier nat of vies is. Bij hele jonge kinderen kan dit elk uur nodig zijn. Verder is het noodzakelijk om de baby te verschonen voordat hij gaat slapen. Gebruik luiers die ademen om luieruitslag te helpen voorkomen. Bovendien is het belangrijk om luiers te kiezen die passen bij de leeftijd van je baby. Luiers zijn namelijk speciaal voor verschillende leeftijdsfases ontworpen.

Billendoekjes worden door veel ouders gebruikt bij het verschonen van hun baby, maar deze zijn niet altijd goed voor de tere babyhuid. Kies daarom in ieder geval voor een variant die geschikt is voor de gevoelige huid. Het beste is echter om je baby te wassen met babydoekjes zonder chemicaliën of met warm water en eventueel babyzeep.

Berg

Jonge baby's hebben vaak last van berg. Dit zijn geelwitte, vette schilfertjes die vast lijken te zitten op het hoofd van je kindje. Het is onschuldig, niet besmettelijk en je kindje heeft er geen last van. Het kan helpen als je elke week zijn hoofdje insmeert met babyolie. De volgende ochtend kun je de schilfertjes wegwassen met wat babyshampoo.

voor echte
bofkontjes



De huid van je kleintje is erg gevoelig, die wil je dus goed verzorgen. Door afsluiting van de huid en/of door een natte luier kunnen baby's schrale, rode billetjes krijgen. Sudocrem behandelt en voorkomt luieruitslag. Ook verzacht, beschermt en helpt het de rode en kwetsbare huid. Sudocrem ruikt lekker en kan meteen vanaf de geboorte worden gebruikt. **Daarom is Sudocrem het meest gebruikte middel bij luieruitslag.***



GRATIS* SHAMPOO WASCRÈME

Koop twee Inoli Skin Care producten en ontvang **GRATIS**
Inoli Shampoo Wascrème ter waarde van € 12,49.

Scan de code of ga naar www.inoli.care
en gebruik de kortingscode FREESHAMP00.*

*Ga voor de voorwaarden naar www.inoli.care

Natuurlijke huidverzorging voor de kwetsbare huid



skin care powered by more than 6 natural oils

Douchen met je baby

Het is heerlijk om samen met je baby te douchen. Het huid-op-huid contact versterkt de band tussen ouder en kind. En doordat je kind al op heel jonge leeftijd vertrouwd raakt met water, zal bijvoorbeeld haartjes wassen een stuk makkelijker gaan.

Zodra je baby zichzelf goed op temperatuur kan houden, mag je met hem onder de douche. De meeste kindjes kunnen dat al na een paar dagen. Dat is mooi, want hoe jonger je kind met water kennismaaakt, hoe beter het is!

Zo douche je relaxed met je baby:

- 1 Laat je partner je helpen met het aangeven en aannemen van je baby
- 2 Let op gladde badkamervloeren; leg altijd een kleedje of handdoek op de grond
- 3 Zorg dat de temperatuur in de badkamer aangenaam is en het douchewater niet te warm (dat zal voor jou dan waarschijnlijk net aan de frisse kant zijn)
- 4 Let erop dat een baby onder de douche erg glibberig is. Het gebruik van een lange handschoen zorgt ervoor dat je beter grip hebt op je baby
- 5 Wikkel je baby na het douchen snel in een warme doek en trek hem eventueel (op de verwarming) voorverwarmde kleertjes aan



Baby Shower Glove

Met de Baby Shower Glove van Nifty wordt douchen met je baby nóg leuker!

Zodra de handschoen nat wordt, vormt ie zich naar je huid en wordt je hele onderarm stroef. Zo heb je meer grip op je glibberige baby tijdens het douchen.

Unieke pasvorm

De Baby Shower Glove onderscheidt zich door het getailleerde model en de stretch stof, waardoor het mooi aansluit op iedere onderarm. Dat zorgt voor extra comfort en veiligheid.

Bekijk de verschillende kleuren op www.nifty-baby.com en voeg je favoriet toe aan je kraamlijst!



Nifty



In goede handen

met 
Zwitsal



Zachte verzorging met ingrediënten
van natuurlijke oorsprong 

Verzorging van de baby

Hoe je je baby moet verzorgen leer je eigenlijk pas van je kraamhulp. Zij weet alles over babyverzorging en zal je adviseren over bijvoorbeeld het knippen van de nageltjes en het verwisselen van luiers. Ook maakt ze je wegwijs in bijvoorbeeld het klaarmaken van kruiken.

Wegen

Wegen gebeurt meestal eens per dag vóór de baby in bad gaat. Baby's verliezen in de eerste dagen wat gewicht omdat ze tijd nodig hebben om hun voedingsritme op te pakken. Ook de grote overgang van de baarmoeder naar de 'grote wereld' kost veel energie. Wanneer de baby meer dan 7% van zijn gewicht verliest zal de kraamverzorgende contact opnemen met de verloskundige. Er wordt dan gekeken of er extra voeding nodig is. Rond de tiende dag zal jouw kindje weer op zijn geboortegewicht zitten.

Oogjes

Verzorg de oogjes tijdens het baden met een schone washand en schoon water zonder toevoeging van olie of zeep. Veel baby's hebben soms wat gelige afscheiding bij hun ogen. Uit voorzorg kan je dit wegvegen met een watje of gaasje, wat je natmaakt met gekookt water (wel eerst laten afkoelen!). Je moet altijd vanaf de buitenkant van het oogje vegen, in de richting van de neus. Maak nooit allebei de oogjes tegelijk schoon. Zo voorkom je besmetting van het ene naar het andere oogje.

Oortjes

Houd de buitenkant van de oortjes goed schoon met een vochtig gaasje of watje. Enig oorsmeer is niet ernstig en kan je gewoon laten zitten. Je mag het nooit schoonmaken met een wattenstaafje omdat je het oorsmeer dan naar binnen duwt. Het komt er vanzelf uit.

Neusje

Het neusje mag je alleen van de buitenkant schoonmaken door een gaasje of watje te gebruiken. Een schoon, papieren wegwerpzakdoekje mag ook. De binnenkant van het neusje kun je voorzichtig schoonmaken met een neusreiniger of zoutoplossing. Maak het neusje nooit schoon met een doekje of wattenstaafje, aangezien je dan het vuil juist naar binnenduwt.

Haar

Babyhaar is zacht en teer, dus gebruik een zachte borstel. Hiermee borstel je voorzichtig in de haarrichting zonder hard te duwen. Niet alleen komt het haar zo mooi in model, je stimuleert ook de bloedcirculatie van de hoofdhuid. Een kam is voor baby's niet geschikt. Dit voelt hard aan, vooral op de fontanel.

Naveltje

Direct na de bevalling wordt de navelstreng doorgeknipt. Er blijft een stompje over, wat daarvoor al met een navelklem is afgebonden. Dit stompje droogt langzaam in, zal zwart worden en laat na ongeveer zeven dagen vanzelf los. In het geval van een ontsteking kan het zijn dat het navelstompje op verzoek van de verloskundige behandeld moet worden.

Nageltjes

De nagels van jouw pasgeboren kindje groeien erg snel. Wanneer ze zo lang zijn dat de baby zichzelf ermee kan verwonden of krabben, vraag dan de kraamverzorgende je te helpen. Gebruik de eerste zes weken alleen een kartonnen nagelvijltje om de nagels kort te vijlen.

Verschonen

Een pasgeboren baby kun je het beste elke drie tot vier uur verschonen. Het is aan te raden om dit te doen nadat hij zijn voeding heeft gehad. Daarnaast moet je altijd een luier wisselen als je kindje gepoept heeft. Als je dit niet doet, kunnen zijn billetjes snel rood worden en gaan irriteren. Maak de geslachtsdelen altijd van voor naar achter schoon; zo voorkom je dat bacteriën uit de ontlasting in de plasbuis terechtkomen en vermijd je infecties.

De eerste 1000 dagen, wat heb ik nodig en wanneer?

Die dagen, van conceptie tot de tweede verjaardag van je mini, vormen de basis van de toekomst voor je kind. De omstandigheden waaronder die 1.000 dagen plaatsvinden, hebben een levenslange invloed. Da's niet niks. Daarom willen we je juist tijdens deze periode een beetje helpen. Om zorgeloos en goed te zorgen. Hoe? We nemen je mee naar het begin.

First things first: 1.000 dagen?

Het begint met een eikel, net samengekomen met een zaadcel. Binnen 1.000 dagen ontwikkelt dit kleine bevruchte celletje zich tot een dreumes die praat, loopt, lacht en eet. Er is geen andere fase waarin de mens zo'n snelle ontwikkeling doormaakt. Kortom, wat er in de eerste duizend dagen gebeurt, heeft gevolgen voor de toekomstige gezondheid, het gedrag en de levenskansen van je kleintje.

Zwangerschap

Zorg je goed voor jezelf, dan zorg je goed voor je baby. Door tijdens de zwangerschap een rustige, gezonde en veilige omgeving te creëren geef je je kind een goede basis. Liefde, aandacht, gezonde voeding én goede huidverzorging spelen hierbij een belangrijke rol. Creeër regelmatig een moment van rust en verzorg je huid met ingrediënten die de hormoonhuishouding ondersteunen en niet verstoren zoals Naïf zwangerschapsolie en buikbalsem.

En dan opeens is 'ie daar: een baby met alles erop en eraan. Zo kwetsbaar. Het belangrijkste tijdens die eerste 1.000 dagen is een rustige, gezonde en veilige omgeving waarin je kind kan opgroeien. Een goede basis draait om liefde, aandacht, gezonde voeding en goede verzorging. Hoe je dat kan doen? We nemen je mee door alle fases van 0-2 jaar.

Baby 0-5 maanden

De babyhuid is dunner en gevoeliger dan de huid van een volwassene. Deze raakt dan ook eerder geïrriteerd en stoffen worden sneller opgenomen door het lichaam. Om de huidbarrière zo goed mogelijk te verstevigen in de eerste periode is het gebruik van de juiste huidverzorging en ingrediënten belangrijk. Ingrediënten die de huid voeden zoals natuurlijke oliën in een rijke crème voor wangen en schrale plekjes zoals Naïf 0% parfum vette crème. Maar ook zinkoxide ter verkoeling van luieruitslag met Naïf 0% parfum billencrème. En vergeet plasticvrije billendoekjes niet want die heb je nodig in overvloed.

Baby 6-12 maanden

Een droge huid, eczeem of juist een niks-aan-de-hand-huid. Lang haar, geen haar. Na de 'newborn' periode heb je een beter beeld van de



huidbehoefte van je kleine. Zo kan je de verzorging aanpassen. Denk aan een rijke wascrème voor onder de douche zoals Naïf hydraterende wascrème, in plaats van in bad. Hoewel de huidbarrière van je baby al steviger is dan in de eerste maanden, is het altijd van belang milde ingrediënten te gebruiken.

Dreumes: 1-2 jaar

De vroegste herinneringen worden al voor het tweede levensjaar gevormd. Tijd om je koter te betrekken in het verzorgingsritueel. Neem de tijd en creëer een fijne omgeving tijdens het badmoment met bijvoorbeeld een warme badkamer of een fijne handdoek die al klaar ligt. Levensfase.

Nu kun je kiezen voor producten die meer gericht zijn op kids, zoals plezier en bubbels in bad, een 'zelf-doen-shampoo', bijvoorbeeld (Naïf Shampoo in een hervulbare pompfles) of een beschermende balm voor schrale wangen van het buitenspelen zoals Naïf 0% parfum baby balm.

En zijn ze ouder dan 2 jaar. Dan heeft je kind waarschijnlijk langer, dikker en stugger haar. Dit kan voor klitten en knopen zorgen, zeker bij wilde manen en lange lokken. Daarom heeft Naïf nu een speciale KIDS lijn ontwikkeld meteen milde shampoo, conditioner en een supersnelle 2-in-1 variant.

Good care, worry-free

Dat is de filosofie achter het Nederlandse merk Naïf. Toen Jochem en Sjoerd in 2013 voor het eerst allebei vader werden, kwamen zij erachter dat er zelfs in babyverzorging schadelijke ingrediënten zaten. Dus werd Naïf geboren: verzorging voor Baby & kids, met alleen ingrediënten die de babyhuid écht nodig heeft. Met natuurlijke ingrediënten zoals katoenzaad extract, avocado- en kokosolie en vrij van ingrediënten waar je je helemaal geen zorgen over wilt maken zoals microplastics en SLES. We zorgen voor jouw huid, die van je baby én ook die van de baby van je baby. Want als wij zorgen voor onze planeet, zorgt de planeet weer voor onze kinderen. En als iemand ons daarom naïef noemt, kunnen we alleen maar met trots zeggen: *Naïf, yes we are!*

FOR YOUR BABY'S BABY'S BABY

NAÏF

**babyverzorging
zonder microplastics**



Beter voor je baby en de volgende generaties

Wij geloven in een wereld waar alleen de beste ingrediënten worden gebruikt voor de babyhuid en waar microplastics niet te vinden zijn in een babybad of verzorgingsroutine.

Daarom bestaan alle Naïf producten voor minstens 92% uit ingrediënten van natuurlijke oorsprong én ze zijn dermatologisch getest. Zo zorgen we voor de huid van je baby, maar ook die van je baby's baby.

Meer weten over onze missie en impact?
Ga naar naifcare.com/responsibility

NAÏF, YES WE ARE!



Schoonheidsfoutjes

Bij de geboorte kunnen baby's soms vreemde plekjes hebben. Als ouder schrik je hier in eerste instantie van, maar meestal hoeft je je geen zorgen te maken. Deze plekjes zijn zogenaemde 'schoonheidsfoutjes' van Moeder Natuur.

Pigmentvlek

Een pigmentvlek is een plek op het lichaam waar de huid lichter is dan op andere plekken. Dit kleurverschil wordt veroorzaakt doordat er in de lichtere vlek minder pigment zit. Een pigmentvlek is totaal niet schadelijk. Soms zit een pigmentvlek echter op een plek waar hij erg opvalt, of is de plek erg groot. Tegenwoordig zijn er behandelingen waarmee je de zichtbaarheid van de vlek kunt verminderen of zelfs helemaal laten verdwijnen.

Wijnvlek

Een wijnvlek is een soort pigmentvlek, alleen is deze paarsachtig van kleur. Naarmate je kind ouder wordt groeit de vlek met de huid mee. De grootte van de vlek is bij elk kind verschillend. Het kan gaan om een klein plekje, maar het kan ook zijn dat de helft van zijn gezicht ermee bedekt wordt. Lasertherapie kan helpen de zichtbaarheid van de vlek te verminderen, maar meestal is het niet volledig te verwijderen.

Aardbeienvlek:

Een aardbeienvlek is een kluwen van bloedvaatjes op een willekeurige plek in de huid. Je ziet dit in de vorm van een rood, bobbelig heuveltje en deze verdwijnt na een paar jaar vanzelf.

Mongolenvlek

Bij donkere baby's komen mongolenvlekken weleens voor. Het ziet eruit als een blauwe plek en is dan ook blauw/zwart van kleur. De vlek ontstaat doordat er pigmentcellen in de vetlaag van de huid zitten. Na het tiende jaar verdwijnt de vlek meestal omdat er dan veel huidlagen overheen zijn gegroeid.

Ooievaarsbeet

Een ooievaarsbeet is een roze of rode vlek op het hoofd van je kindje. Deze plekken komen meestal voor in de nek, op het voorhoofd of op de oogleden. De reden dat de ooievaarsbeet roze of rood is, is dat de bloedvaatjes op die plek zijn uitgezet. Als je kindje huilt of zich opwindt kun je de plek goed zien. Ongeveer de helft van de baby's heeft een of meerdere ooievaarsbeten bij de geboorte. De vlekken zijn volkomen onschuldig. In de nek blijven de plekken soms bestaan. Hier komt later haar overheen, waardoor je er niks meer van ziet. De vlekken op de oogleden en het voorhoofd verdwijnen meestal spontaan na een paar jaar.

DE KLEINSTE LONGEN VERDIENEN BESCHERMING

Bijna alle pasgeboren baby's krijgen te maken met het RS-virus. Weet wat je kunt doen om je baby te beschermen. Scan deze QR-code.



PP-A1G-NLD-0010

Wist je dat in Nederland 35 baby's per dag geboren worden in armoede?

Stichting Babyspullen is een organisatie die zich inzet voor kwetsbare gezinnen in Nederland. De missie van Stichting Babyspullen is om ervoor te zorgen dat alle kinderen een goede start in het leven krijgen, ongeacht hun achtergrond. Dit doen zij door het verstrekken van gratis babystartpakketten aan gezinnen die het financieel moeilijk hebben.



Het belang van Stichting Babyspullen kan niet genoeg worden benadrukt. Voor veel gezinnen is het krijgen van een baby een vreugdevolle gebeurtenis, maar ook een financiële uitdaging. De kosten kunnen snel oplopen en voor sommige gezinnen is dit gewoonweg niet haalbaar.



Wat Stichting Babyspullen nog unieker maakt, is dat de babyspullen die in het babystartpakket gaan gebruikte en ongebruikte babyspullen zijn, gedoneerd door particulieren en bedrijven. Hierdoor krijgen babyspullen een tweede leven.

Stichting Babyspullen is volledig afhankelijk van donaties van particulieren, fondsen, gemeenten, bedrijven en de inzet van vrijwilligers.

In 2024 hebben zij **5.751** gratis babystartpakketten t.w.v. gemiddeld €900 verstrekt dankzij de vele gedoneerde babyspullen en financiële ondersteuning. Elk pakket bevat gemiddeld 110-130 items.

Wil je Stichting Babyspullen ook steunen? Word vrijwilliger, doneer (gebruikte) babyspullen of doneer middels de QR-code. Samen maken wij het verschil.



Meer informatie vind je op www.stichtingbabyspullen.nl en op social media. Stichting Babyspullen, Nijverheidsplein 2F, 1704RB Heerhugowaard



Gezondheid

Hielprik en gehoortest

Bij de aangifte van de geboorte krijgen alle ouders een informatie-folder mee over de hielprik en gehoorscreening. Lig je nog in het ziekenhuis, dan kan het zijn dat beide onderzoeken daar plaatsvinden, maar vaak wordt ervoor gekozen om de gehoortest te doen als je kindje thuiskomt. De hielprik en de gehoortest zijn gratis onderzoeken naar de gezondheid van je baby.

Hielprik

De medewerker prikt met een speciaal apparaatje in de hiel van je baby en vangt een paar druppels bloed op op een kaartje. Dit bloed wordt later in een laboratorium onderzocht op een aantal zeldzame ziekten. Het gaat dan om een ziekte van de schildklier, een ziekte van de bijnier, een aantal ernstige vormen van bloedarmoede, taaislijmziekte (cystic fibrosis) en een aantal stofwisselingsziekten. De meeste van deze ziekten zijn erfelijk en komen niet vaak voor. Hoe eerder deze ziekten worden opgespoord, hoe beter. Dan kan behandeling worden gestart, en kan erg grote schade aan de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van je kind worden voorkomen of beperkt.

Gehoortest

De gehoortest is bedoeld om na te gaan of je kindje genoeg hoort om te leren praten. Om goed te leren praten, is het belangrijk dat je kindje verschillende geluiden in verschillende toonhoogten kan verstaan. Leren praten start al vrij snel na de geboorte, met een week of acht experimenteren de meeste baby's met het maken van geluiden. Je baby luistert naar de geluiden die het hoort en probeert deze dan na te doen. Tijdens de gehoortest krijgt je kind een klein, zacht dopje in het oor. Beide oren worden apart getest. De gehoortest doet geen pijn en duurt maar een paar minuten. Als uit de gehoortest blijkt dat het gehoor aan één of beide oren niet voldoende is, dan wordt de test een week later nog eens gedaan. Slaagt ook deze test niet, dan wordt er vervolg onderzoek gedaan, uiteraard alleen als jij daar toestemming voor geeft. De meeste kinderen slagen tijdens het vervolgonderzoek alsnog voor de test.

Lees meer over de hielprik en gehoortest op www.rivm.nl.

Bezoeken aan het consultatiebureau

In de eerste vier levensjaren van jouw kindje word je meerdere keren uitgenodigd voor een bezoek aan het consultatiebureau, afhankelijk van de situatie. Standaard zijn er de volgende contactmomenten:

10-14 dagen: Een huisbezoek voor het bespreken van algemene zaken met betrekking tot de zwangerschap, de bevalling en eventuele ziekten en afwijkingen die voorkomen in de familie. Ook de eerste gezondheidscheck van je kindje vindt tijdens dit eerste gesprek plaats.

4 weken: Een bezoek aan de arts op het consultatiebureau. Er wordt gekeken hoe het gaat met de ontwikkeling van je kindje en er wordt weer een algemene gezondheidscheck gedaan.

2 maanden: De verpleegkundige van het consultatiebureau kijkt naar de ontwikkeling van je kind (zowel lichamelijk als emotioneel) en doet een algemene gezondheidscheck. Ook vraagt ze of alles loopt zoals je het verwacht had. Inenting DKTP/Hib en pneumococcen (twee vaccinaties).

3 maanden: De arts van het consultatiebureau doet een algemene gezondheidscheck en volgt de ontwikkeling van je kindje. Inenting DKTP/Hib (één vaccinatie).

4 maanden: De verpleegkundige op het consultatiebureau doet een algemene gezondheidscheck, volgt de ontwikkeling en geeft adviezen over opvoeding. Inenting DKTP/Hib en pneumococcen (twee vaccinaties).

6 maanden: De arts van het consultatiebureau doet een algemene gezondheidscheck en volgt de ontwikkeling van je kind. Het consultatiebureau zal het ook hebben over het geven van bijvoeding. Als je baby de leeftijd van 6 maanden heeft bereikt, heeft hij namelijk niet meer genoeg aan alleen borstvoeding.

7,5 maand: De verpleegkundige op het consultatiebureau doet een algemene gezondheidscheck, volgt de ontwikkeling en geeft adviezen over opvoeding. Ook wordt er gekeken of je baby's eerste tandjes eraan komen of dat deze al zijn doorgekomen. Zodra de eerste tandjes er zijn moet je namelijk beginnen met poetsen. De jeugdverpleegkundige vraagt ook hoe het gaat met het geven van vaste voeding. Je baby heeft hier immers steeds meer behoefte aan en dit moet de melkvoeding geleidelijk gaan vervangen.

9 maanden: Als je baby 9 maanden oud is, doet de arts op het consultatiebureau een algemene gezondheidscheck en wordt de ontwikkeling van je baby weer onder de loep genomen. De arts geeft ook uitleg over de taalontwikkeling van je baby. De arts controleert of je baby op schema ligt en geeft je op basis daarvan tips en adviezen over het stimuleren van de taalontwikkeling.

11 maanden: De verpleegkundige doet de algemene gezondheidscheck en kijkt naar je baby's fysieke en emotionele ontwikkeling. Je baby krijgt tijdens dit bezoek de (voorlopig) laatste DKTP- en Hib-inenting.

14 maanden: Als je dreumes 14 maanden oud is, doet de arts op het consultatiebureau de algemene gezondheidscheck en kijkt opnieuw naar de ontwikkelingen van je kindje. Daarnaast krijgt je baby weer twee prikken: de BMR en Meningococcen vaccinaties.

18 maanden: De verpleegkundige op het consultatiebureau doet een algemene gezondheidscheck, volgt de ontwikkeling en geeft adviezen over opvoeding. De verpleegkundige doet ook een aantal spelletjes met je baby om zijn kennis en motoriek te testen.

2 jaar: De arts van het consultatiebureau doet een algemene gezondheidscheck en volgt de ontwikkeling van je kind. Onderwerpen die aan bod komen zijn de taalontwikkeling, het zindelijk worden, het tweemaal per dag tandenpoetsen en het stoppen met de speen en fles. **3 jaar:** Naar de verpleegkundige op het consultatiebureau, een algemene gezondheidscheck en volgen ontwikkeling, adviezen over opvoeding en een ogentest.

3 jaar en 10 maanden: De arts van het consultatiebureau doet een algemene gezondheidscheck en volgt de ontwikkeling van je kind. Ogentest en Vaccinatie DKTP. Dit is het laatste bezoek aan het consultatiebureau. In de meeste gemeenten wordt de zorg nu overgedragen aan de schoolarts en -verpleegkundige.

Vaccinaties om je kind te beschermen

Als het maar gezond is. Die woorden klinken je vast bekend in de oren. De rest doet er eigenlijk niet toe, beseffen we ineens als aanstaande ouder. Gezondheid is het enige dat telt. Daarom is het ook zo fijn dat er vaccins zijn die dat prille leven kunnen beschermen tegen ziekten.

Bescherming zonder kosten

Kinderen in Nederland kunnen zonder kosten deelnemen aan het Rijksvaccinatieprogramma. Ze krijgen dan inenting (vaccinaties) tegen gevaarlijke (infectie)ziekten. Omdat juist jonge baby's zo kwetsbaar zijn voor deze ziekten worden de inenting al vroeg gegeven. De inenting wordt gegeven tijdens je bezoeken aan het consultatiebureau.

Niet leuk, wel veilig

Inenten is niet leuk, dat weten we. De prik is pijnlijk, een kind kan verhoging krijgen, hangerig zijn, minder goed eten, meer huilen of juist meer slapen. Ernstige bijwerkingen, zoals hoge koorts of verkleurde benen, komen echter heel weinig voor. Bijwerkingen verdwijnen meestal snel. Uit onderzoek weten we dat er geen bijwerkingen zijn die blijvende schade aanrichten.

Waarom nog vaccineren?

Kinderziektes steken onherroepelijk de kop op als kinderen onvoldoende worden ingeënt. We weten niet meer dat zelfs een 'onschuldige' ziekte als mazelen dodelijk kan aflopen, dat rodehond ernstige afwijkingen kan veroorzaken bij het ongeboren kind en dat zuigelingen kunnen overlijden aan kinkhoest. Gelukkig zijn we dat ook bijna vergeten, want in Nederland kiest rond de 95% van de ouders voor inenten. Daardoor zijn onze kinderen in de toekomst beschermd tegen deze ernstige ziekten uit het verleden. In de tabel hiernaast staat het vaccinatieschema van het Rijksvaccinatieprogramma.

Vaccinatie tegen kinkhoest tijdens de zwangerschap

Kinkhoest is een erg besmettelijke ziekte en vooral gevaarlijk voor pasgeboren baby's. Omdat baby's pas na een paar maanden tegen kinkhoest worden ingeënt, zijn ze de eerste maanden dus nog niet beschermd. Zwangere vrouwen krijgen daarom het advies om zichzelf vanaf de 22^{ste} week van de zwangerschap te laten inenten tegen kinkhoest. Antistoffen die de moeder aanmaakt, gaan via de placenta naar het kind. Je kind kan dan meestal een maand later starten met het Rijksvaccinatieprogramma en hoeft zelf een prik minder. Kijk op www.22wekenprik.nl voor meer informatie en waar je een afspraak kan maken.

Vaccineren tegen welke ziekten?

- Difterie, kinkhoest, tetanus, polio (DKTP)
- Bof, mazelen, rodehond (BMR)
- Meningokokken C-ziekte (MenACWY)
- Hib-ziekte veroorzaakt door *Haemophilus influenzae* type b (Hib)
- Hepatitis B (HepB)
- Pneumokokkenziekte (Pneu)
- Baarmoederhalskanker veroorzaakt door humaan papillomavirus (HPV)

Vaccinatieschema Rijksvaccinatieprogramma

Binnen 48 uur na de geboorte: Hepatitis B voor een kleine groep kinderen van moeders die drager zijn van het hepatitis B-virus.

2 maanden (extra vaccinatie): DKTP-Hib-HepB- en Pneu.
Alleen voor kinderen van moeders die niet gevaccineerd zijn tegen kinkhoest tijdens de zwangerschap, en voor kinderen in bijzondere situaties. De jeugdarts bespreekt dit met je.

3 maanden: DKTP-Hib-HepB- en Pneu

5 maanden: DKTP-Hib-HepB en Pneu

11 maanden: DKTP-Hib-HepB en Pneu

14 maanden: BMR en MenACWY

4 jaar: DKTP

9 jaar: DTP en BMR

12 jaar: HPV (alleen voor meisjes)

14 jaar: MenACWY

Meer weten? Kijk op de website www.rijksvaccinatieprogramma.nl of stel je vraag op het consultatiebureau.



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Slaap kindje, slaap

De eerste weken na de bevalling kunnen flink vermoeiend zijn. Niet alleen voor jou, maar ook voor je baby. Een pasgeboren baby slaapt zo'n zestien tot twintig uur per dag. In theorie zou jij hierdoor alle tijd krijgen om ook uit te rusten. Helaas gaat het er in de praktijk vaak anders aan toe.

Bioritme

Vlak na de geboorte hebben baby's een ander bioritme. Overdag wordt er geslapen en 's avonds zijn ze wakker. Dit ritme vindt zijn oorsprong in de zwangerschap. Overdag liet je ongeboren baby zich in slaap wiegen door jouw bewegingen. Jouw rustige momenten (zoals slapen) waren voor je baby het startsein om actief te worden. In dit ritme zit je kindje na de geboorte nog steeds. Je kan dit ritme veranderen door een duidelijk onderscheid te maken tussen dag en nacht. Zorg ervoor dat de babykamer overdag niet te donker is en geef je baby veel aandacht als hij wakker is. 's Nachts doe je het tegenovergestelde. Spreek dan op een rustige, zachte toon tegen je baby en maak het niet te gezellig.



Nachtvoeding

Je baby heeft de eerste maanden om de drie à vier uur borstvoeding nodig, dus ook 's nachts. Een dwingend gehuil geeft aan dat je baby honger heeft. Meestal gaat de behoefte aan nachtvoeding na twee tot drie maanden weg. De behoefte verplaatst zich naar de (vroeg) ochtend. Als je baby 's nachts huilt, wil dat niet meteen zeggen dat hij honger heeft. Soms valt hij na een paar minuten vanzelf in slaap. Op andere momenten heeft hij behoefte aan wat warmte en genegenheid. Wacht dus een aantal minuten met (borst)voeding geven.

Omgeving

Of je de wieg nu in de ouderlijke slaapkamer hebt staan of in de babykamer, de kamertemperatuur moet tussen de 15°C en 18°C zijn. Sommige baby's krijgen kleine rode pukkeltjes op hun huid als de kamer te warm is, oftewel warmte-uitslag. Voel daarom regelmatig aan de hals van je baby of zijn lichaamstemperatuur niet te hoog is.

Het is niet nodig om heel erg stil in huis te zijn als je baby in zijn bedje ligt te slapen. Het geluid van de stofzuiger, het geraas van de wasmachine: je baby went vanzelf aan deze vreemde geluiden om hem heen. Het kan je baby juist een vertrouwd gevoel geven omdat hij hoort dat er iemand in de buurt is.

Slapen

Het kan natuurlijk zo zijn dat je baby toch niet wil slapen. Dit wil jij uiteraard wel. Niet alleen om zijn gezondheid, maar ook om je handen even vrij te hebben. Je baby in zijn bedje leggen en laten huilen is geen optie en daar worden jullie allebei niet vrolijker van. Er zijn gelukkig wel wat manieren die je kunt proberen om je kindje te laten slapen. Niet alle tips zullen werken bij jouw baby, maar wie weet zit er een bij om hem tevreden in slaap te laten vallen.

Slaaptips

- Leg een knuffel bij hem in bed. Wissel deze regelmatig zodat hij er niet op uitgekeken raakt.
- Zet een rustig muziekje aan. Ook bepaalde achtergrondgeluiden als een tikkende klok, vaatwasser of wasmachine kunnen een slaapverwekkende invloed hebben op je baby.
- Zorg dat hij in al zijn behoeften is voorzien. Denk hierbij aan eten, knuffelen en een schone luier.
- Blijf zelf altijd kalm en ontspannen en probeer niet boos te worden als hij niet direct slaapt of even wakker wordt.
- Creëer een periode van rust voor het slapen gaan.
- Een warme douche of bad werkt slaapverwekkend en ontspannend.
- Je baby heeft behoefte aan regelmaat. Leg hem op gezette tijden in bed en bouw een ritueel om het slapen. Je baby weet dan wat er van hem verwacht wordt.
- Zing zachtjes slaapliedjes.
- Zorg voor de juiste temperatuur in zijn kamer.
- Wikkel je baby in doeken. Dit kan een gevoel van veiligheid geven.
- Ga met de kinderwagen een stukje wandelen.
- Zet je baby in een autozitje en ga een stukje rijden.
- Geef een ontspannende babymassage.
- Geef je baby een fopspeen, tittel of sabbellapje.



Darmkrampjes? infacol lucht op!

Baby's krijgen tijdens hun voeding lucht binnen, die vast kan gaan zitten en zo buik- en darmkrampjes veroorzaakt. Gelukkig is dat tijdelijk en bovendien eenvoudig te verhelpen. Infacol kan vanaf de geboorte én voor onbepaalde tijd worden gebruikt. Bij vastzittende lucht hoeft het voedingspatroon van de baby niet te worden aangepast en ook speciale dieetvoeding is niet nodig. Het is ook geschikt om bij borstvoeding te gebruiken. Infacol heeft alleen effect op het bevrijden van vastzittende lucht, zonder het natuurlijke ontwikkelingsproces van de darmen te beïnvloeden.

Geschikt
om vanaf de
geboorte te
gebruiken!



Infacol: bij vastzittende lucht, buik- en darmkrampjes.

Buik- en darmkrampjes

Wanneer jouw kindje na het voeden hard, lang en ontroostbaar huilt, met zijn beentjes trapt, deze optrekt of juist helemaal strekt en een opgezet buikje heeft, kun je ervan uitgaan dat hij last heeft van darmkrampjes.

Baby's krijgen lucht binnen omdat ze bijvoorbeeld te gulzig drinken of eten, of veel huilen. Overtollig lucht kan zich vormen tot kleine gasbellen die vastzitten in de darmen. Het niet kwijt kunnen van vastzittende lucht is voor je baby erg pijnlijk, maar gelukkig is het hebben van krampjes geen medisch probleem.

Darmen in ontwikkeling

Al vanaf de geboorte kan een baby last krijgen van buik- en darmkrampjes. De darmen zijn nog niet gewend aan hun nieuwe functie, namelijk het verteren van voedsel. Naast een gevolg van overtollig lucht kunnen darmkrampjes ook een symptoom zijn van de natuurlijke ontwikkeling van de darmen. Het darmstelsel van een baby is pas na ongeveer zes maanden volgroeid. Vanaf dat moment komen krampjes (bijna) niet meer voor.

Symptomen van krampjes

- *Schril en doordringend huilen, vaak gedurende meerdere uren per dag.*
- *Het optrekken van de beentjes tot aan de borst.*
- *Het samenballen van de hand tot een vuist.*
- *Rood gezicht tijdens het huilen (gesloten ogen).*
- *Geen andere aanwijsbare reden voor het huilen.*

Een tijdelijk probleem

Baby's met kramp zijn ontroostbaar en geven je als ouder een gevoel van machteloosheid. Gelukkig zijn buik- en darmkrampjes een tijdelijk probleem en in de meeste gevallen verdwijnen deze na drie tot vier maanden. Als je kindje goed en normaal groeit, hoef je je geen zorgen te maken.

Babykwaaltjes

De eerste maanden na de geboorte is je baby nog erg kwetsbaar. Elk kwaaltje dat zich voordoet kan je angstig maken: heeft hij iets ergs?

Geel zien

Gezonde baby's hebben al snel na de geboorte een normale huidskleur. Een op de drie kinderen wordt op de tweede of derde dag echter geel. Dit is vaak niet ernstig en wordt veroorzaakt doordat het lichaam de afvalstoffen nog niet goed kwijt kan. Als jouw kindje dit heeft, is het belangrijk dat hij goed blijft drinken en veel in het daglicht ligt zodat deze afvalstoffen via de urine en ontlasting het lichaam kunnen verlaten. Meer informatie over de huidskleur en eventueel geel zien kan je vinden op www.babyzietgeel.nl.

Navelproblemen

Na de geboorte krijgen alle baby's een navelklem. Die moet ervoor zorgen dat het restje van de navelstreng eraf valt. Meestal gebeurt dat na een dag of zes. Bij sommige kinderen blijft een stukje herstelweefsel achter. Op het consultatiebureau kunnen ze dat aanstippen met zilvernitraat, zodat het verdwijnt. Ook kunnen baby's de eerste tijd nog weleens last hebben van een bloedende navel, maar dat kan geen kwaad. Vaak komt dat doordat je te lang met een alcoholgaasje schoonmaakt, waardoor het korstje weer opengaat. Duurt het te lang voordat het wondje heelt, dan zal het consultatiebureau je doorverwijzen naar de huisarts.

Overstrekken

Een baby die zich overstrekt, spant de strekspieren aan de rugkant krachtig aan doordat zijn strekspieren sterker zijn dan zijn buigspieren. Hij strekt zijn benen en legt zijn hoofd in z'n nek. Hierdoor wordt het voor de baby moeilijk om zich te ontspannen en huilt hij vaak. Een baby die zich overstrekt kan moeite krijgen met eten. Om goed te kunnen slikken en zuigen heb je buigspieren nodig. Als een kind zich overstrekt, kan hij die niet goed gebruiken. Denk je dat je baby zich overstrekt, ga dan met hem naar het consultatiebureau. Daar kunnen ze je tips geven over hoe je je baby bijvoorbeeld het beste kunt vasthouden. Gaat het dan nog niet over, dan kun je naar de huisarts gaan. Hij zal je waarschijnlijk doorverwijzen naar de kinderfysiotherapeut.

Spruw

Spruw ziet eruit als witte spikkels op de tong, op het slijmvlies van de wangen en op het gehemelte van je kind. Je kunt de vlekjes niet wegvegen. Het gaat om een infectie die wordt veroorzaakt door de schimmel *Candida Albicans*. Niet alleen borstgevoede kinderen, maar ook flesbaby's kunnen er last van hebben. Een baby met spruw wil meestal niet eten en heeft pijn in zijn mond. Via de mond kan het maag-darmkanaal worden geïnficeerd en zo kan de baby via de ontlasting uitslag op zijn billen krijgen. Geef je borstvoeding, dan kun je zelf last hebben van pijnlijke tepels. Hoe vervelend het voor hem en jou ook is, je hoeft er in eerste instantie niets tegen te doen. Spruw verdwijnt meestal vanzelf. Is dat na een week nog niet gebeurd, ga dan naar je huisarts. Hij zal jullie een medicijn voorschrijven waardoor het binnen een paar dagen over is.

Spugen

Het is niet gek als je baby na de voeding een mondjevol melk teruggeeft. Dat doen de meeste baby's. Misschien heeft je baby te veel voeding gehad en kan het laatste beetje er niet meer bij. Of hij heeft te veel lucht binnengekregen. Ook kan het gaatje in de speen te groot of te klein zijn. Wat je kunt doen, is je baby na het voeden rechtop houden. Dan kan de voeding beter zakken. Bij de meeste baby's gaat het spugen vanzelf over als ze vast voedsel krijgen. Groeit je baby goed en heeft hij voldoende plasluiers, dan is er niets aan de hand. Als je baby grote hoeveelheden blijft spugen, of als je het gewoon niet vertrouwt, kun je met hem naar de huisarts gaan.

Kinderkwaaltjes

Om fit en gezond te zijn moet je weerstand opbouwen. Dat betekent dat je ook af en toe een griepje of andere kwaal moet doorstaan. Zo bouw je immers antistoffen op, waardoor je op een later moment veel minder kans hebt om weer ziek te worden. Dat geldt niet alleen voor jou, maar ook voor je kindje.

Buikpijn

Buikpijn kent verschillende oorzaken. Het kan lichamelijk zijn, door bijvoorbeeld darmkrampen of een dag te weinig naar het toilet gaan. Je kindje kan ook niet lekker in zijn vel zitten en daarom last van zijn buik hebben. Lichamelijke klachten die wijzen op ernstige buikpijn zijn: een harde buik, diarree die heel waterig is of waar bloed bij zit en buikpijn in combinatie met overgeven.

Diarree

Diarree is dunne, waterige ontlasting. Wanneer je kindje last heeft van diarree, zal hij last van krampen en eventueel van winderigheid hebben. Diarree heeft altijd met een andere klacht te maken, bijvoorbeeld het eten van bedorven voedsel. Diarree is niet ernstig als het niet langer duurt dan twee dagen. Houdt de diarree wel langer aan, dan is het verstandig om even bij de huisarts langs te gaan.

Griep

Wanneer je kind griep heeft is hij verkouden en hangerig. Bovendien heeft hij hoofdpijn, spierpijn en meestal een zere keel. Deze verschijnselen horen ook bij een 'gewone' verkoudheid. Pas wanneer je kind besmet is met het influenzavirus, is er sprake van griep. Bij griep heeft je kind nog meer last van koorts en vermoeidheid en duurt het ook langer voordat hij herstelt. Het enige wat je kunt doen is de pijn verzachten met hoestdrank en paracetamol. Het is belangrijk dat je kind goed blijft drinken omdat bij griep de kans op uitdroging bestaat.

Oorpijn

Een kind kan een oorontsteking hebben zonder dat hij pijn heeft. Maar oorpijn kan ook een heel andere oorzaak hebben dan een ontsteking. Bijvoorbeeld een puistje in het oor of eczeem. Ook pijn aan de amandelen of kiezen kan doorstralen naar de oren. Wees daar dus altijd op bedacht. Wanneer je kind 'niet luistert' kan het ook zijn dat hij door een oorontsteking slechter hoort en je dus niet verstaat. Ga met een oorontsteking wel altijd even langs de huisarts.

Hoofdpijn

Ook hoofdpijn kan verschillende oorzaken hebben. Het gevoel van hoofdpijn kan bovendien verschillen. Van doffe pijn tot steken en van kloppende hoofdpijn tot pijn in het voorhoofd. Kinderen ervaren dezelfde soorten hoofdpijn als volwassenen. Bedenk je wel dat kinderen moeilijk kunnen aangeven waar de pijn vandaan komt. Ook etenswaren kunnen ten grondslag liggen aan een flinke hoofdpijn. Blijft de hoofdpijn lang aanhouden en voelt je kind zich ook ziek, dan is het verstandig om de huisarts te raadplegen.

Keelpijn

Over het algemeen is keelpijn een virusinfectie en een bijverschijnsel van verkoudheid. Het slijmvlies in de keel raakt dan ontstoken. Die ontsteking kan zorgen voor verhoging en een hangerig gevoel. Over het algemeen verdwijnt de infectie na een paar dagen. Om de keel te verzachten kun je je kind waterijsjes of koele drankjes geven. Als de keelpijn niet verdwijnt kan het een bacteriële vorm van een ontsteking zijn. In dat geval kan de huisarts kijken of er een antibioticakuur nodig is.



Kinderziekten

Je kindje is als hij nog klein is veel vatbaarder voor allerlei bacteriën en virussen. Om ervoor te zorgen dat hij zo min mogelijk ziek wordt, krijgt hij inenting tegen de meest voorkomende kinderziekten. De naam 'kinderziekten' bestaat niet voor niks. Deze ziekten komen vooral bij kinderen voor, zijn zeer besmettelijk en wanneer je de ziekte hebt gehad ben je (meestal) je leven lang immuun.

De bof

De bof is een virusziekte die in vochtdruppeltjes in de lucht zit. Door hoesten en niezen wordt het virus verspreid. Door de bof zwellen de oorspeekselklieren op en dat geeft je kind 'hamsterwangen'. Je kind krijgt bovendien last van hoofdpijn, pijnlijke klieren, koude rillingen en koorts. De bof duurt tussen de vijf en tien dagen. Als je kindje 14 maanden is, wordt hij hiertegen ingeënt. Door de vaccinatie komt de bof in Nederland vrijwel niet meer voor.

Difterie

Difterie is een ernstige en zeer besmettelijke ziekte. De ziekte komt via de luchtwegen in het lichaam en veroorzaakt een witgrijs vlies achter in de keel. Door dit vlies kan je kind moeilijk ademen. De gifstoffen van de infectie kunnen de stembanden, het hart en het zenuwstelsel aantasten. Symptomen van de ziekte zijn verkoudheid, keelpijn, afscheiding uit de neus en een hese stem. Ook deze bacterie komt zelden voor in Nederland door het uitgebreide vaccinatieprogramma.

Hersenvliesontsteking

De hersenen worden beschermd door een vlies. Wanneer dit vlies ontstoken raakt, heet dat een hersenvliesontsteking, meningitis of nekkramp. Door de ontsteking wordt het centrale zenuwstelsel aangetast. In eerste instantie lijkt het erop dat je kind griep krijgt: hoofdpijn, misselijkheid en koorts volgen elkaar in snel tempo op. Wanneer je kindje gedurende de dag steeds zieker wordt, is de kans op hersenvliesontsteking aanwezig. Een belangrijk symptoom is nekstijfheid, waarbij je kindje zijn nek moeilijk of niet naar voren kan buigen. De besmetting met een bacterie is de meest gevaarlijke vorm van de ziekte. Als je niet zeker bent of je kind alleen een griepje onder de leden heeft, schakel dan altijd de huisarts in.

Kinkhoest

Kinkhoest is een sterk besmettelijke bacteriële infectie aan de luchtwegen. De bacterie zorgt voor een krampachtige hoest die weken kan aanhouden. Soms moeten kinderen hier zelfs van braken. De bacterie scheidt een toxine af, hierdoor vormt zich soms een dik slijm. Kinkhoest

is te herkennen aan de combinatie van een zware hoestaanval met gierende ademhaling. Kinkhoest begint als een gewone verkoudheid. Pas na vier weken hoor je de specifieke hoest. Kinderen worden wel ingeënt tegen kinkhoest, maar dit vaccin is niet volledig toereikend. Soms kan je kind dus alsnog besmet raken met de bacterie.

Mazelen

Rode vlekjes over het hele lichaam zijn kenmerkend voor mazelen. Vroeger kreeg elk kind deze, tegenwoordig worden zij hiervoor ingeënt en komen mazelen amper voor. Mazelen worden veroorzaakt door een virus en zijn zeer besmettelijk. Al voordat de typische vlekjes zichtbaar zijn, is je kindje besmet. Het begint met overgevoeligheid voor licht, sufheid, koorts, rooddoorlopen ogen en een loopneus. Als je kind mazelen heeft gehad, is hij de rest van zijn leven beschermd tegen de ziekte.

Polio

Ook deze virusinfectie lijkt in eerste instantie op griep. Veelvoorkomende verschijnselen zijn koorts, maagpijn, diarree en spierpijn. In sommige gevallen blijft het hierbij, maar het kan ook zijn dat de spierpijn doorzet waardoor er een hersenvliesontsteking en verlamingsverschijnselen ontstaan. Het virus wordt overgedragen door direct contact met besmet speeksel. Via de mond komt het virus in de bloedbaan en vervolgens in het centrale zenuwstelsel. Ook tegen dit virus worden kinderen op zeer jonge leeftijd ingeënt.

Rodehond

Voor kinderen is rodehond een onschuldige ziekte. Deze virusinfectie veroorzaakt een lichte temperatuurverhoging. Typische kenmerken zijn verder een loopneus, rode uitslag en opgezette lymfeklieren. De uitslag kan gaan jeuken. Rodehond geneest vanzelf. Wanneer je kindje 12 maanden is, wordt hij hiertegen ingeënt. Voor zwangere vrouwen kan rodehond echter wel gevaarlijk zijn. Het is daarom altijd verstandig aan je omgeving te melden dat je kindje ziek is.

Roodvonk

Roodvonk is een bacteriële infectie in de keelholte en ontstaat plotseling. Wanneer je kindje hier last van krijgt, heeft hij keelpijn en snel oplopende koorts. Ook is hij dan flink verkouden. Daarna verspreiden rode puntjes zich over het hele lichaam, behalve het gebied rond de mond. De ziekte is niet erg besmettelijk en de huisarts kan het behandelen met antibiotica.

Vijfde ziekte

De vijfde ziekte is een virusinfectie. De besmettelijkheid is niet zo erg als bij waterpokken. Kenmerkend zijn de felrode wangen van je kindje en de bijbehorende koorts. De huid rond de mond blijft er normaal uitzien. Eigenlijk lijkt het erop dat je kind een harde klap op zijn wangen heeft gehad. Na een aantal dagen krijgt hij ook uitslag op zijn romp en armen. De ziekte is voor kinderen vrij onschuldig, maar ook deze ziekte kan complicaties opleveren voor zwangere vrouwen.

Zesde ziekte

Deze infectie is vrij algemeen en wordt door een virus veroorzaakt. Je kindje krijgt plotseling hoge koorts, die kan oplopen tot boven de 40°C. Behalve koorts zijn er geen duidelijk aanwijsbare symptomen die door nader onderzoek worden gevonden. Sommige kinderen krijgen oorpijn en opgezette klieren in de hals. Na drie dagen verdwijnt de koorts en daarvoor in de plaats komt een lichte uitslag in het gezicht en op de romp.

Waterpokken

Waterpokken is een hele besmettelijke ziekte die door een virus wordt overgebracht. Op de huid en in de mond verschijnen rode bultjes met kleine en grotere blaasjes. In die blaasjes zit vocht en als het blaasje knapt ontstaat er een korstje. Deze blaasjes jeuken heel erg. Pas wanneer het laatste korstje is ingedroogd, is je kindje niet meer besmettelijk. Is je kindje net geboren en heb je als moeder nooit de waterpokken gehad? Pas dan goed op. Als je als moeder vier dagen voor de bevalling tot twee dagen na de geboorte waterpokken krijgt, kan dit levensbedreigend zijn voor je pasgeboren baby. Je moet dan ook meteen met je kindje naar het ziekenhuis. Voor oudere baby's is waterpokken niet gevaarlijk.

Allergieën

Een allergie kan door verschillende stoffen of voedingsproducten opgewekt worden. Niet iedereen krijgt last van allergische verschijnselen bij het inademen of eten van deze stoffen. Daar moet een bepaalde aanleg voor zijn, die vaak erfelijk is. Ook je kindje kan al op zeer jonge leeftijd last hebben van een allergie.

Voedselallergie

Wanneer je kindje slecht tegen bepaalde soorten voeding kan, is er een kans dat hij een voedselallergie heeft. Er wordt onderscheid gemaakt tussen voedselintolerantie, voedselallergie en voedselaversie.

Voedselintolerantie: Bij voedselintolerantie kan het lichaam niet tegen bepaalde voedingsmiddelen of stoffen die aan het voedingsmiddel worden toegevoegd. In tegenstelling tot een voedselallergie, heeft het afweersysteem bij voedselintolerantie niks te maken met de lichamelijke reactie.

Voedselallergie: Als je kindje een voedselallergie heeft, dan heeft hij een allergische reactie op een in voeding voorkomend eiwit. Bij baby's begint voedselallergie vrijwel altijd met een reactie op koemelkeiwit. Je kindje kan dan last hebben van (koliekachtige) buikpijn, overgeven en misselijkheid. Hij kan bovendien last hebben van diarree of juist van verstopping.

Voedselaversie: Een andere manier van verkeerd op voedsel reageren is voedselaversie. Je kindje kan heftig reageren op het voedsel. Dit heeft te maken met een emotie. Zodra je hetzelfde voedingsmiddel op een onherkenbare wijze aan hem te eten geeft, heeft hij nergens last van.

Astma

Kenmerken van astma zijn terugkerende periodes van hoesten, zagende ademhaling en piepen. Dit kan samengaan met kortademigheid. De 'zagende' ademhaling die bij astma voorkomt, wordt veroorzaakt door een te grote slijmproductie in de luchtwegen. Vooral bij baby's komt deze ademhaling veel voor. Dit gaat vooraf aan het hoesten. Bij baby's en jonge kinderen wordt astma meestal veroorzaakt door een virusinfectie.

De piepende uitademing is een teken van vernauwing van de luchtwegen. Soms hoor je dit alleen wanneer je op de borst van je kindje luistert, in andere gevallen is het bij een normale uitademing al duidelijk te horen. Hoe meer de luchtwegen vernauwd zijn, hoe beter je het piepen kunt horen. Wanneer je kindje dan ook nog moeite heeft met ademen gaat hij heel kort inademen en juist langer uitademen. Dit veroorzaakt het benauwde gevoel. De prikkelbaarheid van de luchtwegen wordt door verschillende factoren beïnvloed. Hierbij moet je denken aan allergenen als huisstofmijt, huisdieren, stuifmeel van grassen en bomen en sigarettenrook. Ook andere factoren als temperatuur, luchtvochtigheid, inspanning en emoties kunnen leiden tot een astmatische aanval.

Huisstofmijt

Huisstofmijt voedt zich met schilfers die afkomstig zijn van mensen en huisdieren. Als het warm en vochtig is in huis vermenigvuldigt de huisstofmijt zich explosief. Wanneer je kindje klachten als een luchtweg-infectie of een astmatische aanval krijgt, komt dit niet door de huisstofmijt zelf, maar door zijn ontlasting. Die ontlasting komt terecht in kleding en stof, waardoor het snel verspreid wordt door het hele huis. Zeker kleine kinderen zijn hiervoor gevoelig. Zelf kun je veel doen om te voorkomen dat huisstofmijt zichzelf vermenigvuldigt. Goede ventilatie is hierbij erg belangrijk omdat je veel vocht produceert met douchen, koken en wassen. Beddengoed is verder een ideale plek voor huisstofmijt, door de vele huidschilfers is daar genoeg.

Koemelkallergie

Koemelkallergie ontstaat door niet volledig verteerde eiwitten die via de darmwand in het bloedkanaal terechtkomen. Sommige kinderen kunnen daartegen, anderen niet. Klachten die bij een koemelkallergie kunnen horen, zijn darmkrampjes, spugen, eczeem, diarree, overmatig huilen en problemen met de luchtwegen. De diagnose koemelkallergie kan op het consultatiebureau gesteld worden via het proces van eliminatie, belasting en reëliminatie. Als je kindje een bewezen koemelkallergie heeft, volg jij of volgt je baby een koemelkvrij dieet. Dit is de speciale kunstvoeding, waarbij het koemelkeiwit in stukjes is geknipt. Het afweersysteem en de darmen van je baby herkennen het koemelkeiwit dan niet meer, waardoor de allergische reactie uitblijft. Deze voeding moet worden voorgeschreven door een arts.

Eczeem

Bij kinderen is de meest voorkomende en de bekendste soort eczeem, constitutioneel eczeem. Dit komt vooral voor bij baby's en wordt ook wel dauwworm genoemd. Dauwworm begint met een droge, iets hardere huid en de huid is op sommige plaatsen rood. De eerste plekjes zie je vaak in het gezicht, op de wangen en de armpjes en beentjes. De plekken kunnen vochtig of schilferig zijn. Ook de oren zijn bij dit eczeem een gevoelig gebied. Je kindje zal veel krabben aan zijn wangen, oren en handjes, vaak tot bloedens toe. In een later stadium verschuift het eczeem naar de elleboogplooien en de knieholten. De jeuk is opvallend en kan je kindje ook erg uit zijn slaap houden. Door het krabben infecteert je kindje zijn eigen huid opnieuw, waardoor het eczeem terug blijft komen. Dauwworm is niet besmettelijk, ook al is de huid van je kindje rood en soms vochtig. Knuffelen kan dan ook helpen om je kindje zijn jeuk te laten vergeten.



De eerste tandjes

Je baby blijft niet altijd klein. Hij blijft zich voortdurend ontwikkelen.

Al na een paar maanden krijgt hij zijn eerste tandjes. De meeste baby's hebben er last van als hun tandjes beginnen door te komen. Het hoort erbij, maar als ouder kun je wel een paar hulpmiddeltjes gebruiken om de pijn te verlichten.

Normaal gesproken komen de eerste tandjes door als je kindje 5 of 6 maanden is. Meestal komen de twee onderste snijtandjes eerst.

Bij sommige baby's laten de tandjes iets langer op zich wachten.

Wanneer je kindje 2 jaar is moet hij al zijn melktandjes hebben. Is dit niet zo, dan is het verstandig dit aan de tandarts door te geven.

Klachten

Je baby kan zeurderig, rusteloos en huilerig worden als zijn eerste tandjes doorkomen. Ook kan hij last hebben van diarree, koorts, luieruitslag en kwijlen. Zodra het tandje doorkomt, al is het maar een klein puntje, verdwijnen de pijnklachten.

De reden dat je kindje zoveel last heeft van zijn eerste doorkomende tandjes is dat zijn weerstand lager is. Vanaf de geboorte krijgt je kindje afweerstoffen van zijn moeder mee, na vijf maanden nemen die afweerstoffen af en moet hij zelf weerstand gaan opbouwen. Dit is precies de periode waarin de eerste tandjes doorkomen. Je kindje is dan dus vatbaarder voor ontstekingen en andere bijkomende kwaaltjes. Verdwijnen de klachten van je kindje niet, terwijl zijn tandje al is doorgekomen? Houd er dan rekening mee dat hij ziek kan zijn. Een flinke verkoudheid of griep zie je anders al snel over het hoofd.

Verzorging

Nu je baby zijn eerste tandjes heeft, is het belangrijk de verzorging hiervan vanaf het begin goed te doen. De fluor die in tandpasta zit voorkomt tandbederf en bovendien went je baby vanaf het begin aan het poetsen van zijn tandjes. De mond van je baby is nog teer, ook als de eerste tandjes er al zitten. Je kunt in het begin het gebit van je kindje ook schoonmaken met een vochtig gaasje of doekje. Het is in ieder geval belangrijk om de tandjes vanaf het eerste moment schoon te houden. Wil je wel meteen een tandenborstel gebruiken, dan is het aan te raden de hele mond te poetsen zodat je kindje eraan went dat zijn hele gebit verzorgd moet worden.

Tandpasta

Kleine kinderen hebben ook al fluoride nodig om hun tanden schoon te houden. De dosering hiervan is echter anders dan bij volwassenen. Gebruik daarom voor je baby altijd een tandpasta die speciaal voor jonge kinderen is. Vaak kun je deze tandpasta tot de peuterleeftijd gebruiken.

Poetsen

Je kunt een tandenborstel gebruiken met een rechte steel en een kleine borstelkop met zachte haren. Deze borstels zijn prima voor het tere tandvlees en de pas doorgekomen tandjes. Totdat je kindje 2 jaar is, is het voldoende om zijn tandjes één keer per dag te poetsen. Dit kun je doen met een peutertandpasta. Je hebt genoeg aan een dosering tandpasta van ongeveer een erwt groot. Als je kindje 2 jaar is en zijn gebitje compleet is, kun je beginnen met twee keer per dag poetsen.

Tandenpoetsen

1. Begin beneden met de binnenkant, achteraan bij de kiezen.
Ga via de tanden naar de kiezen aan de andere kant.
2. Dan de buitenkant op dezelfde manier.
3. Poets hierna boven op de kauwvlakken van de kiezen.
En dan op dezelfde manier de bovenkant van het gebit.
4. Weer eerst de binnenkant.
5. Dan de buitenkant.
6. En tot slot de kauwvlakken.

Bewegen met jonge kinderen

Bewegen is belangrijk en gezond, voor iedereen. Dus ook voor baby's en peuters. Het is belangrijk om vroeg te beginnen met bewegen. Door veel en vrij te bewegen leert een kind veel bewegingen. Dit is goed voor de motorische ontwikkeling, maar bewegen is ook belangrijk bij het leren van taal.

Kleine kinderen leren woorden als onder, over, achter, links en rechts alleen door te bewegen. Door mee te doen aan beweegspelletjes legt een kind contact met leeftijdsgenootjes. Ze leren samen spelen, maar ook ruzie maken en teleurstellingen verwerken. Kinderen hebben plezier in bewegen en willen het liefst de hele dag bewegen. Het is belangrijk om als ouder je kind zo vroeg mogelijk die kans te geven.

(Baby)zwemmen

In de meeste zwembaden in Nederland kun je babyzwemmen. Dit versterkt de band tussen jou en je kind en het stimuleert de bewegingen van je kind. Wanneer je baby 6 weken oud is, kun je al babyzwemmen.

Buiten spelen

Buiten spelen is heel belangrijk. Kinderen leren buiten vrij te bewegen, rennen, klimmen en ontdekken. Dat is echt anders dan binnen. Kinderen die veel buiten spelen, lopen minder gezondheidsrisico's, herstellen sneller van ziektes en hebben relatief minder kans op ongevallen.

Wandelen, (loop)fiets en steppen

Jonge kinderen kunnen al snel zelf naar de winkel lopen, fietsen of steppen. Zet je kind niet te snel in de wandelwagen maar neem de tijd om samen te wandelen of met de (loop)fiets te gaan. Je zal zien dat het steeds sneller gaat als je het wat vaker doet.



Dansen

Kinderen vinden het heerlijk om naar muziek te luisteren en hierop te bewegen. Op deze manier leren kinderen spelenderwijs kinderliedjes, en door te bewegen tijdens het zingen verbetert hun motoriek. Zet kindermuziek op en dans samen door de kamer.

Samen spelen

Speel samen. Maak van plastic bekertjes een toren, bouw van kussens en doeken een hut, verstopt een eierwekker en laat deze zoeken, versier je kleren met wasknijpers en ga varen in lege dozen. Kinderen vinden eenvoudige spelletjes leuk en herhaling vinden ze geweldig.

Liedjes

Zandweggetje

Neem je baby met zijn gezichtje naar je toe op schoot. Zorg dat hij stevig zit. Bij 'zandweggetje' beweeg je je benen van links naar rechts. Op 'kleine steentjes' beweeg je je benen een klein beetje op en neer. Op 'grote stenen' beweeg je je benen wat hoger op en neer. Bij 'gat in de weg' zakt je baby een stukje door je geopende knieën. Zorg dat je je baby hierbij goed vasthoudt en ondersteunt.

*Zandweggetje, zandweggetje
Kleine steentjes, kleine steentjes
Grote stenen, grote stenen
Gat in de weg*

Op een grote paddenstoel

Neem je baby met zijn gezichtje naar je toe op schoot. Zorg dat hij stevig zit. Beweeg je benen tijdens het liedje op en neer. Bij 'krak, zei toen de paddenstoel', laat je je kindje een stukje door je geopende knieën zakken. Op 'allebei de beentjes hoepla in de lucht', til je je kindje hoog in de lucht.

*Op een grote paddenstoel
Rood met witte stippen
Zat kabouter Spillebeen (of naam van je kindje)
Heen en weer te wippen
Kraak, zei toen de paddenstoel
Met een diepe zucht
Allebei zijn beentjes, hoepla in de lucht*

Meer beweegideeën?

Ga naar www.huisvoorbeweging.nl, klik op het blok 'Leefstijlinterventies' en daarna op 'Beweegkriebels'. Vragen? Mail naar info@huisvoorbeweging.nl.



Veiligheid

Onbezorgd en veilig opgroeien

Hoe veilig is de omgeving van jouw kindje? Heb je alle voorzorgsmaatregelen genomen of schort er hier en daar nog wat aan?

Een ongeluk zit in een klein hoekje en dat hoekje bevindt zich meestal in je eigen huis.

Een kinderleven bestaat uit verschillende fases en bij elke fase horen nieuwe risico's. Een pasgeboren baby zal nog geen kastdeuren open-trekken en de trap op of af klauteren, maar zodra de kleine gaat kruipen en staan moet je daar wel rekening mee houden. Veiligheid moet voor jou en je gezin vanzelfsprekend zijn, want alleen zo kun je de razend-snelle ontwikkelingen van je kind bijhouden en ervan genieten.

0 - 6 maanden

Je kind leert elke dag wel tien nieuwe dingen bij door steeds iets nieuws te proberen. Zelf ziet hij nog geen gevaar en je kunt ook niet constant op hem letten. Richt daarom je huis zo in dat hij geen risico loopt gewond te raken.

Vervoer

- Kleeft je baby niet te warm aan als je hem onder je jas in een draagdoek of draagzak draagt.
- Let erop dat zijn gezichtje altijd boven je jas uitkomt, zodat je kind voldoende frisse lucht krijgt.
- Draag je kind nooit in een draagdoek of draagzak tijdens het koken, sporten, fietsen, auto- of motorrijden.
- Vervoer een baby jonger dan 3 maanden liever niet op de fiets. Beperk het fietsvervoer van je baby tussen de 3 en 9 maanden tot een minimum.
- Gebruik in de auto altijd een autostoeltje dat is goedgekeurd volgens Europese richtlijnen.
- Plaats een autostoeltje nooit op de passagiersstoel als de auto daar een airbag heeft.

Spelen

- Let erop dat het speelgoed van je kind stevig is en vermijd gespijkerd hout of hout met splinters.
- Geef je baby geen speeltjes die kleiner zijn dan 3,5 centimeter of speelgoed met kleine losse onderdelen en scherpe randen.
- Geef geen ballon om mee te spelen.

Slapen

De veiligste houding waarin een baby kan slapen is op de rug. Zo ligt het gezicht van jouw kindje vrij. Mocht je kindje naar de buik draaien, draai het kindje dan weer terug. Zodra een baby zichzelf vlot om en om kan draaien, kan de baby zelf de slaaphouding bepalen.

Kinderen die jonger zijn dan 2 jaar slapen het veiligst in een babyslaapzak of onder een deken met een lakentje. De voordelen van een babyslaapzak zijn:

- Een kind kan niet met zijn hoofdje onder het beddengoed terechtkomen.
- Jonge baby's rollen minder gemakkelijk om van de rug naar de buik.
- Een kind zich niet bloot kan woelen.
- Een kind kan moeilijker uit bed klimmen.

Mocht jouw baby zonder slaapzakje slapen, maak dan het dekentje en lakentje stevig en kort op. Let op: Gebruik de eerste twee jaar geen dekbed. Dat is namelijk veel te warm voor een baby en het kindje kan zich makkelijk onder of in het losliggende beddengoed wurmen waardoor de ademhaling belemmerd kan worden.

Zorg voor een veilig bed

De veiligste slaapplek voor een baby is een wieg of kinderledikant. Zet het eerste half jaar het bedje zo dicht mogelijk bij het ouderlijk bed. Gebruik een wieg of bedje, waarvan de zijwanden ventilerend zijn. De spijlafstand moet tussen de 4,5 en 6,5 centimeter zijn.

Houd toezicht

Houd ook overdag af en toe toezicht als je kindje slaapt. Slaap de eerste maanden nog niet samen in één bed met je kindje. Dat is een risicofactor voor wiegendood. Jouw kindje kan het namelijk te warm krijgen, tussen de matrassen bekneeld raken, uit het bed vallen of met zijn gezichtje tegen de kussens aandrukken. Bovendien kan een slapende ouder op het kindje rollen.

Er zijn aanwijzingen dat borstvoeding het risico op wiegendood verlaagt. Dit geldt ook voor een fopspeen. Krijgt een kind borstvoeding, gebruik dan alleen een fopspeen als de borstvoeding goed op gang is gekomen. Bij flesvoeding kan wel meteen een fopspeen gegeven worden.

Probeert jouw kindje na een tijd uit het ledikant te klimmen, dan kunnen de spijlen eruit gehaald worden of kun je een laag kinderbed aanschaffen. Een zachte ondergrond naast het bed wordt geadviseerd voor als het kindje uit bed valt.

Let op de temperatuur

Kleed je baby niet te warm. Een baby heeft het warm genoeg als zijn voeten of nek aangenaam aanvoelen. Zorg dat de temperatuur van de babykamer tussen de 16°C en 18°C is. Goede ventilatie is belangrijk dus zet af en toe even een raam open in de kinderkamer. Zet jouw baby na de eerste dagen geen mutsje meer op in bed; een baby reguleert zijn temperatuur met zijn hoofdje. Daarom moet het hoofd onbedekt zijn. Bij koorts dien je je kindje minder warm toe te dekken dan gewoonlijk.

6 - 12 maanden

Je kindje gaat zich nu voor het eerst omrollen of misschien heeft hij dit al gedaan. Nu is het wachten op kruipen, staan en lopen. Prachtig om te zien, maar ook erg vermoeiend voor jou, want niets is meer veilig.

- Berg plastic zakken goed op en laat je kind niet met ballonnen spelen.
- Als je kind zelfstandig kan zitten (tussen de 8 en 12 maanden) kun je hem in een stoeltje op de fiets vervoeren.
- Laat je kind niet alleen of met een ouder broertje of zusje in bad.
- Je kind kan al verdrinken in een laagje water van tien centimeter.

1 - 2 jaar

Je kind begrijpt de term 'nee' al iets beter, maar heeft nog een kort geheugen. Dit vraagt om een hoop geduld, een verscherpt waarnemingsvermogen en nieuwe aanpassingen in huis.

Algemene tips

- Zorg dat de voordeur niet makkelijk te openen is, zodat je kind niet ongemerkt naar buiten kan. Binnenshuis kun je de deurklinken naar boven laten wijzen.
- Laat je kind niet rondlopen met een snoepje in zijn mond of een potlood in zijn hand. Als hij valt kan dit nare gevolgen hebben.
- Berg spullen als sterke drank, plastic zakken en sigaretten altijd buiten bereik van je kind op, desnoods in een afgesloten kastje.
- Laat je kind nooit in de buurt van hete vloeistoffen.
- Neem je baby niet op schoot als je thee of koffie drinkt.
- Zet de wieg weg van de verwarming, dan kan je baby zich niet branden.
- Vervang tafelkleden door placemats.

Woonkamer

- Zorg dat er voldoende loopruimte is en er geen overmatig speelgoed of snoeren door de kamer slingeren. In zijn enthousiasme kan je kind er makkelijk over struikelen.
- Zorg dat de trap niet vol staat met spullen. Op deze manier kun je veilig met je kind naar boven en beneden zonder ergens over te struikelen.
- Doe het traphekje altijd dicht, ook 's avonds. Een traphekje moet geen horizontale spijlen bevatten, dat ziet je kind juist als een extra uitdaging om eroverheen te klimmen.
- Stopcontacten zijn fascinerend voor kleine kinderen. Met een afdekplaatje of speciale wandcontactdoos voorkom je dat je kind in aanraking komt met de stroom die op het stopcontact staat.

Keuken

- Beveilig je fornuis eventueel met een speciaal rek, maar zorg er in ieder geval voor dat je kind nooit in de buurt is op het moment dat je daadwerkelijk aan het koken bent.
- Heb je iets op het fornuis staan, maar moet je even weg? Zorg er dan voor dat stelen en handvatten van pannen niet binnen het bereik van je kind zijn.
- Zorg voor een beveiligde opening in de onderste keukenkastjes.
- Zo kun je schoonmaakmiddelen en dergelijke opbergen zonder je zorgen te hoeven maken over je nieuwsgierige kindje.

Badkamer

- Zorg ervoor dat je er altijd bij bent als je kind in bad zit. Jonge kinderen kunnen makkelijk verdrinken in een relatief kleine laag water.
- Pas op met warm water, het kan voor je kind al snel te warm zijn.
- Dit kan leiden tot brandwonden. Het beste is dan ook om een thermostaatkraan te gebruiken. Het water wordt dan niet warmer dan de temperatuur die je instelt. Een kind voelt zich het prettigst bij een watertemperatuur van ongeveer 37°C.
- Gebruik in de douche en in het bad antislipmatjes.
- Glazen flessen met bijvoorbeeld badschuim of aftershave kun je het beste buiten bereik van je kind bewaren. Als ze breken kan je kind er erg last van krijgen, bijvoorbeeld omdat hij het product in zijn oog krijgt.

De tuin

- Zorg dat de tuin een omheining heeft, bijvoorbeeld een hek of haag.
- Een vijver heeft een grote aantrekkingskracht op je kind. Je kunt ervoor kiezen deze tijdelijk om te bouwen tot zandbak. Anders is het verstandig er een goede omheining omheen te zetten.
- Controleer je omheining en de grond regelmatig op roestige spijkers en andere scherpe voorwerpen.
- Als je voor je kind een speeltoestel in de tuin hebt, zorg dan voor een zachte ondergrond. Als je kind valt, zal hij zich niet snel bezeeren.
- Ga na of er giftige of gevaarlijke planten en struiken in de tuin staan, bijvoorbeeld met doorns of andere stekelige uiteinden. Verwijder deze planten en struiken zoveel mogelijk en zorg er anders voor dat ze buiten bereik van je kind staan.

Huiselijke ongevallen

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Het zal dan ook weleens voorkomen dat je kindje zich bezeert. Het is fijn als je dan precies weet wat je moet doen. Hieronder vind je de EHBO-instructies bij veelvoorkomende ongevallen bij baby's en kinderen.

Kneuzing

Door vallen kan een kind een kneuzing oplopen. Het getroffen lichaamsdeel vertoont een zwelling en later soms een blauwe plek. Bewegen is pijnlijk, maar in beperkte mate wel mogelijk.

Wat doe je?

- Koel de plaats onder lauw, zacht stromend water, ijs of een coldpack. Houd tijdens het koelen het ijs niet rechtstreeks tegen de huid.
- Blijf niet te lang doorgaan met koelen; iedere keer maximaal twintig minuten.
- Ga met een kind dat getroffen is aan hand, arm, schouder of voet naar de (huis)arts.
- Vermijd dat het kind steunt op een pijnlijke voet of been. Als het gaat om een letsel aan de hand, de arm of de schouder, vraag dan aan het kind de arm stil te houden, zodat de pijn beperkt blijft.

Huidwonden (schaafwonden, snijwonden)

Huidwonden zijn grofweg in twee soorten te verdelen, namelijk schaafwonden en snijwonden. Schaafwonden ontstaan als je kind zich aan iets ruws bezeert, terwijl snijwonden ontstaan als gevolg van contact met scherpe voorwerpen.

Wat doe je?

- Spoel de wond met lauw stromend water van de kraan of ander drinkbaar water. Als er geen water bij de hand is, mag je ook een niet-kleurend, waterig ontsmettingsmiddel gebruiken.
- Laat het water rechtstreeks op de wond stromen om het vuil uit de wond weg te spoelen.
- Droog de omgeving van de wond met een schone doek.
- Dek de wond na het reinigen met een steriel kompres af.
- Raadpleeg een huisarts. Die zal nagaan of het kind beschermd is tegen tetanus.

Vergiftiging

Een vergiftiging is gemakkelijk opgelopen. Medicijnen, tabak, knoopbatterijen, giftige bessen en planten zijn allemaal dingen die kinderen zomaar in hun mond kunnen stoppen. Ook het drinken van huishoudelijke producten, zoals schoonmaakazijn, lampolie en ammonia, komt regelmatig voor. Schakel bij vergiftigingen altijd professionele hulp in.

Wat doe je?

- Denk aan de (eigen) veiligheid.
- Bel of laat direct 112 bellen bij vermoeden van een vergiftiging.
- Volg het advies van de hulpverleners stipt op.
- Laat het kind nooit braken en geef ook geen water, melk of andere middelen te drinken tenzij op uitdrukkelijk advies van een professionele hulpverlener.
- Leg een slapend of bewusteloos kind bij voorkeur op de linkerzijde, omdat er een kans is op braken.

Verbranding

Er zijn drie gradaties van verbranding:

- Eerstegraads: de huid is rood, licht gezwollen en pijnlijk. Er zijn geen blaren of ontvellingen.
- Tweedegraads: de huid is rood, gezwollen en pijnlijk en vertoont blaren. Wanneer de blaren kapot zijn, ziet de wond er nat uit.
- Derdegraads: de huid is grauwwit (gekookt) of zwart (verkoold).
- De brandplek zelf is niet pijnlijk, de omgeving wel.

Wat doe je?

- Eerst water, de rest komt later!
- Koel de brandwond zo snel mogelijk af met lauw leidingwater.
- Blijf koelen totdat de pijn is afgenomen.
- Bij zeer ernstige brandwonden direct 112 (laten) bellen.
- Leg na het koelen een nat wondverband aan. Dat kan een medisch kompres zijn maar een natte, schone doek mag ook.
- Tijdens het afkoelen moet je onderkoeling vermijden, zeker bij jonge kinderen.

Verstikking

Kinderen stoppen van alles in hun mond. Zo kunnen knikkers en kleine onderdelen van speelgoed gevaarlijk zijn, maar ook voedsel kunnen ze zich verslikken of zelfs stikken.

Wat doe je?

- Probeer met een lepelende beweging van de pink het voorwerp uit de keel te halen.
- Lukt dit niet, leg je baby dan in de lengte over je onderarm, met het hoofdje bij je hand. Ondersteun het hoofdje en klop met platte hand – niet te hard – tussen de schouderbladen.
- Raakt je kindje bewusteloos, bel dan gelijk 112 en probeer ondertussen nogmaals of je het voorwerp eruit kunt kloppen. Door bewusteloosheid verslappen de spieren en schiet het voorwerp soms los.

Kinderen en dieren

Kinderen en dieren kunnen de beste vrienden zijn, maar zo'n vriendschap komt niet altijd vanzelf tot stand. Een huisdier kan angst en pijn ervaren als een kind niet met hem om kan gaan en kinderen kunnen gebeten worden. Kinderen moeten dus leren met huisdieren om te gaan. Wist je dat kinderen die opgroeien met huisdieren betere sociale vaardigheden hebben? Dat je al vroeg kunt beginnen met het leren omgaan met huisdieren?

Honden

Veel dingen die een kind lief bedoelt, kunnen door de hond gezien worden als een overheersing of bedreiging. Over de kop aaien, twee armen om de nek van de hond slaan en over het dier heen liggen of staan kunnen angst en/of agressie opwekken.

Laat je kind:

- De hond op de borst of de flank aaien, maar niet omklemmen met twee armpjes.
- De hond niet benaderen als hij slaapt; ook hij heeft immers recht op rust. Een hond kan uitvallen als een kind hem steeds weer uit de slaap houdt.
- De hond nooit benaderen tijdens het eten.
- Niet bij de hond slapen of andersom; een hond die wakker schrikt kan happen.
- De hond niet in de ogen staren; hij kan dit als dreiging ervaren.
- Niet naar de hond toelopen, maar de hond naar zich toe roepen.
- Altijd samen met een volwassene de hond uitlaten. Een ontmoeting met een andere hond kan resulteren in een vechtpartij, waarbij het kind gebeten kan worden.
- Geen vreemde honden aaien zonder toestemming.

Katten

Katten zijn eigenzinnige dieren die een hekel hebben aan stevig vastgehouden worden. Een kat in het nauw, kan uithalen. Katten kunnen krabben als ze tegen hun zin opgepakt worden. Zorg dan ook dat een kat in de buurt van je kind de ruimte krijgt.

Laat je kind:

- Voor het eerst kennismaken met een kat door het kind rustig te laten zitten en de kat erbij te zetten.
- De kat naar zich toe lokken met wat lekkers.
- De kat achter de oortjes kriebelen.
- Altijd met een speeltje en niet met handen of voeten met de kat spelen; dit kan spelagressie opwekken.

Konijnen en cavia's

Konijnen en cavia's zijn groepsdieren die veel aandacht nodig hebben en/of met een soortgenoot moeten leven. Omdat het prooidieren zijn, is hun eerste reactie als ze ergens van schrikken. Ze schrikken van alles wat lijkt op of doet als een roofdier; van boven naderende handen, nagejaagd worden en vastgepakt worden. Het zijn geen geschikte huisdieren voor

jonge, drukke of ongeduldige kinderen.

Laat je kind:

- Een konijn of cavia niet oppakken. Omdat ze hun rug al kunnen breken als ze van een kleine hoogte naar beneden springen of vallen, is het van belang dat een kind op de grond zit en het dier met wat lekkers naar zich toe lokt.
- Konijnen en cavia's van opzij benaderen of aaien zodat ze de hand zien aankomen. De dieren hebben net voor hun neus een 'dooie hoek'.

Tamme ratten

Tamme ratten zijn geschikte dieren voor kinderen. Ze vinden het minder erg om opgepakt te worden dan bijvoorbeeld konijnen. Ratten vinden het leuk om te klimmen en te klauteren over een kind. Maar ook voor ratten geldt dat het prooidieren zijn en ze goed gesocialiseerd moeten worden.

Laat je kind:

- Tijdens het spelen niet in de rat knijpen. Voorzichtig vasthouden kan wel.
- Spelen met de rat door hem eten te geven.
- Spelen door de rat te laten klimmen en klauteren. Maar pas op met grote hoogtes.

Kijk voor meer informatie over lichaamstaal en omgang kind-dier op de website www.kinderenendieren.nl.

Met dank aan Eline Teygeler, algemeen directeur.

© Tinley Gedragstherapie voor Dieren

Veilig op weg: autostoeltje

Je denkt er vast niet aan, maar wanneer je in het ziekenhuis bevalt, heb je meteen voor de weg naar huis al een autostoel nodig. Door je baby in de juiste autostoel te vervoeren, de autostoel én je kind op de juiste wijze vast te zetten, heeft je kind veel minder kans op ernstige verwondingen bij een botsing. Waar moet je op letten?

Maak in het begin korte ritjes en zorg ervoor dat je kind niet langer dan één uur in het autostoeltje zit. Een enkele keer een langere reis maken is geen probleem. Maar let er dan wel op dat je genoeg lange pauzes neemt, waarin je je baby uit het autostoeltje haalt. Let vooral bij pasgeboren en te vroeg geboren baby's erop of ze vrij kunnen ademen. Baby's zitten in een gekromde houding in een babyautostoel. De kans bestaat dat hun kin op de borst zakt, waardoor de ademhaling belemmerd wordt.

Plaats in de auto

De achterbank is de veiligste plek in de auto om je kind mee te nemen. Wil je je kind toch op de passagierszitplaats voorin meenemen, let dan op het volgende: Bij een naar achteren gerichte autostoel, moet je altijd de airbag uitschakelen. Neem je kindje zo lang mogelijk mee in een naar achteren gerichte autostoel. Dus met het achterhoofd naar de voorkant van de auto. De nek is zo beter beschermd bij een botsing. Wil je je kind op de achterbank in de gaten kunnen houden, plaats dan een speciale achteruitkijkspiegel in je auto. Deze spiegeltjes zijn te koop bij babyspecialzaken.

Soorten autostoeltjes

Autostoeltjes moeten voldoen aan strenge wettelijke veiligheidseisen. Dat betekent dat ze een goede ondersteuning voor hoofd en voeten hebben, geen scherpe of gevaarlijke onderdelen bevatten en goed te monteren zijn. Autostoeltjes moeten van een UN-ECE R44 label of een UN-ECE R129 (i-Size) label voorzien zijn. Autostoeltjes zonder zo'n keurmerk zijn verboden.

Er zijn autostoeltjes te koop die te bevestigen zijn met de autogordel, of met het ISOFIX-systeem. De bevestiging van autostoelen met de autogordel is een nauwkeurige klus. Het blijkt dat veel mensen hier moeite mee hebben en dat een fout bevestigd autostoeltje veel minder of zelfs geen bescherming biedt, vergeleken met een goed bevestigd autostoeltje. ISOFIX autostoelen zijn eenvoudiger te bevestigen waardoor de kans op fouten klein is.

Inmiddels zijn ook de i-Size kinderzitjes al enige tijd op de markt. Deze autostoelen maak je bijna altijd vast met het ISOFIX-systeem en zorgt dus voor meer gemak. I-Size autostoeltjes zijn gemakkelijker te bevestigen

en passen altijd op een zitplek met i-Size label, waardoor gedoe met handleidingen verleden tijd is. Deze zitjes zijn te herkennen aan het label UN-ECE R129. Zitjes met dit keurmerk zijn ook getest op zijwaartse botsingen. Baby's moeten in R129 zitjes minimaal vijftien maanden achteruit worden vervoerd.

Nieuwere auto's hebben voortaan altijd zitplaatsen met een i-Size label. Het is mogelijk dat de nieuwe i-Size kinderzitjes niet te bevestigingen zijn in oudere auto's. Andersom passen de meeste ISOFIX-zitjes met een UN-ECE R44 label meestal zonder problemen op de zitplaatsen voor i-Size. Controleer op de website van de fabrikant van het zitje en/of de auto of jouw auto geschikt is voor een i-Size zitje.

Welk zitje

Kinderen kleiner dan 1,35 meter moeten verplicht in een kinderzitje worden vervoerd. Aan de hand van de lengte (bij R129 zitjes) of het gewicht (bij R44 zitjes) van je kind kun je eenvoudig bepalen welk zitje geschikt is. Is de kleinste stoel nog steeds te ruim voor je baby? Gebruik dan een speciale zitverkleiner.



Richtlijnen R44

- Minder dan 13 kg: Babyautostoeltje (groep 0 en 0+)
- Tussen 9 en 18 kg: Peuterautostoeltje (groep 1)
- Tussen 15 en 36 kg: Kinderautostoeltje (groep 2 en 3)
- Meer dan 36 kg: Autogordel, eventueel met kinderautostoeltjes als kind onder de 135 cm is

Vervoer kinderen zo lang mogelijk tegen de rijrichting in, dus achterstevoren. Zolang je kind nog in het babyautostoeltje past, is dit de meest veilige manier om hem of haar te vervoeren. Je kind is pas te groot voor het babyautostoeltje als het hoofd boven de rand uitsteekt of als het aangegeven gewicht of de aangegeven lengte is overschreden. Het is niet erg als de beentjes opgekruld tegen de passagiersstoel zitten. Je kind is pas te groot voor een peuterautostoel als de gordels van de peuterautostoel in de hoogste stand onder de bovenkant van de schouders van je kind zitten. Dan kan je kind naar een kinderautostoeltje overstappen. Je hebt kinderautostoelen met en zonder rugleuning (ook wel zittingverhoger genoemd). Een kinderautostoel met rugleuning is het veiligst.

Richtlijnen R129

R129 stoel	Geschikt voor	Vergelijkbaar met R44
Achterwaarts gericht	Kinderen tot 83 cm, verplicht tot 15 maanden	Babyautostoel (0-13 kg)
Voorwaarts gericht	Kinderen tussen 70 en 105 cm én ouder dan 15 maanden Kinderen tussen de 100 en 135 cm	Peuterautostoel (9-18 kg) Kinderautostoel (15-36 kg)
Combinatiestoel	Kinderen tot minimaal 15 maanden in de achterwaartse stand, daarna omdraaien	Combinatiestoel (0-18 kg)

Tips voor de aanschaf

- Informeer in de winkel naar de mogelijkheden en probeer zelf uit wat je prettig vindt. Je zult het stoeltje vaak vastzetten, dus het is van belang dat dit makkelijk gaat. Het is slim om je auto mee te nemen, dan kun je meteen kijken of de stoel past.
- Controleer ook of de sluiting van het tuigje makkelijk te openen is voor jou, maar niet voor een kind, en of de banden van het tuigje verstelbaar zijn. Vergeet niet de instructies goed door te lezen voordat je hem gebruikt.
- Kies je liever voor een tweedehands autostoeltje? Vraag dan altijd na of het niet in een auto heeft gezeten die een botsing heeft gehad.
- Het stoeltje kan dan beschadigd zijn en is dan niet meer veilig.

Doe de autostoel-keuzewijzer!

Weten welk autostoeltje geschikt is voor jouw kind? Doe de keuzewijzer op de website www.veiligheid.nl/autostoeltjes en lees meer informatie over de regels en tips voor het gebruik en de aankoop.

www.veiligheid.nl/autostoeltjes

Fietsen met je kleintje

Zodra je kindje goed kan zitten, kun je hem meenemen op de fiets. Zeker de eerste keer is dit een speciale ervaring! De kleine gaat voor zijn gevoel de wijde wereld in en kan heerlijk om zich heen kijken. Hoe ga je veilig van a naar b?

Veilig de weg op

Controleer je fiets op kindvriendelijkheid. Zijn de zadelferen afgeschermd zodat er geen vingers tussen kunnen komen? En zit er spaakbescherming op, zodat de voetjes niet tussen de wielen kunnen komen?

Fietsstoeltjes: wat moet je weten?

Volgens de wet moet een kind tot 8 jaar een zitplaats hebben op de fiets met voldoende steun voor de rug, voeten en handen. Tot zijn 6^{de} past je kindje in een fietsstoeltje achterop. Daarna is het mogelijk een juniorzitje aan te schaffen. Zo'n zitje is sterk genoeg voor een kind tot 35 kilo.

Bakfietsen

De bakfiets komt in twee soorten: tweewielers en driewielers. Tweewielers hebben de rij-eigenschappen van een gewone fiets. Je stuurt dan met de balans van je lichaam. De driewieler is meestal instabiel, omdat bij bochten naar links je lichaam een beweging naar rechts maakt.

Fietsstoel voorop

Een fietsstoel voor voorop is te gebruiken voor kindjes van 9 tot en met 15 kilo, moet stevig zijn en bij voorkeur een erkend keurmerk hebben. Voordelen: je kind ziet meer en je kunt beter op hem letten. Nadelen: sturen is zwaarder en je fietst minder stabiel. Vergeet niet een windscherm aan te schaffen, zodat je kleine niet wind en regen vangt.

Fietsstoel achterop

Een fietsstoel voor achterop is te gebruiken voor kindjes tot 25 kilo en moet hoog en stevig zijn. Let goed op de veiligheid, zoals de gordels, voetsteunen en zadelfering. Voordelen: je fietst stabiel en je kind zit beschermd achter je rug. Nadelen: je hebt beperkt zicht op je kind en de fiets kan eventueel 'steigeren' als je de stoep op fietst.

Moederfiets

De moederfiets of vaderfiets, is een fiets die speciaal ontworpen is om het ouders gemakkelijker te maken bij alledaagse bezigheden. Het handige aan zo'n fiets is dat het een lage instap heeft, een dubbele standaard bevat en het stuur beveiligd is tegen doorslaan, zodat je in alle rust je kleintje in het voorstoeltje kunt zetten.



Opvoeding

Kruipen, staan, lopen

De meeste baby's tussen de 6 en 12 maanden zijn druk bezig met zich omdraaien, optrekken om te staan, zitten en kruipen. Ieder kind ontwikkelt zich in zijn eigen tempo. Is je baby wat trager, dan is hij misschien verbaal weer wat sneller. Baby's onderling vergelijken heeft dus weinig zin.

Kruipen is een belangrijke fase voor je kind: hij leert links en rechts beter te coördineren, het stimuleert zijn evenwicht en hij leert op kruiphoogte de wereld te verkennen. Stimuleer je baby om te kruipen, tijger met hem mee en ontdek waar je allemaal onderdoor of bovenlangs kunt kruipen. Je ziet zo ook direct de gevaarlijke snoeren, stopcontacten, tafelkleden, pennendoppen, papierpropjes of de etensbak van de hond. Maak je huis nu vooral babyveilig. Ze zijn razendsnel de trap op of de deur uit. Er zijn echter ook baby's die liever bij je in de buurt blijven en het op een huilen zetten als je wegloopt.

Scheidingsangst

Zo rond de 8 tot 9 maanden krijgen baby's last van scheidingsangst. Een mijlpaal in hun ontwikkeling. Het betekent dat je baby nu goed onderscheid kan maken tussen zijn vertrouwde mama of papa en een ander. De scheidingsangst gaat over als baby's in de gaten krijgen dat iets wat je niet ziet, toch blijft bestaan. Kiekeboe- en verstoppelletjes helpen hem om over deze scheidingsangst heen te komen. Verlaat je de kamer, blijf dan contact houden, roep zijn naam of steek even je hoofd om het hoekje van de deur. Een duwkar met een zak aardappelen erin, geeft je kind voldoende steun om zich op te trekken en er achteraan te lopen. Schuif nu ook je meubels wat dichterbij elkaar, dan kan je kind veilig lopend 'oversteken'.

In deze fase van kruipen, staan en lopen, wordt je kind steeds onafhankelijker van jou. Zonder jouw hulp kan hij laatjes openen, blokken stapelen en lichtknopjes aan en uit doen. Ze ontdekken dat ze zelf iets in beweging kunnen zetten, een eigen wil hebben en ze ontwikkelen een steeds duidelijker besef dat ze los van papa en mama een eigen persoon zijn. Was je kind altijd een rustige baby, dan kun je nu soms schrikken van zijn woede-uitvalletjes. Plotseling laat hij zich krijsend op de grond zakken, omdat hij iets niet mag vasthouden of pakken. Het beste kun je zijn wens onder woorden brengen, dat lucht vaak enorm op. Je kind voelt zich dan gehoord en begrepen. Maak ook gebruik van de kracht van verrassingen. "Wat is dat nou", je slaat je hand voor je mond en je wijst naar een boekje. Zo'n afleidingstruc helpt je door deze lastige periode, waarin je kind nog niet zoveel woorden tot zijn beschikking heeft, heen te komen.

De eerste stapjes

In de eerste jaren leert je baby heel veel. Een van de meest bijzondere momenten is het leren lopen. De eerste stapjes van je kleintje. Wat een mijlpaal voor je baby én voor jou. Wat begint met voorzichtig voet voor voet plaatsnemen, gaat al snel over naar rennen.

Aan de wandel

Rond de 9 maanden beginnen de meeste baby's zich op te trekken. Kan je baby staan, dan duurt het waarschijnlijk niet lang meer voordat hij de eerste stapjes zet. Dit begint met vasthouden aan jou of bijvoorbeeld de tafel, maar rond de 14 maanden lopen de meeste baby's helemaal los. Het is lastig om te zeggen vanaf welke leeftijd een baby de eerste stapjes zet. Meestal is dit tussen de 13 en 14 maanden, maar sommige baby's doen dit als zij 10 maanden oud zijn. Anderen beginnen pas bij 18 maanden met lopen. Om het in te kunnen schatten, kun je naar de geschiedenis van jou en je partner kijken. Het moment waarop je kindje leert lopen, is namelijk deels genetisch bepaald.

Natuurlijk heeft het beginmoment van lopen ook te maken met lengte, gewicht, voeding en of je kleine een goede kruiper is. Een kind dat niet goed kruipt, loopt soms eerder dan een kind dat zich op handen en voeten prima kan redden.

Stimuleren

Leren lopen doet elk kindje op zijn eigen tempo, maar er zijn wel dingen die je kunt doen om het te stimuleren.

- Moedig je kindje aan en toon enthousiasme! Juich, klap of laat op een andere manier merken dat je trots bent.
- Geef je kleintje tijd en ruimte om te oefenen. Zorg ervoor dat hij kan oefenen in een kamer waar hij niet snel struikelt of uitglijdt. Een gladde ondergrond is namelijk niet fijn om te leren lopen.
- Zorg ervoor dat je baby alleen bij de stevige meubels kan zodat deze niet omvallen als hij zich optrekt.
- Doe mee! Ga door je knieën voor je baby zitten en steek je handen naar hem uit. Hierdoor wordt je kleintje gestimuleerd naar je toe te lopen.

Vallen... en opstaan!

Als je kind net leert lopen, valt hij waarschijnlijk nog vaak. Hij verliest de controle over zijn benen, struikelt, stoot zich... Probeer bij elke valpartij niet te paniekerig te reageren. Zo voorkom je namelijk dat je kindje zenuwachtig wordt bij de volgende stap die hij gaat zetten. Als jij kalm blijft, zal je ukkie gewoon weer opstaan en verdergaan met oefenen.

Van brabbelen naar praten

Voor een baby is in het begin de lichaamstaal, waaronder huilen, het enige middel om te laten weten wat hij vindt of voelt. Na ongeveer twee maanden, bijna gelijk met de eerste glimlach, beginnen baby's ook klanken te maken.

Tevreden in de wieg hoor je je baby pruttelen: eh-oo-ehhh-aa en wat later de wat moeilijke medeklinkers zoals pp-bb-br-gr-rr. Dit is heel belangrijk voor de ontwikkeling van hun lippen, tong en mondspieren. Alle baby's, waar ook ter wereld, beginnen met dezelfde klanken. Een baby die zichzelf kan horen, wordt gestimuleerd om de geluiden opnieuw te maken, totdat je een ketting van klanken aan elkaar hoort: babbah, papa, ma, erre, erre. Dat noemen we brabbelen. Radio- of televisiegeluiden verstoren dit spel. Als je de geluiden van je baby nu nabootst, zal hij proberen jouw geluiden na te bootsen. Kom je de kamer binnen, dan zal hij stoppen met brabbelen, omdat hij je voetstappen heeft gehoord. Ga je echter meebrabbelen dan ontstaan er vanzelf hele gesprekjes. Eenvoudige zinnestelsels als "ga maar lekker slapen" of "heb je een lekker vol buikje" zeg je meestal op een wat hogere toon. Zo weet je baby dat de woorden voor hem bedoeld zijn. Daarbij zijn je ogen, gezichtsuitdrukking, mondbewegingen en gebaren uitermate boeiend voor hem.

Als je kindje circa 9 maanden oud is, wordt brabbelen meer taal. Dan gebruiken baby's steeds vaker de klanken van hun eigen moedertaal en begrijpen ze beter wat er gezegd wordt. Op aanwijsspelletjes als 'dit zijn je teentjes' en 'dit is je neus' reageert je kind zoekend en probeert hij het aangewezen te pakken. Vooral in deze fase kun je de taal van je kind eindeloos stimuleren. Alle zintuigen zijn daarbij belangrijk. "Voel maar hoe zacht de poes is", "hoor de klok eens tikken", "kijk eens wat een grote boom", "ruik maar aan de bloem" en "proef maar het verschil tussen een appel en een peer". Niet alleen boekjes met eenvoudige afbeeldingen zijn leuk, maar ook liedjes, rijmpjes en hand- en vingerspelletjes zijn stimulerend voor de taalontwikkeling.

De meeste kinderen zijn ongeveer een jaar oud als ze hun eerste woordjes zeggen. Roept je kind "poes", dan kan dit nog van alles betekenen. "Poes moet geaaid worden", "poes is lief", "poes ook op schoot" of "ik wil bij poes zijn". Het vergt geduld en creativiteit om dan bestand te zijn tegen de boze bui van je kind als je het niet direct begrijpt. "Oh, je wilt bij poes in de mand slapen", eindelijk ben je erachter. Wat een geluk als na de eerste woordjes ook gauw de twee-woordzinnestelsels komen. "Papa boek", "poes mee", "mama auto". Niet ieder kind ontwikkelt zich even snel, maar meestal komen de twee-woordzinnestelsels ergens in het tweede levensjaar.

Zindelijk worden kost tijd

Zindelijkheid is, net als leren lopen en praten, een ontwikkelings- en rijpingsproces. Om zindelijk te kunnen worden, moeten kinderen iets begrijpen, iets kunnen en iets willen.

- Ze moeten begrijpen dat het plasje in het potje hoort. Als ze andere kinderen dit zien doen, begrijpen ze ook sneller waar het potje voor dient.
- Ze moeten kunnen voelen dat ze een plasje moeten doen. Ook moeten ze in staat zijn de spieren van de blaas en de darmen onder controle te houden, totdat ze op het potje of op het toilet zitten.
- Ze moeten willen meewerken. Als je je kind dwingt iets op het potje te doen, dan werkt dat bijna altijd averechts. Hoe meer nadruk je erop legt, des te hardnekkiger zal je kind vasthouden aan 'het-niet-te-doen'. Zeker in deze fase, waarin kinderen koppig hun eigen wil doorzetten, moet je iedere machtsstrijd zien te voorkomen. Kinderen worden namelijk in hun eigen tempo zindelijk. Ze hebben daar alleen een steuntje in de rug bij nodig.

Laat je kind wennen aan het potje door het tussen zijn spulletjes te zetten. Laat hem er af en toe met kleren aan op zitten. Misschien kan de beer of de pop er ook eens op. Misschien lukt het je om op de momenten dat je weet dat hij wat moet doen, je kind op het potje te zetten. Doet je kind toevallig een plas, laat dan merken dat je daar blij mee bent. Zeg ook dat het fijn is dat het nu een droge broek heeft! Spoel de plas nu niet direct weg door de wc. Het is tenslotte toch een product van je kind! Trek wat later de wc door en zeg "dag plas".

Zodra je kind je waarschuwt met de woorden "bah, nat" of "plas doen" dan is hij echt toe aan zindelijk worden. Je kind voelt namelijk dat er een plasje in aantocht is en weet dat de plas in het potje hoort. Zet nu het potje op een vaste plaats, liefst bij de wc. Let nu vooral op dat je meer aandacht besteedt aan het droog blijven.

Stimuleer je kind om steeds te kijken of hij nog een droge broek heeft. Prijzende woorden voor het droog blijven, moedigen je kind aan om steeds op het potje te gaan. Verwacht nu niet dat je kind zonder luier de auto in kan. Het kan ook nog wel even duren voordat je kind 's nachts zindelijk is. De meeste kinderen zijn rond hun derde jaar overdag en rond het vierde jaar 's nachts zindelijk.

www.opvoeddesk.nl
www.workingparentsdesk.nl
www.winwinwerkeng gezin.nl

Slaapproblemen

Baby's slapen in de eerste maanden alleen het aantal uren dat ze nodig hebben. Sommige baby's hebben moeite met inslapen en hebben extra hulp nodig om een slaap- en waakritme te krijgen.

Voor kinderen is slaap erg belangrijk. Tijdens hun slaap groeien ze. De hypofyse maakt tijdens hun slaap een groeihormoon aan. Je baby kent het verschil nog niet tussen dag en nacht. Na ongeveer een maand zul je merken dat je baby meer 's nachts gaat slapen dan overdag. De meeste baby's hebben al vrij snel een goed slaapritme. Normaal gesproken herken je de vermoeidheidssignalen, maar wanneer een baby oververmoeid raakt, vaak huilt en wakker ligt, kunnen deze signalen niet meer goed te zien zijn.

Vaste slaaprituelen

Als je baby te veel nieuwe indrukken opdoet, kan hij meer gaan huilen en slecht slapen. Je kunt dan meer rust en regelmaat in het leven van je baby inbouwen door vaste slaaprituelen te hanteren. Dit begint al met vaste tijden waarop je baby naar bed gaat. Ook kun je het slapen koppelen aan bepaalde plaatsen. Slapen doe je in bed en spelen in de box. Je baby gaat deze dingen herkennen. Leg je kindje altijd wakker in zijn bedje, zodat hij kan wennen aan het inslapen.

Slaap-paniekstoornis

In de eerste levensjaren zijn er nogal wat kinderen met een typische slaapprobleem. Deze kenmerkt zich door plotseling wakker worden. Je kindje heeft dan een angstige en verwarde blik in zijn ogen. Dit verdwijnt gelukkig snel en na ongeveer tien minuten zal je kleine vanzelf weer in slaap vallen.

De volgende dag kan hij zich niets meer herinneren.

Doorslaaptips

- Een rustige nacht begint bij een rustige dag. Zorg voor een vast dagritme en rustmomenten overdag.
- Een vast 'naar-bed-gaan-ritueel' is onmisbaar voor jonge kinderen. Hetzelfde liedje of hetzelfde verhaaltje maakt het naar bed gaan begrijpelijk.
- Kinderen houden van duidelijkheid en voorspelbaarheid. Wanneer je iedere nacht anders reageert, is dit onduidelijk en reageren kinderen met nog meer huilen en weerstand om (alleen) in slaap te vallen.

Aanhoudende slaapproblemen

Wanneer je kindje aanhoudende slaapproblemen heeft, is het goed om hiermee bij de huisarts langs te gaan. Er zijn verschillende oorzaken te bedenken waardoor je kindje structureel slecht slaapt, zoals een middenoorontsteking.

Filmpjes kijken

Van jongs af aan kijken kinderen graag filmpjes op de tablet, telefoon of televisie. Het beeldscherm trekt aan als een magneet. Belangrijk om als ouder bewust te zijn van het mediagebruik van je kind én van jezelf!

Een gezonde mix

Opvoeddeskundigen adviseren om kinderen tot 2 jaar heel beperkt naar een scherm te laten kijken; een paar keer per dag en per keer hooguit vijf minuten, en zo veel mogelijk samen met een ouder. Zorg ook voor voldoende tijd voor andere activiteiten. Je kind is druk bezig zich te ontwikkelen. Daarom is een evenwichtige mix van spelen, luisteren naar voorleesboekjes, slapen en bewegen naast filmpjes kijken heel belangrijk.



Wat is goed?

Goede apps en filmpjes voor de allerjongsten hebben een rustig tempo. Dreumesen en peuters hebben meer tijd nodig dan oudere kinderen om beelden en geluiden goed op te nemen. Ze houden ook van herhaling. Goede apps en filmpjes herken je verder aan heldere kleuren, zoals rood, blauw en geel. Die primaire kleuren nemen jonge kijkers het beste waar. Voor hen is het beeld ook belangrijker dan geluid. Van filmpjes met eenvoudige dialogen onthouden zij meer dan van filmpjes met veel tekst. Liedjes werken ook goed. Peuters reageren direct op aansprekende deuntjes. Voorbeelden van leuke programma's zijn Woezel & Pip, Nijntje en Het Zandkasteel.

Wat is minder goed?

Peuters zijn goedgevolvig. In hun beleving zijn zelfs fantasiemonsters heel echt. Daarom kan je kind gemakkelijk bang worden, zelfs van 'lieve' monsters. Peuters en kleuters vinden het ook niet leuk als dieren worden opgesloten of geslagen of als er iets vervelends gebeurt met andere kinderen.

Wat kun je doen?

Kijk vooral samen met je peuter, want dat is beter dan alleen kijken. Je kind beleeft er meer plezier aan en leert meer. Van samen kijken, samen raden en samen over filmpjes praten 'leert' je kind beter omgaan met beelden.

Als het te emotioneel is kun je zo nodig troosten en afleiding zoeken. Zet de televisie of tablet uit als je kind niet kijkt. Een televisie of tablet die op de achtergrond aanstaat, kan voor kinderen storend werken. Kinderen worden gestoord in hun spel en hun sociale interactie en ze ontwikkelen hun taal minder goed.

Meer weten over opvoeden?

Het Nederlands Jeugdinstituut heeft voor opvoeddeskundigen een speciaal informatiepakket ontwikkeld over kinderen en media; de Toolbox Mediaopvoeding. Vraag ernaar bij de huisarts, het CJG of de kinderopvang als je meer wilt weten over jouw kind en mediagebruik.

www.nji.nl/opvoeden

www.nji.nl/mediaopvoeding





Opvang

Kinderopvang

Begin jaren '70 stond kinderopvang nog in de kinderschoenen. Het was een oppasvoorziening voor ouders, zodat zij buitenshuis konden werken. Kinderopvang was niet vanzelfsprekend, niet overal beschikbaar en zeker niet voor iedereen toegankelijk. Inmiddels is veel veranderd. Meer vrouwen hebben betaald werk en kinderopvang is meer dan een oppasservice. Veel meer. Kinderopvang is niet meer weg te denken uit de Nederlandse samenleving.

Kinderdagverblijven (de vroegere crèches), voor-, tussen- en buitenschoolse opvang, peuteropvang en gastouders: er zijn allerlei soorten kinderopvang. Elke vorm van kinderopvang legt eigen accenten en kent eigen voorwaarden, bijvoorbeeld wat betreft de leeftijd van het kind. De keuze die je maakt is persoonlijk: wat vind je belangrijk en wat heeft je kind nodig? Geregistreerde kinderopvangorganisaties en gastouderbureaus staan garant voor kwaliteit. Het gaat er bij je keuze vooral om wat en wie jou het beste gevoel geven. Het gaat immers om de opvoeding en verzorging van jouw kind.

Hier volgt in het kort alle relevante informatie over kinderopvang: welke soorten zijn er en wat is het verschil? Welke soort past het best bij jou en jouw kind en hoe kom je tot een verantwoorde keuze?

Kinderdagverblijf

Een kinderdagverblijf is bedoeld voor kinderen van 6 à 8 weken tot 4 jaar. De meeste kinderdagverblijven zijn open van maandag tot en met vrijdag van 07.30 tot 18.30 uur. Sommige zijn een aantal weken per jaar gesloten, bijvoorbeeld rond Kerstmis of in de zomer. Bij een kinderdagverblijf worden de kinderen in groepen opgevangen. De groepssamenstelling kan variëren van kinderen met nagenoeg dezelfde leeftijd (horizontale groep) tot groepen met kinderen van 0 tot 4 jaar (verticale groep). Alleen bij geregistreerde kinderdagverblijven is kwaliteit gegarandeerd en bestaat de mogelijkheid tot een tegemoetkoming in de kosten door de Rijksoverheid (de kinderopvangtoeslag).

Op bezoek gaan

Neem een kijkje bij verschillende kinderdagverblijven en vraag om een rondleiding. Hoe is de sfeer, hoe gaan de medewerkers met de kinderen om? Hebben de kinderen het naar de zin? Wat is de visie van het kinderdagverblijf, wat vinden zij belangrijk in hun aanpak? Je kunt referenties vragen op de locatie of bijvoorbeeld andere ouders vragen naar hun ervaringen. En wat zegt je gevoel? Wie zou jij je kind toevertrouwen? Op populaire plekken of dagen kan sprake zijn van een wachtlijst. Meld je kind daarom op tijd aan.

Gastouderopvang

Een gastouder regel je via een gastouderbureau. Gastouderopvang is de opvang van kinderen van 0 tot 13 jaar door een gastouder. De opvang kan plaatsvinden in het huis van de kinderen of bij de gastouder thuis. Als de gastouder geregistreerd is in het Landelijke Register Kinderopvang, dan komen de ouders van de kinderen in aanmerking voor een bijdrage van de Rijksoverheid (kinderopvangtoeslag). Daarvoor moet de gastouder aan een aantal kwalificatie-eisen voldoen. Zo dient hij of zij bijvoorbeeld in het bezit te zijn van een relevant diploma, een EHBO-certificaat en een Verklaring Omtrent Gedrag.

Vanwege de hoge mate van flexibiliteit van gastouderopvang wordt deze vorm veel gebruikt door mensen die geen standaard werktijden hebben.

Peuterspeelzaal

Als kinderen ongeveer 2 jaar zijn krijgen ze meer belangstelling voor elkaar. Samen spelen is dan een stuk leuker. Gaat je kind niet naar een kinderdagverblijf of gastouder? Dan kun je de peuterspeelzaal overwegen. Hoewel de openingstijden verschillen, is peuteropvang vaak (alleen) 's ochtends open. Je kind kan naar een peuterspeelzaal vanaf 2,5 jaar totdat het 4 jaar is en naar de basisschool gaat. Peuteropvang biedt kinderen materiaal en activiteiten, die hun ontwikkeling stimuleren.

De peuteropvang biedt bijvoorbeeld creatieve activiteiten zoals kleuren en plakken. Of muziek maken en liedjes zingen. Bij spelen hoort ook opruimen na afloop. Eten en drinken geef je op sommige locaties zelf aan je kind mee. De kinderen eten en drinken samen in een kring.

Soms heeft een peuterspeelzaal een wachtlijst. Meld je kind daarom op tijd aan!

BSO

Buitenschoolse opvang (BSO) is voor kinderen vanaf 4 jaar tot het einde van hun basisschooltijd. De opvang is overdag geopend, als de kinderen niet op school zijn, en tijdens vakanties. De groepen bestaan uit zo'n tien tot twintig kinderen. De buitenschoolse opvang is vrije tijd en kinderen krijgen de ruimte om leuke dingen te doen. Vaak worden uitstapjes of speciale activiteiten georganiseerd. De BSO kan ouders helpen met vragen in de opvoeding.



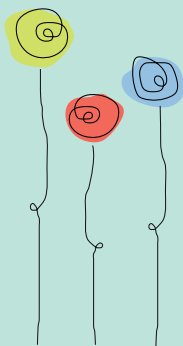
*Van groei
naar bloei*

KOM GERUST
EENS LANGS!

Kinderopvang? Kindontwikkeling!

Bij ons ontdekt een kind zichzelf, de ander en stap voor stap ook de rest van de wereld. Door zelf te doen, lekker te spelen en dus te leren. Door te merken dat vandaag wel lukt, wat gisteren nog best moeilijk was. Bij ons komen kinderen tot bloei. Wij zouden niet anders willen. Want wij zijn Humankind.

Maak een afspraak en kom gerust eens langs
op een van onze locaties bij jou in de buurt!
telefoon 0900 - 5 10 15 20
info@humankind.nl



humankind
KINDEROPVANG EN -ONTWIKKELING

www.humankind.nl



Kiezen voor kinderopvang

Tot voor kort was de vraag naar kinderopvang groter dan het aanbod. Het resultaat was een wachtlijst. Dat is tegenwoordig gelukkig anders. Als ouder kun je meestal kiezen welke aanbieder van kinderopvang het beste bij je wensen past.

Kijk eerst eens online: welke mogelijkheden zijn er bij jou in de buurt? Of in de buurt van je werk? Let op dat de kinderopvangorganisatie of het gastouderbureau is geregistreerd in het Landelijke Register Kinderopvang (www.landelijkregisterkinderopvang.nl). Bij geregistreerde centra wordt de kwaliteit gecontroleerd en bestaat de mogelijkheid tot kinderopvangtoeslag. Welke organisaties spreken je aan? Je kunt altijd een oriëntatieafspraak maken en zelf ervaren hoe de locatie is.

- Hoe is de sfeer? Hoe gaan de medewerkers met de kinderen om? Is de ruimte kindvriendelijk ingericht? Is het schoon en veilig? Hebben de kinderen genoeg bewegingsruimte en kunnen zij veilig buitenspelen?
- Krijgt je kind te maken met vaste en ervaren leidsters?
- Hoe groot is de groep van je kind? Een babygroep telt maximaal twaalf kinderen, een verticale groep maximaal twaalf kinderen en een peutergroep maximaal zestien kinderen. Een gastouder mag tot maximaal zes kinderen inclusief eigen kinderen (jonger dan 12 jaar) opvangen en een groep in een peuterspeelzaal bestaat uit maximaal zestien peuters.
- Krijgen jij en je kind de kans om te wennen aan de opvang?
- Op welke manier?
- Hoe is de omgang met de ouders? Hoe worden dagelijkse gebeurtenissen uitgewisseld?
- Wordt ook tijdens vakantieperiodes opvang geboden? Als het om een gastouder gaat: wat spreek je af over vakanties en afwezigheid bij ziekte? Hoe strikt zijn de haal- en brengmomenten?
- Wat zijn de kosten voor de opvang? Zijn luiers, maaltijden enzovoort inbegrepen?
- Wanneer je kind bijzondere zorg nodig heeft of een bepaald dieet volgt, is eventuele speciale aandacht dan gegarandeerd?
- Check referenties. Bij de gastouder kun je oude werkgevers of oppasadressen nabellen. Bij kinderopvang of buitenschoolse opvang kun je andere ouders vragen naar hun ervaringen.

Kwaliteit

In de wet is vastgelegd aan welke kwaliteitseisen de kinderopvang moet voldoen. Jaarlijks worden zij daarop gecontroleerd door de GGD. Hierdoor is de kwaliteit van de kinderopvang gewaarborgd. De GGD stelt inspectierapporten op, die voor zowel de instelling als voor de ouders bedoeld zijn. Vraag het meest recente rapport op bij de opvangvoorziening waarin jij geïnteresseerd bent.

Naast de bekende terreinen als personeel en organisatie, accommodatie, veiligheid, hygiëne en gezondheid houdt de GGD ook toezicht op de pedagogische kwaliteit en ouderbetrokkenheid. Alle kinderopvangorganisaties hebben een pedagogisch beleid. Kun jij je vinden in het beleid en aanpak?

Alleen opvangvoorzieningen die aan alle kwaliteitseisen voldoen, worden opgenomen in het Landelijk Register Kinderopvang. Alleen als je kind bij zo'n opvangvoorziening komt, vergoedt de overheid een deel van de kosten (kinderopvangtoeslag).





Kosten

Wat kost mijn kind?

Een kind op komst is een grote verandering in iemands leven, zeker wanneer het de eerste is. Het gezin wordt groter en gezelliger, maar er komen ook taken en kosten bij. Aan de andere kant zijn er extra inkomsten en mogelijkheden voor verlof.

Waar blijft mijn geld?

"Waar blijft toch ons geld?", verzuchten ouders wel eens. Veel jonge ouders denken dat het financieel allemaal wel goed zal komen als er een kindje komt. Ze komen goed rond van hun twee salarissen, dus met een kindje erbij zal dat ook wel zo zijn, toch? Dit valt voor veel van hen tegen door enerzijds natuurlijk de kosten van een kind. Maar ook doordat een of beide ouders minder zijn gaan werken. Als je gewend bent te leven van twee voltijds salarissen, is het vaak moeilijk om met de lagere inkomsten en hogere uitgaven om te gaan. Daarom is het zinvol om je financieel goed voor te bereiden op de komst van je kind. Bijvoorbeeld door het maken van een begroting. Of vul de WerkZorgBerekenaar in. Op www.nibud.nl kun je lezen hoe je dat kunt doen.

Hoeveel kost een kind dan ongeveer?

Kinderen kosten geld. Denk aan de kosten van luiers, kleding, voeding en speelgoed. Maar ook de kosten van de inrichting van de kinderkamer, een extra vakantieganger en kinderopvang. Ook betekent meer thuis zijn, hogere energielasten. Het CBS heeft berekend dat een kind gemiddeld 15% van het netto inkomen kost. Verdien je dus bijvoorbeeld € 1.700,- netto per maand, dan moet je rekenen dat jouw kind 15% van € 1.700,- = € 255,- per maand zal kosten. Dit zijn natuurlijk gemiddelden, gebaseerd op een tweeouder-gezin. Om je hierop voor te bereiden, zou je voor de komst van het eerste kind al eens kunnen proberen of je per maand die € 255,- zou kunnen sparen. Dan voel je alvast wat het betekent als het kind er is en leg je meteen een mooi buffertje aan!

Eerste kosten

Er zijn een aantal kosten die gemaakt moeten worden voordat het kind er is. Hieronder de bedragen van een aantal basispakketten. Hierbij is uitgegaan van wat voor de meeste gezinnen minimaal nodig is. Dit zijn de vaakst voorkomende prijzen. We houden hier geen rekening met de mogelijkheid van tweedehands artikelen.

Babykamer basispakket:

Wieg of ledikant, beddengoed, aankleedkussen, commode € 369,

Kleding basispakket:

Luierpakjes, truitjes, broekjes, boxpakjes,
jasje, badcape, sokjes € 104,

Verzorging basispakket:

Badje, luieremmer, luiers, washandjes,
flessenwarmer, verzorgingsartikelen, kruik € 197,

Overig basis:

Box, buggy, babyfoon € 245,

Autozitje, kinderwagen € 548,

€ 1.463,-

Wie betaalt de bevalling?

Thuis bevallen wordt door het basispakket van jouw zorgverzekeraar volledig betaald. De kosten van een (poliklinische) bevalling in het ziekenhuis worden alleen vergoed als de arts daarvoor een medische indicatie heeft afgegeven. Als die er niet is, worden alleen de gewone verloskundige kosten vergoed. De overige kosten zoals het gebruik van de verloskamer moet je dan zelf betalen. Voor sommige van deze kosten kun je een aanvullende verzekering afsluiten.

Na de geboorte heb je recht op kraamzorg bij je thuis door een erkend kraamcentrum. Het kraamcentrum bepaalt voor hoeveel uren en dagen. De eigen bijdrage voor deze thuiskraamzorg is € 5,40 per uur. Hiervoor kun je een aanvullende verzekering afsluiten. Verdiep je dus goed in je zorgverzekering om te zien wat er wel en niet in je verzekering is opgenomen. Helemaal als je aan het eind van het jaar de mogelijkheid hebt om van verzekering te veranderen.

Verdeling werk en privé

Als er een baby op komst is, betekent dat vaak dat je met je partner gaat kijken hoe je het samen regelt qua werk en zorg. Hoeveel dagen gaat ieder werken? Is er kinderopvang nodig? Of kun je het samen met je partner regelen? Om te beslissen wie er welke dagen thuis blijft, is het ook nuttig om te kijken wat dat betekent voor je inkomen.

Het lijkt misschien logisch dat je het minst aan inkomsten verliest als degene met het laagste inkomen minder gaat werken. Maar het kan ook dat je door net wat minder te werken in een andere belastingschijf valt. Dat levert ‘belastingvoordeel’ op! Het is vanwege heffingskortingen voordeliger als beide partners werken, bijvoorbeeld allebei twintig uur in plaats van één partner thuis en één partner die veertig uur werkt. Dan hoef je tussen de € 1.000,- en € 2.100,- minder belasting te betalen,

afhankelijk van de hoogte van je inkomen. Controleer het met de WerkZorgBerekenaar op www.nibud.nl.

Tegemoetkomingen van de overheid

Je uitgaven gaan behoorlijk omhoog als je kinderen krijgt. Gelukkig zijn er ook verschillende tegemoetkomingen van de overheid waar je (mogelijk) recht op hebt als je kinderen krijgt.

Kinderbijslag

Iedereen die in Nederland woont of werkt, heeft (onder voorwaarden) recht op kinderbijslag. Het is niet afhankelijk van het inkomen dat je hebt.

De kinderbijslag hoef je maar één keer aan te vragen, en wordt vanaf dat moment ieder kwartaal uitgekeerd totdat het kind 18 jaar is. Als je je kind na de geboorte hebt aangegeven op het gemeentehuis, krijg je in principe bericht dat je de kinderbijslag kan aanvragen in MijnSVB. De hoogte van de kinderbijslag is afhankelijk van de leeftijd van het kind. Als je eenmaal kinderbijslag voor je eerste kind krijgt, wordt het totaalbedrag bij een volgend kind automatisch verhoogd.

Kinderopvangtoeslag

Het Nibud merkt dat ouders vaak schrikken van de kosten van kinderopvang. Een maand kinderopvang kan bij drie dagen per week makkelijk zo'n € 1.300,- kosten. Maar gelukkig heb je bijna altijd recht op kinderopvangtoeslag, een bijdrage van de overheid in de kosten van de kinderopvang. Dat kan betekenen dat je van die € 1.300,- nog niet eens de helft zelf hoeft te betalen!

De kinderopvangtoeslag is een inkomensafhankelijke regeling. Dus hoe lager je inkomen, hoe hoger de toeslag. Je hebt in principe alleen recht op kinderopvangtoeslag als jij en je partner allebei werken, maar in sommige gevallen kunnen ook niet-werkenden recht hebben op deze toeslag. Dit geldt als je een (re-)integratietraject volgt, als nieuwkomer een inburgeringscursus volgt of als je student bent bij een door de overheid gefinancierde onderwijsinstelling.

Er is een maximum uurtarief waarover je de toeslag ontvangt. Dit maximumtarief verschilt voor dagopvang bij een kindercentrum, naschoolse opvang en gastouderopvang. Is het uurtarief van je kinderdagverblijf hoger, dan zul je het meerdere volledig zelf moeten betalen. Vraag de toeslag direct aan via www.toeslagen.nl als je weet wanneer je kind voor het eerst naar de opvang zal gaan. Doe dit in ieder geval binnen drie maanden na de start, want je krijgt maximaal drie maanden met terugwerkende kracht terugbetaald.

Kindgebonden budget

Gezinnen met kinderen jonger dan 18 jaar kunnen in aanmerking komen voor het kindgebonden budget: een inkomensafhankelijke bijdrage in de kosten van kinderen. De hoogte van het kindgebonden budget hangt af van het verzamelinkomen van jou en je partner. Is het totale verzamelinkomen per 1 januari 2025 lager dan € 44.000,- dan krijg je het maximale bedrag uitgekeerd. Voor alleenstaande ouders is er nog een aanvulling mogelijk. Lees meer over de toeslagen waar je recht op kunt hebben op www.nibud.nl of bereken het bedrag op www.berekenuwrecht.nl.

In 4 stappen weer grip op je geld na de komst van de baby

Een grote verandering in je leven heeft bijna altijd ook financiële gevolgen. Een nieuw huis, een nieuwe baan of.. de komst van een kind! Je hoofd staat de eerste tijd waarschijnlijk helemaal niet naar geldzaken, maar op een bepaald moment zal de behoefte wel weer komen grip op je geld te hebben. De vier stappen 'Grip op geld' van het Nibud kunnen daar bij helpen.

Stap 1: Breng je administratie op orde

Als je al je documenten makkelijk kunt vinden, heb je sneller overzicht. Kijk goed naar de nieuwe documenten die je hebt sinds de geboorte van je kind. Aanmeldformulieren van de kinderopvang, documenten van de Belastingdienst over de kinderopvangtoeslag, digitale post van de Sociale Verzekeringsbank in verband met de kinderbijslag, het overzicht van de zorgverzekeraar waar je kind bij is ingeschreven. Zoek alles bij elkaar en bewaar het in een map of op je computer, zodat je alles snel kunt terugvinden.

Stap 2: Maak een overzicht

Wat zijn je nieuwe inkomsten, en wat zijn je nieuwe vaste lasten en uitgaven? Met een kind heb je weer andere uitgaven dan zonder kinderen. Je zult waarschijnlijk minder naar restaurants of feestjes gaan, maar er gaat juist meer geld naar luiers en kinderkleren. Door een begroting te maken (een overzicht van jouw inkomsten en uitgaven) weet je meteen hoe het ervoor staat. Maak een begroting op papier, op je computer of met behulp van het gratis Persoonlijk Budgetadvies op www.nibud.nl. Je ziet direct of je inkomsten en uitgaven in balans zijn.

Stap 3: Inzicht in je inkomsten en uitgaven

Je hebt nu een overzicht van je inkomsten en uitgaven en kunt zien of je een tekort hebt per maand of dat je geld overhoudt. Kijk sowieso op www.berekenuwrecht.nl of je recht hebt op (gemeentelijke) toeslagen, maar kijk ook of je eventueel nog ergens op kunt en wilt besparen. Houd je geld over? Kijk dan of je buffer groot genoeg is om onvoorziene uitgaven op te kunnen vangen. Kijk daarvoor op bufferberekenaar.nibud.nl.

Stap 4: Keuzes maken

Je weet nu precies hoe het zit met je geldzaken en je kunt daardoor makkelijker keuzes maken over je uitgaven. Ook kun je misschien kiezen voor een andere verdeling qua werk zodat je meer inkomsten creëert.

Sparen voor (de studie van) je kind?

Veel ouders (of grootouders) openen bij de geboorte van hun kind een spaarrekening. Bijvoorbeeld voor een studie, rijlessen of voor de 18^{de} verjaardag. Een mooi cadeau voor je kind, maar denk wel aan je eigen portemonnee. Leg je bijvoorbeeld niet voor een te hoog bedrag per maand vast. Denk er überhaupt over na of je het geld vast wil zetten tot een bepaald moment of dat je de mogelijkheid wilt hebben om er geld af te halen. Het Nibud heeft een Geldplan Studie (klein)kinderen ontwikkeld. Hiermee zet je alle voor- en nadelen op een rijtje en bepaal je een realistisch spaarbedrag.

Let op!

Het vermogen dat je voor je kind spaart, wordt bij je eigen vermogen geteld als het om belasting gaat. Heb je meer dan € 50.650,- (op 1 januari 2025) vermogen (of het dubbele als je een partner hebt), dan betaal je daar belasting over. Tel bij je vermogen dus het spaargeld van je kind(eren) mee.

Hoe leer ik mijn kind met geld omgaan?

Een belangrijk onderdeel van de opvoeding, is de financiële opvoeding. Die begint indirect al zodra je kind er is, maar het 'echte' opvoeden begint vanaf een jaar of 5/6. Wel zul je zien dat je kind al snel interesse heeft in geld, betalen, muntjes of briefgeld. Vertel dus gerust hoe het werkt als je boodschappen gaat doen, wat je met je pinpas doet of wat je met die leuke muntjes kunt doen. Vanaf groep 3 gaat het dan echt beginnen met rekenen, geld tellen en de eerste spulletjes kopen van hun zakgeld. Wil je je daar nu al op voor bereiden? Ga dan naar www.nibud.nl en bekijk het thema financiële opvoeding.

Nog meer lezen over de kosten van kinderen? Ga naar www.nibud.nl.

Erfenis en zorg voor je kindje regel je met een testament

Voor jonge gezinnen is een testament geen overbodige luxe. Hoe loopt het namelijk met de zorg voor je kindje en je erfenis als jullie er allebei niet meer zijn?

Getrouwd en kinderen

In de wet is een basisregeling opgenomen voor getrouwde partners die kinderen hebben. Dit wordt de 'wettelijke verdeling' genoemd. Dit houdt in dat de echtgenoot of geregistreerd partner die achterblijft de erfenis krijgt. De kinderen krijgen hun erfdeel in principe pas als ook de achterblijvende partner is overleden. In het testament kun je de wettelijke verdeling op een aantal punten aanpassen op je persoonlijke situatie. Daarnaast is het mogelijk om met een testament erfbelasting te besparen of uit te stellen.

Ongetrouwd en kinderen

Als een van de samenwonende partners overlijdt bepaalt de wet dat de kinderen erven. Vaak is het de bedoeling dat eerst de partner erft en pas als die er niet meer is de kinderen. Hiervoor is een testament en een samenlevingscontract nodig. Daarnaast is het mogelijk om met een testament erfbelasting te besparen of uit te stellen.

Kinderen uit eerdere relatie

Heb je kinderen uit een eerdere relatie? Dan kan onder omstandigheden de andere ouder, dus jouw ex-partner, via die kinderen van jou erven. Met een testament kan dat worden voorkomen.

Voogdij

Een andere belangrijke reden om een testament te maken is het aanwijzen van een voogd of bewindvoerder voor als beide ouders overlijden. Een voogd zorgt voor je kinderen als je als ouder bent overleden en je kinderen nog geen 18 jaar oud zijn. Op 18-jarige leeftijd van de kinderen stopt de voogdij en zijn de kinderen helemaal zelfstandig en nemen ze zelf hun beslissingen. Tot 18 jaar zorgt de voogd voor je kinderen en beheert hij ook de erfenis die jij voor je kinderen nalaat. Wil je een voogd aanwijzen die lief en goed is voor je kinderen maar niet zo handig met geld? Dan moet je in een testament de notaris de voogdij laten splitsen. Er wordt dan een bewindvoerder in het testament benoemd die de voogd helpt met de financiën van de erfenis.

Bewindvoerder

De voogdij duurt tot je kinderen 18 jaar zijn. Zodra een van je kinderen 18 wordt, krijgt deze zijn/haar deel van de erfenis. Je kind is dan namelijk meerderjarig en kan zelfstandig over het vermogen beschikken.

Vind je 18 jaar te jong voor je kind om de erfenis in handen te krijgen?

In een testament kan je de voogd de erfenis laten blijven beheren tot het kind bijvoorbeeld 21 of 25 jaar is. Als het kind dan geld uit de erfenis wil besteden vraagt hij/zij dat eerst aan de voogd die dan ook bewindvoerder is. Je kunt in je testament vastleggen dat je kind de hele erfenis in handen krijgt als het wordt gebruikt om een huis te kopen, een bedrijf te starten of een studie te financieren.

Voor de kinderen zorgen

Hoe wil je dat de voogd voor je kinderen zorgt en omgaat met de erfenis van je kinderen? In een testament kun je dat beschrijven.

Bijvoorbeeld dat je wilt dat de voogd de kinderen in zijn eigen huis opneemt en dat je het oké vindt dat zijn huis dan wordt verbouwd met geld uit de erfenis. Of dat belangrijke beslissingen over het kind eerst met bepaalde vertrouwenspersonen moeten worden besproken. Ook zien we in testamenten dat ouders beschrijven wat voor een soort opvoeding de kinderen moeten krijgen.

Tegenwoordig hoef je een voogd niet meer per se in een testament aan te wijzen. Dat kan bij de rechtbank worden geregeld. Daar kun je trouwens niet regelen hoe de voogd voor je kinderen moet zorgen. De meeste mensen kiezen ervoor een voogd in een testament aan te wijzen omdat een bewindvoerder benoemen sowieso in een testament moet.

Meer informatie? Neem contact op met de Netwerk Notaris. Er is altijd een kantoor in de buurt, kijk op www.netwerknotarissen.nl/kantoren.



Kinderbijslag?

Dat is zo geregeld!

Als je een baby krijgt, verandert er heel wat. Ook in je financiële situatie. Denk alleen al aan de dagelijkse kosten voor kleertjes, luiers en voeding. In Nederland krijg je hiervoor van de overheid kinderbijslag. De Sociale Verzekeringsbank (SVB) regelt de kinderbijslag, ook voor jou. En dat gaat eigenlijk vanzelf.

De SVB krijgt automatisch bericht

Iedereen die in Nederland woont of werkt en een kind verzorgt, heeft recht op kinderbijslag. Voor het aanvragen daarvan hoeft je zelf niet veel te doen. Want zodra een pasgeboren kind op het gemeentehuis is aangegeven, krijgt de SVB hiervan automatisch bericht. Wij sturen dan de informatie toe waarmee jij online kinderbijslag kunt aanvragen.

Je ontvangt elk kwartaal een vast bedrag

Je ontvangt van de SVB vier keer per jaar kinderbijslag, aan het eind van elk kwartaal (in januari, april, juli en oktober). Bij je eerste kind gaat het om € 286,45 per kwartaal. Hierover betaal je dus geen belasting. Als je een tweede kind krijgt, hoeft je helemaal geen formulier meer in te vullen. Je ontvangt van ons dan een brief met het nieuwe bedrag. Het geld krijg je gewoon op je rekening bijgeschreven. Net zoals je gewend was.





We houden elkaar op de hoogte

Als er iets verandert in de kinderbijslag, hoor je dat snel. De SVB informeert je hierover per brief. Verandert er iets in jouw situatie, geef dit dan ook tijdig door. Dan zorgt de SVB ervoor dat de kinderbijslag goed geregeld blijft.

Over de SVB

De SVB voert, naast de kinderbijslag, ook andere regelingen uit in opdracht van de overheid. Bijvoorbeeld het AOW-pensioen en de nabestaandenuitkering Anw. Een op de vier Nederlanders is klant van de SVB.



Baby's en budget

Je kind verdient het allerbeste. Of dit betekent dat je dan ook altijd duurder uit bent is maar de vraag. Het maakt een budget- of een designerbaby niets uit hoeveel geld er aan hem is uitgegeven. Goed gevoed in een lekker warm bedje, zachte kleertjes en ouders die zielsveel van hem houden is voor zo'n kleintje eigenlijk het enige dat telt.

Natuurlijk is de verleiding om al die lieve en mooie spulletjes te kopen groot. Voor je het weet wordt er meer uitgegeven dan gepland. Naast alle onvermijdelijke kosten, die een zwangerschap en bevalling met zich meebrengen, valt er gelukkig genoeg te besparen! Met de volgende suggesties maak je een goede start.

Baby- en kinderspullen aanschaffen

Gezinnen zijn lang niet zo groot als vroeger en de trends volgen elkaar snel op. Grote kans dat jouw droomkamer gewoon veel goedkoper te vinden is op virtuele marktplaatsen. Gebruik slimme trefwoorden en zoek bijvoorbeeld op merknamen. Je zult versteld staan van het aanbod! Vraag doorgewinterde ouders wat je beter wel of juist niet moet kopen. Zo heb je minder snel een miskoop.

Iedereen mag het horen!

Laat vooral ook op feestjes en verjaardagen weten wát je zoekt. Niet iedereen durft de aanstaande ouders tweedehands spulletjes aan te bieden. "Ze willen vast alles nieuw" is nog iets dat vaak gedacht wordt. Doe daar je voordeel mee!

Minder inkomen

Veel ouders kiezen voor minder werken en moeten wennen aan lagere inkomsten. Dat kan een valkuil zijn. Vraag je bij iedere aankoop daarom af of je het echt nodig hebt of anders misschien kunt lenen, huren of tweedehands kunt aanschaffen. Op die manier ga je bewuster om met geld.

Autostoeltjes

Het kopen van een tweedehands autostoeltje heeft zo zijn risico's en is daarom niet aan te raden. Je weet niet altijd wat er mee is gebeurd en het is soms ook te oud om aan de huidige veiligheidseisen te voldoen. Helaas zijn er nieuwe autostoeltjes te koop die wel voldoen aan de wettelijke eisen maar in testen lager of slechter scoren dan andere soorten.

Op internet is de ANWB-autostoeltjestest te vinden om diverse modellen en merken met elkaar te vergelijken. Dure stoeltjes zijn niet altijd de beste zo blijkt. Het is slim om het stoeltje voor de aankoop te passen in de auto's waar het stoeltje ingezet wordt.

Kinderwagens

Collega-ouders zijn vaak het beste op de hoogte als het gaat om ervaringen met kinderwagens in de praktijk. Ook hierbij is het handig om vóór aankoop te kijken of de wagen handig in de auto past. Andere aandachtspunten kunnen onderhoud van de bekleding en kosten van de accessoires zijn. Vooraf oriënteren is raadzaam. Je voorkomt dat je een wagenpark opbouwt.

Hapjes en prakjes

Als een kind aan de eerste hapjes moet wennen kan een potje handig zijn. Bijvoorbeeld als je de deur uit gaat of bij een kruidige maaltijd. Het is vrij duur om alleen kant-en-klare voeding te kopen. Soms treedt er gewenning op en wil je kind alleen nog maar uit potjes eten. Overweeg de aanschaf van een staafmixer, die kosten zul je er snel uit hebben als je het eten regelmatig zelf maakt.

Fopspenen

Een kind van 2 jaar heeft natuurlijk al lang geen zuigbehoefte meer. Fopspenen raken ze kwijt of worden soms kapot gebeten. Wen op tijd het gebruik van spenen af en je bespaart niet alleen de frustratie, maar ook het feit dat je ze vaak moet kopen.

Luiers

Voor- en tegenstanders zul je vast tegenkomen als het gaat om papieren of wasbare luiers. Dat is nog wel eens een punt van discussie. Het is niet eenvoudig om ze precies te vergelijken. Dit komt omdat beide typen luiers verschillend het milieu belasten, dit is afhankelijk van hoe vaak je verschoont, de wastemperatuur en de wijze van drogen. Kosten en milieubelasting ontkopen elkaar niet veel. Een aanzienlijke besparing is te realiseren als wasbare luiers door een tweede kind worden gebruikt. Ouders maken de keuze ook op basis van gemak en comfort.

www.watkostenluiers.nl

www.milieucentraal.nl

www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik



Vakantie

Ver of dichtbij?

Het kan best eng zijn om voor het eerst met je baby op vakantie te gaan. Er moet een hoop geregeld worden, of je nou een verre reis maakt of het dichterbij huis zoekt. Eenmaal op bestemming kun je met je gezin genieten, maar van tevoren moet er het een en ander gepland worden.

Met het vliegtuig

Sommige ouders denken dat je met een baby geen verre reis kunt maken. De lange vlucht is al een uitdaging op zich. Maar het is wel mogelijk! Juist bij baby's tot 12 maanden is vliegen niet zo'n probleem, omdat ze het een groot gedeelte van de tijd lekker liggen te slapen. Informeer ruim van tevoren bij de GGD of je kindje en jij inenting nodig hebben voor de vakantiebestemming. Overleg met de huisarts of deze vaccinaties kunnen conflicteren met de inenting die je baby krijgt.

Als je met het vliegtuig gaat, is het aan te raden om op tijd in te checken via internet. Zo kun je een stoel reserveren waar je genoeg ruimte hebt om je baby in een speciale reiswieg te leggen. Deze wieg krijg je in het vliegtuig. Tijdens het opstijgen en landen helpt zuigen goed tegen de oorpijn. Neem dus een speen of flesje mee voor je kindje.

Met de auto

Als je met de auto op vakantie gaat, is het aan te raden om van tevoren na te gaan wat de snelste weg is naar jouw bestemming. Je baby geniet niet zo van het uitzicht als jij. Vergeet niet de spullen in de auto goed in te delen voor vertrek: bevestig het autostoeltje goed en zorg ervoor dat je niet te veel spullen naast het autostoeltje in de auto legt. Leg geen losse spullen op de hoedenplank. Als je plotseling moet remmen, kunnen deze materialen op je kindje vallen. Ook is het handig om een aantal zonneschermen op je ruiten te plakken zodat je kindje geen last heeft van de zon.

Zet tijdens het rijden nooit twee ramen tegen elkaar open. Dit zorgt voor tocht. Let ook op met de airconditioning. De koude lucht is voor een pasgeboren baby al snel te veel.

Rijd nooit langer dan twee uur achter elkaar. Je kindje heeft bewegingsvrijheid nodig. Het is dus goed om regelmatig de auto uit te gaan en bijvoorbeeld even op een boxkleed in het gras te liggen, zodat je baby kan ontspannen en bewegen. Parkeer je auto tijdens deze pauzes in de schaduw om extra hitte te voorkomen.

Reizen met kinderen

Je eerste vakantie met je baby plannen lijkt een hele uitdaging. Wanneer gaan jullie weg, waar naar toe en waar moet je allemaal op letten? Je moet je natuurlijk een beetje aanpassen, maar reizen met een baby is prima te doen. Je baby slaapt nog veel en kan gemakkelijk mee in de kinderwagen of draagdoek.

Veel jonge ouders gaan voor het eerst op vakantie als hun baby zo'n 3 maanden oud is. Je baby krijgt dan langzaam een beetje ritme en na al het kraambezoek zijn jullie wel toe aan family time. Een weekje weg naar een bungalowpark in Nederland of Duitsland is een leuke afsluiter van je zwangerschapsverlof, en je kunt er voor het eerst gaan zwemmen met je baby. Houd je van zonvakanties dan zijn Mallorca, Zakynthos en de Canarische Eilanden populaire bestemmingen bij jonge gezinnen. Denk er wel aan om je baby goed te beschermen tegen de zon en hitte. Hoge temperaturen zijn voor heel jonge baby's niet zo prettig.

Als je gewend bent om verre reizen te maken dan kan dat natuurlijk nog steeds, ook met een baby. Steeds meer reisorganisaties richten zich speciaal op jonge gezinnen, en via reisblogs op internet kun je inspiratie opdoen. Thailand, Amerika, Australië en Zuid-Afrika zijn landen waar je gemakkelijk met kleine kinderen kunt rondreizen.

Ga je het liefst kamperen dan kan je baby natuurlijk makkelijk mee. Veel campings hebben speciale babyfaciliteiten zoals babybadjes en magnetrons om voeding op te de warmen. Met een travelcot creëer je makkelijk een eigen slaapplekje voor je baby in de tent of caravan.

Er zijn maar weinig bestemmingen waar je je baby niet mee naar toe kunt nemen. Hij vindt het allemaal wel prima, als papa of mama maar in de buurt zijn. Het belangrijkste is dat je een vakantiebestemming kiest die bij jullie als gezin past en waar je je zelf prettig bij voelt. Niks moet, alles mag en kan!

Praktische vakantietips

- De gezondheid van je baby is belangrijk op vakantie. Check van tevoren of je baby extra vaccinaties nodig heeft. Vul je eigen reisapotheek aan met middelen voor baby's, zoals paracetamol zetabletten, ORS tegen uitdroging en neusspray.
- Door de warmte kan je baby sneller last krijgen van luieruitslag. Verwissel luiers wat vaker en neem uit voorzorg zinkolie of maïzena mee.
- Luiers en babyvoeding zijn overal ter wereld te koop, maar de favoriete knuffel, speen en fles van je baby niet. Neem daarom altijd een reserve-exemplaar mee.
- De huid en ogen van je baby zijn nog niet bestand tegen zonnestralen. Baby's kun je het best helemaal uit de zon houden. Smeer je baby altijd in met een speciale zonnebrandcrème voor baby's met factor 50+. Zet je baby altijd een zonnehoedje op en bescherm de ogen met een babyzonnebril.
- Je kunt met je baby gaan zwemmen als hij ongeveer 3 maanden oud is, dan kan hij zich goed op temperatuur houden. In het begin is vijftien tot twintig minuten lang genoeg, zwemmen is heel vermoeiend voor baby's. Gebruik nooit gewone luiers als je gaat zwemmen, er zijn speciale zwemluiers te koop. Vergeet je fototoestel en videocamera niet mee te nemen!
- Ga je vliegen en neem je je kinderwagen mee? Bescherm deze dan goed met een speciale reistas zoals de PramPack. Tijdens het vliegen kun je zere oren bij je baby voorkomen door je baby te laten drinken bij het opstijgen en landen, en van tevoren een neusspray te geven.
- Een draagdoek, ringsling of ergonomische draagzak is ideaal in het vliegtuig en als je gaat wandelen in het bos of op het strand.
- Reisartikelen voor baby's hoeft je niet speciaal voor één vakantie aan te schaffen. Je kunt draagzakken, travelcots, beschermtassen voor de kinderwagen, reiswiegen en kinderwagenski's ook huren.
- Vergeet niet om op tijd een identiteitsbewijs voor je baby aan te vragen, en check of je baby is bijgeschreven op je doorlopende reisverzekering.



Opnieuw
zwanger
worden

Stoppen met anticonceptie

Stoppen met anticonceptie is de eerste stap in het proces om zwanger te worden. Vervolgens heeft je lichaam tijd nodig om de normale cyclus te herstellen. Gebruikte je voorbehoedsmiddelen die je cyclus niet beïnvloeden, dan kun je meteen proberen zwanger te worden zodra je met het gebruik stopt.

Stoppen met de pil

Met het slikken van de pil kreeg je lichaam iedere maand hormonen binnen die een zwangerschap voorkwamen. Als je wilt stoppen met de pil, kun je dit het beste doen aan het einde van de strip. Wanneer je bent gestopt met de pil zitten er nog wel hormonen in je lichaam. Je kunt daarom het beste wachten met zwanger worden tot je zeker weet dat de hormonen uit je lichaam zijn.

Als algemeen advies geldt om, na de laatste menstruatie, een volgende natuurlijke menstruatie af te wachten. Sommige vrouwen zijn al na vier weken ongesteld en bij andere vrouwen kan het een aantal maanden duren. Hoelang het duurt verschilt van vrouw tot vrouw. Pas wanneer je weer voor het eerst menstrueert, is je normale cyclus weer hersteld en weet je zeker dat de hormonen uit je lichaam zijn.

Stoppen met het spiraaltje

Als je een spiraaltje hebt, laat je die eerst door de huisarts verwijderen. Dit wordt meestal tijdens je menstruatie gedaan. Net als bij de pil kun je het beste wachten met zwanger worden tot je natuurlijke cyclus is hersteld en je zeker weet dat de hormonen uit je lichaam zijn.

Stoppen met de prikpil

Gebruikte je de prikpil? Houd er dan rekening mee dat het soms wel een jaar kan duren voordat je cyclus is hersteld. Het is verstandig om tijdig te stoppen met de prikpil als je hebt besloten dat je zwanger wilt worden. Eventueel kun je condooms gebruiken tot een zwangerschap echt gewenst is.

Stoppen met het hormoonstaafje

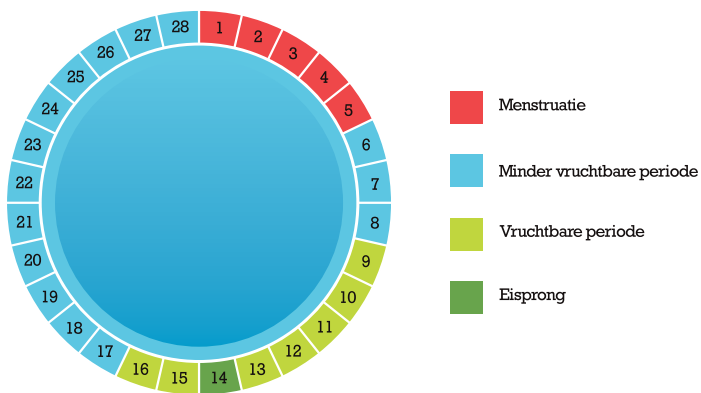
Het hormoonstaafje beschermt je drie jaar tegen een zwangerschap. Als je de wens hebt om zwanger te worden kun je het staafje door de huisarts laten verwijderen. Je cyclus zal zich daarna binnen één tot vier weken herstellen.

De menstruatiecyclus

Misschien ben je tijdens je vorige zwangerschap hier heel bewust mee bezig geweest, misschien had je hier nog niet eens over nagedacht. Wanneer je een vruchtbaar stel bent, kan het bij de eerste of tweede keer al raak zijn, maar anderen moeten soms langer wachten. Om zwanger te worden is het belangrijk om geslachtsgemeenschap te hebben tijdens je vruchtbare dagen, dus rond het moment van de eisprong.

De cyclus

De cyclus begint op de eerste dag van de menstruatie en eindigt op de eerste dag van de volgende menstruatie. Een gemiddelde cyclus duurt 28 dagen. Vrouwen die regelmatig menstrueren, tussen de drie en vijf weken, hebben vrijwel altijd een eisprong tijdens de cyclus. Heb je een cyclus korter dan drie weken of langer dan vijf tot zes weken, dan word je moeilijker zwanger. In dit geval is het goed om bijtijds naar een huisarts te gaan wanneer je zwanger wilt raken.



Eerste fase van de cyclus

Tijdens de eerste fase van de cyclus groeien en rijpen de eicellen. De eierstokken maken dan het vrouwelijk hormoon oestrogeen aan. Dit hormoon zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies zich voorbereidt op een eventuele nesteling van het embryo. Aan het einde van de eerste fase maken je hersenen een hormoon aan dat de eisprong in gang zet. De duur van de cyclus wordt bepaald door de eerste fase en deze bepaalt dus ook wanneer de eisprong is. Vlak voor de eisprong is de eicel zo groot als een speldenprik. Per maand komt er maar één eicel vrij.

Tweede fase van de cyclus

De tweede fase van de cyclus start na de eisprong en duurt ongeveer veertien dagen. In deze fase maken de eierstokken het vrouwelijke hormoon progesteron aan. Dit hormoon zorgt ervoor dat een eventueel ingenestelde embryo niet door de baarmoeder afgestoten wordt. Als de eisprong voorbij is, stijgt je lichaamstemperatuur ongeveer 0,3°C. Wanneer je zwanger bent, blijft je temperatuur verhoogd.

Temperatuurcurve

Om de kans op een zwangerschap te vergroten is het handig om te weten wanneer je het meest vruchtbaar bent. Een veelgebruikte manier om hier achter te komen is de temperatuurmethode. Bij de temperatuurmethode meet je iedere dag, vlak voor je opstaat, je lichaamstemperatuur. Je lichaamstemperatuur stijgt wanneer je je ovulatie hebt en je dus vruchtbaar bent. Deze stijging zie je pas nadat je je eisprong hebt gehad en niet meer vruchtbaar bent. Daarom is het verstandig om de temperatuurmethode minimaal drie maanden te gebruiken. Zo krijg je inzicht in je cyclus en weet je precies wanneer je ovuleert.

Billingsmethode

Je vaginale afscheiding verandert van structuur en kleur als je eisprong dichterbij komt. Het kan dus de moeite waard zijn om dit in de gaten te houden; ook wel bekend als de Billingsmethode. Gewoonlijk is je afscheiding wit van kleur, maar zo'n drie à vier dagen rond de eisprong wordt het helderder, slijmerig en dun. Hierdoor kunnen zaadcellen zich makkelijker omhoog bewegen.

De ovulatietest

Het meest nauwkeurig bepaal je je vruchtbare dagen met een ovulatietest. Bij de meeste tests hoeft je alleen maar een paar seconden een staafje in je urinestraal te houden. Daarna kun je het resultaat aflezen. Op welke dagen je het best je ovulatie kunt berekenen, lees je in de ovulatiekalender.

Gezond zwanger worden

Als je al eens moeder bent geworden, is het misschien overbodig, maar niet onbelangrijk om te benoemen wat je wel en niet moet doen als je zwanger probeert te worden. Om ervoor te zorgen dat je baby gezond ter wereld komt, kun je zelf een aantal maatregelen nemen. Niet alleen tijdens je zwangerschap, maar ook al in de periode die daaraan voorafgaat.

Preconceptiezorg

Preconceptiezorg begint vóór je zwangerschap. Je krijgt advies over je gezondheid en die van je aanstaande kindje. Er zijn artsen en verloskundigen die je kunnen begeleiden. Een aantal verloskundigenpraktijken heeft een speciaal spreekuur. Je kunt hier terecht wanneer je nog niet zwanger bent. Tijdens dit spreekuur wordt onder andere voorlichting gegeven over zwangerschap en gezondheid. Een verwijzing van de huisarts is hiervoor niet nodig.

Koffie

Een kopje koffie is voor veel mensen een vast ochtend-, middag- of avondritueel. Toch heeft koffie invloed op de vruchtbaarheid van de vrouw. Bij meer dan vier kopjes koffie per dag doe je er al langer over om zwanger te worden. Daarbij verhoogt koffie de kans op een miskraam. Thee bevat de helft minder cafeïne en is dus een beter idee. Dat betekent niet dat je onbeperkt cafeïnevrije koffie kunt drinken, dit is namelijk ook schadelijk.

Alcohol

Gezellig met vrienden een borreltje drinken is voor de meeste mensen heel normaal. Wanneer je zwanger wilt raken is het verstandig dat beide partners weinig tot geen alcohol drinken. Bij meer dan twee alcoholische consumpties per dag heeft alcohol effect op de zaadcellen van de man en de vruchtbaarheid van de vrouw. Tijdens de zwangerschap is alcohol schadelijk voor je ongeboren baby. Bij vier alcoholische consumpties per week is de ongeboren baby minder beweeglijk en is er minder hersenactiviteit. Ook de kans op een miskraam neemt fors toe.

Roken

Roken is niet goed voor je eigen gezondheid en dus ook niet voor je ongeboren baby. Roken vermindert daarbij ook nog eens de vruchtbaarheid. Bij vijftien sigaretten per dag halveert per maand de kans op een zwangerschap. Ook de rokende man heeft slechter zaad en minder spermacellen. Hierbij geldt dat de schadelijke effecten 'in rook opgaan'. Wanneer je rond de bevruchting stopt met roken heb je net zoveel kans op een gezonde baby als een niet-roker.

Sporten

Overmatig sporten kan de vruchtbaarheid verminderen. Dit geldt vooral voor vrouwen die een wedstrijdssport beoefenen en hiervoor veel moeten trainen. Bij topsport kan het voorkomen dat je last krijgt van menstruatieproblemen. Er wordt dan te weinig oestrogeen en progesteron aangemaakt of de eisprong kan uitblijven.

Stress

Alledaagse stress als boodschappen doen, het huishouden of andere zorgen kunnen in de eerste drie maanden van je zwangerschap invloed hebben op je baby. Stress verhoogt de kans op een te lichte baby. Steun van je partner en je omgeving helpt tegen stress of een depressief gevoel. Onverwachte en heftige gebeurtenissen verhogen de kans op complicaties tijdens de zwangerschap.

Drugs

Wanneer je zwanger wilt raken of al in verwachting bent, kun je drugs maar beter vermijden. Cocaïne is vooral rond de bevruchting zeer gevaarlijk. Er is kans op een miskraam, placentaloslating, groeivertraging en vroeggeboorte. Later kan je kind spraakontwikkelingsproblemen krijgen of moeilijk leren. Mannen kunnen van deze drug impotent worden en ze maken minder zaad aan. De effecten van XTC zijn hetzelfde als die van cocaïne. De bloedvaten van de baarmoeder en de placenta trekken samen. Ook kan je ongeboren baby last krijgen van hart- en skeletafwijkingen.

Bij het gebruik van hasj worden mannen minder vruchtbaar. Wanneer ze stoppen met het gebruik van hasj, duurt het zeker drie maanden voordat de zaadaanmaak weer op peil is. Vrouwen zijn bij gebruik van hasj minder vruchtbaar en de drug zorgt ervoor dat de eisprong remt. Ook kan bij het gebruik van marihuana de ongeboren baby last krijgen van zuurstofgebrek. Er komen namelijk grote hoeveelheden koolmonoxide vrij.

De drug heroïne heeft geen invloed op aangeboren afwijkingen. Dit betekent niet dat de drug ongevaarlijk is voor je baby. Hij kan namelijk op latere leeftijd last krijgen van gedragsproblemen zoals ADHD. Omdat heroïne zeer verslavend is voor jezelf, heb je ook kans dat je kindje verslaafd wordt geboren. Zodra je zwanger bent, ben je verantwoordelijk voor de gezondheid van je ongeboren baby. Wanneer je goed voor jezelf en voor je baby zorgt, kun je optimaal genieten van je zwangerschap en van je kleine wonder.

Jongen of meisje?

Vind je het ook zo spannend? Wordt het een jongen of een meisje? "50% kans, je kunt er toch niets aan doen", hoor je meestal. Maar klopt dat wel? In Nederland worden jaarlijks zo'n 170.000 kinderen geboren, waarvan bijna 52% jongens. Dat zijn elk jaar ruim 4.600 meer jongens dan meisjes, evenveel baby's als er in een stad als Utrecht worden geboren!

Voorkeur

Veel ouders zijn dolblij met hun baby, het geslacht maakt dan niet uit. "Als het maar gezond is" wordt vaak gezegd. Toch is het voor sommige stellen wél heel belangrijk. Zij hebben om wat voor reden dan ook een duidelijke voorkeur voor een baby van een bepaald geslacht. Zo is het een droomwens van veel stellen om beide geslachten in hun gezin te hebben, een jongetje én een meisje. Moeders die alleen zoons hebben, kunnen soms erg verlangen naar een dochter. Uit diverse Europese onderzoeken blijkt dat ouders met alleen jongens of alleen meisjes vaker kiezen voor een volgend kind dan stellen met een gemengd gezin.

De natuur een handje helpen

Er bestaan natuurlijke methodes die de kans op een meisje of jongen vergroten. Zo zijn er in de cyclus dagen waarop meer meisjes worden verwekt en dagen die meer kans op een zoon geven. Dat heeft te maken met verschil in snelheid en levensduur tussen vrouwelijke- en mannelijke zaadcellen. Ook speelt voeding een belangrijke rol. Door het volgen van een strikt dieet in de maanden voordat je zwanger wordt, kun je de kans op het gewenste geslacht aanzienlijk vergroten. Het adviesbureau Gender Consult adviseert al twintig jaar stellen bij het succesvol toepassen van deze methoden. Samen met de universiteit van Maastricht doet Gender Consult onderzoek naar de werkzaamheid.



Uit een inmiddels verschenen wetenschappelijke publicatie blijkt dat 80% van de vrouwen met een meisjeswens, die de adviezen goed toepasten, inderdaad een meisje kreeg.



Ervaringen

“Natuurlijk houd ik zielsveel van mijn drie zoons”, zegt Sandra (37). “Maar mijn verlangen naar een dochter stopt niet. Ik zou zo graag lekker fröbelen met een meisje, haar lekker verzorgen. Ook later lijkt het me leuk. Jongens vliegen uit, meisjes blijven bij je. Zo zie ik dat.” Sandra zou met een volgende zwangerschap aan haar vierde kind beginnen. Ze vindt het belangrijk dat het een meisje wordt. Op internet las ze over Gender Consult. Het sprak haar aan, want je grijpt niet medisch in en de slaagkans is hoog.

Ook Michelle (34, moeder van twee zoons) meldde zich bij Gender Consult. “Ik weet niet waarom, maar ik heb jongetjes nooit zo leuk gevonden. Als ik kleding voor mijn jongens koop, blijf ik maar met een schuin oog naar de meisjesafdeling kijken. Ik houd in mijn achterhoofd dat het weer een jongen kan worden, maar wat zou het leuk zijn om jurkjes te kopen. Mensen zeggen wel: ‘Wat maakt het uit, als het maar gezond is’, maar dan denk ik: er zijn gezonde jongens én meisjes. Doe mij dan een gezonde meid.”

Michelle raakte binnen drie maanden zwanger. “Toen ik in verwachting bleek, hebben we zo snel als kon een geslachtsbepalende echo laten maken.” Deze echo liet een meisje zien. “We huilden van geluk en ongeloof. Nog steeds denk ik soms: hebben ze het wel bij het rechte eind?” www.genderconsult.nl

De volgende zwangerschap

De spannende tijd is voorbij; je kindje is thuis en jij en je partner hebben weer de draai in het gewone leven gevonden. Het is niet zo gek dat er op een gegeven moment iets begint te kriebelen. Jullie willen er nog een kindje bij. Het is mogelijk dat je allerlei vragen hebt, zoals: wat is er anders dan de eerste zwangerschap?

Als je voor de tweede keer zwanger bent, voel je je wat meer ervaren. Je herkent de veranderingen in je lichaam en je voelt je baby veel eerder bewegen. Als je eerste zwangerschap makkelijk verliep, wil dat niet zeggen dat het bij je tweede zwangerschap ook zo gaat, en andersom. Elke zwangerschap is uniek.

De veranderingen

Je buikspieren zijn sinds je eerste bevalling niet meer zo stevig als ze waren. Daarom zul je bij je tweede zwangerschap veel sneller een buik krijgen. Ook kan je zwangerschap voor jouw gevoel sneller gaan dan de eerste keer. Veel moeders zijn er minder van minuut tot minuut mee bezig, omdat je aandacht nu ook naar je eerste kindje gaat. Het is daarom extra belangrijk om regelmatig rust te nemen.

Vertellen aan je kindje

Wanneer je zwangerschap vordert, wil je natuurlijk ook je kleintje informeren dat er een broertje of zusje aankomt. Hoe ouder je kind is, hoe meer voorbereiding nodig zal zijn. Met oudere kinderen kun je eventueel in een vroeg stadium vertellen wat er aan de hand is en kun je je kindje eventueel betrekken in het proces. Leg hoe dan ook goed uit wat jouw tweede zwangerschap voor gevolgen kan hebben. De tijd en aandacht van papa en mama wordt binnenkort verdeeld en dat is even wennen. Maak ook duidelijk dat er de eerste paar maanden na de geboorte nog niet met het broertje of zusje gespeeld kan worden. Als je eerste kindje oud genoeg is, kun je hem een pop of een knuffel geven om voor te zorgen tijdens je zwangerschap. Zo kan hij oefenen en leert hij voorzichtig te zijn.

De bevalling

De tweede bevalling kan totaal anders zijn dan de eerste keer. Een tweede baby is meestal groter, maar heeft wel meer beweegruimte in de baarmoeder. Je baby daalt daarom meestal wat later in. De bevalling gaat in veel gevallen sneller dan de eerste. Het bindweefsel in de baarmoederhals is verweekt en soepeler gebleven na je eerste bevalling. Dit hoeft echter niet te betekenen dat het minder pijnlijk is. Je weet wel beter wat je te wachten staat, dus dit psychologische effect kan wellicht helpen de pijn te verminderen.



Drenthe

Voorbereiding	186
Kraamzorg	190
Shoppen	194
Opvang	200



Voorbereiding

Vorbereiding op de bevalling

Om je maximaal voor te bereiden op de bevalling en kraamtijd, kun je je opgeven voor een zwangerschapskursus. Je kunt kiezen voor verschillende cursussen zoals zwangerschapsyoga, -gymnastiek en haptonomie. De meeste cursussen beginnen rond week 25 van de zwangerschap.

Het is zeker niet verplicht, maar het kan informatief en gezellig zijn om een cursus te volgen tijdens de zwangerschap. Kies vooral iets wat bij je past. Er zijn groepscursussen (leuk als je ook nog wat contacten met andere zwangere vrouwen wilt opdoen) en individuele cursussen.

Realistische verwachtingen en vertrouwen

Een zwangerschapskursus schept realistische verwachtingen en zorgt voor meer vertrouwen. Door ervoor te zorgen dat je een goed beeld hebt van de zwangerschap, bevalling en kraamtijd, heb je meer kans dat je later met een positief gevoel terugdenkt aan deze bijzondere periode.

Bewust met je zwangerschap bezig zijn

Het doen van een cursus geeft je ook de mogelijkheid bewust met je zwangerschap bezig te zijn en écht tijd in je zwangerschap te steken. Geen overbodige luxe in een tijd waarin werk, huishouden en het sociale leven een groot deel van jouw tijd opslokt.

Pretecho

Een andere manier om tijd aan je zwangerschap te besteden is het maken van een zogenaamde 'pretecho' van je kindje. Het uitgangspunt bij een pretecho is het maken van duidelijke, voor jullie herkenbare, beelden in een gezellige en ontspannen sfeer. Na de 25^{ste} week van je zwangerschap kun je zelfs, als je kindje goed ligt, al zien op wie het lijkt!



Verloskundigenpraktijk

Katja & Jacqueliën

Naast de medische echo's die deze dames uitvoeren tijdens de zwangerschap, is het bij hen ook mogelijk om een pretecho te laten maken. Hoe leuk is dat?

Gewoon nog een keertje extra in jouw buik spieken om te kijken hoe jullie kindje ligt, hoe zwaar hij of zij nu is en om mooie plaatjes schieten natuurlijk! De foto's worden gemaakt in 2D, 3D, 4D en realistic view. Er is geen limiet aan het aantal foto's. Katja en Jacqueliën leggen gewoon alle mooie momenten voor jullie vast!

Houtsnip 28

7827 KG Emmen

06 44 76 27 99

www.verloskundigenemmen.nl

Baby Interactie

Zwangerschapsyoga is de weg tot een ontspannen zwangerschap en bevalling voor moeder en kind. De yogalessen helpen je bij het vinden van balans bij de veranderingen die je lichaam ondervindt tijdens de zwangerschap. In de cursus wordt aandacht besteed aan ademhalingstechnieken, de conditie van het lichaam, massage en ontspanning. Met een cursus babymassage kun je je kind liefde en geborgenheid geven.

Taurus 23

9405 RG Assen

(0592) 461 074

www.zwangerschapsyoga-assen.nl

Zwangerschapsyoga Roden

Je zwangerschap is een bijzondere periode waarin een klein mensje in je buik groeit. Doordat de baby in jouw buik zit, is er altijd een bepaald contact. Elke beweging voel jij, maar de baby heeft ook precies door waar jij mee bezig bent. Tijdens een cursus zwangerschapsyoga in Roden geef je gedurende vijf maanden volledige aandacht aan beweging, ademhaling en lichaamshouding. Je leert volledig te ontspannen en naar je lichaam te luisteren. Verder kun je er terecht voor cursussen in babymassage, zodat je ook na de bevalling één blijft met je kindje.

J.P. Santeeweg 88

9312 TB Nietap

06 40 70 66 64

www.yoga-leek-roden.nl

Samen Bevallen

Zoals de naam al doet vermoeden bereidt de cursus Samen Bevallen jou en je partner samen voor op de geboorte van jullie kind.

De cursus geeft veel praktische informatie en leert je technieken die bij de bevalling toegepast kunnen worden. Denk aan ademhalings-technieken of tips hoe je partner jou kan helpen om de bevalling zo ontspannen mogelijk te doorlopen. De cursus wordt meestal bij een cursusleidster thuis gegeven en altijd aan een vaste groep. Kijk voor cursussen bij jou in de buurt op www.samenbevallen.nl.

06 17 77 81 67

www.samenbevallen.nl



BabyBloei

Een goede start voor jou en je kindje!

Er komt veel kijken bij een zwangerschap en de periode na de geboorte. Als je moeder of vader wordt is het heel normaal dat je nog niet alles weet en veel vragen hebt.

Hoe kan ik mij voorbereiden op de bevalling? Wat heeft mijn (ongeboren) kindje nodig? Wat voor een moeder of vader wil ik worden? Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen tijdens de zwangerschap en na de geboorte? Dit zijn enkele vragen die elke ouder heeft!



Natuurlijk wil jij je kleintje ook een goede start geven, maar soms kan je daarbij wel een steuntje in de rug gebruiken!



gratis
ondersteuning

Bij BabyBloei bieden we laagdrempelige, vriendschappelijke ondersteuning door een ervaren vrijwilliger die zelf ook moeder is. Zij is goed bekend met deze fase en kan jou daarbij gericht ondersteunen. De vrijwilliger komt, een bepaalde periode, wekelijks bij je langs om je te ondersteunen bij vragen die JIJ belangrijk vindt! Zo zal je meer rust, blijdschap en zelfvertrouwen krijgen in je contact met je kindje en in jezelf als ouder!

Spreekt dit jou aan?

Als je contact met ons opneemt vertellen we er graag meer over. Wij zijn actief in de volgende gemeenten:

Assen: home-startassen@icare.nl

Aa en Hunze/ Tynaarlo: home-startnoorddrenthe@icare.nl

Borger: home-startborgerodoorn@icare.nl

Coevorden: home-startcoevorden@icare.nl

Emmen: home-startemmen@icare.nl

Kampen: homestartkampen@icare.nl



BabyBloei is een initiatief van Home-Start





Kraamzorg

Kraamzorg

Iedere vrouw in Nederland heeft recht op het krijgen van kraamzorg. Dit is opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering. Iedere vrouw die gebruik wil maken van kraamzorg, kan zelf de kraamzorgorganisatie kiezen die bij haar past.

Kiezen van de juiste kraamzorg

Vraag je verloskundige of huisarts naar schriftelijke informatie, zoals folders, over de mogelijkheden van kraamzorg in jouw regio. Daarbij kunnen zij je advies geven bij het kiezen van een kraamzorgbureau. Ze zijn over het algemeen goed op de hoogte van de lokale mogelijkheden en kwaliteit van de zorg. Ook via jouw zorgverzekeraar, het internet en mensen in je omgeving kun je veel informatie inwinnen.

Waar let je op?

Op het moment dat je op zoek gaat naar een geschikte kraamzorgorganisatie zijn er een aantal punten waar je op kunt letten:

- Of de organisatie goede service biedt.
- De kraamverzorgsters deskundig en gediplomeerd zijn.
- Het kraamcentrum zeven dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar is.
- De zorg die je ontvangt volgens het Landelijk Indicatieprotocol Kraamzorg is. Dit is een landelijke richtlijn.

Landelijk Indicatieprotocol

Alle kraamcentra in Nederland werken verplicht met het Landelijk Indicatie Protocol Kraamzorg. Dit protocol voorziet in zorg op maat. Aan de hand van een indicatieformulier worden de uren kraamzorg vastgesteld. De indicatiestelling vindt op meerdere momenten plaats: tijdens de intake, direct na de bevalling en tijdens de kraamperiode. De verloskundige of huisarts is formeel verantwoordelijk voor de indicatiestelling en de daaraan gekoppelde zorguren. De kraamzorginstelling is verantwoordelijk voor de levering van de geïndiceerde uren. De uren voor bevallingsassistentie staan los van deze uren.

De Kraamvogel

De komst van je baby is een bijzondere gebeurtenis. Een tijd waarin je veel wilt weten over zwangerschap en bevalling. Allerlei praktische vragen komen in je op. Wat moet ik regelen? Wat kan ik verwachten? Wat heb ik nodig? De Kraamvogel helpt je om de zwangerschap, de bevalling en de kraamtijd zo soepel mogelijk te laten verlopen. Dat doen zij al vele jaren, voor heel veel tevreden moeders en vaders.

088 778 85 00

www.dekraamvogel.nl

Kraamzorg Janny & Paulien

Kraamzorg Janny & Paulien biedt persoonlijke en ervaren één-op-één zorg. De dames bieden kraamzorg waarbij jij als klant centraal staat. Je bent verzekerd van één kraamverzorgster tijdens je kraamtijd voor de uren volgens het basispakket van jouw zorgverzekeraar. Je betaalt wel een wettelijk vastgestelde eigen bijdrage per uur. De kernboodschap van kraamzorg: 'Kraamzorg is noodzakelijke en toegankelijke zorg. Het zorgt voor een veilige start, voor gezondere kinderen en moeders, richt zich op de zelfredzaamheid van ouders en voorkomt dure zorg nu en later'. Janny en Paulien bieden kraamzorg aan in Drenthe, in de omgeving van Hardenberg, Emmen, Coevorden, Klazienaveen, Zwartemeer, Bargercompascuum, Emmercompascuum, Assen, Hoogeveen, Meppel, Westerbork en Hijken.

06 24 41 51 18

www.kraamzorgjannypaulien.nl

Kraamzorg Het Groene Kruis

Met meer dan honderd jaar ervaring in de branche zijn de kraamverzorgenden van Kraamzorg Het Groene Kruis de professionals die jij zoekt in jouw regio! De kraamverzorgende houdt de gezondheid van moeder en kind doorlopend in de gaten en geeft voorlichting, tips en adviezen over babyverzorging en -voeding.

Bij Kraamzorg Het Groene Kruis draait het om de persoonlijke wensen van de klant, met als speerpunten: kwaliteit, persoonlijk, deskundigheid, klantgericht en flexibiliteit.

(050) 366 64 22

www.kraamzorghetgroenekruis.nl

Isis Kraamzorg

Isis Kraamzorg draagt de naam van de moedergodin van de vruchtbaarheid. Isis staat voor een vruchtbare samenwerking met jou en je gezin, met elkaar als collega's en met de verloskundigen, huisartsen en ziekenhuizen. Zwanger zijn, bevallen en de eerste dagen samen met je kindje. Dat zijn bijzondere, intieme momenten in je leven. Dan wil je zorg die vertrouwd is en goed voelt. Isis Kraamzorg is dichtbij. Voor een warme, ontspannen start voor jou, je baby en je gezin.

(0513) 727 042

www.isiskraamzorg.nl

KraamZus

Het is heerlijk om je voor te bereiden op de komst van je kindje en het regelen van kraamzorg hoort hierbij. Al onze kraamverzorgenden hebben maar één doel voor ogen: jou een warme en bijzondere kraamtijd bezorgen. Met al hun kunde zorgen zij voor de beste begeleiding en een kraamweek om nooit te vergeten. Samen maken jullie er een fijne week van. De zorg van KraamZus is vertrouwd en dichtbij.

088 410 07 99

www.kraamzus.nl

Kraamzorg de Waarden

Tijdens je kraamtijd heb je iemand nodig die je begrijpt, je twijfels wegneemt en je vertrouwen geeft tijdens de eerste periode. Zo iemand vind je bij Kraamzorg de Waarden. De kraamverzorgenden weten als geen ander dat elke zwangerschap en geboorte uniek is. Daarom stemt elke kraamverzorgende haar zorg altijd af op jouw wensen en verwachtingen. Gedurende de kraamtijd leert de kraamverzorgende je steeds meer, zodat je aan het eind van de kraamweek zelfverzekerd in je nieuwe rol als ouder staat. Een gelukkig nieuw leven, dat wenst Kraamzorg de Waarden iedere baby en zijn ouders toe.

088 130 17 17

www.kraamzorgdewaarden.nl

Buurtzorg Kraam

Buurtzorg Kraam is een initiatief van Buurtzorg Nederland. De teams bestaan uit een aantal vaste kraamverzorgenden. De organisatie is kleinschalig en de kraamverzorgenden komen bij jou uit de buurt. "Eenvoud is onze kracht!" Buurtzorg Kraam levert professionele zorg aan moeder en kind. De kraamverzorgenden zijn gediplomeerd en opgenomen in het kwaliteitsregister. Samen met jou bepaalt de kraamverzorgende wat er nodig is om de kraamtijd goed te laten verlopen.

06 57 56 52 31

www.buurtzorgkraam.nl

Naviva

Naviva is de grootste kraamzorgorganisatie in de regio en een van de grootste in Nederland. Met duizend medewerkers biedt de organisatie jaarlijks zorg aan 16.000 gezinnen. Er wordt gewerkt met buurtgerichte teams, zodat een kraamverzorgster altijd bij jou in de buurt woont. Daardoor krijg je vrijwel altijd één kraamverzorgster in je kraamtijd. De kraamverzorgsters van Naviva volgen elk jaar een uitgebreid scholingsprogramma, zodat ze op de hoogte zijn van de nieuwste inzichten en ontwikkelingen.

088 777 76 66

www.naviva.nl



Shoppen

Shoppen

Of je nu je eerste of je derde kindje verwacht, de shopkriebels van een aanstaande moeder blijven hetzelfde. Want, wat trek je die negen maanden aan? En welke nieuwe spulletjes heb je nodig voor jouw kleintje?

Zwangerschapskleding

Wanneer je in verwachting bent komt er al snel een moment waarop jouw normale kleding begint te knellen en niet lekker meer draagt. Je figuur verandert en je moet op zoek naar nieuwe looks waarin je lekker kunt blijven bewegen. Gelukkig is er tegenwoordig veel comfortabele positie-mode verkrijgbaar waarmee je er trendy uit kunt blijven zien in alle stadia van je zwangerschap.

Tips & tricks

- Koop je garderobe niet in één keer. Je weet nooit hoe je lichaam zich in de komende maanden gaat vormen. Bekijk per trimester wat je nodig hebt en speel in op het seizoen.
- Neem geen genoeg met suffe zwangerschapsmode. Houd je aan je eigen stijl!
- Sla een fijne stapel basic shirts en truitjes in; handig voor je hele zwangerschap.
- Ben je op zoek naar een jurk? Kies er dan één die je bij verschillende gelegenheden kunt dragen.
- Je buik mag gezien worden!

Baby- en kindwinkels

Natuurlijk wil jij er niet alleen leuk uitzien, ook voor je (toekomstige) kindje mag er geshopt worden! Houd er bij het kijken naar babykleding rekening mee dat baby's de hele dag liggen en hun kleding dus lekker zacht moet aanvoelen. Ritsen en naden kun je beter vermijden. Daarnaast moet de kleding natuurlijk ook snel aan en uit te trekken zijn en makkelijk te wassen zijn.

Online shoppen

Heb je last van zwangerschapsmisselijkheid of ben je gewoon te moe om te gaan shoppen? Neem dan eens een kijkje in de vele online shops. Hier vind je de leukste 'dikke buiken mode' en babyspulletjes die je gemakkelijk en snel thuis kunt laten bezorgen.

BabyPlanet

Wat heb je nodig als je een kindje verwacht? Bij BabyPlanet helpen ze je graag met het uitzoeken van de complete uitzet voor je baby en benodigdheden voor jezelf. Van een veilig autostoeltje tot hippe positiekleding. Is je baby uit zijn ledikant gegroeid? Onder hetzelfde dak vind je Junior Planet voor de inrichting van zowel de peuter- als kinderkamer.

Vestiging Assen

Borgstee 29

9403 TS Assen

(0592) 346 090

Vestiging Meppel

Blankenstein 190

7943 PE Meppel

(0522) 262 495

www.babyplanet.nl

Jollein

Naar eigen ontwerp verkoopt Jollein trendy en kwalitatief hoogwaardig babykamertextiel en -accessoires. Van heerlijk zachte en warme dekentjes tot coole kinderfauteuils. Jollein heeft ook een uitgebreide hydrofiel-collectie met absorberende en sneldrogende luiers en doeken. Alle producten zijn zowel online als in een van de verkooppunten door het hele land te koop.

085 047 16 46

www.jollein.com

Hupsakee

Hupsakee is de stijlvolle kinderkledingwinkel in Het Oude Centrum van Emmen. Wij hebben een ruim assortiment leuke en hippe kinderkleding van exclusieve merken, gemaakt van mooie materialen. Ons assortiment kinderkleding is geschikt voor kinderen van 0 t/m 10 jaar, van maat 50 tot en met 170. Ook uw pasgeboren baby kleedt u het liefst met de zachtste materialen en leukste pakjes. Op onze baby-afdeling vindt u hippe en comfortabele babykleding, zoals zachte rompertjes, warme vestjes en kraamkado's. Neem ook eens een kijkje in onze vernieuwde webshop, www.hupsakee.nl!

Hoofdstraat 56

7811 ER Emmen

www.hupsakee.nl

KeeZ & Co

KeeZ & Co is de leukste, grootste en hipste winkel voor baby-, kind- en tienerkleding in het hartje van het sfeervolle centrum van Emmen. Hier vind je hippe merkkleding en zorgt het team ervoor dat je bijna dagelijks in de winkel nieuwe inspiratie kunt opdoen. Je kunt hier terecht voor merken als Name It, Cars, Lookx, Levi's, Noppies en meer.

Monetpassage 160

7811 DX Emmen

(0591) 649 474

www.keezenco.nl

All for Baby

Je bent zwanger en je wilt dat het de kleine straks aan niets ontbreekt. Soms komt het je echter niet lekker uit om naar de winkel te gaan. Het weer is slecht, je bent moe of je wilt even een avondje op de bank hangen. Online winkelen is dan de makkelijkste oplossing. Bij de webwinkel van All for Baby kun je terecht voor allerlei artikelen voor jou en je baby.

www.allforbaby.nl

Happybee

Heb of krijg je een kleine spruit die lekker eigenwijs is, lief, stoer of juist een boefje? Voor al deze eigenschappen heeft Happybee een eigen stijl, en met meer dan 175 merken vind je vast iets dat bij jouw baby past! Mocht je advies nodig hebben of op zoek zijn naar inspiratie, dan is dit geen probleem voor het Happybee team! Zij maken namelijk elk seizoen een supertof Online Magazine waar alle trends en tricks instaan van dat seizoen. Dan zijn er ook nog de trendpagina's, hier kun je zien hoe Happybee bepaalde items van een merk combineren. Heel handig!

(0182) 529 717
www.happybee.nl

Ik Ben Zo Mooi

Op de webshop van Ik Ben Zo Mooi kun je unieke producten vinden voor baby, kind en mama. Het assortiment is breed en er worden elke week (!) nieuwe artikelen toegevoegd. Ik Ben Zo Mooi wordt niet voor niets de online specialist in toffe baby-kleding, kinderkleding, luiertassen, lifestyle en kinderkamerinrichting genoemd. Elk item wordt namelijk geselecteerd op prijs, kwaliteit en uitstraling.

www.ikbenzomooi.nl

Mamalicious

Mamalicious maakt mooie positiekleding voor de moderne, zwangere vrouw. De collectie bevat een mix van prints en vrouwelijke details en bestaat onder andere uit stijlvolle basisstukken, zwangerschapsjurken, zwangerschapstops, voedingskleding en zwangerschapsjeans om je garderobe mee aan te vullen. Perfect voor tijdens je zwangerschap! Nieuwsgierig? Bekijk de nieuwste Mamalicious- collectie online of kijk op de website voor een verkooppunt bij jou in de buurt.

www.mamalicious.nl

Kinderkamer-shop.nl

www.kinderkamer-shop.nl is de webshop voor peuterbedjes, kinderbedjes, beddengoed en kindermeubelen. Je kindje slaapt natuurlijk het liefst onder beddengoed van zijn of haar tv-held. In de collectie vind je artikelen van onder andere Hello Kitty, Dora en verschillende Disneyfiguren. Je bestelling wordt kosteloos binnen drie dagen bezorgd. Je kind zal niet meer kunnen wachten om naar bed te gaan!

www.kinderkamer-shop.nl

Baby-Dump

Een kind brengt een hoop plezier, maar ook de nodige kosten met zich mee. Voor een ruim assortiment aan babyartikelen tegen dumprijzen moet je bij Baby-Dump zijn. Mocht je even de deur niet uit kunnen, dan kun je ook online bestellen. In beide gevallen worden alle aankopen gratis thuisbezorgd, erg handig wanneer je een complete babykamer hebt gekocht. Baby-Dump heeft ook cadeaubonnen waarmee je een ander kunt verrassen.

**Griendtsveenweg 20
7901 EA Hoogeveen
(0499) 460 800
www.baby-dump.nl**

Baby's Trefpunt

Baby's Trefpunt is al tientallen jaren een familiebedrijf met een winkel in Musselkanaal, Groningen, maar ook online staat Baby's Trefpunt voor je klaar. De familie voert alle bekende merken, zoals Maxi-Cosi, Stokke, Mutsy, Joolz, Bugaboo, Jollein, Little Dutch, Bébé Jou, Koelstra, Recaro, Bopita, Coming Kids en ga zo maar door. Baby's Trefpunt streeft naar 100% klanttevredenheid, dus ook online kun je bij de familie terecht voor een advies op maat en helpen de enthousiaste medewerkers je graag bij het maken van de juiste keuze.

www.babystrefpunt.nl

Prénatal

Bij Prénatal vind je alles wat je nodig hebt voor jou en je kindje. Van verzorging, eten en drinken, slapen, speelgoed en cadeaus tot en met positie, prematuur, newborn, baby- en dreumeskleding en accessoires. De kleding voor je kindje is verkrijgbaar in maat 44 tot en met maat 110 en voor jezelf van maat S tot en met maat XXL. Met winkels in heel Nederland is er altijd wel een Prénatal te vinden bij jou in de buurt. Wil je weten waar? Check de website!

www.prenatal.nl

Babypark

Babypark is Europa's grootste babywinkel met heel veel babyspullen zoals autostoelen, kinderwagens, babykamers, boxen en schommelstoelen, maar ook muurstickers, speelgoed en traphekjes.

Kortom: alles voor jouw kleintje onder één (digitaal) dak. Je kunt jouw babyuitleg online shoppen, maar je kunt natuurlijk ook een bezoekje brengen aan een van de tien megastores. Het deskundige personeel helpt je graag met een persoonlijk advies. Ook leuk: altijd de laagsteprijsgarantie en gratis verzending vanaf € 20,-.

www.babypark.nl

Hokus Pokus

Hokus Pokus is al meer dan 25 jaar de kinderledingspecialzaak met een winkel in het centrum van Assen, een webwinkel en kleding-party's op locatie. Jouw glimlach is hun passie! Hiervoor biedt het team een aantrekkelijk assortiment met voor iedereen wat wils (maat 50 tot en met 176) met merken als Feetje, B.Nosy, Looxs, Levi's en Ai & Ko. Online shoppen doe je eenvoudig bij de webwinkel van Hokus Pokus. Vandaag voor 17.00 uur besteld is in principe de volgende dag in huis. Wil je liever afhalen in de winkel? Ga dan gezellig langs bij de Oudestraat 28 in Assen.

Oudestraat 28
9401 EK Assen
(0592) 316 376
www.hokus-pokus.nl

Voor mooie kleding
en alles in de
kinderkamer

IN HET OUDE CENTRUM VAN EMMEN

hupsakee
mode voor baby's, jongens en meiden

www.hupsakee.nl
mode voor baby's, jongens en meiden



Opvang

Opvang

Ga je na je bevalling weer aan het werk? Dan wil je zeker zijn dat jouw kindje in goede handen is. Vaak zal je kind een aantal jaren gebruikmaken van de opvang en bij die keuze ga je niet graag over één nacht ijs.

Vormen kinderopvang

Kinderdagverblijven (de vroegere crèches), voor-, tussen- en buitenschoolse opvang, peuteropvang en gastouders: er zijn allerlei soorten kinderopvang. Elke vorm van kinderopvang legt eigen accenten en kent eigen voorwaarden, bijvoorbeeld wat betreft de leeftijd van het kind. De keuze die je maakt is persoonlijk: wat vind je belangrijk en wat heeft je kind nodig? De vraag wat past bij jouw kind kun je het beste zelf beantwoorden. Wat verwacht je van de kinderopvang als partner in de opvoeding? En hoe (on)belangrijk is de reisafstand?

Oriënteren in de omgeving

Oriënteer je op de kenmerken van goede kinderopvang en zoek uit wat de mogelijkheden zijn in jouw omgeving. Op internet vind je veel vergelijkingssites per postcodegebied en informatie over de mogelijkheden bij jou in de buurt. Zoek bijvoorbeeld naar informatie over de openingstijden en het pedagogisch beleid. Wat kun je vinden over de tevredenheid van ouders? Staat het inspectierapport van de GGD op de website van de organisatie?

Bezoek de locatie

Ga op een paar plaatsen kijken, voordat je een besluit neemt en luister goed naar je gevoel. Hoe is de sfeer, hoe gaan de medewerkers met de kinderen om? Hebben de kinderen het naar de zin? Vraag eventueel om referenties op de locatie. Of vraag ouders naar hun ervaringen.



Primenius kinderopvang

Een fijne omgeving waarin je je vertrouwd voelt en je plezier kunt maken met anderen. Dat gun je toch ieder kind! Bij Primenius kunnen kinderen in de leeftijd van 0 tot 13 jaar samen leren, spelen en elkaar ontmoeten. Naast kinderdagopvang (voor 0 tot 4-jarigen), bieden we peuteropvang (vanaf 2 jaar), buitenschoolse opvang en basisonderwijs aan. Daarmee creëren we een doorgaande ontwikkelingslijn tussen kinderopvang en onderwijs. Met 34 locaties in Groningen en Drenthe is er altijd wel één bij jou in de buurt.

Kijk voor meer info op
www.primenius.nl

Villa Kakelbont

Verspreid over de provincie vind je verschillende opvanglocaties van Villa Kakelbont. Ze maken gebruik van een pedagogische visie uit Scandinavië, waarbij het gezin en huiselijkheid centraal staan. De kinderopvang moet een verlengstuk zijn van het gezin. Alles gebeurt in overleg met de ouders, zodat de opvang van je kind aansluit bij jouw ideeën en wensen over opvoeding.

Locatie Vries
Markestraat 1a
9481 BH Vries
(0592) 309 609

Locatie Peize
Hoofdstraat 54
9321 CG Peize
(050) 503 20 96

www.villa-kakelbont.net

Gastouderbureau Zebra

Bij gastouderopvang neemt een gastouder de rol van je over terwijl je aan het werk bent. De gastouder draagt zorg voor de opvang van de kinderen in haar eigen huis, een kindvriendelijke en gezellige omgeving. Gastouderbureau Zebra bemiddelt tussen ouders die opvang zoeken voor hun kind tussen de 0 en 13 jaar en gastouders die deze opvang willen bieden. Je betaalt hier per uur in plaats van een vast aantal uren per maand.

Laadweg 6
7812 AN Emmen
(0591) 551 989
www.gobzebra.nl

Kinderopvang Rolde

Een kind hoort de ruimte te krijgen om te spelen en zich te ontwikkelen. Stichting Kinderopvang Rolde (SKR) biedt opvang waarbij een kind gewoon kind kan zijn. Je hebt de keuze uit kinderdagverblijf, buitenschoolse opvang en gastouderopvang. Pedagogisch medewerkers zorgen ervoor dat kinderen zich sociaal en emotioneel veilig voelen op de opvang. De stichting heeft geen winstoogmerk zodat de kosten zo laag mogelijk kunnen worden gehouden voor ouders.

Drostenhof 2
9451 KG Rolde
(0592) 242 576
www.kinderopvangrolde.nl



Plateau Kinderopvang



Zoek je een plek waar jouw baby, dreumes of peuter de wereld op een veilige en vertrouwde manier kan ontdekken? En waar gezelligheid en huiselijkheid vanzelfsprekend zijn? Dan ben je bij ons aan het juiste adres.

Plateau Kinderopvang biedt kwalitatief hoogwaardige kinderopvang in Assen. Op alle groepen werken we met vaste pedagogische medewerkers zodat er altijd vertrouwde gezichten zijn voor jouw kleintje. Onze opvanglocaties richten wij in met voor kinderen herkenbare ruimtes. Zo is er een huiskamer, een slaapkamer en een keuken. We geloven in rust, reinheid

en regelmaat. Er worden activiteiten aangeboden, maar ieder kind kan er ook voor kiezen om iets anders te gaan doen. Er is kwalitatief goed speelmateriaal aanwezig dat is afgestemd op de leeftijd van de kinderen.

Wil je langskomen en kennismaken?

We willen je goed informeren, maar vinden de rust op de groep belangrijk. Daarom vragen we je om een afspraak te maken. Je vindt al onze locaties op www.plateau-assen.nl. En als je langskomt, neem je kleine mee. We vinden die kennismaking net zo belangrijk.

-  www.plateau-assen.nl
-  @PlateauKinderopvang
-  @plateauAssen



Kindercentrum 't Koekoeksnest

Kinderen zijn het kostbaarste bezit van een ouder, dus is een betrouwbare en veilige kinderopvang erg belangrijk. Laat je baby of peuter over aan het deskundige personeel van Kindercentrum 't Koekoeksnest. Naast dagopvang bieden ze buitenschoolse opvang, opvang in een babygroep en een peuter-plusgroep. Elk kind krijgt individuele aandacht om zijn opvoeding en ontwikkeling te bevorderen.

J. van Ravenswaaystraat 26
7815 VN Emmen
(0591) 556 454
www.koekoeksnest.org

Kids First

Kids First biedt veelzijdige opvang aan kinderen tussen 0 en 13 jaar. Of het nu gaat om dagopvang of buitenschoolse opvang, als je opvang zoekt voor jouw kind is het belangrijk dat jij en je kindje zich er beiden thuis voelen. Voor Kids First is dit vanzelfsprekend. Daarom besteden de medewerkers niet alleen aandacht aan de zorg en opvang voor het kind, maar ook aan het contact met de ouders. "We zijn pas tevreden als jij en je kindje zich helemaal thuis voelen bij ons: blij, ontspannen kinderen die graag bij ons komen; tevreden ouders die hun kind met een gerust hart bij ons brengen."

Lauwers 6
9405 BL Assen
088 035 04 00
www.kidsfirst.nl

JoepieJoep

Gevestigd in een aangepast woonhuis biedt JoepieJoep hele, halve en flexibele dagopvang. De laatste variant is vaak een uitkomst wanneer je onregelmatige werktijden hebt. JoepieJoep werkt met een verticale groep van kinderen van 0 tot 4 jaar door elkaar, zodat je het idee krijgt van een groot gezin. Er werken zoveel mogelijk vaste mensen, zodat er een vertrouwensband tussen je kind en de begeleiders ontstaat. Ook als ouder is het fijn om één aanspreekpunt te hebben.

De Schoepen 44-46
7891 KD Klazienaveen
(0591) 311 814
www.joepiejoep.nl

Gastouderbureau SamSam

Ben je op zoek naar een opvang die lijkt op de eigen gezinssituatie thuis? SamSam verzorgt gastouderopvang in huiselijke sfeer voor kinderen van 0 tot en met 12 jaar. Door de jarenlange ervaring in de kinderopvang en kennis van het werkgebied kunnen de medewerkers adequaat inspelen op jouw individuele vragen en situatie. Ze doen er alles aan om je kind een veilige en leuke opvang te bieden.

Stationsstraat 9
9401 KV Assen
(0592) 309 071
www.gobsamsam.nl



**Op zoek naar een
waarde(n)volle plek
voor uw kind in de**

kinderopvang?

CKC Drenthe Kinderopvang biedt een warme en gezellige plek voor uw kind om met elkaar te spelen, veelzijdige en afwisselende activiteiten te doen en zich zo spelenderwijs te ontwikkelen.

U kunt bij ons terecht voor:

- dagopvang (0-4 jaar)
- peuteropvang (ca. 2 - 4 jaar)
- basisonderwijs
- voor- en naschoolse opvang

Alles onder één dak, van baby tot tiener in één doorgaande lijn. Vanuit één visie op de ontwikkeling van kinderen en vanuit één team. Zo verloopt de overgang van opvang naar onderwijs heel geleidelijk voor uw kind.

Nieuwsgierig geworden? Kijk op onze website voor een locatie bij u in de buurt of bel ons voor meer informatie!



CKC DRENTHE
Oog voor iedereen

Colofon

De Boefjes Babygids is een uitgave van:

Grandoni Media
info@grandoni.nl

Uitgever:
Angelo Grooten

Projectmanagement en redactie:
Angelo Grooten

Vormgeving:
Bram van Gerwen Graphic Design

Adverteren?
info@grandoni.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, print, film, online of op welke wijze dan ook, hetzij elektronisch, hetzij mechanisch, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright 2025 ©

De Boefjes Babygids wordt gratis verstrekt, wat mede mogelijk wordt gemaakt door advertorials en advertenties in deze gids. Sommige redactionele artikelen zijn gesponsord.

**Kijk ook eens op boefjes.nl voor de
nieuwste (regionale) adresjes, blogs,
tips, kortingen en nog veel meer!**

Trefwoordenlijst

A

Aambeien	10
Alcohol	180
Alleenstaand	25
Allergieën	126
Anticonceptie	177

B

Babyhuid	93
Babykwaaltjes	118
Babyuitzet	21
Bekkeninstabiliteit	10
Berg	94
Bevallen	52
Bevalling voorbereiden	53
Bijzondere bevallingen	62
Borstvoeding geven	83
Borstvoedingsproblemen	86
Buik- en darmkrampjes	117

C

Consultatiebureau	110
-------------------	-----

D

Depressie	80
Diarree	120
Dieren	140
Douchen en badden	96
Downscreening	37
Drugs	181

E

Echoscopieën	37
Eerste dagen	65
Eerste hapje	87
Erfelijkheid	39
Erkennen	18

F

Financiën	16 / 160
Fietsen	145
Filmpjes	152

G

Geboorteaangifte	19 / 68
Geboorteaankondiging	50
Geboortekaartje	51
Geel zien	118
Geestelijke ontwikkeling	76
Geestelijke veranderingen	8
Gehandicapte baby	77
Gehoorttest	109
Gezondheid	108
Gynaecoloog	36

H

Hielprik	109
Huidhonger	72
Huiselijke ongevallen	138

I

In verwachting	6
Inleiden	62
Infectieziekten	15

K

Keizersnede	62
Kinderbijslag	16 / 163 / 168
Kinderkwaaltjes	120
Kinderopvang	16 / 154
Kinderziekten	122
Kolven	86
Kraamperiode	66
Kraamzorg	17 / 35 / 66
Kruipen	147

L

Lichamelijke ontwikkeling	73
Lichamelijke veranderingen	9
Luieruitslag	94

Trefwoordenlijst

M

Maagzuur	12
Medicatie	15
Meerlingen	26
Menstruatiecyclus	178
Miskraam	40
Misselijkheid	12

N

Nekplooiemeting	37
-----------------	----

O

Ontzangeren	71
Opnieuw zwanger worden	176
Opvoeding	146
Opvolgmelk	88
Ouderschapsverlof	16
Overstrekken	118

P

Pershoudingen	57
Pijnbestrijding	60
Praten	76 / 149

R

Roken	180
-------	-----

S

Schadelijke stoffen	14
Schoonheidsfoutjes	105
Seks	22 / 78
Slaapproblemen	151
Slapen	114
Spataderen	12
Sporten	13 / 14
Spruw	74 / 119
Staan	148
Stoelgang	10
Striae	10
Stuitligging	62

T

Tandjes	128
Te vroeg geboren	70
Temperaturen en kruiken	106
Testament	19 / 166
Thuis bevallen	55
Tienerzwangerschap	24

V

Vaccinaties	112
Vacuümextractie	59
Vakantie	172
Van week tot week	41
Veiligheid	132
Verloskundige	33
Verzorging	92
Vliegen	15
Voeding	20 / 82
Voogdij	32

Z

Ziekenhuisbevalling	56
Zindelijk worden	150
Zwangerschapsdiabetes	10



Kies de beste luiers voor je kleintje!

Tips voor de bips!

TIP

Ga voor luiers en luiersbroekjes met natuurlijke materialen.



TIP

Houd de biljetjes langdurig droog met deze luiers van luchtdoorlatend materiaal.



TIP

Verschoon nóg makkelijker met flexibele luiersbroekjes!



*Data is van Nielsen FDP markt YTD wk 40 2022 (exclusief online).

VANAF

2,99

Kruidvat Merk

Voor je kleintje wil je het allerbeste. Daarom hebben wij voor iedere behoefte een passende luier. Onze luiers en luiersbroekjes zijn gemaakt van ultrasachte materialen die de gevoelige biljetjes lekker lang droog houden en zijn ook nog eens lekker geprijsd. Probeer 't en je bent verkocht.