

0-4 jaar

Beste ouders,

Gefeliciteerd met de geboorte van de baby!

Je hebt één van de delen van de GroeiGids in handen. De GroeiGids bestaat uit een serie van zeven boekjes en een verzamelbox.

In deze GroeiGids vind je veel informatie over de ontwikkeling, gezondheid en veilig opgroeien van je kind in de verschillende levensfasen. Ook kun je praktische tips vinden voor de soms lastige momenten in de opvoeding. De GroeiGids kan daarnaast dienst doen als een vraagbaak bij veel kleine en grote twijfels of zorgen waarmee alle ouders in de praktijk te maken krijgen. Via de trefwoordenlijst ben je snel bij het onderwerp waarover je meer wilt weten.



Wij vinden het belangrijk dat de informatie in de GroeiGids betrouwbaar is. Daarom werken we samen met Opvoedinformatie Nederland. De teksten van Opvoedinformatie Nederland en GroeiGids worden inhoudelijk getoetst en gevalideerd door de landelijke kennis- en themainstituten. Zie voor meer informatie het colofon, blz 138.

Achter in de verschillende delen van de GroeiGids of in de GroeiGids app kunnen onderzoeksgegevens worden genoteerd. Zo heb je die altijd bij de hand.

Wij wensen je veel leesplezier!

Download de GroeiGids app en maak een groeialbum voor je kind met groeicurves, vaccinaties, mijlpalen, foto's en fimpjes.



Info consultatiebureau:

Telefonisch/inloopspreekuur/weegspreekuur:










Op _____ van _____ tot _____

De jeugdverpleegkundige:

De jeugdarts:

De consultatiebureau-assistent:

Afspraken

datum	tijd		bijzonderheden
_____	_____		_____
_____	_____		_____
_____	_____		_____
_____	_____		_____
_____	_____		_____
_____	_____		_____
_____	_____		_____
_____	_____		_____
_____	_____		_____

Als je niet op je afspraak kunt komen, laat dit de jeugdgezondheidszorg dan zo snel mogelijk weten.



Onze huisarts:

Opvoedsteunpunt:

Kinderdagverblijf:

Peuterspeelzaal/Voorschool:

Naam leid(st)er:

Hieiprik datum: _____ nummer: _____

Naam screener: _____ organisatie: _____

Datum gehoortest ____/____/____/ uitslag re: ____li: ____

Naam screener: _____ organisatie: _____

(Herhaling gehoortest ____ / ____ / ____ / uitslag re: ____ li: ____)

Naam screener: _____ organisatie: _____

(Herhaling gehoortest ____ / ____ / ____ / uitslag re: ____ li: ____)

Naam screener: _____ organisatie: _____

Inhoud

Van baby tot kleuter	9
De eerste 3 maanden	14
Babyvoeding tot 1 jaar	28
Zorgen voor je baby	36
Je baby is 3 maanden: wat heeft hij al veel geleerd!	46
De pagina's voor je eigen baby	49
Je baby groeit snel 4 maanden tot 1 jaar	50
Wat eten peuters vanaf 1 jaar	66
Een echt persoontje, 1 tot 2½ jaar	72
De pagina's voor je eigen baby	83
De wereld ontdekken 2½ tot 4 jaar	87
Wat kan jouw kind met 4 jaar?	107
Thema Inenting	108
Thema Een ziek kind	112
Thema Spraak en taal	118
Thema Veiligheid voor alles	124
Thema Op reis met een kind tussen 0 en 4 jaar	132
Thema Ondersteuning in het ouderschap	135
Websites	136
Colofon	138
Vaccinatieprogramma	140
Consulten op het consultatiebureau	141
Groeiagrammen	155
Groeigegevens van je eigen kind	160
Trefwoorden	162

Ruimte voor eigen aantekeningen

Dit boekje biedt ook ruimte voor je eigen aantekeningen, voor het opbergen van vaccinatiepapieren en voor berichten, notities of verslagen van andere instellingen waarmee je kind te maken krijgt. Zo wordt dit boekje voor jezelf en later voor je kind een waardevol document vol herinneringen.

Met de GroeiGids app kun je digitaal een groeialbum voor je kind maken, compleet met foto's en video's. Om de GroeiGids leesbaar te houden, is besloten om in de tekst 'hij' te gebruiken als het over het kind gaat. Een kind duiden we daarom consequent met 'hij' en 'hem' aan. Vanzelfsprekend bedoelen we daarmee net zo goed de meisjes. En wanneer er over ouder(s) of mama en papa geschreven wordt bedoelen we hier net zo goed twee vaders, twee moeders, alleenstaande ouders, adoptieouders of pleegouders.

Samen met jou

Het consultatiebureau en schoolgezondheidszorg vormen samen de jeugdgezondheidszorg (JGZ). De jeugdgezondheidszorg volgt samen met jou de groei en ontwikkeling van je kind vanaf de geboorte tot 19 jaar. Je kunt altijd naar de jeugdgezondheid toe met vragen over opgroeien en opvoeden. Achter in deze GroeiGids en in de GroeiGids app kun je de groeigegevens noteren. Je kunt in de app ook zelf de ontwikkeling van je kind bijhouden.

Als je kind ziek is

Als je kind ziek is en/of koorts heeft, is het beter om de afspraak te verzetten. Ook als je kind een besmettelijke ziekte heeft (bijvoorbeeld krentenbaard of waterpokken), willen we graag dat je de afspraak verzet.





Van baby tot kleuter

De baby is er! In de tijd na de bevalling ben je misschien al een beetje aan elkaar gewend. Als de baby opgroeit, leer je elkaar steeds beter kennen. Aan zijn geluidjes en gedrag herken je zijn humeur, zijn wensen en behoeften, ook al kan een baby nog niets met woorden duidelijk maken. Al gaat alles goed, toch maakt iedere ouder zich zo nu en dan zorgen. Waarom huilt mijn kind nu? Heeft hij pijn? Groeit hij wel genoeg? Ontwikkelt hij zich voldoende? In dit deel van de GroeiGids vind je antwoord op veel vragen en we geven tips hoe met je baby en peuter om te gaan.

In dit boekje wordt zo nu en dan de partner benoemd, bijvoorbeeld als steun en toeverlaat, of wanneer het gaat om taakverdeling, maar er zijn ook ouders die hun kind alleen opvoeden. Kinderen uit eenoudergezinnen kunnen zich net zo goed ontwikkelen als kinderen uit een gezin met twee ouders. Een kind grootbrengen kan voor een ouder zonder partner wel zwaarder zijn. Een alleenstaande ouder kan nooit even snel een taak uitbesteden aan een partner. Dan is het belangrijk om terug te kunnen vallen op familie, vrienden of vriendinnen.

Heb je een vraag over bijvoorbeeld slapen, huilen, de gezondheid of de groei van je kind, neem dan gerust contact op met de jeugdgezondheidszorg. Als het nodig is, kunnen ze je verwijzen naar de gewenste of noodzakelijke hulp- of zorgverlener. Vaak kun je op het consultatiebureau op een inloop- of weegspreekuur terecht. Voor in deze GroeiGids is ruimte voor telefoonnummers en openingstijden.

Kraamtranen of erger

De geboorte van een baby is niet altijd alleen maar een blijge gebeurtenis. Het kan zijn dat je kind medische problemen heeft, of te vroeg en/of te klein geboren is. Ook na een zware bevalling of wanneer je baby bijvoorbeeld erg veel huilt, kun je je zorgen maken en je je niet fijn voelen. Een kind krijgen is een hele gebeurtenis, een baby brengt veel nieuwe taken en verantwoordelijkheden met zich mee die je als ouder zwaar kunnen vallen.

Je hoeft niet 24 uur per dag alleen maar blij met de baby te zijn. Sombere gevoelens - de baby blues - mogen ook ruimte krijgen, net als de beruchte kraamtranen. Blijf er vooral niet in stilte mee tobben, maar praat over wat je voelt met je partner, verloskundige, jeugdverpleegkundige, kraamverzorgende of huisarts. Zeker als er sprake is van een postnatale depressie, heb je hulp (en eventueel medicijnen) nodig. Zie ook groeigids.nl en zoek op depressief na de bevalling.



Samen opvoeden

Opvoeden kan makkelijker zijn als ouders elkaar op een positieve manier kunnen steunen. Het zorgen voor een kind kost veel tijd en energie. Het lijkt weleens alsof je daardoor niet meer aan jezelf en je partner toekomt. Terwijl aandacht hebben voor elkaar een prettig gevoel kan geven. Veel ouders vinden het een uitdaging om de zorgtaken en de huishoudelijke taken te verdelen, terwijl het prettig is als iedereen hier tevreden over is. Heb het hier samen over en zoek samen naar oplossingen als er problemen zijn: dat geeft een gevoel van werken als een team. Het bespreken van problemen heeft vaak het meeste resultaat als je dit op een rustig moment doet en kalm bent. Zie ook groeigids.nl onder Ouderschap.

Zorg voor voldoende steun

Iedereen heeft behoefte aan steun. Wie zijn voor jou de mensen bij wie je terecht kunt? Dat kan je partner zijn, maar ook bijvoorbeeld je eigen ouders, een buurvrouw of een goede vriend(in) kunnen steun bieden. Ervaar je met deze mensen om je heen voldoende steun? Als dit niet zo is, kun je misschien eens nadenken over wie je nog meer bij je leven zou willen betrekken. Ook kun je met iemand van de jeugdgezondheidszorg hierover praten. Zij kunnen je informatie geven over de mogelijkheden van steun in de wijk.

Paspoort aanvragen

In Nederland hoort iedereen vanaf 14 jaar een geldig paspoort of identiteitsbewijs te hebben. Dit geldt ook voor jongere kinderen als ze op reis naar het buitenland gaan. En voor iedereen die zorg nodig heeft! Mocht jouw kind medische zorg in het ziekenhuis nodig hebben, heeft het een paspoort of identiteitsbewijs nodig. Natuurlijk wordt je kind al verzorgd voordat hij een paspoort heeft, maar officieel moet je kind zich binnen twee weken kunnen legitimeren.



Zorg goed voor jezelf

Niet alleen kinderen hebben soms een complimentje of schouderklopje nodig. Dit geldt ook voor volwassenen. Als ouder kun je af en toe zelf even stilstaan bij wat je goed hebt gedaan. 'Het is mij gelukt om rustig te blijven terwijl mijn baby lang huilde'. Ook kan het prettig zijn om je partner een complimentje te geven of van hem een complimentje te krijgen. Het geeft een goed gevoel en vertrouwen in jezelf en elkaar. Neem af en toe de tijd voor jezelf en voor elkaar. Bijvoorbeeld als je kind slaapt. Sta dan stil bij wat er goed lukt en wat je mogelijk anders zou willen doen of lastig vindt. Bespreek ook met je partner hoe jullie het doen als team.

Weer aan het werk of de studie

Na het verlof gaan veel ouders weer aan het werk of hervatten ze hun studie. Dit kan soms een hele overgang zijn. Vaak verdelen zij dan de taken bij de verzorging van de baby. Belangrijk is dat beide ouders de ruimte krijgen voor hun kind te zorgen. Wie werkt of studeert, maakt vaak gebruik van een oppas of een andere vorm van kinderopvang. De kunst is om voor de baby een stabiele situatie te vinden, die warm en veilig is. Zorg ervoor dat er steeds goed overleg is tussen jou en degenen die zorgen voor je kind. Een schriftje of online tool waarin dingen over slapen, eten, humeur en dergelijke worden bijgehouden kan een fijn hulpmiddel zijn. Zie ook groeigids.nl onder Werk en kinderen.

Als het over de combineren van werk en gezin gaat, is het voeren van een goed gesprek belangrijk. Op de site www.zijnjullieeraluit.nl vind je een aantal hulpmiddelen om je daarbij te helpen. Voor meer informatie over verschillende verlofregelingen voor ouders kan je kijken op www.verlofregelaar.nl.

Hoe combineer je werk en het geven van borstvoeding?

Tot je kind negen maanden is, mag je een kwart van je werktijd gebruiken om te voeden. Gaat je kind naar een opvang dicht bij het werk, dan kun je daarheen gaan om zelf te voeden. Je kunt ook kolven op het werk. In dat geval moet er een ruimte zijn waar je rustig kunt kolven. Over hoe je je kunt voorbereiden en hoe je moedermelk kunt bewaren, lees je in de GroeiGids Borstvoeding, op groeigids.nl of op voedingscentrum.nl/bv-werk.

Tot een kind acht jaar is, hebben beide ouders recht om een periode ouderschapsverlof op te nemen. Meer informatie hierover lees je op rijksoverheid.nl bij het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

Wennen aan crèche of oppas

Begin ruim voordat je (beiden) weer aan het werk moet, met het laten wennen van de baby aan de leidster van het kinderdagverblijf of de oppas. Kinderopvangcentra hebben over het algemeen een wenprotocol, zodat het langzaam opgebouwd wordt. Handig is als je dan zelf nog niet aan het werk bent, zodat je eventueel nog beschikbaar bent. Ook met een gastgezin of oppas aan huis kun je een dergelijk wenplan opstellen. Geef je borstvoeding, begin dan ook op tijd met je baby te laten wennen aan het drinken van afgekolfd borstvoeding uit een fles.



De eerste 3 maanden

Baby's ontwikkeling in de eerste 3 maanden

Kleine kinderen ontdekken zichzelf en leren de mensen om hen heen kennen. Ze maken kennis met de buitenwereld, ze leren communiceren, ze gaan snappen hoe dingen werken. Ieder kind leert op zijn eigen manier en kiest zijn eigen volgorde. Het kan leuk zijn om bij te houden hoe dat bij je eigen kind gaat. Op één van de volgende pagina's vind je het eerste lijstje met de ontwikkelingen in de eerste drie maanden van jouw eigen baby, dat je zelf kunt invullen.

De emoties van jouw baby

Wat gaat er toch om in dat kleine hoofdje? Om te beginnen herkent een kind zijn ouders al heel snel. Hij heeft jullie stemmen in de baarmoeder leren kennen. Bij de geboorte zijn de hersenen van de baby nog niet volgroeid. De eerste jaren zijn belangrijk, omdat je kind veel nieuwe ervaringen opdoet en de hersenen zich snel ontwikkelen. In die periode bouw je een emotionele band met je kind op. Neem daar goed de tijd voor; je beleeft er zelf ook plezier aan. Kijk naar je kind, praat tegen hem, raak hem aan en hou hem vast. Dit geeft je baby een veilig en gewenst gevoel. Kijk en luister goed naar je kind, zodat je hem steeds beter leert begrijpen. In de eerste weken na de geboorte kan je baby zich nog niet zo lang concentreren in het contact: hij kan soms even wegstaren. Baby's houden veel van herhaling, dat maakt de wereld voorspelbaar. Maar kleine variaties maken het voor je baby juist weer interessant.

De band tussen jou en je kind

Elke ouder is soms bang geen goede ouder te zijn, de verantwoordelijkheid niet aan te kunnen. Dat is heel normaal, het hoort erbij. Maar als de band met je kind sterk is, zit het wel goed. En daar kun je aan werken. Door veel tegen je kind te praten, rustig te blijven als hij eens overstuur is en de tijd te nemen om uit te zoeken wat er aan de hand is. Kortom, als je liefdevol voor je baby zorgt, wordt de draad die je weeft tussen jou en je kind steeds sterker.

Een paar vragen:

- Hoe maakt de baby contact met je? Door te brabbelen? Of staart hij je doordringend aan?
- Hoe laat hij zien dat hij je herkent? Gaat hij lachen, met zijn armpjes zwaaien, opgewonden trappelen, of knippert hij tevreden met zijn ogen?
- Hoe merk je dat hij ontspannen is? Hoe ligt hij dan? Hoe zien zijn handjes eruit? Hoe voelt hij aan?
- Hoe zie je dat hij nieuwsgierig is? Tilt hij zijn hoofdje op, gaat hij geluidjes maken?

Huilen

Huilen is normaal gedrag in de ontwikkeling van kinderen en voor baby's een manier van communiceren. Baby's huilen in de tweede week gemiddeld één uur per dag. Daarna neemt het huilen toe tot de baby ongeveer zes weken oud is. Gemiddeld huilen baby's tijdens deze huilpiek drie uur per dag. Daarna neemt het huilen meestal weer af, ook wanneer je niets bijzonders doet. De verschillen tussen baby's zijn groot als het om huilurtjes gaat. Onderzoekers weten nog niet precies waarom baby's de eerste weken meer gaan huilen, maar het komt over de hele wereld voor. Op dit moment denken onderzoekers dat het te maken heeft met de ontwikkeling van het centraal zenuwstelsel. Het idee is dat baby's de spanning die ze gedurende de dag opdoen ontladen door te gaan huilen: meestal is dat aan het eind van de middag of in de vroege avond. Het aantal keren dat de baby gaat huilen wordt door goede zorg niet altijd minder. Probeer op de signalen van de baby te reageren en bij ontoestbaar huilen de baby bij je te nemen en geruststellend toe te spreken. Zo kun je de duur van het huilen per keer iets beperken. Als je twijfelt of het huilen van je baby niet iets anders betekent, vraag het dan vooral aan de jeugdverpleegkundige of de jeugdarts. Zij kunnen je baby ook extra nakijken op eventuele medische oorzaken van het huilen of je ondersteunen in deze moeilijke periode.

Je baby troosten en kalmeren

Een ontoestbaar huilende baby kun je bij je nemen en veilig tegen je aanhouden. Praat zachtjes tegen hem of zing liedjes en wieg hem rustig heen en weer. Hij hoort je stem en je hartslag, voelt hoe hij samen met jou beweegt, en komt daardoor vaak tot rust. Een drager of draagdoek is in deze situatie ideaal. Als je een drager zoekt, kies dan voor een exemplaar met een breed zitvlak. Dit is belangrijk voor de heupjes. De beste 'zit' heeft een goed geknoopte draagdoek. De baby voelt zich

hier geborgen in, het hoofdje wordt goed ondersteund; het lijkt wel een beetje op de omhulling van de vertrouwde baarmoeder. Let op dat hij zo dicht tegen je aan niet te warm wordt; trek hem niet te veel kleren aan. Het is goed om de huilende baby tegen je aan te houden en te kalmeren, maar denk ook aan jezelf. Zorg dat je voldoende rust krijgt. Bij de jeugdgezondheidszorg kun je advies vragen.

(Ver)wennen?

Huilen hoort bij een baby en troosten ook. Vroeger werd er gedacht dat baby's verwend worden als ze aandacht krijgen als ze huilen. Dat is niet zo. Baby's moeten veel nieuwe indrukken verwerken en daar hebben ze hun ouders hard bij nodig.

Soms wordt het te veel

Het komt voor dat een baby meer van je vraagt dan je op een bepaald moment aankunt. Bijvoorbeeld als je kind erg veel huilt. Het blijft moeilijk om te zien en te horen dat hij het niet naar zijn zin heeft. Je kunt je daardoor behoorlijk machteloos voelen en zelfs boos worden. Misschien willen familieleden of vrienden je een beetje steun geven, zodat je even rust krijgt. Raadpleeg de jeugdverpleegkundige/jeugdarts als je twijfelt over de oorzaak.

Wat kun je doen als het je te veel wordt?

- Leg je baby op een veilige plaats, zoals zijn bed of de box.
- Loop even de kamer uit.
- Ga pas weer terug naar je baby als je weer rustig bent.
- Praat erover met familie, vrienden, de jeugdverpleegkundige, huisarts of kinderarts



Waarom is het gevaarlijk om een baby te schudden?

Het hoofd van een baby is erg groot en zwaar in vergelijking met de rest van zijn lijf. Als het hoofd niet ondersteund wordt, dan wiebelt het heen en weer, omdat de nekspieren nog niet sterk genoeg zijn om het stil te houden. Door de baby door elkaar te schudden, beweegt het hoofd ook met grote kracht heen en weer. Hierdoor kunnen heel kleine bloedvaatjes in de hersenen van de baby scheuren, met de volgende mogelijke gevolgen: blindheid, doofheid, stuipen, leermoeilijkheden, hersenbeschadiging of zelfs de dood. Dit wordt ook wel 'shaken babysyndroom' genoemd.

Als je baby veel huilt, kun je dat als zwaar ervaren. Er zijn veel manieren waarop je hulp kunt krijgen. Praat erover met de jeugdverpleegkundige of de huisarts. Zij kunnen je baby ook extra nakijken op eventuele medische oorzaken van het huilen of je ondersteunen in deze moeilijke periode.



0 - 4 JAAR

Tips om lang huilen te voorkomen en beter te slapen

Als je kleine baby veel huilt of erg onrustig is, heb je vast zelf ook al een manier gevonden waardoor je baby iets rustiger wordt. Wil je meer advies? Het blijkt dat de meeste baby's veel hebben aan de volgende 7 punten om met hem om te gaan. Zo komt er rust en regelmaat in zijn leventje en dat is goed, zeker voor baby's die makkelijk te veel geprikkeld raken. Als deze aanpak niet (voldoende) helpt tegen veel huilen, bespreek dan met de jeugdverpleegkundige wat je nog meer kunt doen.

1. Een regelmatig ritme

Baby's houden van regelmaat. Elke dag dezelfde opeenvolging van gebeurtenissen geven een vertrouwd gevoel. Bijvoorbeeld eerst slapen, dan wakker worden, de voeding en dan gezellig 'n beetje knuffelen of 'praten'. Na de voeding lijkt je baby soms slaperig, maar dan moet hij soms alleen even bijkomen van de voeding. Hij hoeft dan niet in bed gelegd te worden.

2. Slaapsignalen

Vaak laat een baby heel goed merken wanneer hij moe is. Dit kun je bijvoorbeeld zien aan de volgende signalen: -Minder actief; -Wegkijken, geen oogcontact maken; -Jengelen; -Gapen; -Staren; -Gebalde vuistjes.



Babyvoeding in de eerste maanden

Borstvoeding naar behoefte

Borstvoeding is uniek, want het is altijd goed van samenstelling. Voor een baby van twee weken is de moedermelk bijvoorbeeld anders dan voor een pasgeboren baby. Geef baby's het liefst tot 6 maanden borstvoeding of langer. Dan heeft hij er het meeste voordeel van. Maar bedenk dat elke week borstvoeding telt. Na vier maanden, of als hij eraan toe is, krijgt de baby extra oefenhapjes naast de borstvoeding. Uitgebreide informatie over borstvoeding lees je in het GroeiGids-deel 'Borstvoeding' of op groeigids.nl, borstvoeding.nl of voedingscentrum.nl/borstvoeding

Kunstvoeding

Het kan zijn dat je geen borstvoeding kunt of wilt geven. In dat geval zijn er veel verschillende soorten volledige zuigelingenvoeding, ook wel kunstvoeding genoemd. De kraamzorg en daarna de jeugdgezondheidszorg helpen je om de juiste voeding voor je baby te kiezen. Een advies vragen is verstandig, want vaak wisselen van voeding geeft onrust voor je baby. Als je kunstvoeding klaarmaakt, let altijd goed

Sommige oude woningen zijn nog voorzien van een loden waterleiding. Vraag het bij twijfel na, want dan moet je beslist geen kraanwater gebruiken voor het aanmaken van kunstvoeding. Je baby zou te veel lood binnenkrijgen. Gebruik dan water uit niet-loden leidingen of flessenwater. Op het etiket kun je zien of het flessenwater geschikt is voor babyvoeding.

In nieuwbouwhuizen of gerenoveerde woningen kunnen nieuwe leidingen ook lood afgeven. Laat daarom het water uit de kraan de eerste drie maanden voor elk gebruik even stromen (1 liter voor elke 5 meter nieuwe leiding) voordat je het water gebruikt. Als je alleen een nieuwe kraan hebt (en geen nieuwe leiding) is tien seconden doorspoelen voldoende.

3. Leg de baby moe maar wakker in bed

Als een kind gewend is uit zichzelf in slaap te vallen, slaapt hij zo veel als nodig is. Hij wordt uitgerust wakker. Een kind dat in slaap wordt geholpen, schrikt vaak wakker bij elk onverwacht geluid, of als hij onwillekeurige bewegingen maakt. Soms heeft een baby 5 tot 20 minuten nodig waarin hij een beetje huilt of jengelt voor hij ineens in slaap valt.

4. Voorspelbaarheid van de gebeurtenissen

Een slaapritueel kan een baby soms helpen makkelijker zelf in slaap te vallen. Bijvoorbeeld: verschonen, liedje zingen, knuffelen, moe maar wakker in bed leggen. Het is fijn als je baby 's nachts leert te slapen in zijn eigen bedje. (Zie Lekker slapen op bladzijde 38).

5. Vermijden dat de baby te veel geprikkeld wordt

Dat doe je onder andere door te zorgen dat de radio en tv niet de hele dag aan staan. Leg een baby onder de 3 maanden niet steeds onder de babygym en zet hem niet voor de televisie. Probeer ervoor te zorgen dat (kraam)bezoek zijn slaapritme niet verstoort.

6. Rust

Een gezonde afwisseling van slapen en wakker zijn, een rustige omgeving en niet meer dan één uitstapje per dag bevordert de rust.

7. Een strak opgemaakt bedje

Een baby slaapt vaak beter als zijn armen en benen niet alle kanten op kunnen schieten. Je kunt het bedje zo opmaken dat de deken tot de schouders van de baby reikt terwijl zijn voetjes tegen het voeteneinde liggen. Stop de deken lekker in, dan ligt je kind stevig. Eventueel kun je - als daar geen medische bezwaren tegen zijn - je baby inbakeren. Vraag hierover advies aan de jeugdgezondheidszorg.

