

# Inhoud in vogelvlucht

---

Over de auteurs .....	xix
Dankwoord.....	xx
<b>Inleiding</b> .....	<b>1</b>
<b>Deel I: Geef je baby een gezonde, vrolijke start</b> .....	<b>7</b>
Hoofdstuk 1: Je voorbereiden op de baby .....	9
Hoofdstuk 2: De overgang naar het ouderschap versoepelen .....	17
Hoofdstuk 3: Op reis met een baby aan boord .....	43
Hoofdstuk 4: Weer aan het werk? .....	53
<b>Deel II: Mag ik je voorstellen: baby!</b> .....	<b>65</b>
Hoofdstuk 5: Wennen aan je baby .....	67
Hoofdstuk 6: De eerste maand: jou leren kennen .....	79
Hoofdstuk 7: De tweede maand: je ritme vinden .....	101
Hoofdstuk 8: De derde maand: niet langer pasgeboren .....	109
<b>Deel III: Bewegen, communiceren, groeien</b> .....	<b>123</b>
Hoofdstuk 9: De vierde maand: eten! .....	125
Hoofdstuk 10: De vijfde maand: je baby's wereld op zijn kop .....	137
Hoofdstuk 11: De zesde maand: baby gaat er vandoor! .....	147
<b>Deel IV: De wereld voorbij mama ontdekken</b> .....	<b>163</b>
Hoofdstuk 12: De zevende maand: prachtige ontwikkelingen .....	165
Hoofdstuk 13: De achtste maand: de eerste stappen .....	177
Hoofdstuk 14: De negende maand: aandacht vragen .....	189
<b>Deel V: Je baby bijhouden</b> .....	<b>205</b>
Hoofdstuk 15: De tiende maand: kletsen met je kind .....	207
Hoofdstuk 16: De elfde maand: stappen, stappen, stappen .....	223
Hoofdstuk 17: De twaalfde maand: wie is deze dreumes? .....	237
<b>Deel VI: De gezondheid en veiligheid van je kind</b> .....	<b>257</b>
Hoofdstuk 18: De gezondheid van je baby .....	259
Hoofdstuk 19: Als je baby 'au' heeft .....	279
Hoofdstuk 20: Ongelukken thuis voorkomen .....	293
<b>Deel VII: Het deel van de tientallen</b> .....	<b>313</b>
Hoofdstuk 21: Tien tips om de eerste weken te overleven .....	315
Hoofdstuk 22: Tien overlevingstips voor papa .....	319
Hoofdstuk 23: Tien redenen om de dokter te bellen .....	323
Hoofdstuk 24: Tien redenen om niet naar je arts te rennen .....	327
<b>Index</b> .....	<b>331</b>

# Inleiding

---

**A**ls je zwanger bent en je voorbereidt op de toekomst met je baby, is het zo gemakkelijk om een 'schema' te bedenken voor de voedingen, slaapjes en de terugkeer naar je werk. Dan wordt je droomkind werkelijkheid en dan merk je dat het zijn eigen ideeën heeft, die totaal niet overeenkomen met jouw goedbedoelde plannen.

Voor sommige mensen is het hebben van een baby niet zo'n punt – hun kind is rustig en stil en totaal probleemloos tijdens het eerste jaar en ook daarna. De ouders van een onrustig, slechtslappend kind hebben echter een heel andere ervaring. Wanneer ze bij het consultatiebureau of op de crèche andere ouders leren kennen, zullen de ouders van de rusteloze baby denken dat de ouders van de rustige baby een geheime methode hebben voor het opvoeden van een ontspannen kind. Dan komt het schuldgevoel en het idee dat ze het niet goed doen.

Tijdens het eerste jaar van je baby zullen er tijden zijn dat je het gevoel hebt alles onder controle te hebben. Je baby slaapt en eet goed, bereikt de mijlpalen precies zoals in de boekjes staat beschreven en je combineert de zorg voor je kind met je werk of het huishouden. Op elke actie volgt echter ook een (tegengestelde) reactie. Er zullen dus ook tijden zijn dat je geen idee hebt wat er allemaal gebeurt en je je afvraagt hoe je ooit hebt kunnen denken dat je deze enorme verantwoordelijkheid aankon.

Wees op zulke momenten niet te hard voor jezelf. Het eerste jaar is één grote leerervaring, zowel voor jou als voor je kind. Je baby verovert elke maand weer nieuw terrein (gedetailleerd besproken in dit boek) en jij zit er met je neus bovenop om hem aan te moedigen en je eigen leven aan te passen aan zijn wensen en behoeften. Er zullen dagen van triomf zijn (als je baby voor het eerst lacht, brabbelt en praat) en dagen die je het liefste zo snel mogelijk weer vergeet (tanden krijgen). *Al* die dagen gaan echter snel voorbij en voor je het weet is je baby drie maanden, zes maanden, negen maanden en dan één jaar oud. Het gebeurt allemaal zonder dat je je er bewust van bent – je baby wordt peuter en jij een zelfverzekerde, doorgewinterde ouder.

Dit boek is geschreven met de bedoeling om nieuwe ouders een realistisch beeld te schetsen van het eerste jaar van hun baby. Zie dit als een tijd waarin je je baby leert kennen terwijl hij een eigen persoonlijkheid ontwikkelt en jij meer vertrouwd raakt met het ouderschap.

## Over dit boek

Dit boek is geschreven door een kinderarts met een bloeiende praktijk en twee fantastische kinderen en door een schrijfster/moeder die drie jongens opvoedt. Al deze kinderen waren totaal verschillend gedurende hun eerste jaar. We hebben veel wetenschappelijke informatie over het gedrag van baby's weggelaten en ons vooral gericht op de praktische en emotionele aspecten van het eerste jaar van je kind.

Zo zul je geen statistieken vinden in dit boek, omdat het eerlijk gezegd niet echt zinvol is om te weten welk percentage kinderen na drie maanden al doorslaapt 's nachts terwijl *jouw* baby nog steeds drie keer per nacht wakker wordt. Het is veel nuttiger om te weten hoe je je kind kunt helpen en begeleiden dan jouw ervaringen te vergelijken met die van andere gezinnen in het land. In dit boek vind je dus no-nonsense advies in eenvoudige bewoordingen en een gemakkelijk hanteerbare opzet.

We weten dat het ouderschap hard werken is – we hebben het zelf ervaren en dr. Gaylord heeft talloze zorgen over het eerste jaar van ouders aangehoord. We geven je informatie in helder taalgebruik en met wat humor. We hebben onze roze brillen afgezet om ouders te laten weten dat het eerste levensjaar, hoe magisch, prachtig en heerlijk (en veel te snel voorbij) het ook is, zeker ook zijn momenten van frustratie en wanhoop kent. We willen dat nieuwe ouders weten dat ze niet alleen staan en dat wat zij voelen normaal is; je bent geen slechte vader of moeder. Je bent ook maar een mens.

## Regels toegepast in dit boek

Om je te helpen bij de navigatie door dit boek, hanteren we de volgende regels.

- ✔ *Cursief* wordt gebruikt om iets te benadrukken en nieuwe woorden of termen te accentueren.
- ✔ Kaders zijn grijze vakken met tekst waarin informatie staat die interessant is, maar niet per definitie noodzakelijk voor begrip van het onderwerp.

Babywiskunde kan soms erg ingewikkeld zijn. We hebben daarom geprobeerd de maanden en hoofdstuktitels met elkaar in overeenstemming te brengen om verwarring te voorkomen. Onthoud dat wanneer we spreken over bijvoorbeeld een 'één maand oude' of 'bijna één maand oude' baby, we het hebben over een kind dat in de eerste maand van zijn leven is en dus bijna vier weken oud is.

## Wat je niet hoeft te lezen

De kaders in dit boek bevatten 'extra' informatie – een meer diepgaande kijk op aspecten van het eerste levensjaar. Sommige richten zich op de ontwikkeling, andere op recente onderzoeken. Deze informatie is in geen geval essentieel voor het begrijpen van de rest van het boek. Lees de kaders als je wilt, of sla ze over als je er geen belangstelling voor hebt. Geen probleem.

## Aannames

We nemen aan dat je dit boek gaat lezen om een van de volgende redenen:

- ✓ Je bent zwanger en vraagt je af hoe het eerste jaar van je kind zal verlopen.
- ✓ Je bent bevallen en leest nu alles wat los en vast zit over de maanden die komen gaan.
- ✓ Je bent bevallen en je wilt een boek dat je niet neerslachtig maakt of je het gevoel geeft dat je raar bent als je het moeilijk vindt om te wennen aan het ouderschap.

We nemen verder aan dat je op zoek bent naar adviezen over hoe je het eerste jaar doorkomt. We gaan ervan uit dat je weet dat het niet altijd gemakkelijk zal zijn. We vermoeden dat je de beste ouder wilt zijn die je maar kunt worden en we denken dat je bereid bent bepaalde vooroordelen (lees fantasieën) los te laten over hoe de eerste twaalf maanden met je kind zouden moeten zijn. Dat is alles.

In een notendop: als je een baby in huis hebt, willen wij met je praten.

Andere titels in de Voor Dummies-reeks die interessant kunnen zijn voor jou zijn *Zwangerschap voor Dummies* van Joanne Stone, Keith Eddleman en Mary Murray, en *Ouderschap voor Dummies* van Dan Gookin en Sandra Hardin Gookin. Deze boeken geven je een fantastisch overzicht van allerlei aspecten die te maken hebben met kinderen krijgen en kinderen hebben.

## Hoe dit boek is opgezet

We hebben dit boek verdeeld in 24 hoofdstukken. Elke maand van het eerste jaar van je baby heeft zijn eigen hoofdstuk, inclusief een lijst van mijlpalen voor elke periode, een overzicht van wat er gebeurt bij elk

bezoek aan het consultatiebureau en tips voor de veiligheid en gezondheid van je baby bij elke nieuwe ontwikkelingsfase. De hoofdstukken zijn gegroepeerd in onderwerpen. Daar waar wordt gesproken over jongetjes en 'hij', worden in (bijna) alle gevallen ook meisjes bedoeld.

## ***Deel I: Geef je baby een gezonde, vrolijke start***

Deze eerste hoofdstukken richten zich op de voorbereiding op de komst van je baby. Wat gebeurt er direct na de geboorte van je kind, hoe ga je je kind voeden en hoe ga je hem vervoeren? We bespreken in dit hoofdstuk ook hoe je kunt reizen met je baby en hoe je je eventueel kunt voorbereiden op de terugkeer naar je werk. Het zijn uiteenlopende onderwerpen, maar allemaal over zaken die je wilt weten en overwegen, zodat je niet onvoorbereid beslissingen hoeft te nemen.

## ***Deel II: Mag ik je voorstellen: baby!***

Deze hoofdstukken richten zich op de eerste periode van je baby, met onder andere informatie over het herstellen van de bevalling van een nieuwbakken moeder en over hoe een baby zich wel of niet aan zijn nieuwe omgeving aanpast. Lees de mijlpalen aan het begin van elk hoofdstuk om te weten wat je in deze periode van je baby kunt verwachten.

## ***Deel III: Bewegen, communiceren, groeien***

In dit deel gaan we in op de maanden vier tot en met zes. Dit is de tijd dat je baby's persoonlijkheid zich ontwikkelt en hij op eigen houtje gaat bewegen. In elk hoofdstuk van dit deel staat informatie over hoe je langzaamaan vast voedsel kunt introduceren en hoe dat zijn slaap- en voedingspatroon kan beïnvloeden. In dit deel vindt je ook een discussie over 'het laten huilen' van je baby.

## ***Deel IV: De wereld voorbij mama ontdekken***

In de tweede helft van het eerste jaar wordt je baby steeds mobieler en hij begint ook echt door te krijgen hoe hij kan communiceren. Hij wordt nu een echte persoon en deze hoofdstukken richten zich op het stimuleren van zijn taalontwikkeling en op hoe je hem veiligheid kunt bieden nu hij van alles wil gaan ontdekken. We praten ook over de andere mensen in het leven van je baby: je vrienden die niets liever doen dan jouw baby

vergelijken met die van henzelf, en je familieleden die weigeren jouw aanwijzingen te volgen als ze op je kind passen. We geven je tips voor het omgaan met deze goedbedoelende, maar frustrerende vrienden en familieleden.

## ***Deel V: Je baby bijhouden***

In de laatste drie maanden van zijn eerste jaar begint je baby echt te bewegen. Hij zou zelfs al kunnen lopen op zijn eerste verjaardag! Hij zou rond deze tijd ook al wel eens behoorlijk kunnen praten, al kan het ook zijn dat hij het liefste op een speelkleed zit zonder iets te zeggen. In dit deel krijg je tips voor hoe je je niet gek laat maken door je actieve baby en lees je adviezen voor als je kind de grote mijlpalen in zijn ontwikkeling nog niet heeft bereikt. Op dit moment wordt spenen ook een belangrijk punt en krijg je tips voor hoe je het een *minder* onprettige ervaring kunt maken voor mama. Je vindt ook een lijst van dreumesspeelgoed (voor het geval je hulp nodig hebt bij het kiezen van een cadeautje voor het grote feest).

## ***Deel VI: Gezondheid en veiligheid van je baby***

Deze hoofdstukken geven een overzicht van de vaccinaties tijdens het eerste jaar en de meest voorkomende ziekten. Verder krijg je advies over het verzorgen van een ziek kind en over wanneer je een dokter moet bellen. In deze hoofdstukken staan ook enkele tips voor eerste hulp en voor het beveiligen van je huis voor je baby. We geven je ook wat ideeën voor de omgang met een kind dat speciale verzorging nodig heeft.

## ***Deel VII: Het deel van de tientallen***

'Het deel van de tientallen' is een vast onderdeel in de *Voor Dummies*-boeken en bevat korte hoofdstukken met efficiënt beschreven, nuttige informatie. In het 'Deel van de tientallen' van *Je baby's eerste jaar voor Dummies* staan adviezen over het omgaan met de eerste weken na de geboorte van je kind, over wat een vader kan doen om het eerste jaar te overleven en over wat voor situaties of ziekten een telefoontje naar de dokter vereisen en welke niet.

## Pictogrammen in dit boek

De pictogrammen in dit boek wijzen je op informatie die je leven makkelijker kan maken of je baby kan beschermen.



In sommige situaties heb je de raad van een professional nodig. We gebruiken dit pictogram om aan te geven wanneer iets om medische expertise vraagt of wanneer je naar je arts moet gaan om gerustgesteld te worden in een bepaalde situatie.



Dit pictogram wijst je op wijze woorden die wij bijzonder belangrijk vinden en die zeer waarschijnlijk van pas zullen komen tijdens je baby's eerste jaar.



We gebruiken dit pictogram als we ingaan op medische details of diep in een onderwerp duiken. Ook als je deze informatie overslaat, krijg je toch voldoende feitenkennis over het onderwerp.



Dit pictogram wijst je op advies over hoe je je baby op zijn gemak kunt stellen in een nieuwe situatie of over hoe je het jezelf makkelijker kunt maken.



Dit pictogram wijst je op situaties waarin jij of je baby in gevaar kunnen zijn.

## Wat we nu gaan doen

Alle *Voor Dummies*-boeken zijn in modulevorm geschreven, dat wil zeggen dat elk hoofdstuk op zich staat. Je hoeft de eerste hoofdstukken niet te lezen om de hoofdstukken aan het einde van het boek te begrijpen. Je hebt geen enkel ander hoofdstuk nodig om een ander te hoofdstuk te begrijpen. Elk hoofdstuk bevat specifieke adviezen betreffende die bepaalde maand of dat onderwerp en je kunt dus in de stof duiken waar je maar wilt. Begin gewoon daar waar je bent in het eerste jaar van je kind. Als je dit boek hebt gekocht als je baby vier maanden is, ga dan direct door naar hoofdstuk negen. Als je nog zwanger bent, begin dan bij het begin en bedenk je wat je op dit moment al wilt weten. We weten dat maar weinig kersverse ouders zeeën van tijd hebben om te lezen en daarom hebben we ook geen informatie opgenomen die saai of langdradig is. Waar je ook begint, je vindt overal relevante informatie die je kunt gebruiken op dat moment in je baby's leven.

## Deel I

# Geef je baby een gezonde, vrolijke start

The 5<sup>th</sup> Wave

By Rich Tennant



*'En dat voor een vrouw die niet eens een mobiele telefoon  
durft te gebruiken in het openbaar.'*



## *In dit deel...*

**J**e kunt de veranderingen die je te wachten staan gedurende het eerste jaar van je baby een stuk makkelijker maken voor jou en je baby als je jezelf voorbereidt op wat komen gaat. Lees hoe je je huis kunt voorbereiden op de komst van je baby, hoe je het beste kunt reizen met je baby en hoe je de beste kinderopvang kunt vinden. Ontdek je wat er echt gebeurt als je baby eenmaal is geboren.

Dit zijn zeer uiteenlopende onderwerpen, maar geloof het of niet, je zult zien dat je met de meeste ervan te maken krijgt in de loop van de eerste maand. Ga maar na wat je allemaal voor je kiezen krijgt in het eerste j aar!

# Hoofdstuk 1

## Je voorbereiden op de baby

---

### *In dit hoofdstuk*

- ▶ Plannen maken
  - ▶ Flexibel blijven
  - ▶ Huisarts en consultatiebureau
  - ▶ Het geadopteerde kind
  - ▶ Opsomming van de grote momenten
- 

**V**raag je je af hoe het leven zal zijn als de baby er eenmaal is? Ga je gang en maak plannen, maar geef jezelf wel voldoende ruimte. Maanden voor de geboorte erop rekenen dat je baby jouw plannen precies volgt (als het gaat om vakantie, werk, slapen of zelfs maar een prettige dag), is alsof je een willekeurige dag prikt en ervan uitgaat dat het mooi weer wordt. Je weet het gewoon niet. Je kunt het ook niet weten voor het zover is. Maak verschillende plannen voor de eerste weken met je baby. Je hebt dan altijd een paraplu binnen handbereik.



Het eerste jaar is een jaar van groei (iets wat je consultatiebureau bij elk bezoek zal meten) en ontwikkeling. Als je je pasgeboren hummel op één arm draagt, kun je je niet voorstellen dat hij over ongeveer twaalf maanden op zijn eigen benen zal staan, al wat zal kunnen zeggen, vast voedsel zal eten en zijn eigen persoonlijkheid zal laten zien (die – of je het nu leuk vindt of niet – misschien zal lijken op die van jezelf of je partner).

Als het aankomt op het eerste jaar van hun baby, krijgen adoptiefouders te maken met dezelfde aangelegenheden en uitdagingen (naast aspecten die uniek zijn voor hun situatie). Dit boek is bedoeld als een gids voor iedereen die volledig betrokken is bij de opvoeding van een kind.

Dit hoofdstuk geeft je een idee van wat je te wachten staat en waar je bepaalde informatie in dit boek kunt vinden.