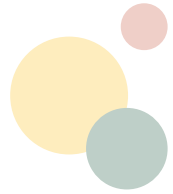


Xaviera Plooi en Frans X. Plooi

Oei, ik groei!
Weetjes
& mijlpalen

Alles over je baby's ontwikkeling: slaap, huilen, eten en meer...

FONTAINE UITGEVERS



Dit boek is een uitgave van Fontaine Uitgevers B.V., Amsterdam
in samenwerking met Twise Victory Publishing BV
www.fontaineuitgevers.nl
www.oeiikgroei.nl

10e druk, 2022
Herziene editie van *Oei, ik groei! Spreekuur op de bank*

© 2015, 2018 Twise Victory Publishing BV

Vormgeving omslag: Twise Victory Publishing BV
Vormgeving binnenwerk: Andrei Andras
Illustraties: Twise Victory Publishing BV

ISBN 978 94 6404 131 6
NUR 847, 853

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/
of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere
wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

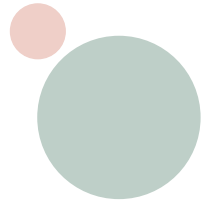
No part of this book may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or
any other means without written permission of the publisher.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.

Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade
als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Oei, ik groei! is door Kiddy World Promotions B.V. gedeponeerd als beschermde
merknaam.





Inhoudsopgave

Gefeliciteerd!	13
1. Mentale ontwikkeling	17
Mentale ontwikkeling: de koning van ontwikkeling	18
Een sprongetje in de mentale ontwikkeling	19
Hoe verandert de wereld als je baby een sprongetje maakt?	19
De moeilijke fase van een sprongetje	20
De gevolgen van een nieuw waarnemingsvermogen	20
Leren door ervaring	21
De persoonlijkheid van je baby ontdekken	21
Nieuwe dingen leren en frustraties	22
Het unieke aan je baby: welke dingen doet hij het eerst na een sprong?	24
En dan komt de volgende sprong weer!	25
Vaardigheden worden steeds beter, sprong na sprong	25
Wanneer maakt een baby een sprongetje?	26
Alle baby's maken dezelfde sprong, maar de uitwerking maakt iedere baby uniek	26
Sprongetjes en agendaplanning	27
Soms is een sprongetje lastig te zien	27
Sommige sprongen zijn lastiger voor je baby dan andere	29
Ziektes en sprongetjes	30
Help je baby door een sprongetje heen	30
Nee: de kwantiteit van nieuwe dingen zegt niks over de intelligentie	31
Een leven lang sprongetjes	32

2. Lichamelijke ontwikkeling	33
Je baby groeit met groeisprints	34
Aangeboren reflexen verdwijnen	34
Tandjes krijgen en sprongetjes hoeft niet samen te gaan	35
De hoofdomvang en sprongetjes	37
Grove motoriek en fijne motoriek	37
Grove versus fijne motoriek	38
Lichamelijke mijlpalen: wat en wanneer	38
Grove motoriek: niet iedere baby vindt dit interessant	42
De frustraties bij het leren van motorische vaardigheden	43
Zo kun jij je baby helpen met grofmotorische vaardigheden	44
Bloot: geen remming van kleding	45
Ga nooit te lang door!	45
Een zeer kwetsbare nek door een enorm groot hoofd	46
Sommige baby's gaan over hun eigen grenzen heen	47
Een slapper lijfje tijdens een sprongetje	48
Een beentje optillen bij het verschonen, is dat 'helpen'?	48
Optrekspelletjes	49
En dan... wil je baby niet meer stilliggen in de kinderwagen	49
Je baby wil zitten, maar houdt het nog niet vol...	50
Eerst naar achteren schuiven, dan kruipen!	50
Kruipen: wel of niet?	51
Blootvoets, slofjes of schoenen	52
Het verband tussen IQ en fijne motoriek	52
Fijnmotorische ontwikkeling: zo leert je baby iets te pakken	53
De ontdekking van de handjes	53
Leren pakken door te 'schoppen' en te 'slaan'	54
Help je baby iets te leren 'pakken'	54
Het nut van alles uit elkaar halen en op de grond gooien	56
Met dit speelgoed oefent je baby de fijne motoriek	56

3. Slapen	59
Wat zijn slaapproblemen?	60
Het slaap-waakritme	61
Het slaap-waakritme in beeld	62
De mythe: een baby slaapt de hele nacht door	65
Inzicht in de slaapcyclus	65
Het belang van de remslaap	66
Slaap en de mentale ontwikkeling van baby's	67
Wat is voldoende slaap?	67
Minder slapen tijdens sprongetjes	67
Help je baby zo goed mogelijk de slaap te vatten tijdens een sprongetje	68
Denk ook aan jezelf	68
Slaap: een verdedigingsmechanisme als het druk is?	69
Van rustmoment tot hazenslaapje	69
Het verschil in slapen tussen jongens en meisjes	70
Als je baby slaapt... stil zijn of juist niet?	70
Droomt een baby?	70
Baby's en nachtmerries	71
Wakker maken of troosten bij nachtmerries?	71
Sommige baby's gunnen zichzelf geen slaap	72
Richtlijnen voor slaaprituelen	72
Een knuffel mee in bed: wel of niet doen?	73
De fysieke en mentale groei tijdens de slaap	73
Sprong 6: Opeens wil je baby niet meer dat je de kamer uit gaat als hij gaat slapen	74
4. Huilen	75
Daarom huilt je baby	76
Zo weet je waarom je baby huilt	77
Wanneer is een baby een huilbaby?	80

Het 'huilurtje'	82
Het huilurtje kan een bevrijding zijn	82
Huilurtjes gaan over	83
Troosten: superbelangrijk	84
Als het huilen je te veel wordt	84
De invloed van muziek op het rustig worden	85
Lichaamscontact: essentieel bij het troosten	85
Het voordeel van huid-op-huidcontact	86
Babymassage: heerlijk ontspannend	86
Een pasgeboren baby huilt zonder tranen	87
Zo masseer je je baby	88

5. Eten en drinken **91**

Genoeg voeding tijdens de eerste dagen	92
Soms 'eet' een baby even meer of minder	93
Sprongetjes en borstvoeding	93
De oorzaken van pijnlijke tepels	94
Sprongetjes en flesvoeding	95
Het eerste hapje	96
De invloed van gezond eten op de sprongetjes	96
Zo snel mogelijk over op de beker	97
Als een baby dingen in zijn mond stopt, is dat dan een teken dat hij toe is aan bijvoeding?	97
Zo 'vertelt' je baby dat hij genoeg heeft gehad	98
En dan opeens... merk je dat je baby voorkeuren voor bepaald eten krijgt	98
Soms weigert je baby eten	99
De knoeiboel van het zelf leren eten	100
Leer je baby zelfstandig te eten... als hij eraan toe is	100
Gezond eetpatroon: meer dan alleen voedingsstoffen	101

6. Emotionele ontwikkeling	103
Wanneer begint de emotionele ontwikkeling van een kind?	104
Ervaart een pasgeboren baby al geluk, verdriet en pret?	104
Wat is veilige hechting?	105
Hoe ontwikkel je veilige hechting?	106
Je baby's emoties en de onvermijdelijk nare situaties	106
Het verband tussen veilige hechting en sprongetjes	107
Eenkennigheid en scheidingsangst	108
Dit kun jij doen tegen scheidingsangst	108
Help je baby door de eenkennigheidsfase heen	109
Eenkennigheid en het kinderdagverblijf	109
Eenkennigheid en afscheid nemen	110
Zelfs een baby kun je al zelfvertrouwen bijbrengen	111
7. Stress	113
Af en toe zijn er: gevoelens van wanhoop	114
Ook jij hebt stress tijdens een sprongetje	115
Als het echt te veel dreigt te worden...	115
Voorkom een echte dip	116
Is het slecht als je baby je ziet huilen?	117
Ook jullie worden herboren als partners	117
Partnerruzies en sprongetjes	118
Samen op één lijn	118
Het effect van de sprongetjes op je gezin	121
De sprongetjes van je baby en de invloed ervan op je andere kinderen	121
Een baby... en de tijdsverdeling met je andere kinderen	122
Hoe leg je aan je kinderen uit dat de baby iets wel mag en zij niet?	123
(On)gewenste adviezen	123
Als je ouders oppassen, maar dingen doen waar jij anders over denkt: wat doe je dan?	124

8. Intelligentie **125**

Zeven vormen van intelligentie	126
Interesses en intelligentie	128
Ontdek welke interesses en talenten jouw baby heeft	128
Weet je wat je baby aankan, wat hij snapt en wat nog niet	129
Jonge baby's kunnen al veeleisend zijn	130
Zo ga je verveling tegen	131
Ga na wat jouw baby stimuleert	132
Maak het niet te makkelijk... en niet te moeilijk!	133
Soms is je baby bang voor iets wat hem juist interesseert!	133
Soms wil een baby zo graag dat hij zichzelf geen rust gunt	134
Dat onbenullig bezig zijn is zelden onbenullig	134
Praat tegen je baby: dit is breinpower!	135
Nieuwe ervaringen, nieuwe hersenconnecties	136
De omgang met je baby beïnvloedt het IQ van je baby	137
Eerste tekenen van intelligentie	138
Wanneer gaat een baby doelgericht aan het werk?	139

9. Opvoeding **141**

De sprong van principes: de start van het grenzen stellen	142
Dit kan je baby wel leren voor de 15 maanden	142
Voorkom dat je baby gaat drammen	143
Soms komt zo'n drambui echt niet uit...	143
Ook al is drammen normaal, je moet het wel inperken	144
Jouw gedrag tijdens de babytijd heeft invloed op het drammen in de dreumestijd	144
Je dreumes dramt op dat ene onmogelijke moment...	145
Met zijn allen op één lijn	146
De uitzondering op de regel	146

De langetermijneffecten van consequent zijn	147
Mag je een baby straffen?	147
Zeg iets zowel verbaal als non-verbaal!	148
Soms is het stiekem heel grappig als hij iets stouts doet...	149
Dreumesen en agressie	149
Jouw invloed op agressief gedrag	150
Lief doen als strategie om zijn zin te krijgen?	151
Register	152
Bronvermelding	157

Gefeliciteerd!

Gefeliciteerd! Je bent (weer) de trotse ouder van een lieve baby. Maanden heb je toegeleefd naar het moment waarop je eindelijk je baby in je armen kon houden, en nu kun je hem eindelijk knuffelen, tegen hem praten, zijn kleine voetjes bewonderen... Er bestaat niets mooiers dan het ouderschap. Vanaf nu zijn jullie een team, een prachtige eenheid. Je wilt er het beste van maken en dat gaat ongetwijfeld gepaard met een heleboel zorgen en vragen. Die vragen en twijfels zijn heel normaal. Ze zijn zelfs goed. Ze halen het beste in jou naar boven en daar vaart je baby wel bij.

Dit boek staat vol met informatie. Kort en krachtig verwoord, met veel handige en overzichtelijke schema's. Speciaal voor jou als je geen honderd boeken wilt lezen, maar de informatie wilt krijgen over de onderwerpen die jou nu bezighouden, zoals de lichamelijke en emotionele ontwikkeling, het huilen, het eten, de stress en de intelligentie van je baby. Het boek is niet één lange, doorlopende tekst, maar bestaat uit korte stukjes, zodat je alleen de stukjes hoeft te lezen waar je op dat moment behoefte aan hebt. Blader het door, laat je oog over de verschillende onderwerpen glijden en ontdek wat jou aanspreekt. Je zult zo veel leuke en interessante dingen ontdekken!

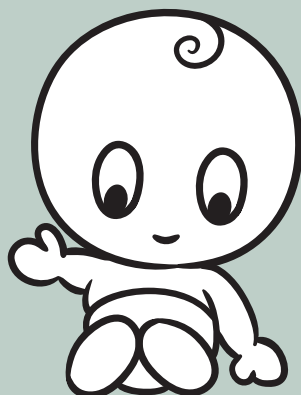
Xaviera & Frans

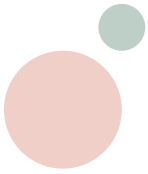


1

Mentale ontwikkeling

Sprongetjes, hersenwerk, de drie H's





Als ouder wil je niets liever dan precies weten wat er in het hoofdje van je baby omgaat. Wat maakt hij' mee? Hoe voelt hij zich? Wat snapt hij, wat niet? Waarom vindt hij iets zo lachwekkend? Omdat je het hem nog niet kunt vragen, zul je het aan zijn gedrag en lichaamstaal moeten aflezen. Als je weet hoe zijn mentale ontwikkeling verloopt, is het heel wat gemakkelijker je baby te begrijpen.

Mentale ontwikkeling: de koning van ontwikkeling

Mensen zijn geneigd heel snel naar het zichtbare eindresultaat te kijken. Loopt de baby al? Kan hij al praten? Natuurlijk is het leuk om al die eerste mijlpalen mee te maken, maar eigenlijk is het proces dat zich in je baby vóór die mijlpaal afspeelt, veel belangrijker en interessanter. Om iets te kunnen doen, wat het ook is, moeten je hersenen je lichaam iets kunnen 'vertellen'. De hersenen moeten in staat zijn signalen van de buitenwereld op te pikken, deze om te zetten en vervolgens het lichaam aan te sturen tot het 'doen' van iets. Als de hersenen nog niet in staat zijn signalen van de buitenwereld op te pikken, kunnen ze dus ook niets omzetten en aansturen. Als volwassenen weten wij bijvoorbeeld dat je je voet op moet tillen als er een drempel is, omdat we weten dat de drempel hoger is. Een jonge baby snapt de consequenties van hoogteverschillen nog niet. Hij ziet de drempel dus wel, maar snapt de gevolgen van een drempel niet. Tot hij de sprong maakt waarin dat vermogen van de hersenen ontwikkeld wordt. Als hij de sprong eenmaal gemaakt

1 Ten behoeve van de leesbaarheid wordt de baby met 'hij' aangeduid, terwijl dat iedere keer 'zij/hij' zou moeten zijn.

heeft, zie je aan de baby dat hij opeens veel beter omgaat met hoogteverschillen. Als ouder zie je dan het eindresultaat en daar ben je trots op. Je baby kan weer meer dan voorheen. Het is alleen erg belangrijk je te realiseren dat de echte mijlpaal al in de hersenen, in de mentale ontwikkeling, heeft plaatsgevonden. Alles wat wij doen en kunnen wordt bepaald door onze mentale ontwikkeling.

Een sprongetje in de mentale ontwikkeling

Een sprongetje in de mentale ontwikkeling van je baby betekent dat er ineens veel verandert in zijn hoofdje. Opeens zijn de hersentjes in staat om dingen waar te nemen die ze hiervoor niet konden waarnemen. Die verandering is zo groot dat zijn hele wereldje er ineens anders uitziet.

Hoe verandert de wereld als je baby een sprongetje maakt?

Bij elk sprongetje dat je baby maakt, krijgt hij er een nieuw waarnemingsvermogen bij. Door dat ene vermogen is hij in staat nieuwe dingen waar te nemen, te zien, horen, proeven, ruiken en voelen. Alle nieuwe dingen die hij waarneemt, waren allang in zijn omgeving voor de sprong. Hij merkte ze alleen niet op, omdat zijn hersenen het nog niet begrepen. Vanaf het maken van de sprong merkt hij al die voor hem nieuwe dingen opeens wél op. Het is voor ons volwassenen moeilijk voor te stellen, maar zijn hele wereld verandert hierdoor.



De moeilijke fase van een sprongetje

Je baby's wereld staat even op zijn kop als hij een sprongetje maakt. Het best kun je het vergelijken met het wakker worden in een andere wereld. Je doet je ogen open en alles is anders... Wat zou jij doen? Je klampt je angstvallig vast aan wat je wel kent en waarmee je vertrouwd bent. Langzaam begin je de nieuwe wereld te ontdekken. Dat doet je baby ook. Hij klampt zich vast aan jou, hij wordt hangerig. Maar je merkt niet alleen de gevolgen van een sprongetje omdat je baby hangerig is. Je zult ook opmerken dat hij meer huilt en humeurig is. Je baby heeft gedurende het maken van een sprongetje dus last van de drie H's – Hangerigheid, Huilerigheid en Humeurigheid –, hij slaapt slechter, eet slechter. Kortom: hij is van slag.

De gevolgen van een nieuw waarnemingsvermogen

Dat ene waarnemingsvermogen dat je baby erbij krijgt als hij een sprongetje maakt, geeft hem de mogelijkheid een heleboel nieuwe vaardigheden te gaan ontwikkelen. Al die vaardigheden zijn te verdelen in groepen waarin ze iets gemeen hebben. Vergelijk het met een winkel met verschillende afdelingen waarbinnen de individuele producten een onderlinge samenhang vertonen. Je baby kan voor de eerste keer een bepaalde afdeling in gaan. Daar moet hij een product gaan kiezen. Hij kan niet ineens de hele afdeling leegkopen. Wat hij kiest en hoe, maakt je baby uniek.



Tip

Duizelen de termen en begrippen je?
Kijk dan op p. 14 en 15 bij het jargon.

Leren door ervaring

Als je baby de sprong heeft gemaakt, betekent dit dat hij zijn nieuwe waarnemingsvermogen een plekje heeft gegeven. Hij is niet meer Huilerig, Hangerig of Humeurig. Maar het betekent niet dat hij al alles kan en beheerst van de mogelijke vaardigheden die dat ene nieuwe waarnemingsvermogen hem heeft gegeven. Zijn hersentjes kunnen nu in principe een heleboel nieuwe vaardigheden aan, maar die komen niet zonder oefening uit de lucht vallen. Je baby leert ze door ervaring op te doen, door fouten te maken, door vallen en opstaan. Dat oefenen kost veel tijd. Sommige vaardigheden beheerst je baby snel na de sprong en voor andere heeft hij veel langer de tijd nodig. En welke vaardigheden snel na de sprong komen, is voor iedere baby anders.

De persoonlijkheid van je baby ontdekken

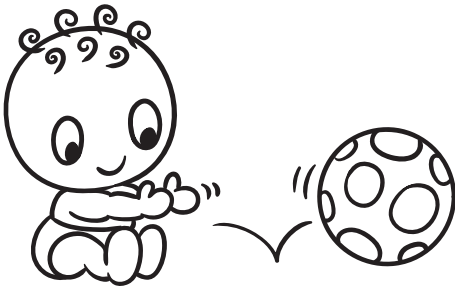
De uitwerking van een sprong gebeurt in de periode na het maken ervan, waarin hij de nieuwe mogelijkheden onder de knie probeert te krijgen. In deze fase kun je als ouder veel over je baby's persoonlijkheid te weten komen. Dit doe je door op het volgende te letten:

- ✓ Hoe gaat je baby om met het mislukken van een poging?
- ✓ Welke nieuwe dingen en vaardigheden vindt hij het interessantst en leert hij het snelst?




Nieuwe dingen leren en frustraties

Na het nemen van de sprong gaat je baby allerlei dingen uitproberen die bij het nieuwe waarnemingsvermogen horen. Hij kan dat niet allemaal tegelijk, er zitten soms maanden tussen het leren beheersen van al deze vaardigheden. En natuurlijk lukken al zijn pogingen om een vaardigheid onder de knie te krijgen niet in één keer. Oefening baart kunst, ook bij baby's. De ene baby probeert het geduldig nogmaals, en nogmaals, en nogmaals, net zolang tot het lukt. De andere baby wordt gefrustreerd en boos als iets niet lukt en probeert het niet nog een keer. Nog een andere baby raakt gefrustreerd als iets niet lukt, maar gaat verbeteren door, net zolang tot het lukt. Zo zijn er nog tientallen andere manieren waarop je baby hiermee om kan gaan. Als je op dit 'probeerproces' let, zie je al een stukje van zijn persoonlijkheid doorschemeren. Je ziet hoe je baby omgaat met mislukkingen en het bereiken van doelen. Juist omdat je baby nog niet heeft geleerd hoe hij zich netjes moet gedragen, vertelt dit gedrag je veel. Hij houdt zich nog niet in, kropt zijn frustraties nog niet op. Hij reageert heel puur.



Houd tijdens de uitwerking van een sprong eens bij hoe je baby reageert op het oefenen van vaardigheden. Aan de ene kant van de balk zie je staan dat je baby rustig, zonder gefrustreerd te raken, dingen blijft proberen. De andere kant van de balk staat voor een heel hoge mate van frustratie. Kleur bij de uitwerking van elke sprong dat gedeelte van de balk in dat jij van toepassing acht op je baby. Doe dit zonder vooroordeel. Rustig ergens mee omgaan heeft voordelen, maar gefrustreerd raken ook. Het ene is dus niet beter dan het andere. Veel vaardigheden komen vaak pas maanden later!

Sprong 1	5 weken
 rustig	gefrustreerd 
Sprong 2	8 weken
 rustig	gefrustreerd 
Sprong 3	12 weken
 rustig	gefrustreerd 
Sprong 4	19 weken
 rustig	gefrustreerd 
Sprong 5	26 weken
 rustig	gefrustreerd 
Sprong 6	37 weken
 rustig	gefrustreerd 
Sprong 7	46 weken
 rustig	gefrustreerd 
Sprong 8	55 weken
 rustig	gefrustreerd 
Sprong 9	64 weken
 rustig	gefrustreerd 
Sprong 10	75 weken
 rustig	gefrustreerd 



Het unieke aan je baby: welke dingen doet hij het eerst na een sprong?

Als je baby een sprong maakt, krijgt hij er een heel scala aan nieuwe mogelijkheden bij. Hij kan een heleboel nieuwe dingen gaan doen en snappen. Dit zijn er zoveel dat hij genoodzaakt is te kiezen. Alle vaardigheden tegelijkertijd oefenen en doorkrijgen is gewoonweg onmogelijk. In *Oei, ik groei!* staat wat je baby bij elke sprong kan leren. Je kunt dit vergelijken met een winkel. Er liggen honderden producten, maar welke kies je en stop je in je winkelmandje? Je pakt de producten die jou aanspreken, die je lekker lijken. Dat doet je baby ook bij het uitwerken van een sprongetje. Hij kiest uit alles wat hij kan gaan doen de dingen die hem aanspreken. Dit zegt iets over zijn voorkeuren. En die voorkeuren zeggen weer iets over zijn persoonlijkheid.

Door je open te stellen voor je baby en alles wat hij je 'vertelt' met zijn lichaamstaal, krijg je al een heel goed beeld van zijn persoonlijkheid. Door te observeren en bij te houden wat je baby uit de ontdekkingslijsten van *Oei, ik groei!* kiest en doet met het mentale vermogen dat hij bij de sprong kreeg, wordt dat beeld nog duidelijker. Je baby 'kiest' de dingen die hem het meest aanspreken, en wat hem niet aanspreekt, laat hij nog even liggen. En vergeet niet: juist de dingen die iemand níét leuk vindt, zeggen ook veel over iemands karakter. (Zie ook hoofdstuk 8, Intelligentie, p. 125.)

En dan komt de volgende sprong weer!

Net als je baby de vorige sprong zo'n beetje verwerkt heeft en al een aantal nieuwe vaardigheden onder de knie heeft, komt de volgende sprong er alweer aan! Het leven van je baby verandert wederom drastisch. Dat gebeurt erg vaak gedurende de eerste twee jaren. En al helemaal in de eerste drie maanden, doordat de sprongen elkaar dan het snelst opvolgen. Je kunt je voorstellen dat je baby nog lang niet alle vaardigheden die hij na de vorige sprong kon gaan doen onder de knie heeft als het volgende sprongetje zich alweer aandient. Dat maakt niets uit, hij gaat hier gewoon mee door ongeacht de nieuwe sprong die hij maakt. De totale uitwerking van alle mogelijke vaardigheden van een sprong overlapt dus een aantal sprongen.

Vaardigheden worden steeds beter, sprong na sprong

Een nieuw waarnemingsvermogen bij een volgende sprong stelt je baby in staat om een oude vaardigheid naar een hoger niveau te tillen of er meer mee te doen. Je kunt het vergelijken met het bouwen van een huis. Eerst leg je de fundamenten, dan bouw je de muren, daarna het dak, vervolgens deel je het huis in en richt je het in. Een dak op een huis zetten dat geen muren heeft, gaat niet. Je baby bouwt aan de basis van zijn mentale ontwikkeling. Bij elke sprong bouwt hij een laag erbovenop.

Je baby leert per sprong niet alleen meer, hij leert ook dat de dingen die hij al kon, de vaardigheden die hij al bezat, tevens op een andere manier gebruikt kunnen worden. Hij leert per sprong creatiever te zijn met de vaardigheden die hij al bezat. Neem het voorbeeld van het 'pakken'. De eerste keer dat je baby in staat was iets te pakken, ging het heel moeilijk en had hij weinig controle over zijn hand. Zijn bewegingen waren een beetje robotachtig. Dus hield je het speeltje goed voor hem en zorgde je ervoor dat zijn handje in de buurt van het speeltje kwam. Een paar sprongen