

# De I – wakker worden en de luijer ruiken

Baby's en kleuters denken, kijken en beredeneren. Ze denken over de dingen die ze zien, trekken conclusies, experimenteren, lossen problemen op en zoeken de waarheid. Natuurlijk doen ze dat niet zo weloverwogen als wetenschappers en de problemen die ze oplossen zijn alledaagse problemen over de eigenschappen van mensen, voorwerpen en woorden. Er is niets geheimzinnigs aan, zoals aan sterren of atomen, maar zelfs de jongste baby weet al heel wat van de wereld en werkt hard om nog meer te ontdekken.

ALISON GOPNIK, ANDREW N. MELTZOFF EN  
PATRICIA K. KUHL IN *THE SCIENTIST IN THE CRIB*

## De wakkere uurtjes

Elke dag is een wonder voor pasgeboren baby's. Vanaf het moment dat ze geboren worden, houdt hun groei gelijke tred met hun nieuwsgierigheid naar en plezier in de omgeving. Denk je eens in: na een week was hij zevenmaal zo oud als toen hij werd geboren, na een maand is hij lichtjaren verwijderd van de eerste dag en ga zo maar door. Deze veranderingen zijn het duidelijkst merkbaar aan zijn activiteiten, in dit boek omschreven als alles wat met de zintuigen te maken heeft tijdens de uren dat hij wakker is. (Zo is ook eten duidelijk een activiteit; een die zijn smaak beïnvloedt, maar daar heb ik het in het vorige hoofdstuk al over gehad.)

De opmerkingsgave ontwikkelt zich al in de baarmoeder. Deskundigen gaan ervan uit dat een baby al bij de geboorte de stem van zijn moeder kent omdat hij die, hoe gedempt ook, al heeft gehoord. Als hij eenmaal op de wereld is, ontwikkelen zijn zintuigen zich in deze volgorde: gehoor, tastzin, gezicht, reukzin en smaak. Het kan op jou weinig actief overkomen als je op een commode ligt en aangekleed of verschoond wordt, in bad gaat of een massage krijgt, naar een mobile staart of een knuffelbeest vasthoudt. Maar met al deze ondernemingen scherpt hij niet alleen zijn zintuigen, maar leert hij ook wie hij zelf is en hoe zijn wereld in elkaar steekt.

Er is de laatste jaren veel geschreven over de ontwikkeling van vaardigheden bij kleine kinderen. Er zijn deskundigen die vinden dat de omgeving van een baby vanaf de eerste dag zo gestructureerd moet zijn dat hij zich optimaal kan ontwikkelen en een voorsprong op andere kinderen kan nemen. Natuurlijk leert hij in eerste instantie het meest van zijn ouders, maar ik maak me minder zorgen om de overdracht van kennis dan om de prikkeling van zijn natuurlijke nieuwsgierigheid en die in goede banen leiden. Met andere woorden: help baby's de wereld te begrijpen en met andere mensen om te gaan.

Dat is de reden dat ik ouders voorhoud dat ze iedere activiteit zien als een mogelijkheid hun baby zowel een gevoel van geborgenheid als onafhankelijkheid te geven. Dit kan met elkaar in tegenspraak lijken, maar het gaat heel goed samen. Hoe veiliger een kind – van welke leeftijd ook – zich voelt, hoe verder hij zich zon-

## Wat je baby vertelt

der bemoeienis van zijn ouders buiten zijn vertrouwde omgeving kan wagen (behalve natuurlijk als hij in gevaar komt). Zodoende duidt de I uit FIJN op de volgende paradox: *activiteiten zorgen voor een hechte band en stellen ons tegelijkertijd in staat ons kind een lesje in vrijheid te geven.*

Je hoeft veel minder voor kinderen te doen dan je waarschijnlijk denkt. Dat betekent echter niet dat je je baby aan zijn lot kunt overlaten. Het vereist een evenwicht – aan de ene kant moet je hem de begeleiding en ondersteuning geven die hij nodig heeft, maar je moet hem anderzijds ook de ruimte geven zich op een natuurlijke manier te ontwikkelen. Of je het beseft of niet, zodra een baby zijn ogen open heeft, luistert, voelt, kijkt, ruikt of proeft hij iets. Zeker in de eerste maanden als alles nog nieuw is (en voor sommige baby's beangstigend) is het je belangrijkste taak ervoor te zorgen dat elke nieuwe ervaring prettig is voor je kind – en veilig, zodat hij steeds verder op onderzoek uit kan gaan en kan groeien. De beste manier om dit te doen is door wat ik een 'cirkel van respect' noem in te stellen.

## De cirkel van respect

Of je je baby nu 's morgens vroeg uit bed haalt, hem in bad doet of kiekeboe speelt, je moet blijven bedenken dat hij een zelfstandige persoonlijkheid is. Hij verdient je onverdeelde aandacht en respect, maar is ook heel goed in staat zelf actie te ondernemen. Ik wil graag dat je in gedachten om je baby heen een cirkel trekt, een denkbeeldige grens die zijn persoonlijke ruimte afbakent. Betreed deze cirkel van respect nooit zonder toestemming te vragen, hem te laten weten waarom je binnenkomt en wat je gaat doen. Dat lijkt misschien een beetje gekunsteld en raar, maar bedenk dat hij niet alleen een baby is, maar ook een mens. Als je rekening houdt met de volgende basisprincipes, die uitgelegd en met voorbeelden geïllustreerd worden, zal het je geen moeite kosten de cirkel van respect in ere te houden bij alles wat je baby doet.

- *Wees bij je baby.* Zorg dat hij op een gegeven moment jouw onverdeelde aandacht krijgt. Dit scheidt een band, dus concentreer je op hem. Voer niet tegelijk een telefoongesprek, of denk aan al die was. En stel niet in gedachten alvast dat verslag op dat nog af moet.

- *Prikkel zijn zintuigen, maar overdrijf niet.* In onze cultuur lijkt het wel nooit op te kunnen – en ouders werken daar onbewust aan mee, doordat ze niet beseffen hoe gevoelig de zintuigen van hun baby zijn, of hoeveel ze eigenlijk in zich opnemen (zie kader **hiernaast**). Ik bedoel niet dat we niet meer voor onze kinderen moeten zingen, of muziek voor ze moeten maken, ze felgekleurd speelgoed voor moeten houden, of zelfs speelgoed voor ze moeten kopen, maar eerder minder dan meer als het om een baby gaat.
- *Zorg dat zijn omgeving interessant, plezierig en veilig is.* Hier heb je geen cent voor nodig, alleen gezond verstand (zie blz. 150-157).
- *Stimuleer zijn onafhankelijkheid.* Dit lijkt tegenstrijdig – hoe kan een baby nou onafhankelijk zijn? Nou, ik zeg toch ook niet dat je zijn koffertje moet pakken? Natuurlijk kan hij niet voor zichzelf zorgen, maar je kunt hem wel genoeg zelfvertrouwen geven om de wereld te gaan ontdekken en net te doen of hij onafhankelijk is. Is je baby aan het spelen, dan is het altijd beter toe te kijken dan mee te doen.
- *Denk eraan met je baby te praten en niet over of tegen hem.* Een dialoog veronderstelt tweerichtingsverkeer. Zodra je kind ergens mee bezig is, kijk en luister dan en wacht op zijn reactie. Wil hij je ergens bij betrekken, aarzel dan niet en ga op zijn verzoek in. Zo niet, laat hem dan zelf op ontdekkingsreis gaan.
- *Doe mee en inspireer, maar laat de leiding over aan je kind.* Plaats je kind niet in een situatie waaraan hij niet zelfstandig een eind kan maken. Geef hem of haar geen speelgoed dat buiten zijn 'leerdriehoek' valt. (Lees meer hierover op blz. 150-156.)

Houd van 's morgens vroeg tot 's avonds laat deze regels in gedachten. Bedenk dat iedereen, dus ook je baby, recht heeft op een persoonlijke ruimte. Ik zal je meenemen door een dag uit het leven van een baby, en dan zul je zien hoe elke regel toegepast wordt.

## Je baby weet meer dan je denkt

Gedurende de laatste twintig jaar hebben onderzoekers, mede dankzij de uitvinding van de video, kunnen vaststellen hoeveel informatie baby's kunnen verwerken. Werden ze vroeger gezien als een 'onbeschreven blad', we weten inmiddels dat ze ter wereld komen met scherpe zintuigen en zich snel ontwikkelende vaardigheden, waardoor ze in staat zijn te observeren, na te denken en zelfs dingen te beredeneren. Door hun gezichtsuitdrukking, lichaamstaal en zuigreflex (baby's zuigen harder wanneer ze opgewonden zijn) te bestuderen, hebben geleerden bij zuigelingen verbazingwekkende vermogens vastgesteld. Hieronder noem ik er een paar, en in de rest van het hoofdstuk zullen nog meer wetenswaardigheden aan de orde komen.

- Baby's kunnen verschillende beelden uit elkaar houden. Al in 1964 hebben onderzoekers vastgesteld dat een baby die een beeld voorgeschoteld kreeg dat hij al kende, daar nauwelijks belangstelling voor toonde. Naar een onbekend plaatje bleef hij echter veel langer kijken.
- Baby's flirten. Ze kraaien, lachen en bewegen met de intonatie van je stem mee.
- Baby's van drie maanden hebben al een verwachtingspatroon. In een onderzoeksruijnte kregen ze een serie beelden te zien. Het bleek dat ze daarin een patroon herkenden en uit hun oogbewegingen was op te maken dat ze al naar het volgende beeld uitkeken en konden aangeven wat ze verwachtten.
- Baby's kunnen zich dingen herinneren. Er zijn al bewijzen van een geheugen gevonden bij zuigelingen van vijf weken oud. Bij een onderzoek werden kleuters van drie, die als baby (tussen zes en veertig weken) getest waren, teruggebracht naar dezelfde onderzoeksruijnte. Ze hadden geen woorden tot hun beschikking om hun herinnering te beschrijven, maar het was duidelijk dat de opdracht die ze moesten uitvoeren, (in donker en licht voorwerpen pakken) hun bekend voorkwam.

## Word wakker, het zonnetje is al op

Hoe zou jij het vinden als je partner elke ochtend de dekens van je af zou trekken als je net een beetje aan het wakker worden was? En stel je voor dat hij dan in je oor tettert: 'Kom op, tijd om op te staan!' Zou je dan niet geschrokken en boos reageren? Zo vergaat het een baby nou ook als zijn ouders de dag niet een beetje voorzichtiger beginnen.

Doe rustig aan en begroet je kind 's morgens behoedzaam. Ik loop meestal zingend hun kamertje in: 'Word wakker, het zonnetje is al op. De bloempjes kijken uit hun knop!' Het maakt niet uit welk liedje je kiest, als het maar vrolijk is en voor je kind herkenbaar als het begin van de dag. Je kunt ook zelf woorden verzinnen bijvoorbeeld op het wijsje van 'Lang zal ze leven'. Na het liedje zeg ik: 'Dag lieverd, heb je lekker geslapen? Wat heerlijk om je weer te zien. Je zult wel honger hebben.' Terwijl ik me buk, waarschuw ik: 'Nu ga ik je uit bed halen... Hup, daar ga je.' Na zijn middagslaapje zeg ik: 'Zo, jij hebt lang geslapen. Daar zul je wel van opgeknapt zijn.' Ook nu weer: waarschuwen voor je hem uit bed tilt, net als 's morgens.

Natuurlijk heeft die kleine dondersteen zelf ook ideeën, hoe je hem ook begroet. Net als volwassenen kunnen kinderen in heel verschillende stemmingen wakker worden, sommige met een glimlach en andere mopperig of zelfs huilend. Er zijn er die staan te trappelen om aan een nieuwe dag te beginnen, en andere kinderen moeten eerst even aan het idee wennen.

Hieronder volgt een overzicht van wat je ongeveer van de verschillende types baby's kunt verwachten.

*Engelachtig.* Een en al glimlach en geklets. Deze kinderen lijken in hun eigen omgeving altijd vrolijk. Behalve als ze rammelen van de honger of als hun luier drijfnat is, liggen ze zielstevreden in hun bedje te spelen tot iemand ze komt halen. Met andere woorden: ze gaan bijna nooit verder dan de eerste 'ik ben wakker'-fase (zie het staatje op blz. 144).

*Volgens-het-boekje.* Reageer je niet snel genoeg op fase 1, dan maken ze je daar attent op door een beetje knorrig over te gaan op fase 2. 'Kom nou-hou!' Kom je op dat moment binnen en zeg je: 'Oké, oké, ik ben er al', dan gaat het goed. Gebeurt dat niet dan gaan ze luid en duidelijk over op fase 3.

## Wat je baby vertelt

*Gevoelig.* Deze baby's worden vaak al huilend wakker. Omdat ze gerustgesteld willen worden, doorlopen ze razendsnel alle drie de fases. Ze willen absoluut niet langer dan vijf minuten alleen in hun bedje gelaten worden en raken helemaal van streek als je er in fase 1 of 2 niet bent.

*Mopperig.* Omdat ze er een hekel aan hebben honger te hebben of in een vieze luier te liggen, doorlopen ook zij de drie fases heel snel. Probeer ze 's morgens maar geen lachje te ontlokken – al ga je op je kop staan en draai je een paar salto's, er wordt niet gelachen.

---

### Het 'Ik ben wakker'-systeem: drie fases

---

Er zijn baby's die wakker worden, gaan spelen en nooit verder komen dan de eerste fase; ze vermaken zich in hun bed tot er iemand komt. Andere kinderen doorlopen de drie fases in één keer, hoe snel je ook reageert.

**Fase 1:** Een krakerig, zeurderig geluid, dat vergezeld wordt van gedraai in bed. Het betekent: 'Hallo? Is daar iemand? Waarom kom je me niet halen?'

**Fase 2:** Een kuchachtig geluid achter in de keel dat komt en gaat. Als ze stil zijn, luisteren ze of je er al aankomt. Kom je niet, dan gaan ze verder: 'Hé, kom je nog?'

**Fase 3:** Voluit huilen en zwaaien met armen en benen. 'Kom nou. Ik meen het.'

---

*Pittig.* Deze opgewonden standjes slaan fase 1 vaak helemaal maar over en beginnen met fase 2. Ze mekkeren en draaien in bed, maken kuchachtige geluidjes en gaan over op echt huilen als er dan nog niemand komt.

Het is grappig om te zien dat dit gedrag zich doorzet, ook als kinderen ouder worden. Herinner je je wat ik over Sophie vertelde: dat ze 's morgens zo rustig was dat ik soms bang was dat ze geen adem meer haalde? Nou, Sophie is 's morgens vroeg nog steeds een heerlijk kind. Ze is meteen klaarwakker en springt uit bed. Haar zuster, een pittige

baby die vaak zeurend wakker werd, heeft nog steeds tijd nodig om aan de nieuwe dag te wennen. In tegenstelling tot Sophie, die meteen begint te praten, vindt Sara het fijn als ik wacht tot ze zelf haar mond opendoet, in plaats van haar te overstelpen met mijn verhalen over de dag die komen gaat.

## Verschonon en aankleden

Zoals ik al eerder zei, vraag ik vaak in mijn klas van aanstaande vaders en moeders of ze met gesloten ogen op de grond willen gaan liggen. Zonder iets te zeggen kies ik dan een man uit, pak zijn enkels en leg zijn voeten over zijn hoofd. Uiteraard schrikt hij zich een hoedje. Op het moment dat de anderen zien wat ik doe, wordt er hard gelachen. Maar dan leg ik uit waarom ik het deed: zo voelt een baby zich als hij zonder waarschuwing of uitleg een schone luijer krijgt. Wat ik bedoel is dat je zijn cirkel van respect bent binnengegaan. Had ik nou gezegd: 'John, ik ga zo je benen optillen', dan had John zich daar niet alleen op kunnen voorbereiden, maar hij had ook geweten dat ik rekening houd met zijn gevoelens. Die voorkomendheid heb ik ook tegenover kinderen.

Onderzoek heeft aangetoond dat het drie seconden duurt voor een aanraking in de hersenen van een baby geregistreerd wordt. Het is dus een angstige beleving voor een baby als zijn beentjes omhooggetrokken worden en hij al in zijn blote billen ligt voor hij goed en wel in de gaten heeft wat er gebeurt, zeker als dan ook nog eens met alcohol zijn navel schoon gemaakt wordt. Baby's hebben een scherp reukvermogen, en zelfs pasgeboren baby's draaien hun hoofdje weg voor een watje gedrenkt in alcohol. Als ze een week oud zijn, kunnen ze hun moeder aan haar

---

### Katoen versus papier

---

Hoewel katoenen luiers aan een comeback bezig zijn, verkiezen de meeste ouders nog steeds papier. Iedereen moet die keus zelf maken, maar ik heb liever katoen omdat dat zachter is tegen babybiljetjes, goedkoper en ook nog eens minder belastend voor het milieu.

Er zijn ook baby's die allergisch reageren op de absorberende korreltjes in papieren luiers, iets wat vaak verward wordt met luijeruitslag. Dat is echter op bepaalde plekken, vaak rond de anus, terwijl een echte allergie zich uitspreidt over het hele gebied dat door de luijer bedekt wordt, tot aan het middel toe.

Een ander probleem met papieren luiers is dat ze hun werk zo goed doen en zoveel absorberen dat alleen een mopperige baby nog in de gaten heeft dat hij nat is. Als een kleuter van drie nog niet zindelijk is, dan komt dat vaak doordat hij met een papieren luijer om niet weet wanneer hij nat is.

Met katoenen luiers is een waarschuwing op zijn plaats. Je moet heel goed controleren of je baby nat is, om luijeruitslag te voorkomen.

---

## Wat je baby vertelt

geur herkennen. Als je dit allemaal bedenkt, snap je wel dat een baby wel degelijk weet dat er iets aan de hand is, ook al kan hij dat niet duidelijk maken.

De meeste baby's huilen op de commode omdat ze niet weten wat er met hen gebeurt, of omdat het hun totaal niet bevalt.

Ik bedoel, wat verwacht je anders als je een baby in zo'n kwetsbare positie neerlegt, met zijn benen gespreid? Hoe voel jij je bij de gynaecoloog op de onderzoekstafel? Ik zeg altijd tegen de dokter: 'Ik wil precies weten wat u gaat doen.' Een baby kan je niet vragen KALM aan te doen of zijn grenzen te respecteren, maar zijn gehuil komt op hetzelfde neer.

Als een moeder tegen me zegt: 'Eduard heeft toch zo'n hekel aan de commode,' zeg ik: 'Nee hoor, hij heeft een hekel aan wat er op de commode gebeurt. Doe het eens wat kalmer aan en praat tegen hem.' Trouwens, met verschonen is het net als met alle andere dingen die je met je baby doet: beperk je tot datgene waarmee je bezig bent. Verschoon hem niet met een telefoon tussen je schouder en je hoofd geklemd. Bedenk eens hoe dat er voor je kind uitziet, om nog maar te zwijgen van het gevaar dat je het toestel op zijn hoofdje laat vallen. Het zegt: 'Ik hou me helemaal niet met jou bezig.'

Ik probeer tijdens het verschonen het gesprek op gang te houden. Ik buig me over hem heen met mijn gezicht op een dertig centimeter afstand, dan kan hij beter zien, en ik blijf praten. 'Nu gaan we je luier verschonen. Eerst je broek uit.' Zo blijf ik voortdurend vertellen wat ik doe: 'Zo, nu de bretels los. Hupsakee. Kijk eens wat een mooie beentjes. Die ga ik nu optillen. Hoola. Nu de luier openmaken... Ik zie dat daar een mooi cadeautje voor me in zit... Zo, even afvegen en schoonmaken.' Bij kleine meisjes veeg ik altijd van voor naar achteren en bij jongetjes leg ik een doekje over hun piemeltje om te voorkomen dat ze in mijn gezicht plassen. Begint de baby te huilen, dan zeg ik: 'Ga ik te snel? Ik zal het wat kalmer aan doen.'

*Tip: Leg, wanneer je kind bloot is, je hand of een knuffeldier op zijn borst. Door de extra druk zal hij zich minder naakt en kwetsbaar voelen.*

Ik moet eraan toevoegen dat je ook vrij bent om juist een beetje op te schieten. Als je twintig minuten bezig bent om je baby een

schone luier te geven, is dat te lang. Stel dat je verschoont, veertig minuten voedt en dan weer verschoont; dan zou dat een uur en twintig minuten duren. Als hij het vervelend vindt, gaat het, zowel wat tijd als wat stress en vermoeidheid betreft, ten koste van de speeltijd van je baby.

*Tip: Het is handig als je voor de eerste drie, vier weken baby-nachtkleding hebt met een sluiting aan de onderkant zodat het verschonen sneller gaat. In het begin zal zijn pyjama vast een paar keer nat worden en dan is het handig als je al een schone hebt klaargelegd.*

Het duurt misschien een paar weken voor het zover is, maar uiteindelijk zal het verschonen niet meer dan vijf minuten hoeven kosten. De truc is dat alles onder handbereik moet liggen: de dop van de tube zalf los, de natte doekjes open, de volgende luier opgevouwen klaar om onder zijn billen te schuiven en de luiieremmer met het deksel eraf aan je voeten.

*Tip: Leg de nieuwe luier onder de billen van de baby voor je de oude openmaakt. Zorg dat zijn billen en geslachtsdelen schoon zijn voor je de vieze luier weghaalt. De schone ligt dan precies op zijn plaats.*

Werkt dit nou allemaal niet, probeer je baby dan op schoot te verschonen – er zijn baby's die daar een voorkeur voor hebben en jij hoeft niet gebogen over de commode te staan.

## Te veel speelgoed/te veel prikkels

Oké. Je baby heeft gegeten, is verschoond en klaar om te spelen. Nu weten ouders het vaak niet meer. Het komt voor dat ze het belang van spelen onderschatten en niet beseffen hoeveel een baby leert door te kijken. Of ze slaan door naar de andere kant en hangen voortdurend met speeltjes en rammelaars voor zijn gezicht. Dat is allebei niet goed. Afgaande op de ouders die ik tegenkom, neigen de meeste naar het laatste – en daardoor krijg ik telefoontjes als het volgende van Marcia, de moeder van Serena van drie weken:

“Tracy, wat mankeert Serena?” jammert ze. Op de achtergrond

---

Leidraad van alle dingen die  
je baby beïnvloeden

---

<b>Gehoort:</b>	Praten Neuriën Zingen Geluid van hartslag Muziek
<b>Gezicht:</b>	Zwart-witte kaarten Gestreepte voorwerpen Mobile Gezichten De omgeving
<b>Gevoel:</b>	(tastzin) Contact met huid, lippen, haar Knuffelen Massage Water Wattenbolletjes
<b>Reuk:</b>	Mensen Etensgeuren Parfum Kruiden
<b>Smaak:</b>	Melk Ander voedsel
<b>Beweging:</b>	Wiegen Dragen Schommelen Rijden (wandelwagen, auto)

---

hoor ik een baby krijsen en de stem van Willem, de vader van Serena, die haar wanhopig tot kalmte maant.

‘Vertel eerst eens wat er gebeurd is voor ze zo ging huilen,’ zeg ik.

‘Ze was aan het spelen,’ zegt Marcia onschuldig.

‘Hoe? Waarmee?’ Bedenk dat we het over een baby van drie weken hebben en niet over een kleuter.

‘Eerst zat ze in de baby-schommel, maar daar kreeg ze genoeg van, dus toen hebben we haar in het stoeltje gezet.’

‘En toen?’

‘Dat vond ze ook niet leuk, dus hebben we haar op een dekentje gelegd en is Willem gaan voorlezen,’ gaat ze verder. ‘Nu zal ze wel moe zijn, maar ze wil niet slapen.’

Wat Marcia vergeet te vertellen – waarschijnlijk omdat ze het onbelangrijk vindt – is dat de schommel een speeldoos heeft, de stoel vanzelf wiebelt en dat de deken in een box ligt en dat er een felrood met witte mobile boven hangt. En

dan houdt haar vader ook nog eens een boek voor haar neus.

Denk je dat ik overdrijf? Geloof het maar niet, ik heb dergelijke tafereeltjes herhaaldelijk met eigen ogen gezien.

‘Ik vermoed dat ze te veel prikkels heeft gehad,’ zeg ik voorzichtig en ik probeer uit te leggen dat ze, vanuit het gezichtspunt

van een baby, in een omgeving verkeert die je kunt vergelijken met een dag in Eurodisney.

‘Maar ze is gek op dat speelgoed,’ protesteert Marcia.

Ik ga nooit met ouders in discussie en leg haar mijn gouden regel voor: *haal alles weg wat schudt, rammelt, wiebelt, beweegt, piept en trilt*. Doe dat drie dagen en kijk of je kind kalmeert. (Is er verder niets mis, dan is dat meestal het geval.)

Helaas waren de ouders van Serena – net als zoveel moderne ouders – slachtoffers van onze cultuur. Er worden per jaar vier miljoen baby’s geboren en hele industrieën zijn afhankelijk van de vraag naar babybenodigdheden. Er worden jaarlijks miljoenen gespenderd om ons ervan te overtuigen dat we de juiste omgeving voor ons kind moeten creëren. En met z’n allen trappen we daarin. Ouders krijgen het idee dat ze het fout doen als ze hun kind niet voortdurend vermaken, of hem niet voldoende intellectuele stimulansen geven. Leggen ze zichzelf door een of ander wonder niet die druk op, dan doen hun vrienden het wel. ‘Heb je nóg geen babyschommel voor Serena gekocht?’ vragen ze beschuldigend, alsof het kind misdeeld is zonder zo’n apparaat. Wat een kletspraat.

Natuurlijk moeten we onze kinderen laten kennismaken met muziek en voor hen zingen. Natuurlijk willen ze graag felgekleurd speelgoed en dat kopen we dan ook. Kopen we echter te veel en houden we hun de hele dag mooi speelgoed voor, dan raken ze overprikkeld. Het is al moeilijk genoeg dat ze de veilige baarmoeder hebben moe-

ten verlaten – sommigen door zich door een nauw geboortekanaal te persen, anderen worden er zomaar uit geplukt – en in de fel verlichte verloskamer zijn gekomen. Ze komen onderweg instrumenten, medicijnen en veel handen tegen die allemaal aan hen zitten. In hen prikken, hen wassen en boenen, en dat allemaal al na een paar minuten. Zoals ik al in hoofdstuk 1 zei, is ieder kind

---

### De mythe van geluiden van het huis

---

Ouders krijgen vaak te horen dat hun baby maar aan het lawaai in huis moet wennen. Nou vraag ik je: hoe zou jij het vinden als ik midden in de nacht, terwijl jij ligt te slapen, met een radio je slaapkamer binnen zou komen denderen? Dat getuigt niet van respect. Zou je dan minder rekening moeten houden met je kind?

---

Wat je baby vertelt

uniek, maar elke boreling moet een dergelijke chaos ondergaan. Voor de gevoelige types is de geboorte zelf eigenlijk al meer dan ze kunnen verdragen.

Voeg daar nog eens het rumoer en de beelden en geluiden uit je eigen huis aan toe: tv, radio, huisdier, voorbijrijdende auto's, stofzuiger, grasmaaier en ontelbare andere apparaten. Plus je eigen stem en de zorg die daarin doorklinkt, die van je ouders, schoonouders en het gekir en gefluister van ander bezoek, jemig! Ik geef het je te doen als bundeltje van nog geen tien pond zenuwen en spieren. En dan willen papa en mama ook nog met je spelen. Zelfs een engelachtige baby zou er overstuur van raken.

## De speeldriehoek

Wat bedoel ik precies met 'spelen'? Dat hangt ervan af waar je kind toe in staat is. De meeste boeken bevatten staatjes met speelgoed naar leeftijd, maar daar ben ik op tegen. Niet dat deze richtlijnen niet handig zijn, het is goed te weten wat typisch is voor een bepaalde leeftijd. Zo organiseer ik mijn moeder-kindgroepen ook: pasgeboren tot drie maanden, drie maanden tot een halfjaar, een halfjaar tot negen maanden, en ten slotte van negen maanden tot een jaar. Het punt is dat veel ouders niet beseffen hoe groot de verschillen in vaardigheden en bewustzijn bij normale kinderen kunnen zijn. Ik zie dat in mijn groepen vaak gebeuren. Een moeder met een kind van vijf maanden heeft ergens gelezen dat kinderen van die leeftijd kunnen omrollen en raakt in paniek: 'O, Tracy, hij loopt achter,' zegt ze. 'Hij ligt alleen maar. Hoe moet ik hem leren omrollen?'

Volgens mij moet er geen enkele druk op dit soort prestaties gelegd worden. Ik vertel ouders dan ook dat hun kind een individu is. De statistieken kunnen onmogelijk rekening houden met de persoonlijke trekjes van ieder kind. Dergelijke statistieken dienen als richtlijn beschouwd te worden. Elke baby bereikt op zijn eigen tijd de volgende ontwikkelingsfase.

Trouwens, baby's zijn geen honden; je kunt ze niet trainen. Respect hebben voor je kind houdt ook in zijn ontwikkeling afwachten zonder te proberen hem op te jagen of in paniek te raken als hij zich anders ontwikkelt dan de baby van de buurvrouw. Richt je naar hem. Moeder Natuur zit mooi in elkaar. Als jij je baby gaat omrollen voordat hij het zelf kan, leert hij het heus niet

sneller. Hij rolt gewoon nog niet om, omdat hij daar de fysieke mogelijkheden nog niet voor heeft ontwikkeld. Door het te blijven proberen, zet je hem onnodig onder druk.

Ik stel dan ook altijd voor dat ouders binnen de speeldriehoek van hun kind blijven. Dat betekent dat je je kind fysieke en geestelijke uitdagingen moet geven waar hij plezier in heeft en die hij zelfstandig kan uitvoeren. Bijna iedere zuigeling die ik bezoek heeft een heel assortiment rammelaars in zijn kamer – van zilver, plastic, in de vorm van een O, een eend of een halter. En hij kan met geen enkele spelen, omdat hij nog niets kan vasthouden. Het einde van het liedje is dat zijn ouders met de rammelaar voor zijn gezicht staan te zwaaien zonder dat hij er iets mee doet. Denk aan de basisregel: *is een baby aan het spelen, dan is het altijd beter toe te kijken dan mee te doen.*

Om te weten wat in de speeldriehoek van je kind past, moet je weten waar hij op dit moment toe in staat is – wat hij kan doen. In plaats van in boeken te kijken wat geschikt is voor zijn leeftijd, kun je beter naar je kind kijken. Blijf je binnen zijn speeldriehoek, dan zal hij zich in zijn eigen tempo en op een natuurlijke manier ontwikkelen.

*Hij kijkt en luistert voornamelijk.* De eerste zes tot acht weken is je baby een auditief en visueel ingesteld wezentje. Zijn omgeving dringt echter steeds verder tot hem door. Hoewel hij maar tussen de twintig en dertig centimeter ver kan zien, neemt hij je waar en beloont je met een glimlach of gekraai. Neem de tijd om hem ‘ant-

---

### Vanaf de eerste dag

---

Het is, zelfs voor onderzoekers, onmogelijk het moment te bepalen waarop het bevatingsvermogen van je baby tot ontwikkeling komt. Dus vanaf zijn geboorte moet je:

- Een verklaring geven voor wat je voor of met hem doet
  - Met hem praten over dagelijkse bezigheden
  - Hem familiefoto’s laten zien en mensen bij hun naam noemen
  - Dingen aanwijzen en benoemen (‘Zie je die hond?’, ‘Kijk, nog een baby, net als jij.’)
  - Eenvoudige boekjes voorlezen en naar plaatjes kijken
  - Muziek laten horen en voor hem zingen (zie blz. 152 voor details)
-

## Wat je baby vertelt

woord' te geven. Uit onderzoek is gebleken dat baby's direct na hun geboorte menselijke stemmen en gezichten kunnen onderscheiden van andere beelden en geluiden – en ze geven er de voorkeur aan. Binnen een paar dagen herkennen ze bekende gezichten en kijken ze daar liever naar dan naar een onbekend plaatje.

Wanneer je baby niet naar je gezicht kijkt, valt je misschien op dat hij voorkeur heeft voor bepaalde lijnen. Hoe komt dat? Omdat zijn netvlies nog niet vastzit, lijken lijnen voor hem te 'zwemmen'. Je hoeft geen prachtige plaatjes te kopen om hem te vermaken. Trek gewoon met een zwarte stift lijnen op een stuk wit karton. Dat leert hem gericht kijken en dat is belangrijk omdat zijn beeld nog onscherp en tweedimensionaal is. Leg bij een pasgeboren baby niet meer dan één of twee stukjes speelgoed in de

---

### Muziek om van te groeien

---

Baby's zijn gek op muziek, maar ook nu weer geldt dat die bij hun leeftijd moet passen. Aan het eind van mijn moeder-kindgroep draai ik de volgende muziekjes:

**Tot drie maanden:** Op deze leeftijd speel ik alleen wiegeliedjes – zachte, kalmerende muziek, geen vrolijke riedeltjes, zoals kinderliedjes. Natuurlijk kun je ook zelf voor je kind zingen.

**Zes maanden:** Na elke bijeenkomst speel ik één liedje, een eenvoudig kinderliedje als 'Klap eens in je handjes', 'Op een klein stationnetje', 'Schaapje, schapje, heb je witte wol?' en 'In Den Haag daar woont een graaf'.

**Negen maanden:** Ik laat drie van die liedjes horen, elk maar één keer.

**Twaalf maanden:** Er komt een nieuw liedje bij (in totaal dus vier), dat ik twee keer laat horen. Nu kunnen er ook gebaren bij komen.

---

wieg en vervang ze als hij er niet meer naar kijkt. Denk aan de indruk die kleuren op hem maken – primaire kleuren prikkelen baby's, en van pasteltinten kalmeren ze. Pas dus de kleur aan en geef je kind geen felgekleurd plaatje voor zijn neus als hij moet gaan slapen.

*Hij krijgt beheersing over zijn nek- en hoofdspieren.*

Als je kind zijn hoofd kan draaien – meestal ergens in de tweede maand – en het heen en weer kan bewegen of zelfs een beetje optillen – meestal in de derde maand –, krijgt hij ook betere beheersing over zijn ogen. Misschien zie je ineens dat hij naar zijn eigen hand ligt te kijken. In onderzoeksruimtes is vastgesteld dat een baby van een maand

oud een gezichtsuitdrukking kan imiteren: steekt een volwassene zijn tong uit, dan doet de baby dat ook. Dit is een goede tijd om een mobile te kopen die je beurtelings aan de box en zijn bed kunt vastmaken. Ik weet dat bijna alle ouders die als eerste voor hun kind kopen, maar tot twee maanden heeft een mobile alleen een decoratieve functie. Baby's vinden het leuk hun hoofd te draaien, meestal naar rechts, dus hang die mobile niet recht in zijn blikveld. Hang hem ook niet verder weg dan 35 centimeter. Rond deze tijd (acht weken), gaat je baby driedimensionaal zien. Hij strekt zich meer en heeft meestal zijn handjes open. Af en toe grijpt hij per ongeluk zijn eigen handje vast. Hij kan ook al een beetje anticiperen op wat er gaat komen. Een baby van twee maanden oud kan iemand die hij eerder heeft gezien herkennen. Al snel zal hij kronkelen van plezier als hij je in de gaten krijgt en zal hij je met zijn ogen door de kamer volgen. Terwijl een pasgeboren baby gefascineerd wordt door lijnen, kan een plaatje van een gezicht een baby van acht weken aan het lachen maken. Je kunt nu stukken karton maken met golvende lijnen, cirkels en eenvoudige tekeningetjes, zoals een huis of een lachend gezicht. Je kunt ook een spiegel bij de wieg hangen. Als hij lacht, lacht de spiegel terug. Houd echter in gedachten dat hij nog niet op eigen kracht weg kan als iets hem verveelt. Zodra hij geïrriteerde geluiden gaat maken, betekent dat dat hij er genoeg van heeft. Schiet hem te hulp voor het echt huilen wordt.

*Hij gaat grijpen.* Zo goed als alles – ook zijn eigen lichaam – is interessant voor een baby die kan grijpen, na ongeveer drie à vier maanden. En alles gaat rechtstreeks zijn mond in. Je baby kan nu ook zijn hoofdje rechtop houden en murmelende geluidjes maken. Zijn favoriete speelgoed ben jij, maar dit is ook de beste tijd voor eenvoudige speeltjes, zoals rammelaars, die geluid maken, of veilige voorwerpen die lekker aanvoelen, zoals een schuimrubberen haarspeld. Zuigelingen onderzoeken alles en zijn verrukt als ze een reactie krijgen. Kijk maar eens naar je kleintje als hij met een rammelaar schudt; dan worden zijn ogen heel groot. Baby's begrijpen wat oorzaak en gevolg is, dus als ze ergens geluid uit krijgen, voelen ze zich heel wat. Je kind reageert nu ook op veel meer dingen, en je zult versteld staan van zijn gekeuvel en gekraai – dat wordt met de dag mooier. Hij weet nu ook heel goed je aandacht te trekken wanneer hij ergens genoeg van heeft. Hij laat zijn speelgoed vallen, maakt een kuchachtig geluid of huilt even zeurderig.

*Hij kan zich omrollen.* De vaardigheid zich op een zij te rollen – ergens tussen de derde en vijfde maand – is het begin van zijn mobiliteit. Voor je het weet rolt hij beide kanten op, en daarna wordt het alleen maar leuker. Hij is gek op speelgoed dat geluid maakt, maar je maakt hem ook blij met gewone gebruiksvoorwerpen, zoals een lepel. Kijk maar eens hoe hij met een plastic bord speelt, het aan alle kanten bekijkt, wegduwt en ernaar grijpt, het weer wegduwt en pakt. Hij is een jonge onderzoeker, voortdurend op ontdekkingsreis. Hij vindt het ook heerlijk met verschillende vormen te spelen: kubussen, ballen of driehoeken. Gelooft het of niet, maar door ze in zijn mond te stoppen, zoekt hij uit hoe ze eruit zien en wat de verschillen zijn. Uit onderzoek weten we dat zuigelingen vormen onderzoeken met hun mond. Zelfs baby's van een maand kunnen een vorm die ze met hun mond onderzocht hebben koppelen aan een vorm die ze met hun handen voelen. Als ze een gladde speen en een bobbelige gehad hebben, kijken ze langer naar het plaatje van de speen die ze in hun mond gehad hebben.

*Hij kan zitten.* Baby's kunnen niet zitten tot ze zo'n zes maanden zijn. Voor die tijd zijn ze topzwaar. Als ze kunnen zitten, gaan ze gevoel voor diepte ontwikkelen. Ten slotte ziet de wereld er vanuit een verticaal gezichtspunt heel anders uit. Nu kan je kind ook voorwerpen van de ene hand overpakken in de andere en wijzen en gebaren maken. Zijn nieuwsgierigheid zal hem ertoe bewegen naar dingen toe te gaan, maar lichamelijk is hij daartoe nog niet in staat. *Laat hem alleen op ontdekkingsreis gaan!* Hij heeft controle over zijn hoofd, armen en romp, maar nog niet over zijn benen. Hij kan dus wel vooroverbuigen en naar iets grijpen, maar dan belandt hij uiteindelijk op zijn buik omdat hij nog topzwaar is. Zijn armen en benen zwaaien in het rond alsof hij probeert te vliegen. Vaak schieten ouders zodra hun kind mekkert overeind en geven hem wat hij wil, in plaats van even af te wachten en te kijken waar hij zelf toe in staat is. Ik zeg: 'Doe het niet. Geef het hem niet meteen. Kijk toe en moedig hem aan.' Het geeft zelfvertrouwen als je zegt: 'Toe maar, je bent er bijna.' Gebruik ook hier je gezonde verstand, hij doet niet mee aan de Olympische Spelen. Geef hem gewoon een beetje ouderlijke steun. Heeft hij het eerst echt helemaal zelf geprobeerd, dan kun je het hem geven.

Je kunt hem nu speelgoed aanreiken dat reageert, zoals een duveltje in een doosje, dat eruit springt als hij op een knop drukt, of een tuimelaar. Dit soort speelgoed spreekt hem zo aan omdat

het effect van wat hij doet meteen duidelijk is. De verleiding om veel speelgoed te kopen is in dit stadium groot. Hou je in, want hoe minder hoe beter. En bedenk dat veel van het speelgoed dat jou aanspreekt hem niet zal vermaken. Ik moet altijd lachen als ik ouders hoor zeggen dat hun baby een of ander speeltje niet leuk vindt. Het is geen kwestie van wel of niet leuk vinden, maar hun baby begrijpt het gewoon niet. Hij weet niet wat hij ermee moet doen.

*Hij wordt mobiel.* Als je baby – meestal tussen de acht en tien maanden – echt gaat kruipen, is het tijd je huis kindveilig te maken (zie het kader op blz. 157), zodat de ontdekkingstocht kan beginnen. Het kan zelfs zijn dat hij al begint zich op te trekken. Veel baby's beginnen achterwaarts of in cirkels te kruipen omdat hun benen wel kruipen, maar hun lijfje het gewicht van hun hoofd nog niet kan dragen of nog niet lang genoeg is. Nieuwsgierigheid en lichamelijke vaardigheden gaan hier gelijk op. Voorheen had je baby nog niet de cognitieve vaardigheid om te bedenken: ik wil dat dingetje aan de andere kant van de kamer hebben en nu moet ik zus en zo doen om het te krijgen. Dat begint nu allemaal op gang te komen. Zodra hij zich een doel kan stellen, wordt hij zo druk als een klein baasje. Op schoot zitten is er dan niet meer bij. Knuffelen is heerlijk, maar eerst moet hij dingen ontdekken en zijn energie kwijt zien te raken. Er zijn nieuwe manieren om geluiden te maken – en in de problemen te komen. Het leukste speelgoed zijn nu dingen die ergens in kunnen en er weer uit gehaald moeten worden. Natuurlijk haalt hij in het begin overal alles uit en stopt hij niets terug. Met tien maanden of een jaar, kan hij zelf speelgoed opruimen in een kist. Door de ontwikkeling van de fijne motoriek kan hij steeds kleinere voorwerpen tussen duim en wijsvinger pakken. Rollend speelgoed – een hondje op wielen dat hij naar zich toe kan trekken – valt nu ook in de smaak. Hij kan nu ook een voorkeur krijgen voor een knuffelbeest of zacht dekentje.

*Tip: Zorg dat al het speelgoed wasbaar, stevig en onbreekbaar is en geen scherpe hoekjes of kleine losse onderdelen heeft. Als een voorwerp in een closetrol past, is het te klein om mee te spelen; het zou in zijn keel kunnen blijven steken of in een oor of neusgat gestopt kunnen worden.*

## Wat je baby vertelt

Je kunt nu gebaren bij kinderliedjes gaan maken die je baby kan imiteren. Liedjes en rijmpjes leren een kind veel over taal en coördinatie. Kiekeboe is een geweldig spelletje; het leert je kind dat sommige dingen blijvend zijn. Heeft hij eenmaal door hoe dat werkt, dan kan hij ook begrijpen dat je niet weg bent als je even naar de keuken gaat. Je kunt dit benadrukken door te zeggen: 'Ik ben zo terug.' Geef hem allerlei gebruiksvoorwerpen als speelgoed en wees daarin creatief. Een lepel en bord of deksel zijn prachtige trommels, en achter een vergiet kun je je heel leuk verstoppen.

Nu je kind zijn fysieke en geestelijke repertoire uitbreidt, is het belangrijk te blijven bedenken dat hij een zelfstandig persoon is. Hij zal niet dezelfde dingen doen als zijn neefjes of nichtjes. Misschien kan hij meer of doet hij dingen anders. Net als ieder mens heeft hij zijn eigenaardigheden en voorkeuren. Leer wie hij is door te observeren en probeer niet hem te veranderen naar je eigen verwachtingen. Zolang hij veilig is, gesteund wordt en je van hem houdt, zal hij zich ontwikkelen tot een uniek individu. Hij zal voortdurend in beweging zijn, elke dag nieuwe dingen leren, en hij zal je keer op keer versteld doen staan.

## Kindveilig maken of niet?

Iets kindveilig maken is een gecompliceerde bezigheid. Je wil dat je kind niet blootstaat aan de gevaren van vergif, verbranding, schroeien, verdrinking, scherpe voorwerpen of grote hoogtes, zoals de trap. En je wil je huis beschermen tegen de beschadigingen die een kind kan aanbrengen. De vraag is: hoe ver moet je daarin gaan? Er is een ware industrie ontstaan naar aanleiding van de zorg van ouders. Kortgeleden vertelde een moeder me dat ze duizenden guldens had besteed aan het kindveilig maken van haar huis – een zogenaamde vakman was haar huis rondgegaan en had alle kasten, waaronder kasten waar het kind de eerste acht tot tien jaar nog niet eens bij zou kunnen, van sloten voorzien. Hij had haar ook overtuigd van het nut van hekjes op plaatsen die geen enkele baby ooit zou bereiken. Mijn methode is een stuk goedkoper (zie blz. 157). Een geschikte speelplek kan heel goed bestaan uit een hoekje dat afgeschermd wordt met kussens of stootblokken.

Als je trouwens te veel weghaalt uit je huis, ontnem je je baby

## De beginselen van kindveiligheid in huis

Het is de truc naar je huis te kijken door de ogen – en op de hoogte – van een klein kind. Kruip een keer op handen en knieën door je huis. Kom je iets potentieel gevaarlijks tegen, dan is dat een gevaar waar je iets aan moet doen.

- Vergiftiging. Verwijder alle schoonmaakmiddelen en andere gevaarlijke vloeistoffen uit het gootsteenkastje en de badkamerkast en berg ze op in een hoge kast. Zou je, zelfs als je kindveilige sloten gebruikt, het risico willen lopen dat een sterk of slim kind ze openkrijgt? Schaf een EHBO-kist aan. Als je het vermoeden hebt dat je kind iets giftigs heeft binnengekregen, bel dan de huisarts of het alarmnummer 112 voor je iets anders doet.
- Giftige stoffen in de lucht. Laat je huis testen op radon, een radioactief gas dat op natuurlijke wijze in de lucht komt. Installeer rook- en koolmonoxide-melders – en controleer geregeld de batterijen. Stop met roken en zorg dat er niemand in je huis of auto rookt.
- Wurging. Houd koorden van zonwering en elektrische bedrading met haakjes buiten bereik van kinderen of plak ze met tape boven babyhoogte vast.
- Elektriciteit. Sluit alle wandcontactdozen af en zorg dat er in alle fittingen een lamp zit.
- Verdrinking. Laat je kind nooit alleen als hij in bad zit. Maak een slot op de toiletbril. Je kind is nog steeds topzwaar en kan voorover in de pot vallen en verdrinken.
- Verbranding. Breng een beschermkap aan over de knoppen van het fornuis. Scherm ook de badkraan af, desnoods met een handdoek, zodat hij zich niet kan branden of zijn hoofd stoten als hij in bad zit. Zet de geiser of boiler op niet meer dan 50° C.
- Vallen, bijvoorbeeld van de trap. Als je nog steeds de commode gebruikt wanneer je baby actief wordt, zorg dan dat je steeds een hand en twee ogen op hem gericht hebt. Maak hekjes aan boven- en onderkant van de trap, maar laat je niet in slaap sussen. Zorg dat je naast hem staat als hij leert traplopen. Naar boven zal wel gaan, maar o wee als hij weer naar beneden moet.
- Ongelukken in de wieg. Er zijn voorschriften voor de afstand tussen twee spijltjes, dus gebruik geen wieg uit de tijd dat die regels er nog niet waren. Stootkussens in de wieg zijn erg gevaarlijk, omdat baby's eronder kunnen raken en vast komen te zitten, of nog erger: stikken.

de mogelijkheid op onderzoek uit te gaan. Bovendien mis je dan leermomenten waarop je je kind kunt bijbrengen wat wel mag en wat niet. Laat ik dit met een verhaal uit mijn eigen leven illustreren.

Toen mijn dochters nog klein waren, maakte ik mijn huis kindveilig door gevaarlijke stoffen weg te zetten, deuropeningen naar ruimtes waar ik hen niet wilde hebben te blokkeren en meer van dergelijke maatregelen. Tegelijkertijd bracht ik hun bij dat ik wilde dat ze mijn spullen ook zouden respecteren. We hadden wat porseleinen beeldjes op een lage plank in de woonkamer staan. Zodra Sara kon kruipen, werd ze overal nieuwsgierig naar.

Op een dag zag ik dat de beeldjes haar aandacht trokken. In plaats van af te wachten gaf ik haar er een in haar handen en zei: 'Deze zijn van mama. Je mag er nu wel even een vasthouden, maar het is geen speelgoed.' Net als alle baby's zouden doen, stelde Sara me een paar keer op de proef. Ze liep in een rechte lijn op de beeldjes af, maar net voor ze er een kon pakken, zei ik: 'Uh-uh. Niet aankomen. Die zijn van mama – geen speelgoed.' Binnen drie dagen keek ze er niet meer naar om. Ik volgde dezelfde procedure met haar zusje Sophie.

We zijn een paar jaar verder en daar komt het zoontje van een vriendin, die met Sophie komt spelen. Bij hem thuis zijn alle lage planken zo goed als leeg omdat zijn moeder alles waar ze op gesteld is heeft weggezet. Onnodig te zeggen dat hij die beeldjes wel interessant vond. Ik probeerde het op dezelfde manier, maar er was geen houden aan. Ten slotte riep ik nogal streng: 'Nee!' Ontzet keek zijn moeder mij aan. 'Dat zeggen wij nooit tegen Nick, Tracy.'

'Nou, misschien wordt dat dan eens tijd. Ik wil niet dat hij de dingen stukmaakt waar de meisjes afblijven. Trouwens, Nick kan er niets aan doen, het komt door jou. Jij hebt hem niet geleerd wat mijn en dijn is.'

De les die je uit dit verhaal kunt trekken, is heel eenvoudig: als je alles buiten bereik van kinderen houdt, leren ze nooit de breekbare en mooie dingen te respecteren en kunnen ze zich bij een ander niet naar behoren gedragen. En jou wordt de belediging bespaard dat een andere ouder je kind tot de orde moet roepen, zoals ik bij de moeder van Nick.

Ik stel altijd voor een babyveilige ruimte te creëren. Wanneer je baby ergens naar kijkt, laat hem dan zijn gang gaan. Laat het hem

in handen nemen en bevoelen –, maar alleen waar je erbij bent. Het is trouwens frappant dat kinderen heel snel genoeg hebben van de spullen van volwassenen, want die doen niets; ze staan alleen maar mooi te wezen. Hebben ze het eenmaal in handen gehad, dan zal het ze snel vervelen. Er is weer iets anders dat hun aandacht trekt en ze zijn weer op pad.

*Tip: Het kost maar een paar dagen om een kind te leren dat hij ergens moet afblijven. Je moet het ritueel waarschijnlijk wel op verschillende plaatsen en met verschillende voorwerpen herhalen. In deze fase wil je misschien niet het risico lopen dat ik nam. Vervang dan je waardevolle spullen voor goedkope dingetjes.*

Denk er ook aan dat de kleine waarschijnlijk zal denken dat de opening van de videorecorder een brievenbus is. Daar kunnen mooi zijn vingertjes, crackers of iets anders in. In plaats van je zorgen te maken, kun je die beter bedekken. Het kan ook lonen te investeren in een speelgoedvariant van iets van jou dat je kind fascinerend vindt. De meeste kinderen vinden het prachtig als ze op knoppen mogen drukken. Koop iets dat lijkt op de afstandsbediening van de tv of radio – iets wat hij kan bewerken. Tenslotte is hij er niet op uit je huis te vernielen; hij wil alleen maar doen wat hij jou ook ziet doen.

## Ontspannen

Na een dagje met veel eten, slapen, en spelen verdient je kind zijn ontspanning in de vorm van een bad. Na een week of twee valt het je misschien op dat hij 's avonds wat zeurderiger is dan de rest van de dag. Naarmate hij actiever wordt en meer indrukken uit zijn omgeving te verwerken krijgt, moet hij, na al die prikkels, ook ontspannen. Zijn bad kan de I zijn na de fles of borst van vijf of zes uur, een kwartiertje nadat hij heeft geboerd. Natuurlijk kan hij 's morgens in bad, of wanneer dan ook overdag, maar ik heb altijd 's avonds de ideale tijd gevonden omdat kinderen er zo lekker van ontspannen. Het geeft ook een heel speciaal ouder-kindgevoel en kan daarom het favoriete werkje van de vader zijn. Met uitzondering van gevoelige baby's, die de eerste drie maanden een hekel hebben aan het bad en mopperige baby's die het lijdzaam

## Wat je baby vertelt

ondergaan, genieten de meeste kinderen ervan – als je tenminste kalm aan doet en mijn badinstructies (zie blz. 161) opvolgt.

Het eerste echte bad krijgt de baby pas na een week of twee, als de navelstreng eraf is gevallen en bij jongetjes eventueel de wond van de besnijdenis is geheeld. Voor die tijd spons je hem af (zie hieronder, ‘Het sponsbad’). Probeer de ervaring te zien vanuit het standpunt van de baby. Het moet leuk zijn, beide partijen moeten hun aandeel kunnen leveren, en ten minste een kwartier of twintig minuten duren. Net als met verschenen en aankleden is het belangrijk respect voor je baby te tonen. Denk eraan hoe kwets-

---

### Het sponsbad

---

- Leg alles wat je nodig hebt – washand, warm water, olie, wattenbolletjes, zalf en een handdoek – klaar.
- Houd je baby toegedekt. Ga van zijn hoofd naar zijn voetjes, was één deel tegelijk, dep het droog en ga dan verder.
- Gebruik een apart washandje voor zijn geslachtsdelen en veeg van voor naar achteren.
- Gebruik watjes voor de ogen (één per oog) en veeg van zijn neus naar buiten.
- Om zijn naveltje schoon te maken, doe je een paar druppels alcohol op een watje. Ga in één keer door met schoonmaken. Sommige baby's gaan hierbij huilen, niet omdat het pijn doet, maar omdat het koud is.
- Als je zoon besneden is, zorg dan dat de wond ingevet blijft en beschermd is tegen urine door een laagje vaseline, bedekt met een gaasje. Kom niet met water op zijn penis tot de wond geheeld is.

baar hij zich voelt en gebruik je gezonde verstand. Doe alles op de voorzichtigste manier. Probeer bijvoorbeeld na het afdrogen niet een T-shirt over zijn hoofd te trekken en daarna zijn armen in de mouwen te wurmen. Een babyhoofdje is erg zwaar – tweederde van zijn lichaamsgewicht tot hij een maand of acht is. Als je ze dus iets over hun hoofd probeert aan te trekken, zwaait het alle kanten op. Hij zal ook tegenspartelen als je probeert zijn arm in een mouw te trekken. Hij is immers aan de foetushouding gewend en zal instinctief proberen zijn arm zo dicht mogelijk bij zijn lichaam te houden. Rol in plaats daarvan de stof op bij zijn pols en trek aan de mouw, niet zijn arm.

Om aan al het geworstel een einde te maken, adviseer ik ouders geen kleding

te kopen die over het hoofd aangetrokken moet worden. (Heb je al zulke kleding, kijk dan naar het kader op **deze bladzijde**.) Koop shirts met knoopjes aan de voorkant, hansopjes met een voor-sluiting tot beneden aan toe of klittenband op de schouders. Let meer op praktisch dan op modieus.

Wanneer je alle aanwijzingen die hieronder staan hebt opgevolgd, zodat het baden veilig, kalm en plezierig verloopt, en je baby huilt nog, dan heeft dat met zijn gevoeligheid en temperament te maken en kun jij er verder niets aan doen. Wordt het baden iedere keer een drama, probeer het dan pas na een paar dagen weer. Gaat hij weer huilen, wat met een gevoelige baby heel goed kan, dan moet je hem misschien de eerste paar maanden sponsbaden blijven geven – dat kan heel goed. Ga af op wat je baby je duidelijk probeert te maken. Is dat: ‘Ik vind dit heel akelig – ik kan er niet tegen’, wacht dan een poosje.

---

### Het T-shirt-dilemma

---

Ik raad ze niet aan, maar als je al shirts hebt die over het hoofd aan moeten, is dit de beste manier om een gevecht te voorkomen:

- Leg je baby op zijn rug.
  - Rol de stof op en rek de hals zo ver mogelijk open. Begin bij de kin en trek de halsopening zo snel mogelijk over zijn hoofd naar achteren.
  - Ga met je vingers de mouw in en pak het handje van je baby. Trek zijn arm door het armsgat.
- 

## Badtips: tien-stappenplan

Hieronder beschrijf ik een badprocedure die ik aan al mijn cliënten leer. Elke stap is even belangrijk. Leg alles wat je nodig hebt klaar, zodat je nergens naar hoeft te zoeken als je net een glibberige baby uit bad hebt gehaald. Ik hoor trouwens wel eens mensen zeggen dat je een baby ook in de gootsteen kunt baden, maar ik geef de voorkeur aan de badkamer; dat is de plek waar iedereen in bad gaat. Bedenk dat je tijdens de hele procedure de dialoog op gang moet houden. Blijf praten, luisteren, wacht op zijn reactie en vertel hem steeds wat je doet.

## Wat je baby vertelt

1. *Creëer een badsfeer.* Maak de kamer warm (22-24 °C). Zet een muziekje op – rustige popmuziek, tegelijk voor je eigen ontspanning.
2. *Vul het bad voor tweederde.* Doe een dopje babybadschuim in het water (van ongeveer 38 °C, net iets warmer dan lichaamstemperatuur). Controleer de temperatuur van het water met de binnenkant van je pols en niet met je hand; het water moet warm, en niet heet aanvoelen.
3. *Pak je baby.* Leg de palm van je rechterhand op zijn borst en spreid je vingers. Steek drie vingers onder zijn linkeroksel en leg je duim en wijsvinger op zijn borst. (Draai dit om als je linkshandig bent.) Schuif nu je linkerhand onder zijn nek en schouders en buig zijn lichaam voorover zodat het gewicht verplaatst wordt naar je rechterhand. Nu schuif je je linkerhand onder zijn billen en tilt hem op. Hij zit nu, voorovergebogen over je rechterhand, op je linkerhand.

Laat een baby niet achterwaarts in het water zakken. Daar raakt hij gesoriënteerd van; het is alsof hij achterover van een duikplank het water induikt.

4. *Laat hem in bad zakken.* Laat hem langzaam, zo in zittende positie, in het water zakken, eerst zijn voeten en dan zijn billen. Verplaats je linkerhand naar zijn achterhoofd en ondersteun hem. Nu heb je je rechterhand vrij. Leg hiermee een nat washandje op zijn borst om hem warm te houden.
5. *Gebruik geen zeep op zijn huid.* Je hebt immers al babybadschuim in het water gedaan. Was zijn nek en geslachtsdelen met je vingers. Til zijn beentjes iets op, zodat je bij zijn billen kunt. Giet met een kannetje water over hem heen om het schuim weg te spoelen. Hij komt niet rechtstreeks uit de zandbak, dus echt vies zal hij nog niet zijn. Op dit moment is het bad meer bedoeld om een routine in te stellen dan om hem schoon te maken.
6. *Gebruik een washandje om zijn haar te wassen.* Vaak hebben baby's niet veel haar, maar zelfs als ze dat wel hebben is shampoo niet nodig. Ga met het washandje rond zijn hoofdje en gebruik

schoon water om het schuim af te spoelen. Let op dat er geen water in zijn ogen komt.

Spoel je baby voor één keer met schoon water af als je het badschuim vergeten bent, en probeer er de volgende keer wel aan te denken.

7. *Zorg dat hij geen water in zijn oren krijgt.* Laat de hand waarmee je zijn achterhoofd ondersteunt niet te ver in het water zakken.

8. *Bereid het eind van het bad voor.* Pak met je vrije hand de badcape of het badlaken en houd het kapje of een hoek van de handdoek tussen je tanden vast. Stop de hoeken onder je oksels.

9. *Neem de baby uit het bad.* Breng je baby weer voorzichtig in zittende positie, met het grootste gewicht op je rechterhand, die met gespreide vingers zijn borst ondersteunt. Til hem met zijn rug naar je toe uit bad en plaats zijn hoofd in het midden van de cape of het badlaken. Wikkel hem in de handdoek en bedek zijn hoofd.

10. *Neem hem mee naar de commode om aan te kleden.* Doe dit de eerste drie maanden op precies dezelfde manier. De herhaling biedt veiligheid. Naar gelang zijn temperament kun je hem na die tijd meteen zijn pyjama aantrekken of een massage geven ter ontspanning.

## Het nut van massage

In het begin hielden onderzoekers die het effect van massage onderzoeken zich voornamelijk met te vroeg geboren baby's bezig. Er werd aangetoond dat massage de ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel stimuleerde, evenals de doorbloeding en de spierspanning stimuleerde, en spanning en irritatie vermindert. De volgende logische conclusie was dan ook dat gewone baby's hier baat bij zouden kunnen hebben. Inmiddels wordt massage beschouwd als een waardevol extraatje voor de groei en gezondheid van baby's. Nog los van onderzoek heb ik met eigen ogen gezien dat het baby's leert te genieten van huidcontact. Ba-

by's die gemasseerd zijn, lijken als het peuters geworden zijn lekkerder in hun vel te zitten. Ik geef massageles in Californië en het is een van de meest bezochte groepen. Het is uiteraard ook een goede gelegenheid voor ouders om hun kind van top tot teen te leren kennen en hem te helpen ontspannen. Tijdens een massage zijn ouder en kind hecht met elkaar verbonden en in complete harmonie.

Denk ook eens aan de ontwikkeling van de zintuigen bij een baby. Na het gehoor, dat al in de baarmoeder geactiveerd is, ontwikkelt zich nu de tastzin. Bij zijn geboorte ervaart een kind verschil in temperatuur en hoe de omgeving aanvoelt. Zijn gehuil vertelt ons: 'Hé, wat voel ik nou?' Tastzin ontwikkelt zich zelfs eerder dan emoties – een baby is zich bewust van warmte, kou, pijn en honger voor hij weet wat die gevoelens te betekenen hebben.

Hoewel ik moeders ken die er eerder mee begonnen, is drie maanden een prima leeftijd om met massage te beginnen. Begin langzaam en op een tijdstip dat je je niet opgejaagd voelt of in gedachten met andere dingen bezig bent, en je je voor de volle honderd procent op je baby kunt richten. Je kunt het niet 'even snel' of halfslachtig doen. Verwacht ook niet dat je baby de eerste keer een kwartier zal blijven liggen. Begin eens drie minuten te wrijven en voer die tijd langzaam op. Ik vind het heerlijk massage met een bad te combineren, omdat het zowel voor de volwassene als voor het kind ontspannend is. Elk moment dat je tijd hebt is echter een goed moment.

Natuurlijk reageert het ene kind beter op massage dan het andere. Engelachtige, volgens-het-boekje- en pittige baby's passen zich relatief snel aan. Met gevoelige en mopperige baby's moeten we het in het begin wat kalmer aan doen; zij hebben wat meer tijd nodig om aan prikkels te wennen. Na verloop van tijd kunnen ze door de massage hun prikkel drempel verhogen en zal hun tolerantie toenemen. Een gevoelige baby zal wat minder overgevoelig gaan reageren en een mopperige baby leert zich te ontspannen. Massage kan krampjes verzachten en spanning die de pijn erger maakt wegnemen.

Een van mijn succesverhalen heeft betrekking op Tim, een gevoelige baby die zelfs heel moeilijk te verschonen was. Hij huilde zo erg wanneer zijn moeder of ik hem in bad probeerde te doen dat hij pas na zes weken voor het eerst echt in bad ging. Zijn moeder Lana was ten einde raad. Zijn vader Leo vroeg of er een manier was waarop hij haar last wat kon verlichten. Hij gaf Tim al

om elf uur 's avonds een flesje moedermelk, maar overdag was hij weg. Ik stelde voor dat hij het overgevoelige jongetje zou baden. Ik schakel vaders vaker op die manier in. Het geeft hun de kans hun kind te leren kennen en – minstens zo belangrijk – hun eigen verzorgende kant te ontdekken.

Leo begon heel langzaam en het lukte hem uiteindelijk Tim aan zijn badje te wennen. Toen kreeg hij van mij een opdracht erbij: massage. Leo keek scherp toe toen ik hem voordeed wat ik hieronder opgeschreven heb en heel langzaam wende Tim eerst aan mijn aanraking en daarna aan die van zijn vader.

Tim is nu bijna een jaar en is nog steeds een gevoelig knaapje, maar hij heeft veel geleerd. Zijn nog toenemende tolerantie wat prikkels betreft is deels te danken aan zijn avondlijke bad en de massages die zijn vader hem nog steeds geeft. Natuurlijk zou Tim er net zoveel baat bij hebben gehad als zijn moeder het had gedaan, maar na een dag met haar gevoelige baby had Lana die rustuurtjes ook nodig om op te laden.

Trouwens, het is goed voor kinderen om ook een hechte band met hun vader op te bouwen. Hun zelfvertrouwen wordt erdoor gesterkt. Dus terwijl Lana een band met haar kind opbouwde via de borstvoeding, kon Leo door te knuffelen en veel huidcontact te hebben hetzelfde bereiken.

---

### Benodigdheden voor massage

---

Masseren kun je zowel op de grond als op de commode doen. Zoek een houding die voor jou ook gemakkelijk is. Verder heb je nodig:

- Een kussen
  - Een waterdicht matrasje
  - Twee zachte badlakens
  - Babyolie, plantaardige olie, of speciale babymassageolie. (Gebruik nooit geparfumeerde aromatherapie-olie. Die is te zwaar voor een babyhuidje en de geur is te doordringend.)
- 

## Massage: tienstappenplan voor een ontspannen baby

Net als met baden geef ik je ook voor massage het tienstappenplan dat ik aan al mijn cliënten leer. Zorg dat je alles onder handbereik hebt (zie kader 'Benodigdheden voor massage'). Doe het kalm aan en vertel je baby voor je hem aanraakt wat je gaat doen

## Wat je baby vertelt

en leg iedere volgende stap uit. Zie je dat je kind zich ongemakkelijk voelt (en dan hoeft je niet te wachten tot hij gaat huilen, je merkt het aan het kronkelen van zijn lijfje), houd dan op. Verwacht niet dat hij de eerste keer geduld genoeg heeft om een volledige massage te ondergaan. Probeer het elke keer een paar minuten langer. Begin met een paar bewegingen en neem minstens een paar weken om de tijd op te voeren tot een kwartier of twintig minuten.

1. *Zorg voor een aantrekkelijke omgeving.* De kamer moet warm – minstens 23 °C – zijn en het mag er niet tochten. Zet zachte muziek op. Je ‘massagetafel’ bestaat uit een waterdicht matrasje op een kussen met een zachte handdoek erop.

2. *Bereid je op de ervaring voor.* Vraag je af: heb ik werkelijk tijd om nu hier te zijn of kan ik beter even wachten? Ben je ervan overtuigd dat je je helemaal kunt geven, was dan je handen en haal een paar keer diep adem om tot jezelf te komen en te ontspannen. Begin dan aan de voorbereiding van je baby. Leg hem neer en vertel wat er gaat gebeuren: ‘We gaan nu je lijfje masseren.’ Giet ondertussen ongeveer een à twee theelepels massageolie in je handen en wrijf je handen stevig om de olie te verwarmen.

3. *Vraag toestemming om te beginnen.* Begin bij zijn voetjes en werk langzaam naar zijn hoofd. Voor je hem echter aanraakt, leg je uit: ‘Ik ga nu je voetje oppakken en over je voetzool wrijven.’

4. *Benen en voeten eerst.* Gebruik op zijn voeten beide duimen, die afwisselend een opwaartse beweging maken. Werk van de hiel naar de tenen. Druk overal even hard. Knijp zachtjes in alle teen-tjes. Je kunt daarbij een rijmpje gebruiken: ‘Duimelot is in het water gevallen...’ Masseer de bovenkant van de voet in de richting van de enkel en draai daar cirkeltjes omheen. Ga langs zijn been-tje omhoog met een ‘touwdraai’-beweging. Leg je handen losjes om het been en als je met de bovenste naar rechts draait, draai je met de onderste naar links. Zo ‘draai’ je zijn huid en stimuleer je de bloedsomloop in de benen. Doe dit bij elk been tot bovenaan. Schuif je handen dan onder zijn billetjes, masseer die en ga met je handen langs de benen helemaal naar beneden.

5. *Nu zijn buikje.* Leg je handen op zijn buik en maak draaiende buitenwaartse bewegingen. Gebruik beide duimen en masseer van zijn navel naar buiten. ‘Loop’ met je vingers over zijn buik naar zijn borst.

6. *Borst.* Zeg: ‘Ik hou van je’ en maak de ‘zon- en maanbeweging’ door met beide wijsvingers een cirkel te trekken – de zon – die boven op zijn borst begint en ergens bij zijn navel eindigt. Ga nu met je rechtevinger terug (een omgekeerde C) – de maan – naar de bovenkant van zijn borst. Doe dan hetzelfde met je linkerhand (een C). Herhaal dit een paar keer. Maak daarna een hartvorm met al je vingers die boven op zijn borstbeen begint en eindigt bij zijn navel.

7. *Armen en handen.* Masseer de onderkant van zijn armen. Maak weer een ‘touwdraai-beweging’ en masseer met open handpalmen zijn beide armen. Rol langs elke vinger en gebruik weer het rijmpje: ‘Duimelot is in het water gevallen...’ Maak op de hand, ter hoogte van de pols, kleine cirkeltjes.

8. *Gezicht.* Wees extra voorzichtig bij zijn gezicht. Masseer zijn voorhoofd en wenkbrauwen en gebruik je duimen langs zijn ogen. Ga over zijn neus en heen en weer over zijn wangtjes, van de oren naar de boven- en onderlip. Trek cirkels over zijn kaken en achter de oren. Wrijf de oorlelletjes en onder de kin.

9. *Hoofd en rug.* Maak cirkels op zijn achterhoofd en schouders. Streel op en neer langs zijn rug. Trek kleine cirkeltjes rond zijn ruggengraat en de spieren die daar parallel aan lopen. Laat je handen over de hele lengte van zijn lichaam glijden, van zijn achterhoofd, langs zijn billen tot de enkels.

10. *Maak een eind aan de massage.* ‘Nu zijn we helemaal klaar, lieverd. Voel je je nu niet lekker?’

Als je deze stappen iedere keer volgt, gaat je baby ernaar uitkijken. Denk er weer om zijn gevoeligheden te respecteren. Ga nooit door met masseren wanneer hij huilt; vergeet het dan een paar weken en probeer het later nog eens, deze keer korter. Ik kan je verzekeren dat, als je je baby kunt aanleren zich over te geven, hij er niet alleen in de toekomst profijt van zal hebben, maar dat het

Wat je baby vertelt

hem ook zal helpen in slaap te vallen – het onderwerp van het volgende hoofdstuk.