

# Goed voorbereid op de eerste 6 maanden van jouw baby

Gids voor toekomstige ouders



VOEDING

SLAAP

ONTWIKKELING

*Kinder*  
GARDEN

# Inhoud

|  |                  |
|--|------------------|
| ● Vooraf                                 | <b><u>3</u></b>  |
| ● Voeding                                | <b><u>4</u></b>  |
| ● Slapen                                 | <b><u>8</u></b>  |
| ● Mijlpalen in de ontwikkeling           | <b><u>13</u></b> |
| Motorische (lichamelijke) ontwikkeling   | <u>14</u>        |
| Sociaal-emotionele ontwikkeling          | <u>16</u>        |
| Taalontwikkeling                         | <u>18</u>        |
| Cognitieve en zintuigelijke ontwikkeling | <u>20</u>        |
| Persoonlijkheidsontwikkeling             | <u>22</u>        |
| ● Voor straks...                         | <b><u>24</u></b> |



# Vooraf

## **Gefeliciteerd, je bent zwanger!**

Misschien voel je je super en ben je heel rustig en blij, misschien schieten de emoties alle kanten op en voel je je helemaal niet fijn... Toch ben je vast benieuwd hoe het leven er straks voor jou uit gaat zien als kersverse ouder. Hoe bereid je je voor op alle veranderingen en hoe ga je zo goed mogelijk voor je kindje zorgen?

De eerste zes maanden van je pasgeboren baby zijn heel belangrijk voor het welzijn en de ontwikkeling. Ze vragen speciale zorg en aandacht. Denk aan:

**Voeding:** of je nu borstvoeding geeft of flesvoeding gebruikt, pasgeboren baby's hebben vaak voeding nodig, meestal om de paar uur. Hun maagjes zijn nog klein zijn en ze groeien snel.

**Slaap:** baby's slapen veel en hebben vaak een schone luiert nodig. Bereid je voor op onderbroken slaap en wees flexibel met je eigen slaapschema.

**Ontwikkeling:** baby's maken snel vorderingen in hun ontwikkeling. Je blijft betrokken bij hun ontwikkelingsmijlpalen als je zorgt voor stimulatie, bijvoorbeeld door middel van zachte speeltjes, het zingen van liedjes en interactie op ooghoogte.

**Medische zorg:** houd de controleafspraken met de kinderarts bij om op de hoogte te blijven van jouw baby's ontwikkeling. Let op eventuele signalen van ongemak of ziekte bij je baby.

**Ouderlijke zorg:** zorg goed voor jezelf. Neem pauzes wanneer dat nodig is, vraag om hulp en steun van familie en vrienden. En wees niet bang om vragen te stellen aan professionals als je je zorgen maakt over de gezondheid of ontwikkeling van je baby.

Aanstaande ouders hebben veel vragen, vooral op het gebied van voeding, slapen en ontwikkeling. Dat is heel begrijpelijk. Er is namelijk geen periode in het leven van een kind waarin er zoveel verandert als tijdens de eerste maanden.

Deze gids met basisinformatie over voeding, slaap en de ontwikkeling van jouw baby, helpt je een goede start te maken!





# Voeding



**Drinken, knuffelen, spelen, slapen, wakker worden en dan weer drinken... Baby's houden van dit liefdevolle, veilige ritueel. Wat is handig om te weten over voeding van je kindje in de eerste maanden?**

## **Welk ritme hebben baby's van 0-6 maanden als het gaat om voeding?**

Daar is helaas geen pasklaar antwoord op. In het begin is het vaak een kwestie van uitvinden wat bij je kindje en bij jou past. Gaandeweg vind je samen een manier die ook past bij de vorm van voeding (borstvoeding of flesvoeding). Vanzelfsprekend moet een baby voldoende

*'Het is normaal dat je kindje de eerste maanden 's nachts wakker wordt'*

voeding binnenkrijgen. Vraag eventueel ook advies aan de kraamverzorgster, zij heeft veel kennis en ervaring. Overigens is het normaal dat je kindje 's nachts wakker wordt. Als ouder moet je je daar zeker de eerste maanden op instellen.

## **Mijn baby op een fijne manier de fles te geven, hoe doe ik dat?**

Zorg ervoor dat de fles en een doekje binnen handbereik zijn, dat je lekker zit en dat je de fles in een rustige omgeving kunt geven. Dit kan niet altijd, maar als je aan het wennen bent met het geven van een fles is dit belangrijk. Geeft iemand anders dan de moeder de fles en vindt het kindje het nog moeilijk om te drinken, dan kan het helpen om iets bij de baby te houden dat naar de moeder ruikt, een T-shirt of een doekje. Daardoor gaat een baby vaak wel drinken. En oefening baart kunst. Het is goed om regelmatig te oefenen met het flesje als de baby borstvoeding krijgt. Dat is fijn als het kindje daarna naar de opvang gaat.

## Wat kan ik doen als mijn baby niet goed lijkt te drinken?

Geef tijdig de fles. Wanneer je te lang wacht kan je baby verdrietig of onrustig worden, waardoor drinken mogelijk minder goed zal gaan. Gaat het drinken niet goed, dan kan je kijken of het in een andere houding beter lukt. Ook wandelen of wiegen kan helpen. Neem de tijd om te ontdekken wat werkt. Probeer ook verschillende flessen of spenen.

Geeft iemand anders de fles en lukt het niet? Zorg ervoor dat er iets met vertrouwde geur van de moeder aanwezig is. Krijgt je baby borstvoeding en moet hij leren wennen aan een flesje, doe dat dan bij voorkeur als de moeder er niet bij is. Zorg dat je zelf of degene die het flesje geeft zo ontspannen mogelijk is. Een geruststelling... het lukt uiteindelijk altijd.



## Hoe kun je borstvoeding het beste bewaren en opwarmen?

Je kunt borstvoeding in de koelkast bewaren of invriezen. Het is handig om altijd een paar extra voedingen in de vriezer te hebben. Bevroren borstvoeding kun je 3 maanden in de diepvries bewaren, vers gekolfde borstvoeding kun je 3 dagen in de koelkast bewaren. Afgekolfde borstvoeding verliest een aantal beschermende stoffen wanneer dit wordt opgewarmd boven de 35 graden Celsius. Zorg er daarom dus voor dat de melk niet te warm wordt.

Het ontdooien van borstvoeding gebeurt bij voorkeur in de koelkast. Als voor gebruik de borstvoeding niet voldoende ontdooid is, kan deze onder stromend kraanwater van zo'n 20 graden Celsius verder worden ontdooid. Eenmaal ontdooid borstvoeding kun je binnen 24 uur gebruiken en niet opnieuw invriezen. Het is het beste om de borstvoeding niet in de koelkastdeur te bewaren (door het openen en sluiten van de deur ontstaat temperatuurverschil en verliest de voeding waarde), maar op een van de plankjes in de koelkast.





Ga je starten bij de opvang? Dan is het goed om bij de intake af te stemmen wat het handigst is en wat de richtlijnen zijn voor het meebrengen van borstvoeding (sticker en datum op het bakje, ingevroren of niet ingevroren, gebruik van koeltasje, enzovoorts).

Als je start met werken kan het zijn dat de borstvoeding iets terugloopt. Ideaal als je daarvoor al hebt geoefend met kolven, met de fles geven en dat je een paar voedingen op voorraad hebt, zodat dit geen stress oplevert. Je kunt de borstvoeding het beste opwarmen in een flessenwarmer of pannetje, zodat alle goede voedingsstoffen bewaard blijven.

Wanneer je voeding in de magnetron opwarmt, verlies je goede voedingsstoffen. Het is belangrijk om tijdig te starten met het oefenen als je kindje naar de opvang gaat. Laat ook iemand anders de fles geven en oefen hiermee. Probeer dit af en toe te blijven herhalen, zodat je baby hieraan went.

**‘Het is belangrijk om voordat je kindje naar de opvang gaat, al te oefenen met de fles’**

### **Vanaf hoeveel maanden kun je beginnen met andere voeding?**

Voor kinderen tot 1 jaar heeft melkvoeding een belangrijke rol binnen de dagelijkse voeding. Vanaf ongeveer 4 tot 6 maanden kun je beginnen met ‘oefenhapjes’: groente- en/of fruithapjes. Het is dan echt nog oefenen, wennen aan de structuur en verschillende smaken leren kennen. Een baby heeft meerdere malen proeven nodig om de nieuwe smaak van vaste voeding goed te leren kennen. Kijk maar eens naar het gezichtje tijdens het proeven...

# Slapen



**Baby's hebben veel slaap nodig om te kunnen groeien en om zich goed te kunnen ontwikkelen. Alle indrukken en prikkels die baby's binnenkrijgen zijn immers nieuw.**

## **Waarom slapen baby's zoveel?**

Baby's hebben veel slaap nodig voor groei en ontwikkeling, vanwege de vele nieuwe prikkels. Tijdens de slaap verwerken en ordenen de hersenen de gebeurtenissen en informatie van die dag. De hersenen gaan aan de slag met herstel en, in het geval van jonge kinderen, ook

met groei en ontwikkeling. In verhouding groeien baby's de eerste zes maanden van hun leven sneller dan in latere fasen.

***'Baby's slapen tussen de 12 en 17 uur per dag. Ze groeien letterlijk in hun slaap'***

De enorme fysieke en mentale ontwikkeling kunnen ze alleen maken door tussen de 12 en 17 uur per dag te slapen. Leuk weetje: baby's groeien letterlijk in hun slaap.

## **Moet ik een slaapschema volgen voor mijn pasgeboren baby?**

Er zijn veel verschillende ideeën over het wel of niet volgen van een slaapschema. Sommige ouders houden zich aan een vooraf bepaald schema, anderen volgen het ritme van hun kindje. Slapen kinderen, dan hebben ze het nodig. In de regel kijk je wat er bij je baby en bij jou past: wat voelt goed, wat werkt? Intuïtief weet je meestal wel wat er werkt. Gaat het niet fijn, dan kun je gaan aanpassen.



Je kunt ook zogenaamde wakkertijden volgen. Wakkertijd is de maximale tijd waarin een kindje wakker kan zijn. Per leeftijd zijn hier richtlijnen voor. Je werkt dan niet volgens een schema, maar volgt het ritme van een kind. Een pasgeboren kindje heeft een wakkertijd van (ongeveer) 45 minuten, daarna slaapt het. Wakkertijden kunnen per kind verschillen. Het belangrijkste is om je kindje en de slaapsignalen te leren kennen.





## Veiligheidsmaatregelen

### Welke veiligheidsmaatregelen zijn belangrijk bij baby's qua slapen?

#### Temperatuur

Op een babyslaapkamer kun je het beste 15 tot 18 graden Celsius aanhouden.

#### Licht

Vanaf 6 weken is het belangrijk dat kinderen in een donkere kamer liggen. De slaapkamer hoeft overigens niet helemaal verduisterd te zijn.

#### Ventileren

Ventileer minstens 2 keer per dag gedurende 10 minuten voor een aangename, frisse kamer. Een babyknuffeltje is fijn, maar liever geen grote of grote hoeveelheden knuffels of een babynestje in het bedje. Laat de spijlen altijd vrij voor voldoende frisse lucht en plaats geen kussens, hoofd- en zijwandbeschermers in een bedje of wieg.

Baby's mogen in de hangwieg tot ze kunnen draaien en/of zich kunnen optrekken, dat is rond ongeveer 6 maanden (maximaal 10 kilo). Leg nooit een deken of doek over het bedje, de wieg of de wagen. Heb je een hemeltje over de wieg, zorg er dan voor dat er altijd een opening is voor frisse lucht.

Slapen op de rug heeft de voorkeur, omdat dit de minste risico's met zich meebrengt. Baby's kunnen zo het beste hun warmte kwijt en kunnen minder makkelijk onder het beddengoed terecht komen.

### Beddengoed

Maak het bedje of de wieg zo op dat de voetjes van je baby vrij dicht bij het voeteneinde liggen en het beddengoed tot onder de schouder tjes reikt (zogenaamd kort opmaken). Voorkom los beddengoed. Goed instoppen aan de onderkant betekent dat je kindje het dekentje niet over zich heen kan krijgen.

Het gebruik van een dekbedje wordt de eerste twee levensjaren afgeraden. Dekbedden zijn voor jonge baby's gevaarlijk, omdat ze bijna altijd te warm zijn. Met slapen in de wagen is het ook goed om hier alert op zijn, bijvoorbeeld als je gaat winkelen. Je pakt een kindje al snel te warm in. Gebruik je een slaapzak, zorg dan voor de juiste maat. Bij kou kun je een extra dekentje gebruiken.

### Veiligheid

Het spreekt voor zich, maar geen stopcontacten die gevaar op kunnen leveren, of koordjes waar je baby bij kan in de slaapkamer, van bijvoorbeeld een rolgordijn of Luxaflex. Het is goed om een keer samen door de slaapkamer en de spulletjes te gaan voor iets wat gevaarlijk kan zijn. Wees hier alert op, je kunt je altijd laten adviseren of vragen of er iemand met je meekijkt. Laat het daarna los en vertrouw erop dat het goed gaat. Een relaxte ouder is ook heel fijn voor een kind.

### Tot slot

Wees voorzichtig met het volgen van Instagram hypes over de (gestylde) inrichting van het bedje of de wieg. In een bedje vol knuffels of in een baby nestje is het risico groter dat een baby verstrikt raakt.

## Hoe vertelt mijn pasgeboren baby dat hij moe is? Hoe leer ik de signalen herkennen?

Als een kindje moe wordt, vertoont het slaapsignalen. Leer je deze herkennen, dan help je het aan een fijn slaapritme. Niet alle kinderen vertonen even duidelijk slaapsignalen of geven dezelfde signalen. Door goed naar je kindje te kijken ga je slaapsignalen als gapen, staren, roze wenkbrauwjes, rode wangjes en oortjes herkennen.

Probeer tijdig te reageren. Wanneer je tijdig reageert is de kans groot dat je kindje op een rustige manier in slaap valt en is de kans kleiner dat je kindje overstuur raakt. Gebalde vuistjes, het typische overstrekken en ontroostbaarheid zijn andere tekenen van vermoeidheid. Hoe beter je de slaapsignalen van je kindje kent, hoe makkelijker je hier op kunt inspelen. Het is ook zinvol om deze signalen te delen met de opvang of met opa's en oma's.

**'Reageer tijdig op de slaapsignalen van je baby'**

## Wat zijn tips om mijn baby te kalmeren en in slaap te laten vallen?

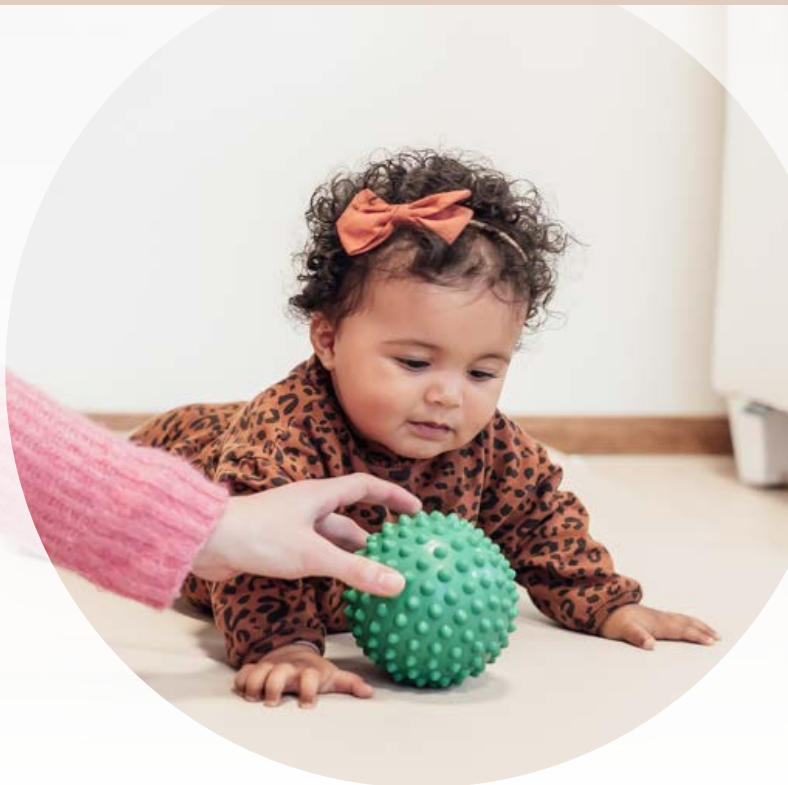
Als eerste is het belangrijk om zelf zo relaxed mogelijk te blijven. Ben je gestrest, dan kun je ter voorbereiding iets doen waar je zelf ontspannen van wordt. Haal drie keer diep adem, zet een muziekje op – iets wat werkt voor jou. Of vraag je partner jullie kindje naar bed te brengen. Stress of spanning breng je namelijk over op een kindje.

Ten tweede: een ritueel geeft voorspelbaarheid. Dat vinden kinderen fijn. Ze weten waar ze aan toe zijn en wat er komen gaat; ze bereiden zich fysiek voor op het slapen gaan. Een bedtijdritueel zorgt er namelijk voor dat het lichaam het signaal krijgt dat het tijd is om te gaan slapen. Een bedtijdritueel kun je ook gebruiken bij de slaapjes overdag. Je kunt hierbij denken aan het verschonen van een luier, een slaapzak aantrekken, een boekje lezen of een liedje zingen en instoppen.





# Mijlpalen in de ontwikkeling



Pasgeboren kinderen maken een snelle ontwikkeling door. Niet alleen lichamelijk, maar ook sociaal-emotioneel, cognitief/zintuigelijk en taalkundig. Zelfs het vormen van de persoonlijkheid begint al. Wat gebeurt er die eerste maanden als je baby groeit en zich ontwikkelt? En hoe stimuleer je die ontwikkeling? Hieronder vind je een leidraad over hoe de ontwikkeling van de eerste 6 maanden grofweg verloopt. Maar onthoud vooral dat ieder kind uniek is en zijn/haar eigen ritme volgt.

- 1** Motorische (lichamelijke) ontwikkeling
- 2** Sociaal-emotionele ontwikkeling
- 3** Taalontwikkeling
- 4** Cognitieve en zintuigelijke ontwikkeling
- 5** Persoonlijkheidsontwikkeling



## 1 Motorische (lichamelijke) ontwikkeling

### Mijlpalen

#### 1. Babyreflex

Tot anderhalve maand zie je spontane, ongecontroleerde bewegingen. Die worden ook wel babyreflexen genoemd.

#### 2. Grijpreflex

Een baby leert zijn vingers te bewegen, een vuist te maken en de handen te openen. Vanaf 3 maanden gaat de grijpreflex zich verder ontwikkelen.

#### 3. Eerste coördinatie

Eerste mond-hand coördinatie. De baby leert gericht dingen op te pakken en kan dingen van hand naar hand overpakken. Er ontstaat meer lichaamscontrole.

#### 4. Nekspieren

Inmiddels zijn de nekspieren zo stevig dat het hoofdje niet meer wiebelt. Een baby kan zijn hoofd nu optillen, alle kanten op kijken en volgt je als je langsloopt.

#### 5. Rollen

Na ongeveer 6 maanden kan een baby zelfstandig heen en weer rollen.

## Motorische (lichamelijke) ontwikkeling

### HOE TE STIMULEREN

#### Reiken, grijpen en schoppen

Belangrijk voor het ontwikkelen van de grove en fijne motoriek is dat baby's vaak de gelegenheid krijgen om te reiken, grijpen, schoppen en om vast te houden. Dat doe je door ze ruimte te geven om te bewegen en te ontdekken, bijvoorbeeld op een speelkleed. Geef zo veel mogelijk de vrije ruimte, beperk het gebruik van wipstoeltjes en vermijd te lang in de box. Het is voor kinderen prettig en leerzaam om de ruimte van een andere kant te zien en te ervaren.

#### Speelgoed aanbieden

Speelgoed leg je wat verder weg, zodat hij of zij zich moet uitstrekken om erbij te kunnen. Speelgoed bied je gekruist aan. Aan de ene zijde laten zien, aan de andere zijde neerleggen. Om erbij te kunnen voeren kinderen dezelfde beweging uit als bij het omrollen en wordt zowel de grove als fijne motoriek gestimuleerd. Biedt niet te veel speelgoed tegelijkertijd aan. Hier kan een kind onrustig van worden.

#### Voorkeurshouding beperken

Bij heel jonge kinderen is het goed om ze regelmatig in een andere houding neer te leggen. Zo ervaart een kind de verschillen tussen rug, zij en buik. Een kind heeft pas vanaf 4 maanden besef van zijn eigen lichaam en vergeet bepaalde lichaamsdelen gewoon als het die niet ziet. Door verschillende bewegingsoefeningen kun je ook de voorkeurshouding beperken. Je benadert de ene keer vanaf rechts, de andere keer vanaf links. Daarmee prikkel je kinderen om beide helften van het lichaam te gebruiken.



## 2 Sociaal-emotionele ontwikkeling

### Mijlpalen

#### ● 1. Alleen ouders

Tot ongeveer anderhalve maand reageert een baby op de stem, geur en gezichts-uitdrukkingen van vrijwel alleen de ouders.

#### ● 2. Glimlach

De eerste sociale glimlach. De baby reageert op elk lachend gezicht, niet alleen meer van de ouders, maar zelfs van onbekende personen.

#### ● 3. Contact

Armen worden uitgestrekt om opgepakt te worden, verschillende manieren van huilen ontstaan om verschillende emoties en behoeften duidelijk te maken. De baby maakt contact met meerdere personen.

#### ● 4. Nieuwsgierig

Bij 3-4 maanden gaat een kindje steeds meer herkennen en wordt het steeds nieuwsgieriger naar nieuwe omgevingen en mensen.

#### ● 5. Eenkennigheidsfase

Rond 5-6 maanden kan een kindje duidelijk laten merken wat het wel of niet prettig vindt. Het kan zich vastklampen wanneer de ouder of verzorger aanstalten maakt om weg te gaan. Deze eenkennigheidsfase duurt vaak meerdere maanden. De start verschilt per kind; bij jongens vaak later dan bij meisjes, zo rond de 8-9 maanden.



## Sociaal-emotionele ontwikkeling

### HOE TE STIMULEREN

#### **Basishouding**

Je treedt een kindje positief tegemoet. Dat betekent zachtjes praten, vriendelijke gezichtsuitdrukking, op ooghoogte praten, uitleg geven aan al je handelingen. Schoenen met zachte zolen dragen (in verband met hard geluid op de grond). Je benadert een kind altijd van voren, zodat het niet schrikt.

#### **Bewust even afstand**

Kinderen hebben volwassenen niet bij alles nodig om tot ontwikkeling te komen en dus neem je soms bewust afstand. Je moedigt je kind aan op een afstandje. Dat vergroot het zelfvertrouwen. Het 'zelf doen' is overigens ook goed voor de cognitieve en zintuiglijke ontwikkeling en de persoonlijkheidsontwikkeling. Kinderen – hoe klein ook – krijgen een kick van zelfstandig leren en ontdekken.

#### **Voeden op schoot**

Je voedt kinderen zoveel mogelijk op schoot. Het kindje krijgt hierdoor 1 op 1 aandacht, voelt zich geliefd en is daarna vaak voldaan. Daarna kan het zichzelf vaak even goed vermaken. Daarnaast heeft een kind een actievere houding als het zittend op schoot gevoed wordt en kan het de omgeving beter in zich opnemen.



### 3 Taalontwikkeling

#### Mijlpalen

##### 1. Lachen en huilen

De eerste twee maanden huilt een baby op één manier, lacht geluidloos en is in staat om stemmen te horen.

##### 2. Stemherkenning

Rond 6 weken herkent een baby de stem van de ouders en rond 8 weken reageert hij hierop door met zijn hoofd de stem te volgen. Bij 2 – 3 maanden begint een baby zelf verschillende klanken te produceren. Het brabbelen begint.

##### 3. Brabbelfase

De baby herhaalt steeds dezelfde lettergrepen, hoort eigen geluidjes, doet andere geluiden na en brabbelt tegen het speelgoed. De brabbelfase breidt zich uit.

##### 4. Expressie

De baby kan zich op 4 manieren uitdrukken: huilen, geluiden en klanken, gezichtsuitdrukkingen en gebaren.

##### 5. Basis voor praten

De taalontwikkeling gaat snel tussen de 4 en 8 maanden. Een baby hoort ritme en klanken: de basis voor het leren praten. Baby's vinden het heerlijk om een vertrouwde stem te horen, die ook troostend kan zijn.

# Taalontwikkeling

## HOE TE STIMULEREN

### **Dol op zingen**

Twinkel, twinkel kleine ster, Daar komt een muisje aangelopen, Schaapje, schaapje heb je witte wol – liedjes, rijmpjes en versjes: door vaak en altijd in een langzaam tempo te zingen leg je een solide basis voor het welzijn van een pasgeboren baby. Hoge tonen en overdreven intonatie zijn daarbij belangrijk, zodat het kind de klanken goed kan horen. In deze periode zijn vrijwel alle kinderen dol op zingen.

### **Voorlezen**

Veel aandacht besteden aan voorlezen is goed voor de ontwikkeling. Zelfs voor de allerkleinsten. Een baby communiceert nog niet met woorden, maar wel met geluiden, gebaren en mimiek. En hij luistert al heel selectief: het liefst hoort hij stemmen. Dat is van belang voor zijn eigen taalontwikkeling. In de brabbelfase die voorafgaat aan het praten, maken baby's herhaalde articulatiebewegingen.

### **Zelfexpressie zorgt voor zelfvertrouwen**

Muziek is een belangrijk onderdeel van het ontwikkelingsproces. Zing eens een liedje of zet rustige muziek op. Ieder kind mag zich op eigen wijze uitdrukken: zelfexpressie is goed voor het zelfvertrouwen.

### **Steeds meer reactie**

Je praat veel tegen een baby en hebt daarbij zoveel mogelijk oogcontact. Tijdens verzorgingsmomenten vertel je wat je doet. Een baby luistert vooral naar de toon en hoort verschil in de manier van spreken. Daarom praat je met goedkeurende, liefdevolle stem. Je geeft de tijd om te reageren. Er komt steeds meer reactie: van een geluidje tot kirren, kraaien en een lachje!



## 4 Cognitieve en zintuiglijke ontwikkeling

### Mijlpalen

#### ● 1. Aanpassingsvermogen

Reageert een baby de eerste maand nog instinctief op een gebeurtenis of omgeving, in de drie daaropvolgende maanden ontstaat het aanpassingsvermogen. Een baby die honger heeft, stopt bijvoorbeeld direct met huilen als hij of zij de fles ziet.

#### ● 2. Mond

De eerste maanden leert een kindje door te voelen, te grijpen, te proeven, te kijken of te horen. Het ontdekt namelijk niet alleen met zijn ogen en handen, maar vooral met zijn mond. Het 'proeft' alle nieuwe vormen en leert daarvan hoe dingen aanvoelen.

#### ● 3. Oorzaak en gevolg

Een baby leert gedrag te herhalen en ontdekt nieuwe dingen. Bijvoorbeeld als per ongeluk tegen een muziekdoos wordt gestoten. Na een paar keer herhalen weet hij of zij: er komt geluid uit! De baby leert nu oorzaken en gevolgen te herkennen en te onderscheiden.



## Cognitieve en zintuiglijke ontwikkeling

### HOE TE STIMULEREN

#### Ruimte en afwisseling

De motorische en zintuiglijke ontwikkeling zijn de basis waaruit de cognitieve ontwikkeling start. Baby's doen indrukken op van hun omgeving via het gevoel: hard, zacht; ruw, glad; koud, warm; groot, klein. Voor de cognitieve ontwikkeling is dit een eerste aanzet tot opslaan van kennis: kenmerken van dingen, dieren of mensen. Je geeft kinderen veel ruimte om te bewegen en te ontdekken en biedt daarbij afwisselend materiaal aan met verschillende texturen zoals stof, plastic, hout en bamboe.

#### De wereld in zwart-wit

Het contrast tussen zwart en wit is het eerste wat kinderen kunnen zien. De meeste baby's worden door dit contrast aangetrokken. Langzaam komen er steeds meer kleuren bij. Door het contrast zwart-wit te blijven aanbieden, help je een kindje om vormen te gaan herkennen en de zintuigen te stimuleren.

#### Alle zintuigen prikkelen

Het is goed om vanaf ongeveer vier maanden alle zintuigen te prikkelen. Baby's onderzoeken materialen door ze te bekijken, te voelen en te proeven. Ze hebben behoefte aan speelgoed met duidelijke vormen, geluiden en kleuren. Het concentratievermogen van een baby is echter beperkt; Je kijkt goed en reageert op signalen dat het genoeg is geweest. Een kindje geeft dat op deze leeftijd al heel goed zelf aan.



## 5 Persoonlijkheidsontwikkeling

### Mijlpalen

#### ● 1. Hechting

Het zelfvertrouwen van de baby ontwikkelt zich de eerste maanden door hechting met de ouders en verzorgers. Dit proces wordt bevorderd door het gevoel van veiligheid, vertrouwen en door aanmoediging.

#### ● 2. Lichaam ontdekken

De baby leert zijn of haar eigen lichaam kennen; ontdekken van de handjes, voetjes en de mond.

#### ● 3. Imiteren

Na 4 maanden beseft het kindje dat het met zijn gedrag reacties in zijn omgeving kan oproepen. En dat hij het gedrag van anderen kan imiteren. Het kijkt naar de gezichtsuitdrukkingen en probeert deze na te doen.

## Persoonlijkheidsontwikkeling

### HOE TE STIMULEREN

#### **Begin van identiteitsbesef**

Leg je kindje eens voor de spiegel. Na een poosje wordt het zich bewust van zijn spiegelbeeld en raakt dat ook aan in de spiegel. Het bekijkt zichzelf met veel plezier en maakt daarbij vaak opgetogen geluiden.

#### **Jouw gezicht: een spiegel**

Kinderen leren heel veel door na te doen. Bijvoorbeeld door het imiteren van de gelaatsuitdrukkingen van hun ouders. Trek maar eens een pruilmond of steek je tong uit; je kindje zal je na gaan doen. Wenkbrauwen optrekken vinden kinderen ook prachtig, het hele gezichtje beweegt vaak mee.

#### **Knuffelen is belangrijk**

De hechting tussen ouder en kind en tussen verzorger en kind wordt bevorderd door knuffelen en aanraken: tastzin is voor jonge kinderen heel belangrijk. Fysieke en emotionele veiligheid zorgt ervoor dat je kindje in staat is om relaties aan te gaan en om zichzelf lief te vinden. Het kan daardoor later ook makkelijker met stress, angst en gevoelens van onveiligheid omgaan. Door je oprechte aandacht en liefdevolle verzorging kan een baby zich goed ontwikkelen.

# Voor straks...

## Avontuur en leerproces

In deze gids volgde je de eerste stapjes als het gaat om de verzorging van je baby. Ook zag je hoe belangrijk de eerste maanden zijn voor de ontwikkeling. Ouderschap is onvoorwaardelijk en tijdloos. Het is normaal om fouten te maken en je weg te vinden terwijl je baby groeit en zich ontwikkelt. Wees geduldig en leg je zelf niet te veel druk op. Sta je er zo in, dan wordt jouw prille ouderschap een fantastisch avontuur en een uitdagend leerproces.

**Geniet ervan!**



# Goed voorbereid op de eerste 6 maanden van jouw baby

Dit e-book werd  
je aangeboden door:

*Kind*er  
GARDEN

