



ik Oei, groei!

De tien sprongen in de mentale ontwikkeling van je baby

Hetty van de Rijt, Frans X. Plooi
en Xaviera Plooi



Inhoudsopgave

Voorwoord	11
Achtergrond	13
De mentale ontwikkeling van je baby gaat met sprongen	17
Hoe beleeft je pasgeboren baby zijn wereld?	33
SPRONG 1: De wereld van sensaties	
Lief en leed rond 5 weken ofwel ruim 1 maand	49
SPRONG 2: De wereld van patronen	
Lief en leed rond 8 weken ofwel bijna 2 maanden	65
SPRONG 3: De wereld van vloeiende overgangen	
Lief en leed rond 12 weken ofwel bijna 3 maanden	97
SPRONG 4: De wereld van gebeurtenissen	
Lief en leed rond 19 weken ofwel 4½ maand	129
De top tien van dingen die je echt moet weten!	169
SPRONG 5: De wereld van relaties	
Lief en leed rond 26 weken ofwel 6 maanden	181
SPRONG 6: De wereld van categorieën	
Lief en leed rond 37 weken ofwel 8½ maand	231
SPRONG 7: De wereld van opeenvolgingen	
Lief en leed rond 46 weken ofwel bijna 11 maanden	269
SPRONG 8: De wereld van programma's	
Lief en leed rond 55 weken ofwel bijna 13 maanden	307
SPRONG 9: De wereld van principes	
Lief en leed rond 64 weken ofwel bijna 15 maanden	347
SPRONG 10: De wereld van systemen	
Lief en leed rond 75 weken ofwel ruim 17 maanden	403
Slaap en sprongetjes	463
Nawoord	493
Aanvullende leeslijst	495
Register	498

Voorwoord

Sommige dingen vergeet je nooit meer. Op nummer één staat: een baby krijgen. Als we zouden beschrijven wat er dan door je heen gaat, dan verval je in talloze clichés. Zoals veel clichés zijn die toch echt heel erg waar! En hoe kloppend die clichés ook zijn, je kunt zo'n emotie met geen woorden goed beschrijven. Zo diep gaat die emotie.

Wij weten allebei nog precies wat we hadden gegeten de avond voor 'het allemaal' begon. Wie we als eerste belden, hoe laat de bevalling precies was. Je vergeet dit nooit meer. Je krijgt een baby, en die baby maakt jou vader of moeder. Voor de eerste keer of nog een keer, het blijft even bijzonder.

Voor ons is *Oei, ik groei!* ook onze baby. We zijn er trots op dat het oorspronkelijke onderzoek (zie Achtergrond op pagina 13) inmiddels zo bekend is dat het door derden is bevestigd. En we zijn er trots op dat we miljoenen ouders over de hele wereld hebben kunnen helpen. Ieder(e) mail, post of bericht van ouders wereldwijd maakt ons nog steeds iedere keer even blij. Net alsof iemand tegen je zegt: wat heb jij toch een leuk kind! En iedere keer dat we een ouder met een vraag kunnen helpen, maakt dat ons intens gelukkig. Inmiddels hebben we zelfs een team van mensen om vragen van ouders te beantwoorden! Dus als je ooit een vraag hebt... we zijn er voor je!

Er is veel veranderd sinds *Oei, ik groei!* in 1992 uitkwam. De slakkenpost is vervangen door sociale media en mail, ouders gaan op een andere manier om met het ouderschap, en vaders zijn nu net zo betrokken bij de opvoeding als moeders. Toen het oorspronkelijke onderzoek begon, werkten vaders en zorgden moeders voor de baby. Uitzonderingen daargelaten natuurlijk. Frans was zo'n uitzondering; toen Hetty haar PhD aan Cambridge University deed, bleef hij twee jaar 's ochtends thuis bij dochter Xaviera, om daarna zijn volle werkdag te draaien tot tien uur 's avonds. Nu spelen vaders en moeders gelukkig gelijke rollen. De manier waarop we met de kraamtijd en borstvoeding omgaan is gelukkig ook enorm veranderd. Vroeger kon het nog voorkomen dat moeders gevraagd werd of ze het misschien lekker vonden voelen als ze hun baby na zes maanden nog borstvoeding gaven... (!) Wat zijn we blij dat dit nu veranderd is en dat je als moeder gewoon je kind op gevraagde (en geen vaste!) tijden kunt voeden, waar je ook maar

wilt. En daar waar je je vroeger als ouder aan regels moest houden rondom het ‘verplicht even wegleggen van de baby’ en andere totaal onnatuurlijk voelende zaken, leven we nu in een tijd die nog nooit in de geschiedenis zo natuurlijk is geweest. En dat geeft ons, deze generatie, een prachtige kans om een nog mooiere band met onze baby op te bouwen en nog mooiere herinneringen daaraan over te houden.

Als je miljoenen boeken hebt verkocht wereldwijd en zo veel in contact staat met ouders dan leer je ook veel. Je leert hoe je de boodschap in dit boek nóg duidelijker kunt presenteren. Dat hebben we gedaan!

In deze volledig herziene editie van *Oei, ik groei!* vind je:

- Alle allernieuwste inzichten in de sprongen;
- Veel meer interactie: kruis aan wat bij jouw baby van toepassing is en ontdek zo patronen in zijn karakter;
- Vernieuwde ontdekkingslijsten: een perfect overzicht van je baby's belangrijkste mijlpalen per sprong;
- Een heel extra hoofdstuk over slaap;
- Manieren om de wereld door de ogen van je baby waar te nemen;
- De tien dingen die je echt moet weten over sprongen.

Nog nooit is *Oei, ik groei!* zo compleet en toegankelijk geweest.

Als vader-en-dochterteam wensen wij jou en je baby heel veel sprongetjesplezier en natuurlijk ‘*a smart start for a happy beginning*’.

Frans en Xaviera



De mentale ontwikkeling

van je baby gaat met sprongen



OPEENS KAN HIJ VEEL MEER!

Een huilende baby is vreselijk voor iedereen. Je wilt je baby gezond en gelukkig zien. Ouders¹ maken zich regelmatig zorgen over hun baby. Vaak denken ze dat zij de enigen zijn die niet de hele dag blij rondlopen. De enigen die onzeker, angstig, wanhopig of boos zijn als hun baby lastig en niet te troosten is. De enigen die eruitzien als een vaatdoek, uitgeput door slaapgebrek. Zorgen, vermoeidheid, ergernis, schuldgevoel en soms zelfs boze gevoelens wisselen elkaar af. We kunnen je nu al vertellen: je bent zeker niet de enige.

Ook kan het huilen van een baby spanningen tussen de ouders onderling oproepen. Vooral als ze het niet eens zijn over de aanpak van dat huilen. En gratis, goedbedoelde adviezen van vrienden, familie, burens en zelfs vreemden maken alles alleen maar erger. 'Laat maar huilen, dat is goed voor de longen' is niet bepaald een oplossing waar een ouder op zit te wachten. En het probleem bagatelliseren net zomin.

Ons onderzoek

We hebben 35 jaar onderzoek gedaan naar de ontwikkeling van baby's en de reactie hierop van vaders en moeders. Al ons onderzoek hebben we bij ouders thuis gedaan. We hebben hun alledaagse bezigheden geobserveerd. We hebben allerlei vragen gesteld en zijn daar in gesprekken dieper op ingegaan. Zo ontdekten we dat iedereen van tijd tot tijd met dat huilen zit. Sterker nog: normale, gezonde baby's waren verrassend genoeg op dezelfde leeftijd huileriger, lastiger, veeleisender en hangeriger. Kortom, leeftijden waarop zij hun ouders wanhopig konden maken. We kunnen tot op bijna de week nauwkeurig voorspellen wanneer ouders weer zo'n moeilijke fase te wachten staat. Engelse, Spaanse en Zweedse onderzoekers hebben ons onderzoek herhaald en dezelfde resultaten gevonden.

Er is een reden voor die moeilijke fases

Baby's huilen niet voor niets. Ze zijn dan van slag. Hun hersenen veranderen plotseling drastisch en daarmee de manier waarop zij de wereld om hen

¹ Het woord 'ouder' is in dit hele boek gebruikt om het leesbaar te houden. Eigenlijk had daar steeds moeten staan: moeder/vader/hoofdverzorg(st)er.



heen waarnemen. Dit heeft echter ook voordelen. Het opent namelijk de mogelijkheid om nieuwe dingen te leren. Dat is een goede reden voor een feestje. Want het lastig zijn is eigenlijk een teken dat er fantastische vooruitgang geboekt wordt. Baby's hebben daar echter geen boodschap aan. Ze schrikken van zo'n verandering. Het zet hun vertrouwde wereld op zijn kop. Van de ene dag op de andere is alles anders. Het is alsof ze wakker worden op een andere planeet.

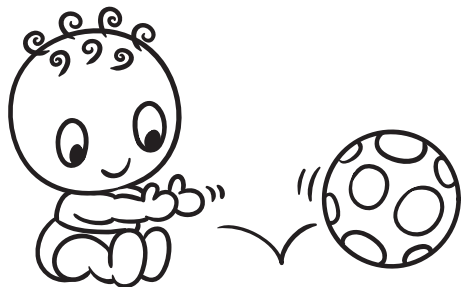
De mentale ontwikkeling gaat in sprongen

Iedere ouder die streepjes op de binnenkant van de kastdeur heeft gezet, weet dat kinderen met schokken groeien. Langere tijd gebeurt er weinig tot niets, en dan ineens groeien ze vele millimeters in één nacht.

Ook de mentale ontwikkeling van kinderen verloopt met sprongen. Ouders merken dat hun baby plotseling allemaal nieuwe dingen doet of begrijpt. Hersenonderzoek heeft aangetoond dat zulke sprongen gepaard gaan met veranderingen in de hersenen.

Sprongen in de mentale ontwikkeling gaan niet altijd samen met groeischokken. Die laatste zijn talrijker. Ook tanden komen door op andere tijden dan die waarop baby's een sprong in hun mentale ontwikkeling maken.

Dit boek beschrijft de tien sprongen in de mentale ontwikkeling die iedere baby maakt in zijn eerste twintig maanden. Het boek vertelt hoe je baby's kijk op de wereld met iedere sprong verandert en hoe hij² dit inzicht kan gebruiken om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, vaardigheden die hij nodig heeft in zijn verdere ontwikkeling.



² Vanwege de leesbaarheid wordt de baby met 'hij' aangeduid, terwijl daar iedere keer 'zij/hij' zou moeten staan.

Een sprong: er gaat een 'nieuwe wereld' open voor je baby!

Bij elk sprongetje dat je baby maakt, krijgt hij er een nieuw waarnemingsvermogen bij. Door dat ene nieuwe vermogen is hij in staat talloze nieuwe dingen waar te nemen, te zien, te horen, te proeven, ruiken en voelen. Alle nieuwe dingen die hij waarneemt, waren allang in zijn omgeving voor de sprong. Hij merkte ze alleen nog niet op, omdat zijn hersenen het nog niet konden verwerken. Doordat hij deze nieuwe dingen ineens wel waarneemt, verandert zijn hele leven... Hij moet als het ware de hele wereld weer herontdekken en daar kan hij jouw hulp goed bij gebruiken!



Lees net voor je baby de volgende sprong ingaat alvast waar die volgende sprong over gaat. Dan weet je wat er in je baby's waarnemingsvermogen gaat veranderen, en hoe jij deze 'nieuwe wereld' samen met hem kunt gaan ontdekken, en hem kan begeleiden op deze ontdekkingsreis.

Een vader schreef ons ooit het volgende: 'Als ik een sprongetje aan iemand moet uitleggen, dan zeg ik altijd: vergelijk het met een update van je computer. Het komt ineens, je hebt er geen invloed op, maar daarna kan je computer opeens heel veel nieuwe dingen. Zo is het ook met baby's.'

Dit is een heel goede vergelijking! Want:

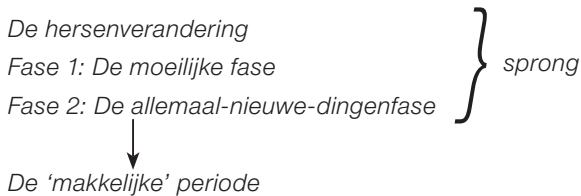
- Een sprongetje komt opeens, je baby heeft geen invloed op de timing;
- Daarna kan je baby opeens veel meer dingen.

Het is alsof de update gedownload is!

We kunnen de vergelijking nog een stukje doortrekken. De gebruiker van die computer heeft het na zo'n update vaak knap lastig met alle nieuwe functies. Zo heeft je baby het ook heel moeilijk met zijn 'geüpdatete' hersenen die hij plotseling gekregen heeft.

Eerst even een stapje achteruit en dan een grote sprong vooruit

Iedere sprong bestaat uit drie onderdelen: een hersenverandering en twee fases. Daarna volgt een 'makkelijke' periode.



... en dan begint het weer van voor af aan!

De hersenverandering

Helemaal uit het niets, opeens is het daar: het 'nieuwe mentale vermogen'. En de enige die het merkt is je baby. Zijn hersenen zijn opeens in staat nieuwe dingen waar te nemen. Alles verandert. Bijna niets is meer wat het was...

Fase 1: de moeilijke fase

Een sprong maken is heftig voor je baby. Er verandert zo veel voor hem! Daarom is het eerste wat je van de sprong merkt de *moeilijke fase*. Deze fase is het 'visitekaartje' van een sprong. Kenmerkend in deze fase zijn:

de drie H's: Huilerigheid, Hangerigheid en Humeurigheid.

Je baby huilt meer, hangt (bijna letterlijk!) aan je en is niet zichzelf. Dit geldt bij iedere sprong. Daarnaast zijn er kenmerken in deze moeilijke fase die niet bij alle sprongen gelijk zijn en waarvan baby's er soms maar een paar vertonen. Deze kenmerken vind je bij ieder hoofdstuk dat over een sprong gaat terug. Juist doordat je als ouder merkt dat er 'iets aan de hand is', ga je je snel zorgen maken. Sommige ouders vragen zich af of hun baby ziek is. Of





Iedere baby maakt sprongetjes

Alle baby's gaan door deze moeilijke fase heen. Van de makkelijke, rustige baby, tot en met de temperamentvolle baby. Echter, de temperamentvolle baby heeft het er duidelijk moeilijker mee dan de rustige baby. En zijn ouders dus ook. Hij vraagt toch al meer aandacht, maar eist nog een extra portie als zo'n sprongetje zich aankondigt. Hij toont de grootste 'behoefte aan papa of mama', de meeste leergierigheid, en hij heeft tegelijkertijd de heftigste conflicten met zijn ouders.

Hoe heftig een baby de sprong ervaart, kan ook van sprong tot sprong verschillen. De moeilijke fase kan bij de ene sprong dus lastiger zijn dan bij een andere sprong.

ze ergeren zich, omdat ze niet begrijpen waarom hij zo 'vervelend' is. Deze fase is ook de periode van een kleine 'achteruitgang'. Je baby lijkt opeens terug te gaan in zijn ontwikkeling... alsof hij zich babyachtiger gedraagt, dingen ineens niet meer kan, wat minder zelfstandig is dan voorheen. Tel dat op bij de drie H's en je snapt waarom we dit de moeilijke fase van een sprong noemen. Moeilijk voor je baby, en daardoor ook moeilijk voor jou.

Op welke leeftijden beginnen die moeilijke fases?

Gelukkig weet je precies wanneer je baby een sprongetje gaat maken! Er zijn tien sprongen in de eerste twintig maanden. In het begin duren ze korter en volgen ze elkaar sneller op.

Op pagina 24 vind je het 'sprongenschema'. Op de balken staan de weken vanaf de uiterekende datum (!).

Bereken precies wanneer jouw baby de sprongetjes maakt!

Om het jezelf makkelijker te maken is het fijn om precies te weten wanneer je wat kunt verwachten. Dat gaat eigenlijk heel simpel.

1. Leg het sprongenschema dat je voorin het boek vindt naast de kalender van je computer en tel de weken door.
2. Schrijf de datum onder de balken in het sprongenschema.
3. Je kunt ze ook in je agenda zetten.
4. Sommige mensen vinden het handig om deze pagina uit te knippen en op de koelkast te hangen.

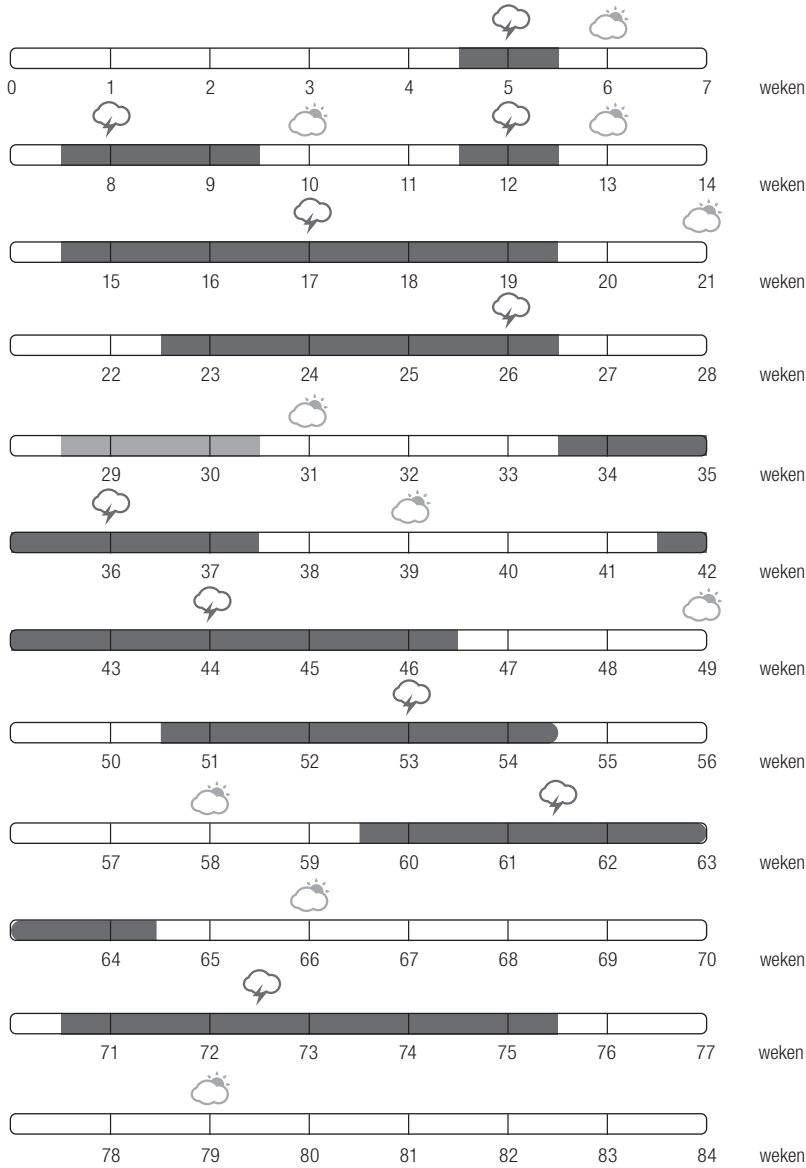
Waarom de uitgerekende datum?

Hersenrijping gaat in hetzelfde tempo, in de buik of buiten de buik. Het is niet eerlijk om van een baby die veel te vroeg geboren is, te verwachten dat hij tijdens de bevalling zijn hersenrijping even een paar weken in de 'fast forward' gooit. En andersom staat de hersenrijping ook niet stil als een baby een paar weken 'te laat' geboren wordt. Als je er zo over nadent, dan is het heel logisch dat de sprongen gebaseerd zijn op de uitgerekende datum. Een voorbeeld. Is je baby twee weken te laat geboren, dan komt de sprong twee weken eerder. Is hij vier weken te vroeg geboren, dan komt de sprong vier weken later. Dit verschijnsel wijst erop dat ieder sprongetje sterk verbonden is met de groei van de hersens van een baby.

De geboortedatum is voor de verjaardagen en een stuk taart, de uitgerekende datum zegt wat over de mentale ontwikkeling van je baby.



Je baby's tien lastige fases³



3 Het is je misschien opgevallen dat de balken van de lastige fases heel lang lijken. Dan hebben we goed nieuws voor je: de balken geven aan dat je baby in die fase lastig kán zijn. Dat hoeft dus niet de hele balk-tijd te duren! Maar in die tijd ga je de lastige fase van de sprong merken. Sommige baby's zitten relatief kort maar krachtig in een lastige fase. Bij andere baby's kabbelt de lastige fase langer door, maar is zij minder heftig. En alle combinaties daarvan en varianten daarop zijn mogelijk. Door te weten wanneer de lastige fase kan optreden, zul je haar ook eerder herkennen en overvalt ze je niet zo.

- Je baby maakt nu waarschijnlijk een relatief makkelijke periode door.
- Huilerigheid, Hangerigheid en Humeurigheid (de drie **H's**) rond week 29 en 30 zijn niet de tekenen van een ophanden zijnde sprong. Je baby heeft simpelweg ontdekt dat zijn moeder of vader weg kan lopen en hem achter kan laten. Dit is vooruitgang, hoe gek het ook klinkt. Het is een nieuwe vaardigheid: hij leert alles over afstanden.
- Je baby kan nu hangeriger zijn dan je van hem gewend bent.
-  Rond deze week is de kans groot dat je baby hangerig is.
-  Rond deze week is het zeer waarschijnlijk dat je baby het zonnetje in huis is.



Tip

In het hoofdstuk *De top tien van dingen die je echt moet weten!* vind je tien handige tips om in je achterhoofd te houden om de sprongen die je baby maakt goed te begrijpen.

Je baby heeft je nodig. Juist nu!

Nu je weet wanneer de sprong eraan gaat komen, begint jouw rol als ouder. Juist omdat er een heel nieuwe wereld voor hem opengaat, zul je snappen dat er geen betere reisleader is dan jij. Wij hopen je met ieder hoofdstuk dat over een specifieke sprong gaat inzicht te geven in dat wat je baby dan waarneemt. De manier waarop hij de wereld ziet, dat wat hem interesseert, dat wat hij dan wil gaan ontdekken. Doordat jij weet wat er in de 'nieuwe wereld' gebeurt, kun je hem helpen om eruit te halen wat de sprong te bieden heeft.

Jij bent tijdens een sprong zijn veilige basis

Tijdens die 'moeilijke fase' staat de wereld van je baby dus even op zijn kop. Hij wil maar één ding en dat is bij jou zijn. Jou kent hij het best. Met jou is hij het langst en intiemst vertrouwd. Hij huilt en ligt het liefst de hele dag in je armen. Als hij ouder is, doet hij alles om bij je in de buurt te kunnen blijven. Hij houdt je soms vast om nooit meer los te laten. Hij wil weer als een kleinere baby worden behandeld.

Kortom, hij zoekt naar het oude vertrouwde.

Fase 2: de allemaal-nieuwe-dingenfase

Omdat je baby plotseling zo hangerig is, ben je bezorgd of misschien wel geïrriteerd. Dat klinkt negatief, maar zowel de ongerustheid als de eventuele 'irritaties' zijn op een bepaalde manier positief: je wilt weten wat er aan de hand is. De zorgen en irritaties maken je scherp. Automatisch ga je beter op je baby letten. En dan merk je opeens dat hij eigenlijk veel meer weet dan je dacht. Dat hij dingen probeert te doen die je nog nooit bij hem hebt gezien. Je zou kunnen zeggen dat je nu ontdekt dat je baby een sprongetje heeft gemaakt in zijn ontwikkeling. Dit is de fase waar we allemaal naar uitkijken: de hij-doet-opeens-allemaal-nieuwe-dingenfase! Deze fase begint rond het einde van de moeilijke fase of juist net na de piek ervan.

Je kunt allemaal-nieuwe-dingen gaan zien vanaf week:

(5), (8), (12), (19), (26), (37), (46), (55), (64) en (75)

Let op!

In het sprongenschema zie je dat de bliksemschicht (de kans dat je baby in de moeilijke fase zit is daar het grootst) soms gelijk valt met het moment waarop je allemaal nieuwe dingen kunt gaan zien. Dat lijkt misschien gek, maar het is aan de andere kant ook weer heel logisch. Ten eerste moet je in je achterhoofd houden dat de fases niet van dag één op dag twee in elkaar over hoeven te gaan. Het hoeft niet zo te zijn dat je baby tot maandag in de moeilijke fase zit, en dinsdag wakker wordt alsof er niks aan de hand is. Ten tweede is het juist ook logisch dat de piek van frustraties je baby juist zo kan stimuleren dat hij opeens enkele nieuwe dingen kan gaan doen (zijn nieuwe waarnemingsvermogen, de hersenverandering, heeft hij immers al vanaf het begin van deze sprong). Kortom: er is een kans dat je al nieuwe dingen gaat zien tijdens de laatste dagen of week van de moeilijke fase. Dit is echter nog niet de 'waterval' van nieuwe dingen die we bedoelen met de allemaal-nieuwe-dingenfase.



Eindelijk vertrouwd genoeg om de nieuwe wereld te ontdekken

Je baby is de shock van de 'nieuwe wereld' die voor hem openging een beetje te boven. Hij gaat nu deze wereld verkennen, maar wel met jou dicht bij hem. Ieder nieuw vermogen stelt je baby in staat nieuwe dingen te leren. Vaardigheden die hij vóór deze leeftijd nooit had kunnen leren, hoe vaak je het ook zou hebben geoefend. Je zou ieder nieuw vermogen kunnen vergelijken met een nieuwe wereld die voor hem opengaat. In die nieuwe wereld is er van alles te ontdekken. Sommige dingen zijn volledig nieuw voor hem. Andere dingen herkent hij, maar ervaart hij nu op een andere manier. En dan is het de vraag: welke onderdelen van deze nieuwe wereld gaat hij het eerst verkennen? Jouw baby met zijn aanleg, zijn voorkeur en zijn temperament maakt zijn eigen keuzes. De ene probeert alles even uit, de andere is helemaal weg van één ding. Iedere baby is immers anders. Het is ongelooflijk belangrijk dat je je realiseert dat je baby dus keuzes gaat maken. Wat gaat hij doen met dat nieuwe vermogen? Welke nieuwe dingen gaat hij het eerst doen? En het allerbelangrijkste: een baby doet nóóit álles tegelijkertijd van de mogelijke nieuwe dingen die hij vanaf nu kan gaan doen.

En ook nu heeft hij jou hard nodig

Jij bent in staat om hem datgene aan te reiken wat hij aankan en wat bij zijn persooontje past. Jij kent hem het best. Daarom kun jij, beter dan wie ook, uit hem halen wat erin zit. Niet alleen je baby maakt keuzes, jij verkent als het ware deze 'nieuwe wereld' met je baby mee. Sommige onderdelen zullen je minder interesseren, maar probeer vooral op je baby's interesses te letten! In de hoofdstukken die over een specifieke sprong gaan, lees je alles over de nieuwe wereld die je baby dan ingaat. Hierdoor ben jij goed voorbereid en weet je precies wat voor soort begeleiding en hulp je je baby nu kunt aanbieden. Met jouw hulp leert hij prettiger, beter en uitgebreider.

Let op!

De moeilijke fase is voorbij, en je baby zal niet meer de hele dag aan je hangen. Maar hij is nu wel het liefst heel dicht bij je. Hij wil samen met jou de nieuwe wereld ontdekken of in ieder geval weten dat je in zijn omgeving, dichtbij bent.



Je mag best eisen stellen

Als je baby iets nieuws leert, betekent dat vaak dat hij een oude gewoonte moet afleren. Als hij kan lopen, moet hij niet verwachten dat papa of mama hem nog even vaak draagt. Als hij eenmaal kan kruipen, kan hij zijn eigen speeltjes gaan halen. Na iedere sprong kan hij méér en zal hij ook zelfstandiger zijn. Daarom mag je die zelfstandigheid ook best van hem eisen. Dat klinkt streng, maar het is juist een sleutel naar geluk. Een kind dat merkt dat hij iets zelf kan, groeit in zelfvertrouwen en eigenwaarde.

De makkelijke periode: even rust na de sprong

Na die periode waarin het 'regent' van de nieuwe dingen die hij kan, komt er even een wat rustigere tijd; een ontspannen tijd. Je blijft natuurlijk nog wel nieuwe dingen zien: een makkelijke, rustigere periode wil niet zeggen dat je baby nu niks leert of nieuws gaat doen. Wel zie je dat je baby zelfstandiger is. Hij is duidelijk niet meer zo aan je aan het hangen en ook al vindt hij het het allerleukst om alles met jou te doen, hij kan ook even zelfstandig spelen als jij even iets moet doen. Soms zie je dat hij die momenten van zelfstandig spelen ook gebruikt om bepaalde dingen weer beter of op een andere manier te leren. Kortom: je baby is het zonnetje in huis. Toch duurt deze periode niet heel lang... Het volgende sprongetje kondigt zich alweer snel aan. Je baby is een harde werker.





'Kwaliteitsuurtjes' zijn onnatuurlijk

Als je baby zelf mag bepalen wanneer hij welke aandacht wil, merk je dat dit van week tot week anders kan zijn. Je baby kan immers:

- de behoefte hebben om aan papa en mama te hangen;
- de behoefte hebben om nieuwe dingen te leren met mama en papa;
- de behoefte hebben om zelfstandig te zijn.

Daarom zijn 'geplande speeluurtjes' onnatuurlijk. Dit zijn uurtjes die drukbezette personen in hun agenda vrijhouden om aandacht te geven aan hun kind(eren). Het is echter onmogelijk om plezier met een baby te plannen. Het kan zelfs zijn dat hij je aandacht niet wil op de tijd die je hebt geprikt als het 'kwaliteitsuurtje'. De fijne, lieve, grappige en angstige momenten met baby's gebeuren als ze gebeuren. Een baby is géén film die je in kunt schakelen op geschikte tijden. Een baby is nog geen volwassene.

Hoe dit boek in elkaar zit en gebruikt kan worden

Oei, ik groei! groeit met je baby mee en neemt je als het ware mee op ontdekkingsreis door alle nieuwe werelden die opengaan voor je baby met het maken van iedere sprong.

In het hoofdstuk 'Hoe beleeft je pasgeboren baby zijn wereld' (zie pagina 33) nemen we je mee op reis naar de wereld zoals je baby die ervaart als hij pas geboren is. En één ding kunnen we je alvast verklappen: die is zo anders dan onze beleving van de wereld dat het een echte eyeopener is!

• De sprongen hoofdstukken

Iedere sprong staat beschreven in een eigen hoofdstuk, zodat je nooit meer of minder hoeft te lezen. Alle informatie over die sprong staat daar. Sommige dingen zul je wellicht herkennen van een voorafgaande sprong, maar je hoeft niets te onthouden. We hebben het zo gemaakt dat je je per sprong weer opnieuw in kunt lezen. Ieder spronghoofdstuk bevat de volgende onderdelen:

- **De moeilijke fase: het visitekaartje van de sprong**

Je kunt in dit onderdeel zelf bijhouden hoe jouw baby laat zien dat hij in de moeilijke fase zit. Doe dit, want dan zul je wellicht een patroon ontdekken.

- **‘De wereld van ...’**

beschrijft het nieuwe waarnemingsvermogen dat de hersenverandering jouw baby heeft gegeven. Het beschrijft de waarnemingswereld die nu voor je baby opengaat. Lees je in en neem de informatie in je op. Dat is soms nog niet makkelijk, want je baby’s belevingswereld ligt zo ver van die van ons! Om je te helpen, hebben we oefeningen voor jou opgenomen in dit boek. Ze helpen je de wereld door de ogen van je baby te zien.

- **De allemaal-nieuwe-dingenfase: de ontdekking van de nieuwe wereld**

Dit onderdeel beschrijft precies welke soort nieuwe vaardigheden en dingen baby’s van deze leeftijd interessant vinden en kunnen gaan doen. Nog belangrijker is dat je inzicht krijgt in de wereld die je baby nu gaat ontdekken en hoe jij hem daarbij kunt begeleiden of helpen. Heel bijzonder wordt dit door de lijsten in te vullen en af te vinken die je aan het eind van elk hoofdstuk vindt. Ontdek zo de patronen en voorkeuren van je baby en zijn ontwikkelende karakter!

- **De makkelijke periode: de sprong is genomen**

Dit beschrijft de makkelijke periode. Hier zie je wanneer je baby weer makkelijker is, zelfstandiger en vrolijker.

Maar... theorie blijft slechts theorie. Het wordt allemaal pas echt leuk met de quotes van de 52 ouders die we gevolgd hebben. De quotes vind je terug in de vaste onderdelen van de spronghoofdstukken. Ze zijn niet alleen leuk, maar zullen ook herkenbaar zijn en, vooral bij de laatste twee sprongen, zullen ze je misschien op ideeën brengen als het gaat om het observeren van je eigen baby.



Wat dit boek te bieden heeft

• Steun in bange dagen

Dit boek steunt je op het moment dat je kampt met een huilprobleem. Het is immers goed om te weten dat je hierin niet de enige bent. En dat een hangerige fase nooit langer duurt dan een aantal weken, soms maar een paar dagen. Dit boek onthult wat andere ouders voelen, zien en doen als ze een baby hebben die even oud is als de jouwe. Je zult zien dat alle ouders te kampen hebben met gevoelens van bezorgdheid, ergernis en blijheid en alles wat erbij hoort.

• Zelfvertrouwen

Je zult begrijpen dat gevoelens van bezorgdheid, ergernis en blijheid noodzakelijk zijn. Ze zijn de motor achter de vooruitgang van je baby. Je zult ervan overtuigd raken dat je als ouder beter dan wie ook aanvoelt wat je baby op een bepaald tijdstip nodig heeft. Een ander kan je dat niet vertellen. Jij bent deskundig. Je mag je met recht de expert van je eigen baby voelen. Jij kent jouw baby het best.

• Begrip voor je baby

Dit boek vertelt je wat je baby in iedere moeilijke fase doormaakt. Het legt uit dat hij lastig wordt als hij op het punt staat nieuwe dingen te leren. Hij is dan van slag. Als je dat begrijpt, maak je je minder zorgen. Je ergert je minder. En je hebt meer 'rust' om hem door zo'n huilfase te loodsen.

• Suggesties hoe je je baby kunt helpen bij het leren

Na elke moeilijke fase kan je baby nieuwe dingen leren. En hij doet dat prettiger, sneller en makkelijker met jouw hulp. Wij geven voorbeelden van spelletjes, jij kiest datgene eruit wat het best inspeelt op de interesses van jouw baby.



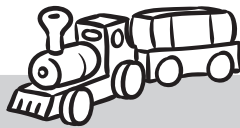
- **Uniek inzicht in je baby**

We hebben in het boek, bij iedere sprong, een aantal invul-of aankruislijstjes voor je geplaatst. Het invullen ervan kost maar een paar minuten per sprong, maar je krijgt daardoor een uniek inzicht in de persoonlijke karaktertrekken en voorkeuren van je baby.

Van ons, voor jou

We hopen dat dit boek al je vragen over de mentale ontwikkeling van je baby beantwoordt. Mocht je toch nog vragen hebben, ons iets willen vertellen of ons willen verwennen met een leuke sprongfoto van je baby, dan kan dat! Ook kun je je inschrijven voor maandelijks babynieuws!

Kijk op www.oeiikgroei.nl



Doe de oefeningen

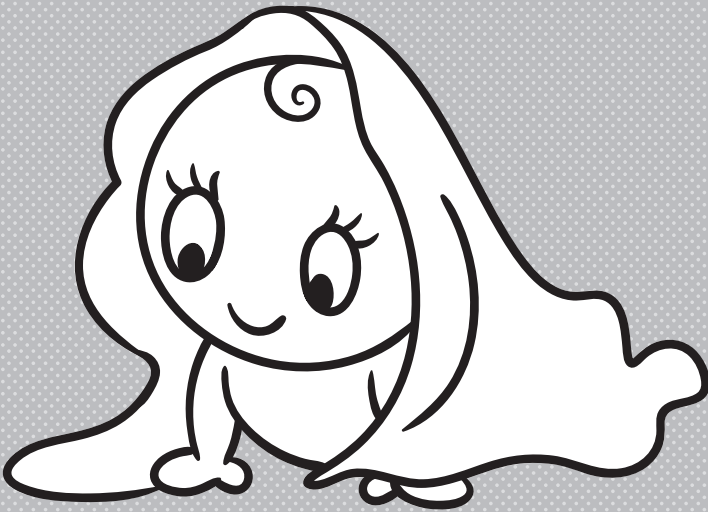
In dit boek vind je bij iedere sprong testjes en oefeningen speciaal voor jou. Ja, we weten dat je het druk genoeg hebt en je misschien helemaal geen zin hebt om de soms gek overkomende oefeningen te doen. Maar... probeer het toch te doen, want je zult merken: pas dan snap je echt wat een grote invloed het 'ontdekken van die nieuwe wereld' op je baby heeft. Je snapt pas echt iets als je het zelf ook ervaart...





Sprong 1

De wereld van sensaties



LIEF EN LEED ROND 5 WEKEN
OFWEL RIJM 1 MAAND

Rond 5 weken en soms al rond 4 maakt de ontwikkeling van je baby het eerste sprongetje. Zijn zintuigen maken een snelle groei door. Je baby merkt dat er iets nieuws en vreemds gebeurt in zijn wereld. Hij raakt van slag, huilt en verlangt terug naar zijn meest vertrouwde plek, terug naar papa en mama.

Rond deze leeftijd zoeken alle baby's meer lichaamscontact en aandacht dan ze gewoonlijk doen. Het is dus normaal als je merkt dat je baby dat ook 'vraagt'. Soms duurt die grotere behoefte aan papa of mama maar één dag, soms een hele week.

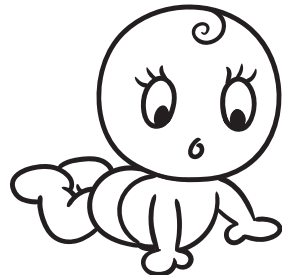
De moeilijke fase: het visitekaartje van de sprong

Je baby voelt dat er iets aan de hand is. Hij kan het je nog niet vertellen, zich nog niet naar je toe wenden of nog niet zijn armen naar je uitstrekken. Wel kan hij een keel opzetten en lastiger en onrustiger zijn dan normaal. Voor zo'n kleine baby is dit nog de enige manier om duidelijk te maken dat hij van streek is. Hij jengelt, huilt of krijst gewoon het hele huis tot wanhoop. Huilen geeft hem de kans dat papa of mama naar hém toe komt en dat hij bij hen kan blijven.

Een baby slaapt slechter. Tenminste, als hij alleen in zijn bedje ligt. Soms wil een baby per se op zijn buik liggen. Iets wat hij daarvoor nooit wilde. Maar misschien geeft dat 'op de buik' liggen hem het gevoel van het 'buikje-tegen-buikcontact' en de veiligheid waar hij nu zo'n behoefte aan heeft.

Dat huilen maakt ouders onzeker

Alle ouders zoeken naarstig naar een reden voor deze huilbuien. Ze proberen of hun baby honger heeft. Ze kijken of de luier loszit en verschonen hun baby, want hij zou weleens last kunnen hebben van een natte broek. Ze proberen hem te troosten en merken al snel dat dit in zo'n huilfase ook geen 'makkie' is.



Vervolgens merken ze dat hij, eenmaal getroost, toch snel weer opnieuw kan beginnen met dat 'zenuwachtig makende' gehuil. Voor de meeste ouders zijn die plotselinge veranderingen bij hun baby nieuw en akelig. Het maakt dat ze zich onzeker voelen en velen kunnen soms echt angstig zijn.

Vaak zijn ouders ook bang dat hun baby iets mankeert. Dat hij pijn heeft en dat iets niet goed werkt in dat kleine lijfje, wat er nu pas uitkomt. Anderen zijn bang dat de borstvoeding niet voldoende is. Een baby lijkt immers steeds de borst te willen en eindeloos honger te hebben. Sommige ouders lieten hun kindje onderzoeken door een arts⁴. Toch waren ook deze baby's gezond.

"Hij was enorm aanhankelijk. Ik heb veel en vaak met hem op schoot gezeten. Ook als er mensen op bezoek kwamen. Ik was ontzettend bezorgd. Eén nacht heb ik nauwelijks geslapen en hem constant geaaid en vastgehouden. Toen kwam mijn zus en ze wilde een nacht bij mijn baby blijven. Ik kon toen op een andere kamer gaan slapen. En ik heb vreselijk vast geslapen. De volgende dag voelde ik me als herboren."

Over Bob, week 5

"Ze is eigenlijk heel makkelijk en ineens hilde ze twee dagen bijna dag en nacht. Eerst dacht ik dat het de bekende krampjes waren. Maar ik merkte dat ze stopte als ze op schoot of tussen ons in lag. Ze viel dan ook meteen in slaap. En toen vroeg ik me weer af of ik haar daarmee misschien te veel verwende. Ineens was het huilen ook weer over en nu is ze weer even makkelijk als daarvoor."

Over Eefje, week 5

"Ze hilde zo. Ik was bang dat er echt iets fout was. Ze wilde steeds aan de borst. Dus ik naar de consultatiebureau-arts. Maar er was niets aan de hand. De dokter zei dat ze nog aan de borstvoeding moest wennen en dat veel kinderen zo'n huilfase hebben als ze 5 weken oud zijn. Ik vond dat wel raar. Mijn borst heeft haar de eerste vier weken niet dwarsgezeten. En haar neefje, dat even oud is, hilde ook zo. En hij krijgt flesvoeding. Toen ik dat zei, negeerde de dokter die opmerking. Ik ben er niet meer op doorgegaan, was allang blij dat er niets aan de hand was."

Over Juliette, week 5

⁴ Vraag bij twijfel altijd advies aan je huisarts of het consultatiebureau.

Bij papa of mama vermindert de spanning

Omdat je baby voelt dat er iets aan de hand is, heeft hij een grotere behoefte aan veiligheid. Geef aan die behoefte van je baby net zoveel toe als je zelf aankunt. Alles heeft gewoon zijn tijd nodig. Je geur, warmte, stem en manier van vasthouden zijn vertrouwd voor hem. Hij kan bij jou een beetje tot zichzelf komen. En je geeft je baby een gevoel van veiligheid, warmte en geborgenheid in een voor hem moeilijke tijd.



Fijn om te weten

Het is heel normaal dat je baby vaker aan de borst wil als zijn ontwikkeling een sprongetje maakt. Er is dan niets met je voeding aan de hand. Je baby is gewoon van slag en zoekt lichaamscontact en troost. De meeste moeders weten dit niet. Velen bellen de vereniging Borstvoeding Natuurlijk als de hangerige fase wat langer duurt. Die moeders hebben het gevoel dat ze aan het voeden kunnen blijven en vragen zich daarom af of ze wel genoeg hebben. De vereniging noemt die dagen 'regeldagen' en adviseert om toch vooral door te gaan met borstvoeding. Behalve rond 6 weken bellen moeders de vereniging opvallend vaak rond 3 en 6 maanden. Het is frappant dat een baby ook rond die leeftijden door een hangerige fase gaat.

Draag hem lekker bij je

De meeste ouders merken dat het huilen minder is zolang een baby lichaamscontact heeft. Hij is ook beter en sneller te troosten als hij bij een van de ouders is.

Ouders die hun baby bij zich dragen wanneer hij niet 'zichzelf' is, noemen hun baby 'enorm afhankelijk'. Hij ligt het liefst stilletjes tegen papa of mama aan om geaaid, gewiegd en geknuffeld te worden. Deze ouders merken ook dat hun baby op schoot wel in slaap valt, maar huilt als hij daarna stiekem in bed wordt gelegd.

Ouders die zich aan een voedings- en slaapschema houden, merken regelmatig dat hun baby onder het drinken in slaap valt. Sommigen vragen zich af of hun baby door al dat huilen en slecht slapen misschien te moe is om te drinken op de tijd die daarvoor bestemd is. En dat lijkt heel logisch. Immers, is je baby eenmaal waar hij wezen wil, dan komt hij tot rust en valt in slaap.

"Toen ze één grote huilbui was, leek ze ongrijpbaar. Ik heb haar lange tijd moeten masseren voor ze rustiger werd. Ik voelde me toen doodmoe, maar ontzettend voldaan. Daarna is er iets veranderd. Het lijkt nu of ze veel vlugger tevreden is. En als ze huilt, voel ik me meer geroepen om het haar weer aangenaam te maken."

Over Nina, week 4



Troosttips

Als je je baby rustig wilt krijgen, zijn ritme en warmte belangrijk. Houd je baby rechtop tegen je aan, zijn billetjes op je ene arm, terwijl je met je andere arm zijn hoofdje ondersteunt, dat tegen je schouder rust. Hij kan zo het rustgevende geklop van je hart voelen. Dan kun je het volgende doen:

- Aai en streel hem;
- Wieg hem heen en weer;
- Loop rustig met hem rond;
- Neurie een liedje;
- Klop hem zachtjes op de billetjes.

Bedenk steeds dat je baby meestal het best te troosten is met iets wat je ook met hem doet als hij in een blije stemming is!