

**KRUIPER**  
3 - 12 MAANDEN

# Kind & Gezin magazine



**Met blutsen en builen,  
met lachen en huilen**

**Weet je nog die eerste keer?**

**Ik zocht en vond mijn rol als papa**

*Bij dit magazine:*

Liefdesbriefjes  
Kruipkunstjes  
Speelgoedtips

**Kind & Gezin**

Op 1 jaar tijd had mijn zoontje een mond vol tanden.  
Zijn eerste tandje? Op dezelfde dag als zijn eerste verjaardag!

ONZE ZOON SLIEP NA 2 WEKEN AL DE HELE NACHT DOOR.

Dat meen je niet?!  
Onze dochter is 8 maanden en we moeten nog ELKE NACHT 3 keer ons bed uit.

Zelf stapte ik toen ik 9 maanden was.  
Mijn dochter is 12 maanden maar ze verzet geen voetje, ze doet zelfs geen poging.

Alles op z'n tijd...  
elk kind ontwikkelt anders

ONS ZOONTJE HUILDE ELKE KEER TRANEN MET TUITEN ALS WE HEM ACHTERLIETEN BIJ DE ONTHAALMOEDER.  
Oei, daar heeft die van ons geen last van! Die steekt naar iedereen, zijn armpjes uit.

Onze tweeling brabbelt de hele dag door, soms verstaanbaar dan weer niet. Volgens mij hebben ze een geheime taal ontwikkeld.  
MIJN KINDJE IS ZO STIL ALS EEN MUIS. ZELFS ALS IK VEEL TEGEN HAAR PRAAT, ANTWOORDT ZE ENKEL MET EEN GLIMLACH. MAAR DAN WEL EEN HELE MOOIE.

Er zijn er geen 2 gelijk, en dat is normaal. Vergelijken heeft dus geen zin. Elk kind volgt z'n eigen tempo en ontwikkelt op z'n eigen ritme. Gelukkig! Kind en Gezin is er om met jou te praten, om de evolutie van je kind op te volgen en om je vragen te beantwoorden. Die extra hulplijn, zeg maar, wanneer de twijfel toch zou toeslaan.

Bel met een medewerker van Kind en Gezin, elke werkdag van 8 tot 20 uur via de **Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100**.

Mail ons via het contactformulier of chat met ons via [kindengezin.be](http://kindengezin.be).

Op onze website kan je je ook inschrijven op de nieuwsbrief 'Van baby tot kleuter', brochures bestellen en een afspraak maken.

Vind ons op  en kijk of jouw regio een eigen Facebookpagina heeft.

Volg ons ook op   

"Door te proberen en te oefenen ontwikkelt je kindje zijn motoriek en jij je vaardigheden als ouder."



Maarten is papa van Senne (8) en Elies (4) en getrouwd met Maaïke. Hij studeerde af als huisarts en arts Jeugdgezondheidszorg. 5 jaar geleden startte hij als **consultatiebureau-arts** (CB-arts) in Roeselare, Wevelgem en Kortrijk. Daarnaast geeft hij zijn kennis door als docent aan de studenten verpleeg- en vroedkunde in hogeschool VIVES (Kortrijk).

"Het eerste levensjaar van een kind is er 1 vol mijlpalen. Als CB-arts zie ik ze echt evolueren telkens als ze op consultatie komen bij Kind en Gezin. Het doet deugd om te zien hoe de kinderen letterlijk en figuurlijk stappen zetten. Maar ook ouders groeien in hun rol als mama en papa en vinden steeds meer vertrouwen in hun eigen kunnen.

Dat heb ik zelf ook moeten leren, ook al ben ik arts. Bij je eigen kind ben je emotioneel meer betrokken en speelt medische kennis niet altijd in je voordeel. Dankzij mijn vaderschap voel ik me een betere CB-arts. Zo heb ik bijvoorbeeld geleerd om doorgaans 'onschuldige' vaststellingen, zoals hartgeruis, toch zacht en voorzichtig mee te delen aan ouders. Dat nieuws kan stevig binnenkomen als het over je kindje gaat.

Prikjes zijn de traditionele, vervelende momenten voor iedereen: kindjes huilen en ouders zijn bezorgd. Toch is vaccineren heel belangrijk: het draagt preventief bij aan de gezondheid van je kind. De meerwaarde van vaccins is wetenschappelijk bewezen.

Een kind leert door zelf voortdurend op zoek te gaan naar leerkansen. Samen met je kinderen ga je op pad: door te proberen en te oefenen ontwikkelen zij hun motoriek en jij je vaardigheden als ouder. Ook in hun communicatie zien we dat: baby's maken oogcontact, volgen beweging, maken daarna geluidjes tot ze in staat zijn om te brabbelen en hun eerste woordjes te zeggen. Dat een kind zo z'n eigen weg baant, is fenomenaal. Jouw evolutie als ouder is minstens even bewonderenswaardig. Dus wees niet te streng voor jezelf: je bent goed bezig!"



## Weet je nog... die eerste keer?

Een eerste tandje, een eerste woordje, een eerste stapje of voor de eerste keer naar de kinderopvang... Eerste keren bij je kind zijn bijzonder. Je kijkt er vol verwachting naar uit en als het dan eindelijk zover is, kan je over niets anders meer praten. Deze 4 kindjes waren er vroeg bij met rollen, tandjes krijgen, groentepap eten en rechtekken. Hun mama's en papa's vertellen graag over hun eerste keer.

**Rachel en Glenn, mama en papa van Flora (2 jaar) en Kamiel (4 maanden):**  
 "Flora is ons eerste kindje. Haar legden we vaak op het tapijt. Toen Kamiel erbij kwam, wou ik graag een speeldekken. Op een avond kwam een vriendin langs om het te brengen. Ik legde Kamiel er dezelfde avond nog op en wat een succes... Plots, zomaar, rolde hij zich om! Ik was in de wolken, echt zo zot! Op 2,5 maanden denk je nog niet aan rollen hè. Ik maakte meteen een filmpje en deelde het in de WhatsApp-groep van de familie."  
 Glenn: "Kamiel is er in het algemeen

vroeg bij. Hij kon al snel zijn hoofdje rechtop houden en duwt zich nu al goed af. Ik schrik ervan hoe sterk hij is als ik hem vasthoud. Hij zou nu al willen staan, maar daar is het nog wat te vroeg voor, dat is nog te belastend. Kamiel is een rustige baby: hij is tevreden als hij veel ziet en kan doen. Zijn grote zus Flora was onrustiger en vroeg om meer aandacht."

"Binnen enkele weken zullen we zijn territorium op de speelmat moeten verruimen en beter afbakenen", gaat Rachel verder. "Nu ligt hij 10 minuten

later al aan de andere kant van de speelmat. Of hij met alles zo snel weg zal zijn, valt niet te voorspellen. Zal hij ook zo snel kunnen stappen? Afwachten wanneer die mijlpaal eraan komt. We zijn alvast heel benieuwd!" (lacht)

*"Toen we Kamiel voor de eerste keer op z'n speelmat legden, rolde hij meteen om."*

**Jelena, mama van Arthur (6 maanden):**  
 "Arthur werd een aantal weken te vroeg geboren, maar maakte dat snel goed. Ook met zijn tandjes is hij er op tijd bij. Dat heeft hij van zijn papa Steffen. (lacht)

*"Enkele weken te vroeg geboren, enkele weken vroeger z'n tandjes... Arthur gaat voor snelheid in het leven."*

Arthur was nog geen 6 maanden toen hij extra veel begon te zeveren, een beetje koorts kreeg en plots slechter sliep. De aankondiging dat z'n tandjes op komst waren. Al snel zag ik 2 witte vlekjes vooraan op zijn tandvlees. Daar van dichtbij naar kijken en aan voelen is een risico. (lacht)

De ochtend dat het eerste tandje echt zichtbaar was, vonden wij een mijlpaal. 'Wauw, wat is hij groot nu! We zijn vertrokken, hij is geen plat baby'tje meer!' De ochtend nadien was tandje nummer 2 daar ook. Blijkbaar komen die altijd in paren, zo schattig! Natuurlijk hoorde daar een foto met een mijlpaalkaartje bij op de schoot van zijn tante of tantje.

Pijn en ongemak verlichten als ze tandjes krijgen, is moeilijk. We koelen zijn bijtring af in de koelkast en masseren zijn tandvlees met een vingertandenborstel. Dat heeft hij wel graag. Nieuw voor ons nu is het tandenpoetsen. Hoe begin je daaraan met die kleine tandjes, hè? Niet simpel... Eigenlijk komt dat voorlopig nog neer op wat spelen en kennismaken met de tandenborstel. We doen er een erwte peuter tandpasta op en geven hem de tandenborstel in de hand als hij in bad zit, bijvoorbeeld. Ik vind tandverzorging heel belangrijk: het bepaalt mee je uitstraling. Mijn eigen tandarts vertelde me dat verzorgde melktanden een waarborg zijn voor een gezond gebit als volwassene."





**Lore, mama van Jule (6 maanden), Eliot (5) en Basil (7):**

"Jule is ons vrolijke, kleine zusje dat op handen gedragen wordt door haar grote broers en papa Mathias. Ze zit sinds het begin gezellig mee aan tafel en is daardoor al een tijdje gefascineerd door eten. We zijn veel vroeger dan bij de jongens gestart met groentepap. Haar eerste groentepapje heb ik met veel liefde bereid. Ik moest wel even wennen, want onze jongens eten ondertussen natuurlijk flink zelf. Weer dat afhappen met een lepeltje, weer dat gesmos... Dat was ik even vergeten. (lacht)

We stonden met z'n allen enthousiast 'Lekker, lekker!' te roepen bij haar eerste happen. Toch heb ik een beetje een dubbel gevoel: ik ben niet langer de enige

die haar eten geeft. Dat was met de borstvoeding natuurlijk wel zo... Uiteraard willen haar broers graag helpen. Dat gaat goed totdat ze wat teruggeeft, dan is het opnieuw aan Mathias of mij. (lacht) De jongens zijn de grootste fan van haar fruitpap, want daar proeven ze heel graag van.

Wat me opvalt, is dat we minder foto's nemen. Dat hoor ik van andere koppels ook: bij een tweede of een derde doe je dan weer wel om bijvoorbeeld extra veel groentepap te maken en enkele porties in te vriezen. Als ze wat ouder zijn, vries ik ook kleine stukjes vlees en vis in. Nog een tip? Ik doe haar eerst een klein slabbetje aan met daarover een groter model, het liefst met een plastic

*"We stonden met z'n allen 'Lekker, lekker!' te roepen."*

achterzijde. Zeker voor de eerste, erg vloeibare pap is dat handig. Zelfs zo goed ingepakt, vind ik daarna nog restjes tussen haar nekplooitjes. Omdat een goed voorbereide mama er 3 waard is, voorzie ik altijd enkele reserveporties voor mocht m'n potje op de grond belanden. (knipoogt) Onze kleine meid lust nu zelfs al rode biet, daar zijn we trots op. Al schrok ik wel even van de kleur van haar pipi en kaka nadien." (lacht)

**Robinn en Yvan, mama en papa van Julian (10 maanden):**

"Julian is een actieve en goedlachse baby. Hij was nog net geen 7 maanden toen hij zich voor het eerst alleen rechtek trok aan onze salontafel. Dat gebeurde op 8 januari 2019. Ik heb het, net als al z'n eerste keren, opgeschreven zodat ik dat later opnieuw kan lezen."

"We hadden dat niet verwacht, want hij kon nog niet eens zitten of kruipen. Ik was overenthousiast, nam snel een foto en gaf Julian een dikke bravo en knuffel. Zelf begreep hij niet waar we zo'n drukte om maakten", vult papa Yvan lachend aan.

"Ondertussen trekt ons meneertje zich aan álles recht. En hij durft af en toe de tafel of stoel even los te laten zodat hij

alleen staat. We kijken volop uit naar zijn eerste stapjes. Ondertussen letten we er vooral op dat de deuren volledig dicht zijn. Zijn vingertjes zouden ertussen kunnen zitten. Bovendien houdt Julian van water en vindt hij niets leuker dan zich rechtek trekken aan de toiletpot en met z'n handjes in dat water spetteren. We gaan hier nog wat meemaken, denk ik. (lacht) Maar dat zijn kleinigheden, hè. We vinden het zalig om te zien hoe

hij zelfstandig op ontdekkingsreis gaat in onze woonkamer. Het is echt een avontuur, ook voor ons! Wanneer Julian zich rechtek trekt aan de salontafel, grabbelen wij meteen naar de glazen die erop staan. We zijn fier op ons schatje en lachebekje. De ongelukjes onderweg vergeet je snel." ▀

*"Ik weet nog exact wanneer Julian zich voor de eerste keer alleen rechtek trok. Ik noteer sowieso al zijn eerste keren. Da's leuk om later opnieuw te lezen."*



# Kind aan huis bij de onthaalouder

OVER AFZETTEN, OMARMEN EN WEER LOSLATEN

Niemand zet z'n kindje de eerste keer graag af bij een onthaalouder of kinderdagverblijf. Iedereen hoopt op de beste zorgen en een lachende snoet bij het weerzien. Afzetten en afgeven vraagt om een open hart en veel vertrouwen. Maar ook onthalen en omarmen is werken met hart en ziel. Hoe ervaren ouders én onthaalouders die spannende stap?

## Op zoek naar een tweede thuis

**Melissa:** "Ik heb samen met mijn man een bakkerij en moest na de geboorte snel weer aan het werk. Ik wist dus op voorhand dat ik Jason al op 8 weken ergens zou moeten afzetten. Gelukkig had ik via familie over een heel goede onthaalmoeder gehoord, Karine. Iedereen die er z'n baby bracht, sprak vol lof over haar. Daar wou ik dus absoluut ook een plaatsje!

De eerste dagen vonden we heel moeilijk, maar gelukkig hield Ma'ke Karine ons via sms op de hoogte. Al die berichtjes dat het goed ging, dat lucht op. Hij was de kleinste, maar wel de held van iedereen. (lacht)

Ondertussen zetten we Jason (9 maanden) hier met de glimlach af.

Ma'ke Karine is zijn tweede thuis geworden. Karine betreft hem bij knutselactiviteiten, hij speelt spelletjes mee... Ik vind het fijn dat hij hier zo veel bijleert. Soms knaagt het natuurlijk dat hij hier iets voor de eerste keer doet, maar Karine laat me dat dan meteen weten met een lieve sms of een filmpje. Wat ik het allerbelangrijkste vind, is dat Karine meedenkt en oplossingen zoekt. Niets is haar te veel. Zo geeft ze Jason de melk die ik thuis afkolf en past ze zijn maaltijden aan z'n koemelkallergie aan.

Alles gebeurt in overleg, bij elk volgend stapje houden we elkaar op de hoogte en oefenen we samen, zoals met rollen en buiklig. Ook als ik aan iets twijfel of raad nodig heb, kan ik bij Karine terecht. Zonder haar steun was ik al gestopt met borstvoeding. Ze heeft heel veel ervaring maar geeft mij toch het vertrouwen

dat ik het goed doe. We bespreken onze verwachtingen en zoeken samen naar een middenweg, dat is volgens mij het beste.

We zijn van plan om Jason hier naar de naschoolse opvang te brengen. En binnen 10 jaar passeer ik hier met mijn grote Jason. (lacht) Een onthaalouder is toch speciaal: ze voedt je kind mee op en leert het zo veel bij. Zelf onthaalmoeder zijn, dat is niets voor mij. Het is een job die je met hart en ziel moet doen, een roeping. Alle respect voor Karine en alle andere onthaalouders!"

*"Een onthaalouder is toch speciaal: ze voedt je kind mee op en leert het zo veel bij."*



## Kinderen, daar kan je nog wat van leren!

**Karine:** "De tijd vliegt. 26 jaar geleden werkte ik als diëtiste in UZ Leuven en was ik zwanger van mijn tweede kind. Mijn oorspronkelijke plan was om even te stoppen met werken zodat ik zelf onze kinderen kon opvangen. Dat viel zo goed mee dat ik onthaalouder werd. Ik vang dagelijks 8 kindjes op, waarvan 3 gedurende een hele week.

De dagen zijn intens en soms ook vermoeiend, maar toch voelt het niet als werken aan. De kinderen geven me zoveel vriendschap dat ik al de rest vergeet. Dat ze het onderling zo goed met elkaar vinden, maakt me

echt gelukkig: zonder vooroordelen en zonder iemand uit te sluiten maken ze plezier. Daar kunnen we als volwassenen nog veel van leren! Ik heb een prachtige job maar hou van 's morgens tot 's avonds veel ballen tegelijk in de lucht. Valt de structuur even weg, dan is er chaos. Ervaring heeft me geleerd hoe ik op dat moment alles weer voor elkaar krijg. Je kalmte bewaren is een gouden tip. (lacht)

Schatjes als Jason laten je alles relativeren. Hij was amper 8 weken toen hij voor de eerste keer bij mij kwam. De aanpassing verliep daardoor makkelijker dan als ze wat ouder zijn.

*"Vertrouwen is wat mij betreft het codewoord voor een goede relatie met de ouders."*

Vertrouwen is wat mij betreft het codewoord voor een goede relatie met de ouders. Ik heb nog geregeld contact met de gezinnen die ooit hun kindje aan mij toevertrouwen. Ik vind het geweldig dat ze me nog kennen. Eén gezin geeft me nog elk jaar een cadeautje op mijn verjaardag. Dat wil toch iets zeggen hè." (lacht) ▾



# Afkolven op verplaatsing

Waar files al niet goed voor zijn...

Mama An (28) geeft haar zoontje Paulo (6 maanden) borstvoeding. Is ze er niet, dan drinkt hij afgekolfde melk en die verzamelt An op een wel heel bijzondere plaats.

Borstvoeding geven was een weloverwogen keuze. Een meevaller natuurlijk dat Paulo van het eerste moment vlotjes van de borst dronk en ik geen kwaaltjes had.

Toen ik op een nacht aan het voeden was en ik de melk langs alle kanten langs m'n lichaam voelde lopen, heb ik beslist om te gaan afkolven. In een impulsieve bui kocht ik een dubbelzijdige, elektrische borstkolf, inclusief de elegante kolfbeha. Daarmee kan ik 'handsfree' kolven. Ik beschouw het als de beste aankoop van dit jaar, echt waar. Mijn vriend Tim ergert zich weleens aan het pompende geluid en de gekke uitrusting maar neemt het voor lief.

Mijn favoriete plek om af te kolven is... mijn auto! Het ziet er wat vreemd uit en in het begin voelde ik me een beetje ongemakkelijk in de file of aan het rode licht. Maar ondertussen denk ik er niet meer bij na. Flesjes aan- en afkoppelen vraagt om wat handigheid, maar het is de meest efficiënte en minst tijdrovende plek om te kolven. In mijn koffer vind je dus standaard een vriestasje en koelelementen.

Ze noemen me weleens de koningin van het afkolven, ik doe het op elk gewenst moment. Door m'n werk heb ik al op vele gekke plaatsen gekolfd, zoals op het toilet van een vliegtuig. Op kantoor zet ik me in een aparte ruimte maar werk ik ondertussen gewoon door. Collega's die onverwacht binnenvallen, kijken dan even raar op. Maar daar laat ik het niet voor. De melkproductie op peil houden zie ik als een leuke uitdaging.

Ik zou graag doorgaan tot Paulo minstens 1 jaar is. Als we starten met de groente- en fruitpapjes, zal ik minder kolven en zal ik het dan allicht wel een beetje missen... Misschien hou ik het tempo nog even aan om een voorraad aan te leggen. Borstvoeding geven helpt trouwens om de zwangerschapskilo's kwijt te spelen. Momenteel kan ik alles eten zonder bij te komen. Heerlijk! ♥



*"M'n vriend noemt me weleens de wereldkampioen van het kolven. Het voelt inderdaad als een sport waar ik heel goed in ben."*



**“We waren het als koppel even kwijt, draaiden op automatische piloot”**

Dimi is de papa van Kato (6), Bram (4) en Robbe (3). Na de geboorte van Bram raakte het jonge gezin in een neerwaartse spiraal: hij was een huilbaby en dat had gevolgen voor iedereen. Het duurde maanden voor er een oplossing kwam en Dimi zijn rol als papa kon opnemen. Een kwetsbaar verhaal over echte verbinding.

“Joepie, Bram is geboren! De eerste dagen was ik druk in de weer met het goede nieuws te verspreiden en praktische zaken te regelen. Apetrots reed ik met m'n nieuwe gezinnetje huiswaarts. Ik nam een maand ouderschapsverlof en keek samen met m'n vrouw Els uit naar een zalige periode. Maar die kwam er niet, want Bram was anders dan Kato. Hij huilde vaak, wou dicht bij mama zijn, dronk veel en sliep weinig. Dat zou wel overgaan, vertelde iedereen ons. Maar Bram bleef huilen, wekenlang. Langs de zijlijn deed ik wat ik kon voor Kato, gaf Bram massages en badjes en hielp Els in het huishouden.

Toen ik opnieuw aan het werk ging, liet ik mijn gezin met enige twijfel achter. Echt stabiel was het nog niet: het huilen en weinig slapen hield aan en vroeg steeds meer tijd en energie. Een werkdag was voor mij ontspanning, even weg, m'n hart luchten bij collega's. Ik besepte heel goed dat Els die uitlaatklep niet had. Daarom probeerde ik er thuis écht voor haar te zijn. Ik nam over waar ik kon zodat zij wat tijd met Kato had. Ze voelde zich immers schuldig omdat Bram alle aandacht opeiste.

Onze omgeving kon moeilijk geloven dat het zó erg was. We klagen niet veel en zijn plantrekkers, maar we voelden ons zo alleen in die ellende. Op de duur ga je aan jezelf twijfelen. Vermoeidheid en het gebrek aan tijd en ruimte om dingen grondig door te spreken zorgden voor spanning in onze relatie.

Afgesneden van de buitenwereld, raakten we in een cocon. We zouden het zelf wel oplossen, plooiden terug op onszelf en sloten onbewust onze omgeving buiten.

Mijn relatie met Bram was anders dan die met Kato. Bij zorgmomenten betrapte ik mezelf erop dat ik ruwer en harder was. Zijn gehuil maakte me gek. Enkele keren heb ik de zorg uitdrukkelijk moeten overdragen aan Els of ik zou iets doen waar ik spijt van zou krijgen. Heftig allemaal...

Na 12 weken waren we prikkelbaar, futloos... onze energie was helemaal op. We herkenden onszelf niet meer. Els werd stilaan depressief en ook Kato leed onder de situatie. Dit moest stoppen! De kinderarts stelde een opname in het Jessa-ziekenhuis voor, een rustpauze voor ons gezin. Daar zouden ze Bram medisch onderzoeken en observeren hoe wij als ouders met hem omgaan. Confronterend! Bram had verborgen reflux. Dat maakte me zó kwaad: zo lang, zo veel pijn. Geen wonder dat hij troost zocht bij zijn mama. Hij kreeg pijnstillers en zuurremmers en werd een andere baby: slapen, spelen, ja, zelfs lachen en kirren!

In het ziekenhuis kregen Els en ik bij een kinderpsycholoog tijd en ruimte om uit te spreken wat we van elkaar verwachtten. We waren het even kwijt, draaiden op automatische piloot. Door naar elkaar te luisteren en wederzijds begrip te tonen, vonden we weer aansluiting.

Eind goed al goed, maar dat leek pas het begin. Hoewel Bram verlost was van de pijn, had hij ook geleerd dat huilen betekent dat hij dicht bij mama moet zijn.

Dit moest hij afleren. Ik zocht en vond mijn rol als papa hierin: ik kon hem troosten, eten geven, spelen. Een strakke timing en duidelijke afspraken zorgen er nu voor dat ik mijn papa-rol ten volle kon opnemen. Zo mocht Els hem bijvoorbeeld niet meer optillen als hij huilend ging slapen: die taak was voor mij weggelegd. Met vallen en opstaan is het gelukt, we hebben nu een geweldige band.

**“Bram had verborgen reflux. Geen wonder dat hij troost zocht bij zijn mama.”**

Hulp zoeken is absoluut geen schande. Integendeel, het geeft je dat extra duwtje om weer positief aan de slag te gaan. We hadden zelfs de moed om voor een derde kindje te gaan! Bram blijft gehecht aan z'n mama, maar ik ben niet anders met hem omdat hij een huilbaby was. Ik voel me en ben echt papa van alle 3.” ♥

### **Hulp vragen is oké**

Soms loopt het niet allemaal zoals je had verwacht. Praten met familie of vrienden kan steun geven. Ook hun praktische hulp kan veel betekenen: dingen in het huishouden regelen, de zorg voor je kindje even overnemen. Daarnaast kan je ook terecht bij de diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg.

Neem tijd en rust, met en zonder je kindje. Praat met elkaar en volg jullie gevoel: jullie kennen de situatie het best. Als jullie ongerustheid blijven voelen, aarzel dan niet om je arts, vroedvrouw of een teamlid van Kind en Gezin aan te spreken. Zij kunnen indien nodig doorverwijzen naar de gepaste hulp. Wees ook alert op je eigen gevoelens. Zeker wanneer somberheid en lusteloosheid langer dan 14 dagen na de geboorte blijven hangen. Dit kan wijzen op een post-partumdepressie. Ook partners kunnen dit doormaken. Vertel het aan je arts of de verpleegkundige van Kind en Gezin. Zorgen voor begint in de eerste plaats bij de zorg voor jezelf.

# 3-2-1 Start!

Het startschot is gegeven en je bent maar beter voorbereid. Poepschuiven, kruipen, rollen of sluipen als een paracommando. Alle manieren zijn goed om op hun bestemming te geraken. Kruipertjes halen letterlijk én figuurlijk alles uit de kast.



## Kruipen begint bij de buik

"Is je kindje wakker en blijf je bij hem in de buurt, dan kan je hem vanaf de eerste dagen al regelmatig voor korte periodes op zijn buikje leggen. Zo vermijd je een afgevlakt schedeltje en overstrekken. Bovendien ontstaan vanuit buiklig andere bewegingen zoals rollen, sluipen en kruipen.

Kruipen is een prima manier van voortbewegen en een voordeel, maar geen absolute must voor een goede ontwikkeling. Er zijn voldoende andere manieren om je voort te bewegen. Denk maar aan bilschuiven bijvoorbeeld: je kindje gebruikt hierbij goed z'n romp en ledematen. Dit gebeurt het best wel zo symmetrisch mogelijk. Als je baby toch altijd met hetzelfde armpje zijn lichaam voortduwt of zich altijd met hetzelfde beentje voortschuift, probeer dan op andere momenten z'n andere zijde te stimuleren. Zo ontwikkelt de beweging zich langs beide kanten.

Hetzelfde geldt trouwens voor 'gewoon' kruipen. Asymmetrisch kruipen is oké, op voorwaarde dat het maximaal 3 tot 6 maanden aanhoudt. Vaak houdt je kindje een deel van z'n arm of been stijf als stabilisator om zo vlot met het andere deel te bewegen. Zorg je voor veel variatie in houdingen, dan verdwijnt dat vanzelf.

Zie je dat je kindje toch asymmetrisch blijft bewegen, neem dan contact op met een kinder kinesitherapeut. Met een doktersvoorschrift '1x consultatief kine-onderzoek' betaalt de mutualiteit je die kost gedeeltelijk terug."



**Bart Moors**  
Baby- en kinder kinesitherapeut



### *Elien en Steven, mama en papa van Mia, professionele sluiper (10 maanden)*

"Mia sluipt het snelst als ze onze poes Maurice gespot heeft. Ze wil hem altijd aaien, alleen... Maurice vindt dat iets minder tof. Soms sluipt ze stiekem de hoek om of onder een tafeltje. Ze probeert ook onder de zetel te kruipen, maar dan zit ze vast." (lacht)

### *Quincy en Lennert, ouders van poepschuiver en tijdelijke poetshulp van dienst, Ella-Marie (12 maanden)*

"Wij hoeven tegenwoordig niet meer te poetsen. Ons Ella-Marie maakt de hele vloer schoon. (lacht) Poepschuiven is grappig om te zien. Ze heeft het trouwens van haar papa, die deed hetzelfde vroeger. Benieuwd wat ze van mij heeft meegerekregen!"



### *Tessa en Caine, ouders van snelheidsduiveltje Mason (13 maanden)*

"Mason sloop eerst zoals een soldaat op zijn buik, maar al snel kroop hij op handen en knieën. Soms kruipen we met hem mee. Mason vindt het vooral leuk als we tikkertje spelen. Dan kruipt hij heel snel. Zo grappig om te zien!"

### *Chadia, mama van Wael (10 maanden), stuntman in wording*

"Ik noem Wael vaak mijn kleine acrobaat. Hem volgen vraagt veel energie. Als hij iets interessants ziet, snelt hij ernaartoe en klimt hij erop. Er is een nieuwe wereld voor hem opengegaan. Het is een hele uitdaging hem zijn grenzen te laten verkennen."





# Vragen staat vrij: over ditjes en dutjes in het kinderdagverblijf

Mireille Verwilt is directeur van het kinderdagverblijf Beregoed in Gent. Als ouders hun kindje voor de eerste keer naar deze groepsopvang brengen, ontfermt zij zich over hun bezorgdheden. Mireille stelt hen gerust en geeft eerlijke antwoorden. "Luisteren naar ouders, daar begint alles mee." We stellen haar enkele van de duizend vragen van jonge ouders. Dit is je kans: eindelijk een antwoord op alles wat je niet durfde vragen...



*"Je kan niet voorkomen dat kinderen huilen, dat zou niet gezond zijn: ze moeten hun emoties uiten."*

**"Wat moet ik doen als mijn kindje ziek is?" (Wesley, papa van Jasmien)**

"De ene ziekte is de andere niet. Sommige kinderen zijn bovendien bij bepaalde infecties nog altijd springlevend, andere krijsen van de pijn. Je kan best in overleg met de kinderopvang beslissen of je kindje op dat moment in de opvang thuishoort. Kijk naar de draagkracht van je kind en of het nog aan normale activiteiten kan deelnemen. Zeg in ieder geval dat het pijn of koorts heeft en welke medicatie je al dan niet gegeven hebt. Bij Beregoed vinden we in geval van koorts 38,5°C de limiet. Natuurlijk zijn er ziektes waarbij het echt niet aangewezen is om te komen, bijvoorbeeld als ook andere kinderen risico lopen op besmetting. Jaarlijks krijgt elk kind een 'potje' respitdagen of snipperdagen die je niet hoeft te vergoeden."

*"Een kleuterschool heeft een leerplan, wij een gevoelsplan. We doen wat goed aanvoelt."*

**"Moet mijn zontje zichzelf amuseren of plannen jullie activiteiten?" (Meryem, mama van Berat)**

"Bij Beregoed hebben de peuters een vrij gestructureerd programma: 1 of 2 verhaal- en liedjesmomenten en 1 knutselactiviteit per dag. We gaan ook vaak naar buiten om te spelen. De baby's krijgen in de voormiddag al eens een babymassage of we spelen met de voetjes op de knuffelmat. We stimuleren kindjes om mee te doen met de activiteiten maar laten hun de vrije keuze. Een kinderdagverblijf is geen school. Een kleuterschool heeft een leerplan, wij een gevoelsplan: we doen wat goed aanvoelt."

**"Worden alle kinderen op hetzelfde ritme gezet?" (Sabrina, mama van Yere)**

"Wij hanteren geen vast schema voor eten en slapen. Blijf dus gerust je eigen ritme aanhouden: een flesje voor je naar de opvang komt, prima. Liever niet, ook goed. Kinderen die om 7 uur al een flesje kregen, geven we rond 10.30 uur al een groentepapje. We volgen grotendeels het ritme van elk kind: het ene heeft enkele powernaps doorheen de dag nodig, het andere niet. Je hebt marmotjes en je hebt springers." (lacht)

**"Wat krijgt mijn tweeling te eten en hoe verloopt dat eetmoment?" (Jille, mama van Gabriel en Louis)**

"We passen ons zo veel mogelijk aan jouw gewoonten aan. Vindt je tweeling het leuk om samen te eten, dan regelen we dat. Moeten we rekening houden met allergieën of voed je je kindjes vegetarisch? Vertel ons dat dan zeker. Kindjes die de Rapley-methode volgen, krijgen bij ons geen geprakte papjes maar eten voeding uit het vuistje. Natuurlijk moet je kind daar motorisch klaar voor zijn: goed kunnen slikken en kauwen én mooi rechtop zitten. We letten er ook op dat je kindjes voldoende energie en voedingsstoffen krijgen. Kortom, we passen ons zo veel mogelijk aan de voorkeur van ouders en kindjes aan."

**"Wat doen jullie als mijn zontje weent?" (Awad, papa van Fadi)**

"Dan troosten we hem natuurlijk, net zoals jij dat zou doen. Je kan niet voorkomen dat kinderen huilen, dat zou bovendien niet gezond zijn. Ze moeten hun emoties uiten, of dat nu verdriet, blijdschap, angst of boosheid is. Het moet eruit. Ouders leggen vandaag de lat heel hoog voor zichzelf. Ze ervaren een huilend kindje als falen en willen voorkomen dat het stress heeft. Nochtans doen ouders het echt prima. Een kindje dat weent is dus echt geen probleem. We beloven dat we er alles aan doen om dat te voorkomen en dat we er zijn als het ons nodig heeft."

**"Mag ik afgekolfde melk meegeven of moet het poeder zijn?" (Ellie, mama van Lilou)**

"Soms kan een mama ook in de opvang voeden voor, tijdens of na de opvangmomenten. En voor ons maakt het niet uit wát we in het flesje gieten. (lacht) We vragen wel om voldoende melk mee te geven én op een correcte manier. De enige voorwaarde is dat je kindje met een speentje kan drinken. Het is soms frustrerend als ze een flesje weigeren. We raden mama's die borstvoeding geven daarom aan om op tijd af en toe al eens een flesje te introduceren. En een tip voor de opvang: voeden op vraag is belangrijk en bij borstvoedingskindjes is dat wat vaker en in kleinere porties."

**“Zijn alle kinderdagverblijven hetzelfde?”  
(Caleb, papa van Malek)**

“De passie en liefde waarmee ze deze job doen, is volgens mij vergelijkbaar. Maar je ondervindt wel verschillen in visie, aanpak en afspraken. Zoek naar een kinderopvang waar je op voorhand al een goed gevoel bij hebt. Als jij dat als ouder uitstraalt, voelt je kindje zich automatisch ook beter. Maak aan de begeleiders duidelijk wat jij en je kindje nodig hebben om jullie goed te voelen. Wij beseffen goed hoe graag je je kindje ziet. Luister ook naar wat de groepsopvang nodig heeft en geef hen het vertrouwen. Die wisselwerking is de basis van alles.

Een kinderopvang is niet zoals thuis, maar je zal ervan versted staan hoe makkelijk je kindje zich aanpast. Hou je niet in om vragen te stellen en blijf zeker niet met je bezorgdheden zitten.”

**“Je kan nooit alle risico’s wegnemen. Een bluts en een buil horen bij opgroeien.”**

**“Ons dochtertje is ingeschreven in de opvang, moet ik haar gewoon afzetten op de eerste ochtend?”  
(Synnøve, mama van Vega)**

“Er is altijd eerst een kennismakingsgesprek met de groepsverantwoordelijke. Daarin brengen we samen de administratie in orde, doorbladeren we het huishoudreglement en de wenbrochure. De kinderbegeleiders stellen zich voor en jullie spreken enkele momenten af waarop je dochter kan komen wennen. In onze opvang zijn dat er 3: 1 keer met een ouder erbij en 2 keer zonder. Tijdens zo’n wemmoment toon je hoe jij je kindje een flesje geeft, een luier ververst of in bed legt. Zo kunnen de kinderbegeleiders het op dezelfde manier overnemen. Nieuwe handelingen maken soms een groot verschil en brengen sommige kindjes in de war. Heb je nood aan meer wemmomenten, spreek dat dan gerust af”

**“Mag ik tussendoor even bellen om te horen hoe het gaat?”  
(Lieselot, mama van Berre)**

“Natuurlijk, ouders mogen ons altijd bellen. Zo belt een mama die haar kindje wat later komt halen al eens in de namiddag om te horen hoe de dag is geweest. We vragen aan ouders of ze nood hebben aan een dagelijkse overdracht in het heen-en-weerboekje. Daar kruipt wel heel wat tijd in. Voor de meeste gezinnen volstaat een korte mondelinge overdracht van de dag.

We gebruiken geen sociale media om privacy-redenen. Iedereen krijgt wel een persoonlijke login voor een website waarop we elke maand nieuwe foto’s zetten.”

**“Gaan jullie naar de kindjes kijken als ze slapen?”  
(Kaat, mama van Frida)**

“Kleine kindjes, zeker tot 6 maanden en liefst tot 1 jaar, slapen dicht bij ons in de verzorgingsruimte. Zo kunnen we ze goed in de gaten houden. Door thuis van bij het begin overdag ook in de leefruimte waar jij ook bent te slapen, wennen ze al aan licht en lawaai.

In het algemeen is een kinderopvang veel veiliger ingericht dan een gewoon huis. Bij ons heeft het meubilair afgeronde hoeken, de vloerbekleding is van zacht rubber en de deurklinken en verzorgingsproducten staan heel hoog. Elke 2 jaar doen we een risicoanalyse en we hebben ook checklists voor veilig slapen, een veilige buitenruimte... Dat zorgt er natuurlijk niet voor dat alle risico’s weg zijn: er kan altijd nog iets gebeuren. Zo viel er onlangs nog een kindje over zijn eigen voetjes en had een kleine hechting nodig. Een bluts en een buil horen nu eenmaal bij opgroeien.”

**“Een kinderopvang is niet zoals thuis, maar je zal ervan versted staan hoe makkelijk je kindje zich aanpast.”**



**Kristien Wollants**

Mama van Leon (2) en Ella (5 maanden), vriendin van Maarten Vancoillie (Qmusic) Logopediste en radiomaker Podcast: Radio Mama, een reeks over ouder van kleine kindjes zijn

# “Bij mij zal ‘t niet waar zijn”

Je bent kinderloos en tijdens een rustig uitstapje naar de supermarkt gooit een peuter zichzelf dramatisch op de grond. Hij krijgt geen snoepje. De tranen komen met liters tegelijk en de kleine jongen brult heel de winkel bij elkaar. Het tafereel lijkt een beetje op een slechte auditie voor een toneelstuk. Voorbijgangers glimlachen en knikken begrijpend, maar in hun ogen blinkt een zweem van afkeuring. De mama schuifelt zenuwachtig en met een blos op de wangen naar de rayon met snoepjes en duwt het kind er eentje in de handjes. Ze geeft toe aan de madness. Dat was te denken. Het kind huppelt vrolijk lachend achter zijn mama aan, het snoepje fier in zijn vuistje geklemd. Hij heeft gewonnen.

‘Bij mij zal ‘t nie waar zijn!’ Steek je hand op als je dat nog nooit gezegd hebt in je leven. Ik dacht het wel... Ook ik ging mijn kinderen consequent opvoeden. Drama niet toegelaten. Nee is nee.

Hoe moeilijk kan het zijn, toch? Nog nooit in mijn leven ben ik zo fout geweest.

Elke ‘bij mij zal ‘t nie waar zijn’ komt als een boemerang in je gezicht terug zodra je zelf kinderen hebt. Geen televisie, niet te veel speelgoed. Geen overkill aan roze bij een meisje. En zéker geen babyspam op sociale media. Met hangende pootjes ben ik op al die puntjes teruggekomen.

Kinderloze Kristien - die geen idee had hoe chill haar uitstapje naar de supermarkt toen was - zou haar neus ophalen voor huidige mama Kristien. Gelukkig kent Kinderloze Kristien er niets van.

Ze weet niet dat de peuter die een supermarktcrisis krijgt eigenlijk niet geïnteresseerd is in dat snoepje, maar wel in verbinding met zijn mama. Ze weet niet dat hij een veel te

vermoeiende dag in het kinderdagverblijf gehad heeft en zijn knetterende, verwarrende gevoelens nog niet kan controleren. Ze weet ook niet dat het helemaal niet erg is om af en toe eens toe te geven aan televisie of speelgoed, dat roze gewoon belachelijk schattig is bij een baby-meisje en dat je voor elke foto die je post op sociale media er zeker 40 andere voor jezelf houdt.

Ze weet ook niet dat mama zijn tegelijk moeilijk en prachtig is. Dat je hart zich vult tot ver boven de fysieke grenzen. Dat je vaak bang bent om iets verkeerd te doen, dat je je elke dag minstens een keer schuldig voelt en dat je toch een geweldige mama bent.

Als mijn kind een crisis krijgt in de supermarkt en ik kom Kinderloze Kristien tegen, zal ik begripvol naar haar knikken. ‘Het is oké, je zal wel zien.’

**Kristien**



# Opvoeden een koud kunstje?

Met deze tips ondersteunen we je in je zoektocht!

Opvoeding is een hot topic. In de media, in de boekenwinkel, bij Kind en Gezin en zeker bij ouders. Al tijdens de zwangerschap dromen koppels over hun kindje, praten ze over de opvoeding die ze willen geven, welke waarden ze belangrijk vinden om mee te geven. En dan is plots die schattige baby daar en blijkt opvoeden anders dan gedacht. Herkenbaar?

Anse, verpleegkundige bij Kind en Gezin: "Ik zie elke dag ouders die zich inzetten en zoeken naar hoe ze best met hun kind omgaan. Ik luister naar hun ervaringen en

verhalen. Als ouders vragen hebben, help ik ze graag op weg. Want je moet als ouder zelf uitzoeken wat jou het beste ligt, wat past bij je

kindje en wat je belangrijk vindt. Elke ontwikkelingsfase brengt veranderingen met zich mee. Daardoor ontstaat soms spanning die best pittig

*"Je baby heeft liefde en aandacht nodig."*

kan zijn. Als een ouder af en toe ook eens door de ogen van zijn kind kijkt, ziet hij wat zijn kind nodig heeft. Zo kan hij daarop inspelen. Sommige dingen lijken heel logisch en klinken heel makkelijk. De praktijk zal uitwijzen dat vallen en weer opstaan hoort bij opvoeden. Daar kan je alleen maar uit leren."

## Structuur en regelmaat zijn toverwoorden

"Kinderen houden van voorspelbaarheid: bij hongersignalen krijgen ze te eten, bij signalen van vermoeidheid worden ze in bed gelegd, de laatste borst-of flesvoeding op de kamer en daarna bedje in. Deze ritueeljes zijn zo belangrijk! Kinderen houden ervan als die vertrouwde structuur ook in andere omgevingen of door andere mensen (familie, babysit, ...) wordt doorgetrokken."

## Baby's lijken dan wel op elkaar, maar zijn toch ook weer anders

"Ouders met meerdere kinderen zullen het bevestigen: geen kind is hetzelfde. Wat bij broer perfect werkt, kan bij zus helemaal niet werken. Pas de opvoeding toe die bij jouw kind past, ongeacht wat anderen denken. Ook vergelijken met leeftijdsgenootjes is geen goed idee! Elk kind is uniek en jij kent je kind het best en weet wat het beste past. En als je dat weet, stel dan ook je verwachtingen bij."

## Alles is liefde

"Je baby heeft liefde en aandacht nodig. Tijdens verzorgingsmomenten, tijdens het spelen, door te koesteren...

voelen kinderen hoe hun ouders betrokken zijn en er voor hen zijn. Je kindje vindt het heerlijk als je inspeelt op zijn signalen: zijn lach, trappelende beentjes, uitgestrekte armpjes, zijn gebrabbel... Zo bouw je een hechte band op. Je kind leert dat het bij jou terecht kan. Jij zal er altijd zijn en bent zijn rustpunt dat hem vertrouwen geeft. En dat is pure liefde!"

## Wauw, dat doe je goed

"Belonen met een knuffel, een compliment of een bravo stimuleert een kind in zijn drang naar ontwikkeling. Complimenten geven ook zelfvertrouwen. Als verpleegkundige zorg ik graag voor de complimentjes voor de ouders!"

## Vergeet jezelf niet

"Ik ben moe, maar tijd nemen om zelf leuk te doen of te rusten. 'No way!' Heel wat ouders cijferen zichzelf weg. Maar je kindje even uit handen geven, 1 nachtje doorslapen of een paar uurtjes voor jezelf kunnen zo'n deugd doen. Schaam je niet om hulp te vragen. Voel je zeker niet schuldig, maar geniet!"

## "Mijn stijl of jouw stijl"

"Elke ouder heeft zijn eigen opvoedingsgeschiedenis en kan ook andere accenten hebben in zijn waarden en normen. Daarover praten helpt ouders om een gezamenlijke aanpak te vinden. Die kan best verschillend, maar toch aanvullend zijn. Kind en Gezin kan een plek zijn om het als koppel over opvoeding en ouderschap te hebben."

*"Kinderen houden van voorspelbaarheid."*

## Consequent zijn en grenzen stellen is keimoeilijk, maar werkt

"Kinderen, ja zelfs jongere kinderen, zijn in deze fase erg nieuwsgierig. Als ze beginnen kruipen of lopen, worden de telefoon, televisie, kasten... heel interessant. Je kan als ouder je kind helpen om te leren wat mag en niet mag. En ja, consequent zijn is niet elke dag simpel, maar heeft wel degelijk effect en verduidelijkt de grenzen die jij wil stellen. Dat voorkomt later vaak heel wat problemen. Even volhouden dus!"

## Kan ik je helpen? Help!

"Het valt me op dat er nog steeds een taboe rust op hulp vragen. Ouders voelen dat aan als falen. Helemaal niet nodig, integendeel. Hulp vragen is goed, kan zorgen voor een oplossing. Zelfs een kleine tip kan je terug op de goede weg zetten. Er zijn veel mensen die willen helpen, ook mijn collega's en ik. Opvoeden doe je echt samen." ♥

## Meer lezen?

Surf naar [kindengezin.be/opvoeding/](http://kindengezin.be/opvoeding/)

## Een vraag? Wij helpen graag!

"Kind en Gezin is er niet enkel om te wegen of te meten... Ook op je opvoedingsvraag hebben wij een antwoord! Er zijn collega's die hier speciaal in opgeleid zijn en graag samen met jou naar oplossingen zoeken tijdens het Spreekuur Opvoedingsondersteuning. Soms is 1 gesprek voldoende, soms starten we samen een langer traject of verwijzen we door. We organiseren ook workshops en infosessies. Ideaal om je vragen te stellen of ervaringen te delen met andere ouders."



# Eerst sportvrienden, nu meter en peter van elkaars kinderen

## Over kinderen krijgen in de vriendenkring

Matthias, Jef, Pieter en Jef kennen elkaar al meer dan 15 jaar. Ze spelen samen baseball. We ontmoeten hen samen met hun partners Ellen, Valerie, Evi en Stefanie én de kindjes Jack (16 maanden), Luz (9 maanden) en Louis (4 maanden). Met een chipje en een pintje erbij praten we met hen over vriendschap, over kinderen krijgen en over hoe dat afspreken met elkaar en de babbels wel wat anders maakt.

"We zijn bijna allemaal meter of peter van elkaars kinderen. Ingewikkeld voor anderen, heel vanzelfsprekend voor ons. Toen we dat aan elkaar vroegen, man toch, dan vloeiden er heel wat traantjes... Precies dat geeft een extra

dimensie aan onze vriendschap. Net zoals onze Spaghetti Fridays en de zondagse matches." (lachen)

**De kindjesmicrobe zet over**  
Ellen en Matthias waren als eerste

koppel zwanger. Met de komst van Jack begon het bij de rest van de groep ook wel te kriebelen. "Toch voelden we vanuit de groep geen druk om eraan te beginnen", vertelt Evi, die samen met Pieter binnenkort haar eerste kindje verwacht. "Mijn vrienden geven me het gevoel dat ik het zal kunnen."

Stefanie vult aan: "Ik vond het heel normaal om mijn vrienden met baby's te zien. Ik zag echt aan hen wanneer

*"Als we weg zijn  
zonder kinderen is het  
vaak alle remmen los.  
Dan genieten we  
des te meer."*

ze er klaar voor waren. Onze kinderen verschillen niet veel qua leeftijd dus ze zullen later ongetwijfeld veel aan elkaar hebben. Nu is het nog wat zoeken want ze hebben allemaal een ander ritme. Maar niemand heeft er problemen mee dat onze dates in de late namiddag beginnen in plaats van 's avonds laat." (lachen)

### Pure vriendschap

Ellen vertelt: "Ik was erbij toen Valérie beviel, we zien elkaar borstvoeding geven, we vallen meteen na de bevalling binnen bij de vriendinnen... Het is zelfs zo ver gegaan dat ik Stefanie geholpen heb met borstvoeding net na de bevalling. We hebben iedereen naar buiten gestuurd en ik heb haar borst letterlijk mee vastgehouden tot Louis eraan hapte. Dus ja, we hebben elkaar al vaak op ons puurst gezien." (giechelen)

"Ze doen maar, wij hebben daar geen problemen mee. Integendeel, hè mannen!" lacht Jef tussendoor.

"Het is superherkenbaar als een van ons iets zegt over seks", vullen de dames aan. "Samen als een blok in slaap vallen in plaats van lekker romantisch doen. Of het inplannen van vrijpartijen. Dat gaat niet meer zomaar op elk moment. Daarom is een goede planning van groot belang: als je baby slaapt of als hij naar de opvang is.

En na de vrijpartij is het vaak snel terug kleren aan en verder doen met wat we bezig waren. Best leuk en geruststellend om ook van de anderen te horen hoe zij dat nu beleven en ermee omgaan. We zijn niet alleen."

### Van onbezorgd naar verantwoordelijk

De overstap van een leven zonder naar een leven met kinderen was voor sommigen niet helemaal zoals verwacht: "Soms mis ik ons oude leventje wel. Zonder veel plannen, onverwachts samen dingen doen. Als we nu afspreken met elkaar, houden we constant de kinderen in het oog, vegen we mondjes af, geven we flesjes..."

En dan denk ik achteraf weleens: hebben we nu eigenlijk over iets anders gepraat met elkaar?" zucht Valerie. "Maar de momenten dat we dan weg zijn zonder de kinderen... (vrouwen lachen) Dan genieten we des te meer! Alle remmen los! We dromen stiekem al van later." lacht Stefanie. "Wanneer de kinderen in de speeltuin spelen en wij samen op het terras genieten van een gin-tonic." "Als vriendengroep leren we eigenlijk superveel van elkaar en dat maakt het zo leuk om dan samen te komen en ervaringen uit te wisselen. Maar ook als we zien dat een koppel het wat moeilijker heeft, zijn we er voor elkaar. Wij weten dat het belangrijk is om tijd voor elkaar te maken. Ons advies aan andere jonge ouders? Voel je vooral niet schuldig als je je kindje 'weg' doet om samen met je partner iets te doen. Tijd voor elkaar is ook superbelangrijk." ♥

*"Afspreken is nu  
nog druk, maar  
we kijken ernaar uit om  
later een terrasje te doen  
terwijl de kinderen  
samen spelen."*



# Samen op stap, maar je hart blijft thuis

Jonge ouders over hun eerste uitstapje zonder baby

**Ellen:** "Toen we voor de eerste keer weggingen zonder Jack voelde ik me toch een beetje schuldig. Ik liet hem achter om iets leuks voor mezelf te gaan doen. Dat kon precies niet. We zijn gewoon iets gaan eten op restaurant zodat we maar één voeding van hem verwijderd waren. We hebben ons niet opgejaagd: we aten rustig en hebben er echt wel van genoten. Ondertussen verlopen die kinderloze uitstapjes al veel makkelijker omdat ik weet dat Jack in goede handen is!"

**Valerie:** "Ons eerste uitstapje was er al heel snel. 3 weken na de geboorte van Luz en meteen een volledige nacht! Vrienden hadden ons uitgenodigd voor hun trouwfeest en dat wilden we niet missen. De avond verliep vlot, al kan je dat niet meer vergelijken met vroeger, toen je nog geen mama of papa was. We hebben ons enkele keren apart moeten zetten om melk af te kolven en weet je wat?"

Zo hebben we zelfs de openingsdans gemist! (lacht) Onze allereerste date met 2 was er eentje naar de cinema."

**Stefanie:** "De eerste keer dat we zonder Louis op stap gingen, hadden we een etentje met ons tweetjes gepland. We zijn speciaal ergens dichtbij op restaurant gegaan zodat we meteen naar huis konden als dat nodig was. Na het voorgerecht misten we hem al en hadden we zin om naar huis te gaan. Echt genieten samen hebben we toen niet gedaan. Nu lukt dat gelukkig wel weer."



# 13

## keer spelen zonder speelgoed

Een kruipertje wil van alles, maar kan het vaak nog net niet. Mossel noch vis, zeg maar, ook in de omgang met speelgoed. We vroegen aan ervaren ouders hoe zij daarmee omgaan. "Geen speelgoed kopen, maar creatief zijn met wat je hebt", zo klinkt het. Hier heb je alvast wat inspiratie...

Met dank aan de pedagogische en taalondersteuners van VDKO

**1** "Een doos zorgt voor urenlang speelplezier. Ze kunnen erin kruipen, rondtollen, opklauteren óf je kan er iets in verstoppen en samen op zoek gaan."

**2** Mandje vol schatten. "Alles wat géén speelgoed is, trekt aan. Neem een mandje en zoek wat spullen bij elkaar om erin te steken: een borstel, keukengerei, dingen uit de natuur... Enkel opletten met kleine voorwerpen vanwege inslikgevaar. 1-2-3 en je schattenmandje is klaar!" **3** "Nee, natuurlijk kunnen ze de krant nog niet lezen. Maar je staat ervan versted wat ze er wél mee uithalen! Scheuren, zwaaien, samen bootjes of hoedjes vouwen. En ja, erop sabbelen gebeurt ook wel eens."

**4** "Een gouden tip: zoek het niet te ver. Bij ons deed de keukenrol wonderen. Steek er iets in, kijk er elk langs een kant door, gebruik ze als hamer of probeer erop te gaan zitten." **5** "Ga aan de slag met texturen en laat je kind verschillende stoffjes voelen. Doeken bestaan in allerlei vormen, kleuren en formaten. Van zakdoeken tot pluizige poetsdoekjes. Kiekeboel!" **6** "Een goedkope oplossing voor extra veel fun. Kook een grote hoeveelheid korte pasta in verschillende vormpjes en giet ze in een grote pot of bak. Glibberig grabbelen maar!" **7** "Deze vraagt een beetje voorbereiding, maar daarna zijn ze voor even zoet. Neem een wasmand en knoop er verschillende draden in vast. Verstop wat speelgoed in de mand en laat ze het eruit wriemelen." **8** "Spiegels zijn een klassieker, maar ze doen het telkens weer. O, dat ben ik!" **9** "Pletsen in het water, niets dat zo leuk is! Neem bijvoorbeeld een platte ovenschaal uit siliconen en houd een handdoek bij de hand." **10** "Blaas een strandbal op en leg er je kindje met z'n buikje op. Het is rollen maar 't voelt als vliegen."

**11** "Zin in een rustmoment? Neem een pluim of veer en raak je kindje er zachtjes mee aan. Dat kriebelt een beetje..." **12** "Plak iets vast met papieren tape (zoals washtape) en laat je schat het lospeuteren." **13** "Als je kruipertje ze zelf nog niet uit je kast haalt, geef hem dan een echte kookpot met bijvoorbeeld een houten lepel. Roeren, trommelen, eten maken..."

25

# Een kleine hap... een grote stap



Snoeten vol spaghetti, vuistjes met platgedrukte korsten en oud brood voor de eendjes dat in eigen mond belandt. Je nam er vast tientallen foto's van. Kinderen en eten, het blijft een goddelijke combinatie. Als ouder wil je natuurlijk wel dat ze voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen. Leer je ze gevarieerd eten, dan schenk je ze een levenslang cadeau.

**Indra Lens en Charlotte Scheerens zijn logopedisten, Lobke Husson is kinderdiëtiste. Ze werken alle 3 in het kinderziekenhuis van UZ Leuven. Ze onderscheiden enkele voedingsmijlpalen voor de leeftijd van 1 jaar en delen tips om die vlot te overbruggen.**

## Mijlpaal 1

### Op een lepeltje of in de hand

**Indra:** "Onder lepelvoeding verstaan wij de fijnge maakte papjes, die geen brokjes bevatten waardoor kinderen die hapjes meteen kunnen doorslikken. In de ideale situatie start je na 6 maanden borstvoeding of na 4 tot 6 maanden flesvoeding met voeding op een lepeltje. Op dat moment leren kinderen de smaak van allerlei groenten en fruit kennen.

Vanaf de leeftijd van 6 maanden kan je ook voorzichtig vaste voeding

proberen te introduceren. Dat kan een korstje zijn om op te sabbelen of

zacht wegsmeeltende voeding om in hun handje te houden. Op die manier

## Ik allergie, jij allergie, wij allergie?

Preventief koemelk of gluten vermijden bij je kind is nergens voor nodig. Straffer zelfs, kinderen hebben die trigger in hun lichaam nodig. Zelfs wanneer je als ouder coeliakie (glutenintolerantie) hebt of lijdt aan koemelkeiwitallergie schrappen we dat niet uit het voedingsschema van je kind.

Enkel in zeer uitzonderlijke gevallen, waarbij extra veel allergieën in de familie voorkomen, wordt medische begeleiding ingeschakeld. Artsen en ouders bekijken dan samen wat wel en niet geleidelijk aan de voeding toegevoegd wordt.

ontdekken ze nieuwe structuren en ervaren ze dat langer sabbelen soms nodig is. Of je kind er klaar voor is om vaste voeding te ontdekken, hangt niet alleen af van de mondmotoriek. Een extra vereiste is dat het kind al goed rechtop kan zitten en er dus motorisch klaar voor is."

**Lobke:** "Niet alleen een koek of een stukje brood zijn goede starters voor vaste voeding. Ook een gekookt patatje in staafvorm gesneden, een stukje platgestoomde wortel, een roosje broccoli of babyknabbeltjes van gepofte rijst werken prima. Het is dus geen kwestie van kiezen tussen vaste voeding of lepelvoeding, maar een afwisseling van beide tegelijk. Zo kan je hun eigen maaltijden als lepelvoeding geven en ze een stukje vaste voeding geven als je zelf eet."

**Charlotte:** "Deze combinatie maakt de overgang naar een grovere structuur in voeding eenvoudiger. Je kind leert zo dat het niet altijd hap-slik-weg is, zoals bij de lepelvoeding. Vaste voeding vastnemen, ernaar kijken en ermee experimenteren leert ze dat hun mond er iets anders mee moet doen dan met wat op een lepeltje wordt aangeboden."

**Indra:** "Sommige ouders panikereren als hun kindje kokhalst. Kokhalzen en stikken worden vaak met elkaar verward. Kokhalzen is een natuurlijke reflex die de voeding terug vooraan in de mond brengt indien het stukje bijvoorbeeld te groot was om in één keer door te slikken. Bij kokhalzen maakt het kind geluid en zit de voeding niet vast in de luchtpijp. Stikken daarentegen is mogelijks een levensbedreigende situatie. Hierbij

## Als vliegtuigje spelen en een hapje voor oma niet werken

Kinderen die niet goed of heel weinig eten, baren jonge ouders zorgen. Begrijpelijk. Toch zien we dat enkele maanden van lastige tafelmomenten als vanzelf gevolgd worden door goede eetmomenten. Soms kan je je vinger niet leggen op wat er nu precies scheelt en waarom je kind niet eet. Dat hoort bij opgroeien. Hou de sfeer aan tafel positief en ga zeker niet straffen; dat werkt averechts. De gouden regel is: jij beslist wat en wanneer je kind eet en je kind beslist hoeveel.

De meeste vragen of problemen ontstaan vaak bij overgangen: van melk naar lepelvoeding, van fijn gemixte lepelvoeding naar meer structuur, enz... Het is daarom belangrijk dat ouders alle belangrijke mijlpalen zo veel mogelijk proberen te volgen zoals o.a. Kind en Gezin te aangeeft. Zo voorkom je problemen op langere termijn.

Laat het bijvoorbeeld nooit zo ver komen dat je kind bijna met school start en nog hoofdzakelijk vloeibare voeding krijgt. Niemand kan op korte tijd wonderen doen, dus schakel vroeg genoeg een hulplijn in als je er alleen niet door raakt. Een vicieuze cirkel is moeilijk te doorbreken... Bespreek je twijfels met de medewerkers van Kind en Gezin of met je behandelend arts.

maakt het kind geen geluid meer, zit de voeding geblokkeerd in de luchtpijp en moet er ingegrepen worden.

Als je kind goed wakker is en flink rechtop zit, is kokhalzen geen reden om vaste voeding uit te stellen. Vergelijk het met leren fietsen: ook dan wankelt of valt je kind weleens. Leren eten is ontdekken hoelang je moet sabbelen vooraleer je iets kan doorslikken. Voel je je wat onzeker? Start de vaste voeding dan op een moment dat je er niet alleen voor staat, bijvoorbeeld als je partner ook thuis is of als oma en opa langskomen."

## Mijlpaal 2

### Boterhammetjes als volwaardige maaltijd

**Lobke:** "Een boterham bestaat uit 2 delen: de zachte kruim en de hardere korst. Ook hier raden we ouders aan om af te wisselen: de ene keer geef je het korstje en laat je ze wat knabbelen, de andere keer geef je de zachte stukjes, eventueel geweekt in wat melk of soep. Zo leren ze de beide aspecten van een boterham kennen."

## Wanneer is zacht, zacht genoeg?

Om je kleintje te laten wennen aan vaste voeding, begin je het best met zachtgekookte of gestoomde voedingswaren. De ultieme test om te weten of iets zacht genoeg is, doe je zo...

Knijp het stukje plat tussen je wijsvinger en je duim. Lukt dat vlot, dan zit je goed. Raak je er niet vlot doorheen, dan moet het verder garen. Gebruik alleen etenswaren waarin kleine kinderen zich niet kunnen verslikken. Vermijd daarom kerstomaatjes, kaasjes, een druif of nootjes.

**Indra:** "Een kind heeft vetstoffen nodig om te ontwikkelen. Het werkt goed om kinderen dat van bij het begin gewoon te maken met bijvoorbeeld wat margarine op hun brood. Leer je ze enkel droog brood te eten, dan kunnen ze later een boterham die wat vettiger aanvoelt, weigeren. Hetzelfde geldt voor wit en bruin brood: wissel vaak af. Van bij de start goede gewoontes aanleren, is belangrijk: wat je als kind aangeboden krijgt, lust je vanzelf als je ouder bent."

**Lobke:** "Kinderen hebben puur nutritioneel gezien geen beleg nodig op hun brood. Gewoon een beetje zachte, plantaardige margarine volstaat. Broodbeleg moet niet, maar we merken dat veel ouders en verzorgers het ook leuker vinden hun kindje 'iets lekkers' op de boterham te geven. We raden aan om niet te overdrijven. Kleine kinderen zijn die 'smaakbom' niet gewoon. Een geplet stukje fruit, vruchtenmoes of groentenmousse genieten de voorkeur. Probeer choco, kazen en vette vleeswaren te beperken."

### Mijlpaal 3

#### Drinken uit een beker

**Charlotte:** "Leer je kind van bij het begin water als dorstlesser te drinken."

## Kiezen voor vegetarische of veganistische voeding voor mijn baby. Kan dat?

Onze planeet kreunt onder onze ecologische voetafdruk. Dat mensen bewuster omgaan met voeding, vlees en groenten juichen we bij Kind en Gezin alleen maar toe. Vegetarisch koken voor je kleine spruit is intussen volledig ingeburgerd. Je vindt adviezen en tips op onze website om per leeftijd de juiste vleesvervangers aan te bieden.

Een ander verhaal wordt het met veganistisch koken voor kinderen. Zeker baby's en kleine kinderen worden dan het best opgevolgd door een arts. Nutritioneel gezien wordt het tijdens die eerste maanden wel heel lastig om op een veganistische manier aan hun voedingsbehoefte te voldoen.

Kinderen oefenen rond de leeftijd van 6 maanden langzaam om te drinken uit een open beker. Zo leren kinderen deze meer gevorderde sliktechniek. Direct uit een open beker drinken, is niet evident. Als tussenstap vind je heel wat bekervarianten die je kind laten voelen hoe het zijn mondje moet plaatsnemen, wat het met zijn tong en lippen moet doen om goed te drinken. Ik ben geen fan van de traditionele tuitbeker. Die houdt het kinderlijk slikpatroon in stand (net zoals bij een speen en een fopspeen) en

dat doet de stand van de tanden en de spraakontwikkeling geen goed."

**Lobke:** "Maar nog liever een tuitbeker met water dan een zuigfles met fruitsap!" (lacht)

**Indra:** "Dat klopt. Zodra je kind goed uit een beker kan drinken of met een rietje, mag je de fles stilaan afbouwen, ook voor melk. Soms kan dit al op de leeftijd van 15 maanden." 🍓

## Zelf sabbelen en knabbelen

### De voor- en nadelen van nieuwe eetmethodes zoals baby-led weaning

Als jonge ouder hoorde je ze vast al waaien, de recentste eetmethodes. Denk maar aan baby-led weaning. Die methode reikt kinderen geen lepelvoeding aan, maar start meteen met vaste voeding, aangevuld met borstvoeding. Dat kan voor sommige kinderen goed werken, als ze er motorisch klaar voor zijn en een normale groei hebben. Zelf sabbelen en knabbelen is in het begin vaak vermoeiender en dus houden sommige kinderen dit wat sneller voor bekeken.

Bepaalde motorische vaardigheden vormen de basisvoorwaarde voor deze methode. Wordt daar niet aan voldaan, dan is starten met baby-led weaning geen goed plan. Stel dat je kindje nog in de relax zit om te eten, dan raden we je aan om lepelvoeding te geven.

Wetenschappelijk bewijs dat baby-led weaning beter zou zijn dan de traditionele methode is er niet. Het ene sluit natuurlijk het andere niet uit: we kunnen oefenknabbeltjes altijd combineren met lepelvoeding. Ouders kunnen zich informeren bij de medewerkers van Kind en Gezin of de behandelend arts.

# Klein geluk zit soms verstopt

Clara's start was ongewoon, een beetje zorgwekkend zelfs. Ze werd 5 weken te vroeg geboren én met een hartafwijking. Toen ze amper 2 weken oud was, onderging ze al een hartoperatie. Ze kreeg in die periode amper voedingsstoffen binnen en verteerde zo waarschijnlijk haar hele immuunsysteem. Gevolg? Clara heeft een primaire immuundeficiëntie. Roze wolken werden snel grijs en kleine geluismomentjes zitten voor dit gezin verpakt in ministapjes voorwaarts.

"Clara is een vechter, zoveel is zeker. Maar onophoudelijk strijden tegen virussen en bacteriën, dat eist z'n tol. Haar lichaam heeft geen energie meer over om te groeien en dus blijft Clara klein voor haar leeftijd, heel klein. En omdat in de ontwikkeling van kinderen het ene het andere een hand geeft, haalt ze belangrijke mijlpalen niet op de voorziene leeftijd. Maar geen zorgen, ze maakt die achterstand op andere vlakken meer dan goed. Zo zei ze haar eerste woordje toen ze amper 10 maanden oud was: 'Awel.' Inclusief berispelend gezichtje. Zalig!

Rollen op 7 maanden, zitten op 9 en toen ze 11 maanden was, kroop ze nog altijd niet. Rechtop staan kon ze wel, maar eens daar, durfde ze niet meer gaan zitten. Hoe ze het deed, weten we niet, maar ze raakte overal waar ze wou komen!

Draaide je je rug, dan zat ze plots 2 meter verder, hoewel we haar nooit zagen kruipen. We noemden haar een 'wrikkelgat': al wriemelend en wrikkelend draaide, rolde en schuifelde ze tot ze was waar ze wou zijn.

Bovendien is Clara ab-so-luut niet stimuleerbaar. Het kind is er precies te slim voor. Leg je haar favoriete speeltje net buiten haar bereik, dan kijkt ze eens, probeert het te pakken en haalt dan figuurlijk haar schouders op, om dan op zoek te gaan naar een speeltje waar ze wél aankan.

Volgens de dokters was er geen probleem. 'Ze heeft nog tijd genoeg, het komt well! Ze moet gewoon wat groeien.' Dus maakten wij er ons niet druk in. En dan plots komt die dag waarop het toch gebeurt... 6 dagen voor haar eerste verjaardag zitten we met Clara op een ziekenhuisbed in UZ Gent. Ze wordt zo meteen onder narcose gebracht voor

een onderzoek. Terwijl we wachten, doet ze het waar iedereen bij staat. ze draait zich om en kruipt naar de achterkant van het bed. Zomaar ineens, alsof ze nooit iets anders gedaan heeft! Natuurlijk zijn we door het dolle heen, hier hebben we zo lang op gewacht!

Meteen krijgen we de grootste les van ons leven: het duurt misschien wat langer bij Clara, maar ze komt er wel. Waarschijnlijk smeken we haar op een dag om even stil te zitten. (lacht)

Kleine gelukjes zijn voor ons gezin waarschijnlijk helemaal anders dan voor een familie met gezonde kinderen. Wij juichen als ze eens 2 weken niet moet aerosollen of als ze spontaan haar neus in het masker steekt. We genieten en blijven even langer staan als we haar naar bed brengen en ze spontaan haar handjes tussen ons in klemt en haar hoofdje op onze schouders legt om te knuffelen. Dát zijn de momenten die we koesteren... gisteren, vandaag en morgen." 🍓

**Melanie, mamablogger op Luiergeur en maneschijn**



## Van droom naar werkelijkheid

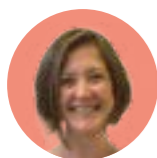
Elke ouder droomt van een gezonde baby die zich vlot ontwikkelt. Verloopt dat wat anders, dan is extra ondersteuning geen overbodige luxe. Kind en Gezin wil op dat moment de steun en toeverlaat van ouders zijn: met zorg op maat en een goede afstemming van verschillende hulpverleners voel je je niet alleen. Erover praten met iemand die je vertrouwt, helpt je door bange periodes heen. Bespreek je zorgen, zo kom je te weten of er werkelijk iets aan de hand is of niet.



# Met blutsen en builen, met lachen en huilen

Groot word je niet zomaar

Je hoofd stoten tegen de salontafel, per ongeluk met een steen op je hand slaan of struikelen in het hobbelige gras: groot worden is leuk maar soms ook een beetje afzien. Wil jij je baby het liefst in een glazen kooitje opvoeden? Houd je dan in, want risico's zorgen net voor groei. Helena Sienaert, docent aan de Arteveldehogeschool en experte risicovol spelen, vertelt er je graag over.



**Helena Sienaert, docent aan de Arteveldehogeschool en experte risicovol spelen**

### Van proberen kan je leren

"Kinderen testen graag dingen uit die nét iets moeilijker zijn dan wat ze al kunnen. Ze zoeken de grenzen van hun mogelijkheden op om ze dan beetje bij beetje te verleggen. Dat is hoe kinderen groeien. Aan nieuwe dingen proberen zitten natuurlijk ook risico's vast: je hebt nog niet alle vaardigheden onder de knie.

Geen wonder dus dat baby's geregeld een schram of een buil hebben: terwijl ze de wereld ontdekken, ervaren ze de grenzen van hun eigen lijfje. Iets doen wat je petje te boven gaat, voelt heel bijzonder. Je ervaart een mix aan emoties. Als je baby een risico overwint, overwint hij meteen ook zijn angst en krijgt hij zelfvertrouwen.

Doet je baby zich pijn, dan heeft hij aan den lijve ondervonden dat hij de situatie of zijn eigen vaardigheden verkeerd ingeschat heeft. Dat motiveert hem om de volgende keer beter op te letten en een nieuwe aanpak te testen. Spelen is zoals het leven zelf: het zijn de risico's die de grootste kansen brengen."

*"Het klinkt cru, maar je baby is af en toe in gevaar. Logisch ook, want hij merkt gevaren soms niet op óf kan er niets tegen beginnen."*

### Kijk eens wat ik kan!

"Het klinkt cru, maar je baby is af en toe in gevaar. Logisch ook, want hij merkt gevaren soms niet op óf kan er niets tegen beginnen. Denk maar aan de eerste keer dat hij z'n hoofdje optilt of begint te rollen. Hij weet niet hoe hard de vloer is. De enige manier om dat te leren is er eens op vallen.

Geleidelijk aan worden baby's alerter voor hun omgeving en groeit hun zelfbesef. Ze leren zitten, fronsen wanneer ze hun evenwicht verliezen of twijfelen om over een verhoogje te klauteren. Beginnen ze zich recht te trekken, dan zie je hen testen welke meubels stabiel staan. Al die kleine signalen tonen aan dat baby's intuïtief alles op alles zetten om zich niet te kwetsen. Alleen duurt het even voor ze risicovolle situaties juist kunnen inschatten."

### Zo veilig als nodig

"Het is verleidelijk om risicovolle situaties helemaal over te nemen van je baby. Natuurlijk bescherm je hem best voor grote gevaren, maar eerlijk... hoe vaak komen die voor? Een blauwe plek geneest snel, en is een waardevolle leerschool. Vraag jezelf dus telkens af hoe realistisch het rampscenario in je hoofd is. Als je baby op een stoel wil klimmen, is de veiligste optie om de stoel buiten zijn bereik te zetten. Maar het is leuker én boeiender als hij die nieuwe hoogte mag verkennen. Hoe vrijer je baby mag spelen, hoe beter jullie weten wat hij zelf durft en kan. Uiteraard weet jij dat stoelen kunnen kantelen, en je grijpt in wanneer dat gebeurt. Je baby zal snel leren hoe hij voorzichtig kan klimmen. Hij heeft jou steeds minder (letterlijk) nodig als vangnet. Dat geeft juist veiligheid op de langere termijn."

### Buiten spelen: (té) gevaarlijk?

"De natuur verandert constant en dat maakt haar onvoorspelbaar. Elk seizoen, ieder weertype brengt nieuwe uitdagingen en risico's. In de zomer beweeg je het best snel over een heet terras, in de winter ga je op dezelfde plek bedachtzaam over het ijs. Buiten ervaart je baby boeiende dingen: brandnetels prikken en het is spannend wanneer een kip uit je hand eet. Wanneer het hard waait, leert je stappertje z'n hele lichaam inspannen om overeind te blijven. Die ervaringen kan je binnen niet beleven, het is er een stuk statischer. Natuurlijk kan je zelf voor uitdaging op maat zorgen. Laat je baby spelen met echte (en soms een tikkeltje gevaarlijke) voorwerpen zoals wasknijpers. Breng natuurlijke materialen zoals takken en bolsters naar binnen. Speel vliegtuigje of leg kussens onder het tapijt voor je kruiper. Risicovol spelen kan dus zowel buiten als binnen." 🍀

## Horen, zien en afwegen Zo ondersteun je risicovol spelen

- 1 Op zijn tempo**  
Dwing je baby niet om iets te doen wat hij niet durft. Zet hem bijvoorbeeld niet plots boven op een glijbaan. Laat hém beslissen hoe hoog hij gaat. Vorm een veilige haven: blijf in de buurt, moedig hem aan en troost hem bij angst of pijn.
- 2 Superheldenmodus uit**  
Vindt je baby iets boeiend en kan hij zich niet blijvend kwetsen? Laat het toe, ook al heb je zelf schrik. Neem niets over wat je baby zelf durft en kan. Grijp enkel in bij acuut gevaar.
- 3 Pas op met 'pas op'**  
Houd een oogje in het zeil en word je ervan bewust hoe vaak je 'pas op' zegt. Gebruik je het te veel, dan mist het zijn effect. Wil je waarschuwen voor gevaar, benoem het dan concreet: "Voel eens... de tafelhoek is scherp, hè?"

Wil je meer weten over risicovol spelen?

**Kijk dan eens op [risicovolspelen.be](https://www.risicovolspelen.be). Daar vind je een heleboel informatie en tips.**



# Groeien in taal

## Benieuwd naar dat eerste woordje

Brabbelt je kindje aan één stuk door of houdt het de lippen stijf op elkaar en hoor je nog niks? Het kan allebei! Elk kind ontwikkelt op z'n eigen tempo en dat is met taal niets anders. Bij Kind en Gezin krijgen we veel vragen over eerste woordjes en het nut van communiceren met een baby. We verzamelden de meest gestelde en geven natuurlijk ook antwoord.



### Wat voor nut heeft het om tegen een baby van 3 maanden te praten? Begrijpt hij wel wat ik zeg, want antwoorden in zinnen doet hij toch nog niet?

Vooraleer baby's hun eerste woordjes zeggen, zijn ze al volop taal aan het leren. Eerst begrijpen ze wat anderen zeggen, pas later gaan ze zelf spreken. Door veel te praten met je baby, zorg je ervoor dat hij taal leert. Bovendien herkent hij je stem van tijdens de zwangerschap en dat geeft vertrouwen.

Benoem wat je doet, dat brengt rust. Zeg tijdens het aankleden bijvoorbeeld 'Nu steek ik je armpje in de mouw'. Als je dat telkens herhaalt, wordt het een ritueel waarbij je kindje niet alleen taal leert, maar ook de wereld om zich heen verkent en vertrouwt.

### Wat doe ik het best: babbelen, voorlezen of zingen?

Doe vooral waar je blij van wordt! Zolang je maar praat, praat en nog eens praat met je kleintje. In de periode tussen 3 maanden en 1 jaar kan je al volop gesprekjes voeren met elkaar. Je voert te spontaan, tijdens alledaagse activiteiten zoals eten, verluieren of het badje. Op deze leeftijd zijn knisperboekjes, badboekjes, stoffen boekjes en boekjes in felle kleuren een voltreffer. Je kindje voelt, proeft en ontdekt zo heel wat nieuwe dingen. Laat ze overal in huis rondslingeren want je kind leert ze al spelenderwijs kennen.

Experimenteer volop: je kan niets verkeerd doen! Het omslaan van de pagina's alleen al is interessant. Daarna volgen de prentjes en het verhaaltje. Kind en Gezin werkt samen met iedereen. Leest in het kader van Boekstart. Zo willen we ouders met hun jonge kinderen laten genieten van boeken.



### Help! Mijn kind is 1 jaar en zegt nog geen woord.

Geen paniek. De taalontwikkeling van jonge kinderen verloopt heel grillig. Dat wil zeggen dat je kindje op sommige momenten trager vooruit gaat qua taal. Dat is heel normaal, misschien concentreert hij zich vooral op leren rollen of kruipen. Elk kind ontwikkelt op zijn eigen tempo. Sommige kinderen zeggen hun eerste woordje als ze 10 maanden zijn, terwijl anderen pas met 20 maanden een duidelijk woord uitbrengen.

Aan woordjes gaat trouwens een brabbelfase vooraf. Je hoort dan vooral een opeenvolging van dezelfde lettergrepen. Klinken 'da-da-da' of 'ma-ma-ma' je bekend in de oren?

### Gebruik ik het best babytaal of echte woorden?

'Tuut Tuut' zeggen als je 'auto' bedoelt, raden we af. Je leert je kind het best meteen de correcte woorden, zo zorg je ervoor dat je kind voortdurend nieuwe woorden leert. Hoe meer woorden jij gebruikt, des te meer je je kindje uitdaagt met z'n woordenschat en hem een rijke taal aanleert.

Zit je kind in de brabbelfase, dan mag je natuurlijk rustig meebrabbelen, puur voor de fun! Je zal merken dat dat hem aanmoedigt om volop te oefenen. Zolang je ook nog échte taal gebruikt om met je kleine spruit te communiceren, is meebrabbelen alleen maar positief.

Als je kind begint te praten, zal het ongetwijfeld fouten maken. Corrigeer je kindje niet expliciet: dat maakt hem onzeker en terughoudend. Op deze leeftijd is experimenteren belangrijker dan juist praten, dus behoud de spontaniteit. Zelf blijf je natuurlijk het goede voorbeeld geven door het correcte woord te gebruiken.



Een voorbeeldje? Je kind heeft een speelgoedauto in zijn hand en zegt 'Tauto'. Jij antwoordt: 'Ja, dat is een mooie auto, hè!' Voilà, taalkwestie van de baan.

### Hoe voed ik mijn kinderen meertalig op?

In Vlaanderen groeien heel wat kinderen op in een meertalig gezin: minstens 1 op 4 kinderen spreekt meer dan één taal. Soms leren ze die vanaf de geboorte, dan weer praten ze een andere taal thuis en leren ze Nederlands op school of in de kinderopvang.

Elk gezin maakt z'n eigen keuze. Soms spreken mama en papa consequent elk een andere taal met hun kind, soms is het de context die de taal bepaalt.

Bijvoorbeeld met de grootouders taal X, in de winkel taal Y en thuis taal Z. Een ideale aanpak bestaat niet: alles hangt af van de situatie, wensen en mogelijkheden van het gezin. Er bestaat geen 'beste strategie' voor iedereen.

Ouders kiezen het best voor een taal waar ze zich voor 100% kunnen in uitdrukken en waarbij ze zich goed

voelen. Zo leren kinderen het best talen: als ze een stevige basis hebben in hun thuistaal, verloopt andere talen leren een stuk vlotter. Gaat je kind straks naar een Nederlandstalige school en spreken jullie thuis een andere taal? Zorg er dan voor dat het via andere mensen in je omgeving - opvang, burens of familie - toch al kennis maakt met het Nederlands. Stel je zelf ook positief op tegenover alle talen, dan zal je kind dat ook doen. ♥



Tijdens de consultmomenten bij Kind en Gezin wordt de taalontwikkeling van je kindje opgevolgd. Maak je je zorgen, dan kan je bij ons terecht. Weet dat vergelijken nooit een goed idee is. Misschien is jouw kindje een 'late prater' maar een 'snelle stapper'. En sommige kindjes willen eerst alles begrijpen voor ze zelf beginnen te spreken terwijl anderen meteen experimenteren.

**Meer weten? Op [kindengezin.be/ontwikkeling/taal-en-communicatie](http://kindengezin.be/ontwikkeling/taal-en-communicatie) vind je uitgebreide informatie, handige tips en interessante links.**

# Kindje erbij? Da's meer leven, meer liefde en... meer spullen!

## Over geurtjes en kleurtjes op de verkeerde plekken

Michel en Tobias zijn de papa's van hun kersverse 'muisje'. Ze adopteerden haar en vertellen in geuren en kleuren over hun thuis. "We zijn blij dat mensen zien dat hier een kindje woont. Het zou nogal jammer zijn als er geen speelgoed lag... Maar we houden wel van een opgeruimd huis en voorlopig lukt dat nog wel. Als ons muisje wat groter is, zal het waarschijnlijk niet meer zo evident zijn."



## Slabbetjes als interieurparfum

Ja, hier is de verandering het grootst. Slapen we niet met ons drietjes tegelijk, dan zijn we hier te vinden. Hoewel, we dutten ook weleens in de zetel, hoor. Het park, de verzorgingstafel, flesjes, tetradoeken, een wipstoeltje en een relax die mammië per se wou geven... Het is allemaal deel van ons interieur geworden. Doe daar een kinderstoel, een hoop zeverdoekjes en slabbetjes aan de verwarming bij en je krijgt een heel aparte stijl. (lacht) In onze gang kan geen paard staan en al helemaal geen buggy, draagbaar kinderstoeltje en andere transportmiddelen. Ook die belanden dus in onze woonkamer.

## De woonkamer



## O, het washok bedoel je?

Vroeger hing er 1 keer per week wat was te drogen in onze veranda. Vandaag is de waslijn voortdurend in gebruik: babykleertjes bij de vleet. Kleine wasjes, grote wasjes... je vindt ze hier!

Nu is de wasmand dus helemaal leeg. Goed hè! Kom je morgen terug kijken, dan zit ze weer overvol.

## De veranda



## De slaapkamer



## Het meisje en de badeend

In onze slaapkamer staat een bad. Dat is geen uitspatting van onze fantasie, nee. Onze badkamer is gewoonweg veel te klein. Dat je nu helemaal zen uit je bad komt en meteen je bed in kan rollen, is mooi meegenomen.

Veel is er hier niet veranderd, behalve wat speelgoedjes aan de badrand. Geef toe, wie wil er nu geen badeend als gezelschap?

## Kunst in huis



## De kleurrijkste plek

Dit is haar eerste knutselwerkje. En er komen er ongetwijfeld nog honderden bij: tekeningen, schilderijen, muurschilderingen en tafel- en vloerdecoraties in wasco. Omdat we het nooit over ons hart zullen krijgen om die dingen weg te gooien, krijgt 'ons muisje' 1 grote blanco muur in huis. Die schilderen of behangen we niet, tenzij met kunst van haar. Op deze muur mag ze zich volledig laten gaan. Kom je over een jaar of 10 nog eens kijken?

# Alles over ontwikkeling

Shari Anseeuw is kinderneuroloog en -arts in AZ Sint-Jan Brugge. We stelden haar 10 prangende vragen en doen jou de antwoorden cadeau. Zo kom je alles te weten over ministapjes en reuzensprongen in de ontwikkeling van je kind.



## #1

### Welke domeinen onderscheid je in de ontwikkeling van een baby tussen 3 maanden en 1 jaar?

"Er zijn er eigenlijk 3: de grove motoriek, de fijne motoriek en de communicatie. Wat het meest opvalt, is de grove motoriek: je baby begint al liggend op de rug en staat binnen een jaar recht op zijn beentjes. Tussen 3 maanden en 1 jaar passeren rollen, opduwen, kruipen, rechttrekken en staan met steun de revue. Ook op vlak van fijne motoriek verandert je baby enorm. Kijk maar naar de handjes: daarmee slaat je kindje eerst naar voorwerpen, vervolgens grijpt hij bewust en daarna kan hij speelgoed doorgeven. Tot slot is er de communicatie: van enkel huilen evolueert je baby naar brabbelen van korte woordjes tot het begrijpen van sommige handelingen. Rond de leeftijd van 12 maanden kunnen de meeste kinderen 'dada zwaaien'."



## #2

### Hebben oudere broers of zussen een invloed op de ontwikkeling van een baby?

"Het wordt in de volksmond vaak gezegd en het is ook waar: de oudsten zijn een voorbeeld voor de jongsten. Kinderen ontwikkelen vooral door na te doen wat ze zien: grote broer of zus stimuleert dus zonder het te weten de kleinste spruit. Bovendien krijgt het eerste kindje exclusieve aandacht van de ouders en moeten de andere kinderen die aandacht verdelen. Daarom is het aandeel van broers of zussen best groot."

## #3

### Ontwikkelen jongens en meisjes zich verschillend?

"Over het algemeen niet. Er zijn wel kleine verschillen maar die verdwijnen rond de leeftijd van 2 jaar. De grove motoriek ontwikkelt zich wat sneller bij jongens omdat ze impulsiever en beweeglijker zijn. Jongens durven meer, zijn minder voorzichtig en zetten daarom sneller hun eerste stapjes. Meisjes zijn dan weer sterker op vlak van taalontwikkeling. Ze hebben een uitgebreidere woordenschat, duidelijke emoties en hun taalbegrip is sneller."

## #4

### Kindjes die niet kruipen, is dat een probleem?

"Nee, wat telt, is dat het kind zelf houdingsveranderingen kan maken om zo meer zelfstandig te worden. Zien dat je kind dat probeert en dat het ook lukt is wel van belang. Samengevat: een kind moet motorisch kunnen uitvoeren wat het mentaal wil bereiken."

Kruipen is een belangrijke fase in de ontwikkeling van een kind. Kruipen op handen en knieën zal sneller tot stappen leiden en zorgt voor meer stabiliteit en sterkere bekken- en rugspieren."



## #5

### Wat verandert er wanneer met de zintuigen?

"Jonge baby's ontdekken de wereld via hun mond. Vandaar dat werkelijk alles die richting uitgaat. In het begin zien de oogjes enkel het verschil tussen licht en donker. Na 1 maand kunnen ze felle kleuren onderscheiden en na 3 tot 4 maanden kunnen ze zich fixeren op bewegende voorwerpen, denk maar aan een mobieltje boven het bed. Als kinderen 1 jaar zijn, zien ze even scherp als een volwassene. Bij de oortjes is dat anders: die zijn al van bij de geboorte goed ontwikkeld. Je baby is geluid gewoon van in de buik en heel snel begint hij zelf lawaai te maken. Goed horen is belangrijk om daarna te leren praten."



## #6

### Hoe groot is de invloed van ouders en omgeving op de ontwikkeling?

"Enorm! Echt waar, die is niet te onderschatten. Je ontwikkelen doe je maar als je je veilig en beschermd voelt. Tegelijk heeft een kind ruimte nodig om te experimenteren: als je een hele dag in het park of de relax ligt, kan er niet veel gebeuren. Op een speelmat kan je baby rollen, je kan met de beentjes spelen..."

Hetzelfde zien we gebeuren met taal: een kind leert praten omdat het mensen rond zich hoort praten. Mama, papa, de andere kindjes in het gezin of de opvang... Elke vorm van interactie helpt mee. Met je baby praten, ermee spelen en benoemen wat je ziet en doet is van cruciaal belang. Kleine dingen als 'O, daar is een vliegtuig!' of 'Heb je de poes zien zitten?' hebben meer impact dan je denkt."

## #7

### Wanneer trek je aan de alarmbel en is er echt iets mis met de ontwikkeling van je baby?

"Elk kind ontwikkelt zich anders. Daar zit best veel verschil op. Precies daarom heeft vergelijken geen zin: dat leidt enkel tot ongerustheid. Sommige kinderen kruipen al na 6 of 7 maanden, andere soms na 1 jaar. Kinderen die motorisch heel snel zijn, hebben misschien meer moeite om te leren praten. Tijdens de consultaties bij Kind en Gezin worden alle fases van de ontwikkeling samen met ouders opgevolgd. Als zij zich ongerust maken, zullen ze je doorverwijzen naar je behandelend arts."

## #8

### Je moet slapen om te groeien. Klopt die volkswijsheid?

"Deels wel. Groeihormonen zijn het meest actief 's nachts. Groei en ontwikkeling vinden daarom vooral 's nachts plaats. Dus ja, slaap is heel belangrijk voor jonge kinderen. Ze rusten, herstellen én bekomen van alle indrukken van de dag. Een kind van 3 maanden slaapt het best ongeveer 18 uur per dag. Zijn ze 1 jaar, dan volstaat 15 uur per dag."



## #10

### Als je ouders één ding zou adviseren qua ontwikkeling... wat zou dat zijn?

"Daar hoeft ik niet lang over na te denken. Ik raad ouders van harte aan om het tempo van hun kindje te volgen. Je baby geeft zelf aan wanneer hij ergens klaar voor is. Zet je baby bijvoorbeeld niet zelf recht op z'n beentjes. Pas als hij er klaar voor is, zal hij zich optrekken en die kracht ontwikkelen. Ook loopstoeltjes voor kinderen die nog geen interesse tonen om te leren stappen, zijn geen goed idee. Je kind leert zo een foute techniek aan, namelijk op de tippen lopen. Dat kan het stappen in een latere fase zelfs vertragen. Dus de gouden tip is: laat je leiden door wat je baby aantoont dat hij zelf kan."

## #9

### Gaan extreem gehecht zijn en scheidingsangst vanzelf over?

"Tussen 3 maanden en 1 jaar leren baby's mensen echt kennen. Ze herkennen hun eigen ouders en maken een onderscheid tussen wie ze kennen en wie niet. Vanaf 6 maanden 'weet' je baby meestal dat iets wat uit z'n gezichtsveld verdwenen is, daarom niet echt weg is. Begrijp je nu waarom hij 100 keer z'n speeltje op de grond laat vallen en terug wil krijgen? (lacht)

Rond 8 maanden beseft een kind dat mama of papa vertrekt, maar het weet nog niet wanneer ze terugkomen. Dan ontstaat scheidingsangst: z'n veiligheid valt plots weg. Dat is een normale fase waar elk kind door moet. Die verdwijnt meestal rond 1,5 jaar. Even doorbijten dus, het hoort bij opgroeien."



Lees meer over de ontwikkeling van je kind op [kindengezin.be/ontwikkeling/](http://kindengezin.be/ontwikkeling/)



**"Bijzonder welkom, maar het liefst niet zo vroeg"**

Je zwangerschap loopt geweldig, je kijkt uit naar nog zalige weken maar plots... is je kindje er veel vroeger dan verwacht! Het overkwam Aline en Brent met hun dochttertje Nomi, die 8 weken te vroeg werd geboren. Ondertussen is ze 9 maanden, een flinke en vrolijke baby. We kijken samen terug op een intense en onzekere periode.

#### "Het zal wel niets zijn, slaap maar verder"

"Op 28 weken zwangerschap had ik plots bloedverlies. We snelden naar het ziekenhuis en daar bleek het loos alarm. Ik bleef een weekje in het ziekenhuis voor de zekerheid en daarna nog 2 weken thuis om het wat rustiger aan te doen. Op een nacht, zo rond 31 weken zwangerschap, voelde ik dat er iets niet klopte. Ik maakte Brent wakker maar hij stelde me gerust: 'Het zal wel niets zijn, slaap maar verder'. Het is ons eerste kindje, dus ik had geen idee wat ik moest verwachten. Ik probeerde verder te slapen maar dat was verloren moeite. We reden naar het ziekenhuis en daar

bleek dat mijn water was gebroken. Met weeënremmers konden ze de bevalling nog 5 dagen tegenhouden. Daar was ze dan... 8 weken vroeger dan verwacht: Nomi, 1,775 kilo en 40 centimeter."

#### Groeien en leren drinken

"Omdat ik 2 keer longgripping gekregen had, kon Nomi gelukkig wel zelfstandig ademen. Ze had geen speciale opvolging nodig omdat ze geen ernstige afwijkingen had. Het enige wat ze moest doen, was groeien en leren drinken. Nomi lag 2 weken in de couveuse. In het begin was ik bang om haar vast te pakken. Ze was zo klein en mager dat je er amper aan

durfde komen. Ze was bovendien heel prikkelbaar en echt nog niet klaar om al op de grote wereld te zijn. Maar gaandeweg went het: we leerden haar vasthouden, haar draadjes losmaken, haar in bad steken en aankleden. In het ziekenhuis leerden ze ons ook 'kangoeroeën': je prematuur kindje gedurende enkele uren met haar blote huid op jouw blote huid laten slapen. Daar genoten Brent en ik enorm van.

En dan was het eindelijk zover: 4 weken na haar geboorte, kregen we Nomi mee naar huis. Een hele aanpassing en vooral nog veel zorgen: 's nachts constant gaan checken of ze nog wel ademt. Zelfs nu heb ik dat soms nog. De eerste 2 weken kwam de vroedvrouw ons helpen. Nomi werd elke dag gewogen om te zien of ze voldoende bijkwam."

### Bezorgd zijn hoort erbij

"Net als elke ouder vraag je je soms af of alles wel goed gaat. Meestal raak je samen door die bezorgdheid, maar af en toe zijn we ook te rade gegaan bij onze ouders, bij Kind en Gezin en bij de vroedvrouw.

Voor de nachten vonden we spannend: die heb je op de afdeling neonatologie nooit meegemaakt, hè. Maar Nomi sliep vrij snel goed. Ze werd enkel wakker om te eten en soms moest ik haar daar zelfs voor wakker maken. Om de 3 uur voeden was verplicht omdat ze voldoende moest bijkomen. Zelf moesten we vooral wennen aan al die babygeluidjes 's nachts. Zelfs als zij doorsliep, konden wij dat vaak niet omdat je haar in het oog ligt te houden. (lacht) In het ziekenhuis wordt alles gemonitord en dat geeft een gevoel van veiligheid. Eens naar huis valt dat hele systeem weg en kan je dus niet anders dan overschakelen op vertrouwen."

### Korter zwanger, langer genieten

"Ik vraag me soms af hoe het zou zijn als Nomi op de geplande datum geboren was. Weet je, je stelt je die bevalling anders voor. Je droomt van je familie en vrienden die op bezoek komen en plots is alles anders. Het ouderschap overvalt je echt op dat moment. Ik heb ook verdriet gehad omdat ik niet ten volle van mijn hele zwangerschap heb kunnen genieten.

Maar nu alles achter de rug is, hebben we het superfijn met ons drietjes. Ik zeg soms "Omdat onze dochter vroeger is geboren, hebben we al langer van haar kunnen genieten." (lacht) En gelukkig was ik heel goed voorbereid, alles stond al zo goed als klaar voor Nomi's komst. Ik had op 12 weken haar kamer al geschilderd.

Als we nu terugkijken op die hele periode is het een helse rollercoaster geweest. Maar met geduld komt uiteindelijk alles goed. Wat de toekomst brengt, dat zien we nog wel. Nomi doet het nu goed, haar ontwikkeling wordt opgevolgd door het



COS.

Momenteel zit ze voor op fijne motoriek en een beetje achter op grove motoriek. Maar we staren ons daar niet blind op, want elk kind ontwikkelt anders.

Later willen we heel graag nog een kindje, maar nog niet meteen. Waarom Nomi te vroeg is geboren, hebben artsen nooit kunnen achterhalen. Het spookt dus wel door mijn hoofd... Wat als het opnieuw gebeurt?"

## Je staat er niet alleen voor!

De Vlaamse Vereniging voor Ouders van Couveusekinderen (VVOC) staat klaar voor ouders die een vroeggeboorte of ziekenhuisopname van hun baby doormaken. Niet enkel tijdens de opname, maar ook na het ontslag uit het ziekenhuis. Ze bieden een luisterend oor en advies waar nodig. Meer informatie vind je op [vvoc.be](http://vvoc.be).

### Opvolging tot in de puntjes

In Vlaanderen worden alle baby's die geboren worden voor 32 weken en/of met een geboortegewicht van minder dan 1500 gram opgevolgd door de Centra voor Ontwikkelingsstoornissen (COS). Op specifieke leeftijden worden verschillende aspecten bekeken: de motorische, mentale en sociale ontwikkeling. Op die manier krijgen kinderen snel de ondersteuning die ze nodig hebben.

# Alles loopt op wieltjes

van buggy tot fietskar, van auto tot trein

Het moet gezegd worden... Op stap gaan met je kroost is wérken. Tegen de tijd dat iedereen stilzit op z'n plaats of net in beweging komt, is van 'snel even naar de winkel' al lang geen sprake meer. Elke en Jasper kiezen 'de wielen' die hen op dat moment het best van pas komen. Als Lars (4), Noor (3) en Thor (8 maanden) er zin in hebben, is zelfs de benenwagen een optie.

## Smeer je benen maar al in...

"Een fietskar voorttrekken aan je eigen fiets is geen lachertje als er kinderen in zitten. Zwoegen, zweten en puffen is het! Gelukkig heeft Jasper een elektrische fiets. Noem die combinatie gerust onze tweede auto: we zijn er zó veel mee op de baan... Thor heeft er een speciaal babyzitje in en deelt de kar met Lars of Noor. Nummer 3 mag op het fietsstoeltje, met helm op natuurlijk. Ook wij dragen altijd een helm, kwestie van het goede voorbeeld te geven. En uiteraard zit iedereen correct vastgeklit.

Zo'n fietskar weegt best veel en dat merk je niet alleen aan je beenspieren, maar ook aan je fiets. Die moet vaker op onderhoud. Maar we zouden ze echt niet kunnen missen. Zelfs bij regenweer doet ze dienst als overdekte buggy. We hebben al vaak de sprint met auto's in de stad gewonnen en bovendien moeten wij geen parkeerplek zoeken." (lacht)



## Een vip-plek op de eerste rij

"Onze kleine Thor vindt het fantastisch om in de draagzak te zitten. Die is bijzonder handig en hij beleeft alles mee vanop de eerste rij. We hebben ook een draagdoek, maar die vind ik iets lastiger om aan te doen. De 'beste' draagzak bestaat niet, denk ik. Ik zou aanraden om enkele modellen te passen en te voelen wat voor jou prima zit. Een extra nuttig gadget vind ik het slaapkapje. Dat beschermt Thors hoofdje tegen de zon."

### Safety first op de fiets

- Zodra je kindje zelfstandig kan zitten, mag het in een fietsstoeltje. Kies voor een model dat uitgerust is met voetsteunen zodat de voetjes niet tussen de spaken draaien.
- Ook de bakfiets of de fietskar zijn mogelijk zodra je kindje zit. Let wel op deze weetjes:
  - Baby's vanaf 3 maanden mogen mee als je een aangepast babyzitje (babyschelp of hangmat) hebt.
  - Klik je kindje altijd goed vast.
  - Bevestig een vlaggetje achteraan op de fietskar zodat je goed zichtbaar bent.
- Oefen eerst op een rustige weg om je kindje te vervoeren op de fiets. Het is soms even zoeken naar een nieuw evenwicht en ook klimmen en dalen voelen anders. Hou rekening met een langere remafstand.
- Fiets nooit als je baby in de draagdoek of -zak zit. Het beperkt je bewegingsvrijheid en je kindje is niet beschermd bij een valpartij.

Lees meer tips over veilig vervoer op [kindengezin.be/veiligheid/vervoer](http://kindengezin.be/veiligheid/vervoer)

## Een zalige pauze voor kleine beentjes

"Lars en Noor mopperen weleens als ze in de buggy moeten zitten. 'We zijn daar te groot voor!' klinkt het dan. Maar hun korte beentjes zijn met een rustpauze af en toe toch nog blij zeker bij langere afstanden. Onze bolderkar is dan de oplossing: minder saai dan de buggy voor onze hipsters en ideaal om een hoop bagage mee te nemen. Ook de step gaat vaak mee. De kinderen leven zich uit en wij hoeven niet alles te dragen." (lacht)

### Vroem vroem, tuut tuut

"Lijken we nu zo'n geitenwollensokken-gezinnetje? (lacht) Dat zijn we niet hoor, maar we gaan wel bewust om met het milieu. Onze auto laten we daarom zo veel mogelijk staan. Alleen tijdens het weekend wordt hij van stal gehaald. Dan gaan we vaak op bezoek bij oma en opa, en die zijn niet bereikbaar met het openbaar vervoer. Als we tijd en zin hebben, is de trein zeker ook leuk om samen te reizen. Met de tijd die we niet in parkeren steken, doen we een leuk spelletje in de trein."



# Hoera!

*Er is altijd wel reden om te vieren.*

**Mama Leen:**

"Zodra Paula haar armen in de lucht gooit en haar mooiste lachje bovenhaalt, wordt iedereen blij. Zoveel geluk in zo'n klein meisje. Het is een voorrecht om haar groot te zien worden. Wij vieren dan ook alles thuis,

daar worden we gewoon blij van.

Hoera, melk drinken! Hoera, we spelen met de bal! Hoera, daar is oma! Hoera, mijn truitje is vuil! Hoera, ik ben al 1 jaar en ik proef voor het eerst taart! Over klein geluk, alles vieren, blij zijn met alle kleine gelukjes van je kind."

**Papa Lucio:**

"Feliz cumpleaños mi pequeña Paula, 1 año con nosotros ya, no hay nada Wde lo que me sienta mas orgulloso. Paula la alegría de la casa!"

