

Inhoud

Woord vooraf / 9

Inleiding / 11

1 Voorbereiden op de geboorte / 13

De babykamer / 14

De babyuitzet / 23

Benodigheden voor borstvoeding / 29

Benodigheden voor flesvoeding / 33

Kleertjes voor de pasgeboren baby / 36

De babywas / 41

2 Na de bevalling / 45

Weer thuis / 45

Borstvoeding: wat staat u te wachten? / 46

Flesvoeding: wat staat u te wachten? / 47

Bonding krijgen: wat staat u te wachten? / 48

Waarom kunt u het best een vast patroon volgen? / 49

3 Voeding tijdens het eerste levensjaar / 52

Borstvoeding / 52

Melkproductie / 60

Afkolven / 63

Programma om de melkproductie te verhogen / 66

Van borst naar fles / 70

Antwoord op uw vragen / 72

Flesvoeding / 75

4 Inzicht in de slaap van uw kindje / 83

Slapen en voeden op verzoek / 84

Slaapritmes / 86

's Ochtends vroeg wakker worden / 87

Antwoord op uw vragen / 94

5 Veel voorkomende problemen tijdens de eerste maanden /105

Boeren / 105

Darmkramp / 106

Huilen / 109

Fopspenen / 112

De hik / 113

Spugen / 114

Reflux / 114

Slaperige drinker / 116

6 Een vast patroon instellen / 118

Waarom moet een vast patroon beantwoorden? / 118

Structuur aanbrengen in de melkvoeding gedurende het eerste levensjaar / 121

Het hoe en waarom van een vast voedingspatroon / 123

Structuur aanbrengen in de slaap overdag gedurende het eerste levensjaar / 134

Het hoe en waarom van een vast slaappatroon / 135

Het vaste patroon aanpassen / 138

7 Voedings- en slaapschema's voor het eerste levensjaar / 141

Schema voor week één / 141

Overgaan op het schema voor week twee tot vier / 146

Schema voor week twee tot vier / 146

Aanpassingen in het schema van week twee tot vier / 152

Schema voor tweelingen met 2-4 weken / 155

Schema voor week vier tot zes / 159

Aanpassingen in het schema van week vier tot zes / 164

Schema voor week zes tot acht / 167

Aanpassingen in het schema van week zes tot acht / 172
Schema voor week acht tot twaalf / 174
Aanpassingen in het schema van week acht tot twaalf / 178
Schema voor een baby van drie tot vier maanden / 180
Aanpassingen in het schema van drie tot vier maanden / 183
Schema voor een baby van vier tot vijf maanden / 187
Aanpassingen in het schema van vier tot vijf maanden / 190
Schema voor een baby van vijf tot zes maanden / 191
Aanpassingen in het schema van vijf tot zes maanden / 193
Schema voor een baby van zes tot negen maanden / 198
Aanpassingen in het schema van zes tot negen maanden / 201
Schema voor een baby van negen tot twaalf maanden / 205
Aanpassingen in het schema van negen tot twaalf maanden / 208

8 Met vast voedsel beginnen / 211

Uw baby spenen / 211
Eerste stadium: vier tot zes maanden / 213
Tweede stadium: zes tot negen maanden / 220
Derde stadium: negen tot twaalf maanden / 223
Antwoord op uw vragen / 226
Voedingsschema voor een baby van vier tot vijf maanden / 231
Voedingsschema voor een baby van vijf tot zes maanden / 233
Voedingsschema voor een baby van zes tot zeven maanden / 235
Voedingsschema voor een baby van zeven tot acht maanden / 237
Voedingsschema voor een baby van acht tot negen maanden / 239
Voedingsschema voor een baby van negen tot twaalf maanden / 241

Meer weten? / 243

Register / 245

Verantwoording / 251

Woord vooraf

EEN ANDER BABYBOEK

Er is zo gigantisch veel informatie en kennis beschikbaar over de opvoeding van kinderen vanaf de geboorte, dat jonge ouders vaak niet weten waar te beginnen. Als u na de zwangerschap tijd hebt om wat te lezen over de verzorging van een pasgeborene, merkt u dat er geen informatie beschikbaar is over hoe u het van dag tot dag moet aanpakken. Er is geen goed en leesbaar boek dat u de veranderingen die zich van de ene week op de andere kunnen voordoen, leert begrijpen.

Maar dan schiet Gina te hulp: met haar handleiding leert u van uur tot uur, van week tot week hoe u met uw baby een gezonde regelmaat ontwikkelt. De veranderingen in de behoefte van de baby en de ouders zijn overzichtelijk in kaart gebracht, zodat u in één oogopslag ziet hoe u daarmee moet omgaan, per dag, van week tot week.

Of u nu borstvoeding geeft of de fles, Gina vertelt u hoe een dag eruit moet zien. Ze helpt u zowel uw baby als uw tijd te managen en leert u de veranderingen die uw baby doormaakt te begrijpen. Als de voedingsbehoefte van uw kindje verandert, laat ze u zien hoe u de baby van de speen langzaam kan laten overgaan op vast voedsel. Bovendien geeft ze adviezen over het hoe en waarom van de voeding.

De driehonderd of meer baby's die Gina onder haar hoede heeft gehad vormen het verheugende bewijs dat regelmaat werkt. Gina weet uit eigen ervaring hoe u kunt leren wat het best voor uw baby is en ze gebruikt voorbeelden van problemen die ze zelf is tegengekomen om de lezer te helpen de eigen problemen te begrijpen en op te lossen.

Keith Hodgson

Vader van Jake Jupiter Hodgson – geboren 2 januari 1996 – een echte Gina-baby, die twaalf uur per nacht slaapt, altijd goed gegeten heeft en in alle opzichten blij en tevreden is.

Inleiding

De meeste boeken over pasgeborenen zijn geschreven door artsen, psychologen of mensen van een soortgelijke aanzien. Hun informatie is gebaseerd op hun eigen kinderen of op ouders en kinderen die aan bepaald onderzoek hebben meegedaan. De medische informatie en de informatie die over de ontwikkeling gaan, kunnen heel interessant zijn, maar je vraagt je af hoeveel de gemiddelde moeder die net haar eerste kind heeft gekregen, daaraan heeft als ze probeert grip te krijgen op de niet-aflatende eisen van een pasgeborene.

De meeste boeken vertellen u bijvoorbeeld dat het heel normaal is dat een baby een paar keer per nacht wakker wordt en dat u op verzoek moet voeden, net zo vaak en net zo lang als uw kindje wil, en dat u de baby zijn eigen slaapritme moet laten vinden. De schrijvers van die boeken beschouwen deze aanpak niet echt als problematisch, aangezien zij hun werk waarschijnlijk op elk tijdstip van de dag kunnen doen, naar gelang de slaaptijden van de baby. Maar hoe moet het dan met de ouders die 's ochtends om zeven uur op moeten om hun oudere kinderen te verzorgen of omdat ze om negen uur op hun werk moeten zijn? Na een paar weken reduceren die gebroken nachten zelfs de meest gezonde mens tot een wrak. Ze zeggen dan dat het allemaal wel beter wordt, maar onderzoek heeft onlangs aangetoond dat 85% van deze kinderen als ze één jaar zijn nog steeds 's nachts wakker wordt. De babydeskundigen hebben hierop geen antwoord; velen van hen hebben zelf ook last van die gebroken nachten, maar waarschijnlijk lijden ze er niet zo erg onder als de ouders die door een strak schema en zware werkdruk worden gedictieerd.

De babybusiness floreert. Ga maar eens in een goede boekwinkel kijken: tientallen babyboeken. Blader door de hoofdstukken over slapen en eten, en u zult zien dat het advies bijna altijd luidt: 'Wieg uw kindje, loop heen en weer, laat hem aan de borst in slaap vallen, doe hem in een draagdoek of rijd met de auto een paar blokjes met hem om.' En

elke dag zijn duizenden ouders met deze dingen in de weer, soms maanden, soms zelfs jarenlang. Vervolgens lezen ze gespecialiseerde boeken als: 'Het oplossen van slaapproblemen bij kinderen'. In deze boeken krijgen ze te horen dat de reden waarom de baby een slaapprobleem heeft, is dat hij de verkeerde associaties heeft geleerd, namelijk wiegen, drinken en een blokje om rijden om in slaap te vallen.

Wat er nu anders is aan mijn boek, is dat het voortkomt uit jarenlange eigen ervaring. Ik heb honderden baby's onder mijn hoede gehad. Ik geef u reëel en praktisch advies over hoe u vanaf dag één een goed voedings- en slaapritme kunt ontwikkelen, waardoor u geen last hebt van maandenlange gebroken nachten, darmkrampjes, voedingsproblemen en tal van andere problemen waarvan de deskundigen ons willen doen geloven dat die er nu eenmaal bij horen.

Door de vaste patronen leert u het verschil herkennen tussen honger en vermoeidheid en leert u hoe u aan alle behoeften van uw baby tegemoet kunt komen, met een blijde, tevreden baby als resultaat, die waarschijnlijk als hij rond de zes à tien weken is de hele nacht zal doorslapen. Ik leer u te luisteren naar wat uw baby u daadwerkelijk probeert te zeggen. Het heeft over de hele wereld al voor honderden moeders en hun kindje gewerkt; voor u kan het ook werken.

Tot slot dit: er is geen speciale reden voor en ik hoop dat ik er niemand mee beledig, maar ik noem de moeder in dit boek altijd 'zij', de vader 'hij' en de baby ook altijd 'hij'.

1 Voorbereiden op de geboorte

Als iemand het heeft over voorbereiden op de geboorte, denken we als eerste aan de prenatale zorg en aan het in orde maken van de babykamer. Die dingen zijn allebei op hun eigen manier belangrijk. Prenatale zorg is van het grootst mogelijke belang voor een gezonde zwangerschap en om u op de bevalling voor te bereiden; de babykamer in orde maken is gewoon leuk. Veel cursussen geven wel advies over wat u na de bevalling te wachten staat, maar meestal geen heel praktische tips, die de ouders, mits ruim van tevoren gegeven, toch veel tijd en stress kunnen besparen als de baby eenmaal geboren is.

Als u mijn vaste schema's vanaf de eerste dag volgt, zou u een tevreden en blij baby moeten hebben én nog wat tijd voor uzelf overhouden ook. U zult in mijn overzichtstabellen echter zien dat de vrije tijd uiterst beperkt is (en neem van mij aan dat de moeders die geen vast schema volgen nog minder vrije tijd hebben). In dit korte tijdsbestek moet u koken, boodschappen doen, de was doen enzovoort, tenzij u betaalde hulp hebt.

Door de volgende dingen te doen vóór de baby geboren is, wint u na de geboorte al flink wat uurtjes vrije tijd:

- Bestel alle babykamerbenodigdheden ruim van tevoren. Op bedjes zit soms een levertijd van wel drie maanden; er is veel voor te zeggen het kindje van het begin af aan in het grote ledikant te laten slapen (zie blz. 15).
- Was en strijk al het beddengoed, luierdoeken en handdoeken. Maak het bedje, de reiswieg en de kinderwagen op. Zorg dat alles in de babykamer klaarstaat voor gebruik.
- Zorg dat u alle babybenodigdheden in huis hebt: luiers, hydrofiele luiers, spuugdoekjes, hydrofiele washandjes, twee kruiken met kruikzak, crème voor de billetjes, zachte haarborstel, badolie en babyshampoo.

14 VOORBEREIDEN OP DE GEBOORTE

- Kijk of alle elektrische apparatuur het doet. Zorg dat u weet hoe de sterilisator werkt en hoe u een fles in elkaar zet.
- Maak een gedeelte van het aanrecht in de keuken vrij waar u flessen kunt klaarmaken en steriliseren. Dit kunt u het best doen onder het kastje waarin u de spullen voor de babyvoeding hebt opgeborgen.
- Haal een voorraad waspoeder, schoonmaakmiddelen en genoeg wc- en keukenpapier voor minstens zes weken in huis.
- Maak een grote hoeveelheid gezonde maaltijden klaar en vries deze in. Als u borstvoeding geeft, kunt u beter geen kant-en-klaarmaaltijden nemen die veel toevoegingen en conserveringsmiddelen bevatten.
- Leg een voorraad droogwaren aan, zoals thee, koffie en koekjes; u zult de eerste maand veel bezoek krijgen, en de kast is zo weer leeg.
- Koop cadeautjes en felicitatiekaarten voor de komende verjaardagen. Zorg ook dat u een ruime keus aan kaarten in huis hebt, zodat u een bedankje kunt sturen voor alle cadeaus die u zult ontvangen.
- Werk de klusjes in huis en in de tuin af. Als u iets niet wilt, is dat er met een pasgeboren baby in huis werkmensen in- en uitlopen.
- Als u borstvoeding geeft en u wilt een elektrische borstkolf huren, reserveert u deze dan ruim van tevoren; er is grote vraag naar!

DE BABYKAMER

Zoals de meeste ouders zult u uw baby 's nachts waarschijnlijk bij u in de kamer laten slapen. Toch kan ik niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het is dat de babykamer klaar is tegen de tijd dat u gaat bevallen. Ik word maar al te vaak gebeld door paniekerige moeders met de vraag hoe ze een baby van drie maanden aan zijn eigen kamertje kunnen laten wennen. Veel tranen en angst waren niet nodig geweest als de moeder de baby vanaf de eerste dag aan zijn eigen kamertje had laten wennen. In plaats daarvan heeft de baby de eerste weken in een Maxi-Cosi liggen dommelen om voor de laatste voeding en de rest van de nacht mee naar de ouderlijke slaapkamer te worden genomen. Dan is het niet zo raar dat deze baby's zich heel verlaten voelen als ze op

een gegeven moment alleen gelaten worden, in een onbekende donkere kamer.

U kunt de babykamer het best vanaf het begin gebruiken voor het verschonen van de luier en voor een dutje tussendoor. 's Avonds na het badje kunt u de baby daar voeden en hem van zeven tot tien uur 's avonds daar laten slapen. U kunt de baby dan nog steeds voor de laatste voeding mee naar uw eigen slaapkamer nemen, zodat u hem gemakkelijker midden in de nacht kunt voeden. Door de baby vanaf het begin aan zijn kamertje te laten wennen zal hij het er snel fijn vinden en het als een veilig plekje beschouwen, en dus niet als een gevangenis.

Als mijn baby's heel klein zijn en ze zijn oververmoeid of overmatig geprikkeld, dan weet ik ze altijd meteen te kalmeren door ze naar hun eigen kamer te brengen. Na een week of zes beginnen ze echt te stralen als ze naar de babykamer gaan voor het vaste ritueel van in bad en naar bed gaan.

Gezellig maken en inrichten

U hoeft echt geen vermogen aan het gezellig maken en inrichten van de babykamer uit te geven. Een kamer met muren, ramen en lakens vol teddyberen wordt al snel vervelend. Effen muren kunt u opvrolijken met een kleurige rand en bijvoorbeeld een bijpassende gordijnkap en embrasses. Zo kunt u de kamer als de baby groter wordt ook gemakkelijk aanpassen zonder hem telkens helemaal opnieuw te moeten inrichten. (Een andere leuke en kostenbesparende manier om de kamer op te vrolijken is door vellen kleurig pakpapier als poster te gebruiken; deze vellen kunt u vaak vervangen.)

Neem de volgende richtlijnen in acht als u meubels en andere benodigdheden voor de babykamer gaat uitzoeken:

Het ledikant

In de meeste babyboeken staat dat een ledikantje de eerste dagen niet nodig is, aangezien baby's het in een reiswieg of een wiegje prettiger vinden. Ik ben daar niet van overtuigd en ik geloof ook niet dat ze