

1000 dagen, 1000 vragen



Betrouwbare
informatie
over je baby,
van de zwangerschap
tot 2 jaar oud

BEKEND
VAN
TIKTOK EN
INSTAGRAM



DE BABYDOCTORS

Ineke de Kruijff en Karola de Graaf, kinderartsen

**1000
dagen,
1000
vragen**



INHOUD

Voorwoord 8

Introductie 10

Nawoord 317

Dankwoord 319

Linkjes en

bronnenlijst 321

Alarmkaartje 327



.....

DEEL 1

DE EERSTE 9 MAANDEN

.....

Hoofdstuk 1

Zwanger! En nu? Het eerste trimester 14

Hoofdstuk 2

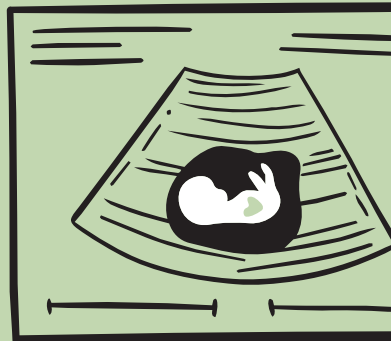
Groeien, bloeien en je voorbereiden op de komst van je baby. Het tweede trimester 36

Hoofdstuk 3

Het is bijna zover! Het derde (en laatste) trimester 48

Hoofdstuk 4

Nu gaat het toch echt gebeuren 62





.....

DEEL 2

DE BABY IS ER!

.....

Hoofdstuk 5

Spoedcursus in ouderschap **76**

Hoofdstuk 6

Je kindje beter leren kennen. De eerste twee maanden **126**

Hoofdstuk 7

Voeding, melk, reflux en alles wat daarbij komt kijken.
De eerste twee maanden **144**

Hoofdstuk 8

Over huilen, huilen (en nog meer huilen) **156**

Hoofdstuk 9

Slaap, baby, slaap **170**

.....

DEEL 3

3 MAANDEN TOT EN MET 1 JAAR

.....

Hoofdstuk 10

De eerste stapjes voor ouder en kind **178**

Hoofdstuk 11

Spelenderwijs ontdekken **190**

Hoofdstuk 12

Even doorbijten **198**

Hoofdstuk 13

Slaapjes, nieuwe dagritmes en slaapschema's **206**

Hoofdstuk 14

In de zon en op vakantie met je baby **218**

Hoofdstuk 15

Van brabbelen tot praten:
de taalontwikkeling van je baby **226**

Hoofdstuk 16

Ziek, pijnjtes en andere ongemakken **232**



.....

DEEL 4

1 TOT 2 JAAR

.....

Hoofdstuk 17

Van eerste stapjes naar eerste woordjes 242



.....

DEEL 5

MEDISCHE VRAGEN & ADVIEZEN

.....

Hoofdstuk 18

Alles over vaccinaties en virussen 270

Hoofdstuk 19

Huid- en kinderziektes 294

A partial black and white line drawing of a baby's head, showing the ear and part of the face, located at the bottom left of the page.

VOORWOORD

Tessa Roseboom

Hoogleraar Vroege Ontwikkeling en Gezondheid,
Universiteit van Amsterdam en Future Generations
Commissioner van Amsterdam UMC.

*Auteur van De eerste 1000 dagen, Gelijk goed
beginnen en Baby's van de Hongerwinter.*

De eerste duizend dagen van het leven zijn misschien wel de meest bijzondere periode van een mensenleven. In duizend dagen ontwikkelt een bevruchte eicel zich tot een compleet mens: een peuter van twee jaar. Iedereen heeft die ontwikkeling doorgemaakt, en de meesten herinneren zich er weinig van. Toch is het eigenlijk niets minder dan een wonder.

In de eerste duizend dagen van het leven groeit een kind sneller dan op enig ander moment in het leven. Alle organen worden aangelegd, het afweersysteem, en allerlei andere systemen waarmee we de rest van ons leven leven. In die eerste duizend dagen leert een kind eten, drinken, kruipen, lopen en praten. Het ontdekt de wereld, bouwt een band op met ouders en verzorgers en leert stap voor stap hoe het leven werkt. De groei gaat razendsnel. Als je in dit tempo door zou blijven groeien dan woog je meer dan een miljoen kilo nog voordat je naar de basisschool ging. Gezien die razendsnelle groei en ontwikkeling is het niet gek dat juist de omgeving in die heel vroege periode van het leven een grote invloed heeft op het latere leven. Kinderen die opgroeien in een veilige, voorspelbare en gezonde omgeving hebben een grotere kans om zich goed te ontwikkelen dan kinderen die opgroeien in een omgeving die ongezond, onvoorspelbaar en bedreigend is. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat de eerste duizend dagen een belangrijke basis vormen voor gezondheid, ontwikkeling en wel-

zijn op latere leeftijd. Investeren in deze periode is daarom een van de meest effectieve manieren om kinderen de kans te geven hun talenten en mogelijkheden optimaal te ontwikkelen. Juist dat de ontwikkeling zo razendsnel gaat en deze periode cruciaal is voor de latere gezondheid, maakt het bijzonder. Want wie een kind ziet opgroeien in die eerste periode, ervaart niet alleen verwondering, maar heeft vaak ook talloze vragen. Doe ik het wel goed? Is dit normaal? Moet ik me zorgen maken?

Duizend dagen, duizend vragen. In dit boek nemen kinderartsen Ineke en Karola je mee langs de vele vragen die ouders in de eerste duizend dagen kunnen tegenkomen. Dat doen zij niet alleen vanuit hun medische kennis en jarenlange ervaring, maar ook vanuit hun eigen ervaringen als moeder. Want hoeveel je ook weet over kinderen, ouderschap blijft een avontuur vol verrassingen, onzekerheden en momenten waarop je even niet weet wat de juiste keuze is. Dit boek biedt daarom naast betrouwbare informatie en praktische handvatten vooral ook herkenning. Deze dokters vertellen ouders niet hoe het moet, maar willen vooral ondersteunen in een periode die prachtig, intensief, leerzaam en soms ook uitdagend is. De eerste duizend dagen zijn een unieke periode van groei en mogelijkheden. Niet omdat ouders alles perfect moeten doen, maar omdat kinderen zich ontwikkelen in relaties, gezinnen en gemeenschappen die hen helpen groeien. De aandacht voor het belang van de eerste duizend dagen kan onbedoeld de indruk wekken dat elke keuze van ouders bepalend is voor de toekomst van hun kind. Dat geeft extra druk op ouders, en is niet helpend. Bovendien zijn kinderen veerkrachtig, is de ontwikkeling complex en zijn er duizenden manieren om het goede te doen voor kinderen. Daarom is het fijn dat er een vraagbaak is met allerlei vragen die je tegen kan komen in die eerste duizend dagen. Perfect ouderschap bestaat niet. Vragen stellen, twijfelen en hulp zoeken horen erbij.

Dit boek is er voor al die momenten van verwondering én twijfel. Want ouderschap begint niet met alle antwoorden. Het begint met liefde, aandacht en de bereidheid om te blijven leren.

En precies daarom zijn duizend dagen ook duizend vragen.

INTRODUCTIE

Een baby, hoera!

Het krijgen van een kind is een fantastische en bijzondere gebeurtenis. Ineens ben je ouder van een prachtig klein wezentje. Een wezentje dat ook nog eens helemaal van jou afhankelijk is.

Poeh, dat brengt best een grote verantwoordelijkheid met zich mee. Naast blijdschap, opwindning en een groots geluksgevoel, roept het misschien ook wel allerlei gevoelens van angst en onzekerheid op. Hoe ga je het precies aanpakken? Waar moet je allemaal aan denken? Welke dingen zijn tijdens de zwangerschap én daarna belangrijk?

In de eerste duizend dagen vanaf de bevruchting tot het tweede levensjaar heb je soms wel duizend vragen. Van ‘wat mag je eten tijdens de zwangerschap’ tot ‘wat moet ik doen als mijn baby veel huilt?’ En alles daartussenin.

DAAROM ZIJN WIJ ER: DE BABYDOCTORS.

Op ons Instagram- en TikTok-account @debabydoctors geven wij ouders wetenschappelijk onderbouwde informatie om ze (jullie!) te helpen de juiste keuzes te maken voor hun baby in die eerste duizend dagen. Met ruim twintig jaar ervaring als kinderarts hebben wij, Karola en Ineke, namelijk bijna alles wel een keertje voorbij zien komen én weten we ook wat medisch betrouwbaar advies is.

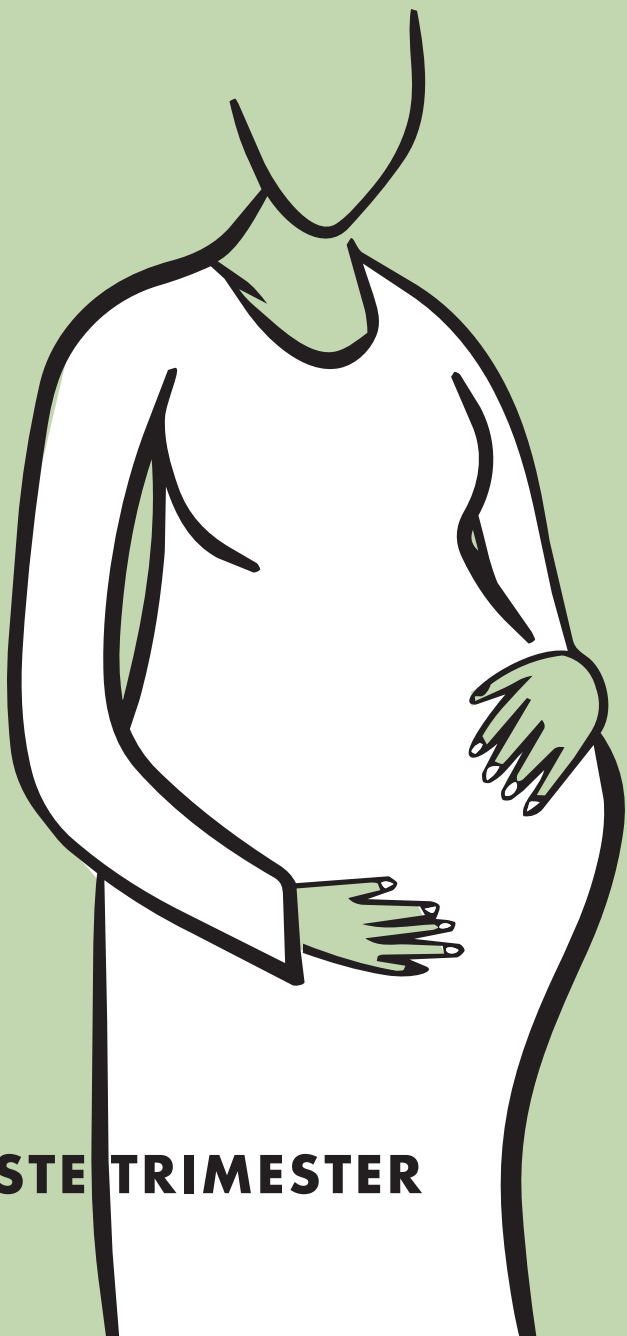
In dit boek geven we je voor die belangrijke eerste duizend dagen betrouwbaar advies voor jou en je baby. Want in het tijdperk van sociale media is er heel veel informatie beschikbaar en is het moeilijk om te bepalen wat nu klopt en wat niet. Wij merken in ons werk als kinderarts dan ook dat veel ouders bij ons komen met vragen over dingen die ze online hebben gezien.

Ook delen we graag overal in het boek onze éígen ervaringen met het ouderschap. Karola werd in 2024 voor het eerst moeder en dacht met haar ‘bagage’ als kinderarts dus geen medische zorgen te hebben. En tóch vond ze de kraamweek een intense beleving. Haar zoontje had ondertemperatuur en het aanhappen bij borstvoeding ging ook allesbehalve van een leien dakje. Als geen ander kent ze de tranen van verdriet, geluk, wanhoop en hoop, die nieuwe ouders ervaren. Ineke werd in 2001 moeder en ook zij ervoer veel van die gevoelens. Ze vindt het moederschap prachtig, maar ook intens. Intens in de liefde die je kunt voelen voor zo’n klein mensje: uren kijken naar een slapende baby, vertederd raken door de kleinste dingen en hard lachen om alles wat je samen meemaakt. Maar ook intens in de zorgen die je kunt ervaren als het niet gaat zoals gehoopt.

Ieder kind is anders. En misschien wel het grootste cliché dat tóch waar blijkt te zijn: de dagen kunnen soms lang duren, maar de jaren vliegen voorbij. Kinderen dragen, krijgen en opvoeden is één groot avontuur met een beetje chaos en heel veel liefde. Ouders worden is een mix van magie, mysteries en soms net niet weten wat je doet. Maar gelukkig weten wij dat wél – medisch gezien in elk geval. In dit boek staan wij dan ook naast jullie, zodat jullie alle benodigde informatie bij de hand hebben en zo de keuzes kunnen maken die passend zijn bij jullie situatie, behoeftes en wensen. Kortom, we helpen jullie, als aanstaande ouders, om het ouderschap vol vertrouwen te beginnen!

Een kleine voetnoot van ons: in dit boek proberen we zo inclusief mogelijk te zijn. Waar we het hebben over ‘ouders’ kun je dus ook ‘verzorgers’ lezen. Het kan ook zijn dat je er (bewust) voor kiest om het ouderschap alleen te doen. Waar wij ‘partner’ schrijven, kun je dus ook denken aan iemand die jou bijstaat tijdens je zwangerschap of wanneer je het kindje hebt gekregen: je eigen ouders, vrienden, familie of een andere steun en toeverlaat. En als we het hebben over ‘hij’ of ‘zij’ dan bedoelen we álle kindjes, ongeacht hun biologische geslacht.

HOOFDSTUK 1



HET EERSTE TRIMESTER

ZWANGER!

EN NU?

DE EERSTE 9 MAANDEN

Karola: Zowel de eerste als de tweede keer dat ik zwanger was, waren we totaál verrast. Terwijl we toch al enkele maanden bezig waren. We starden naar die twee streepjes met een gevoel van blijdschap, ongeloof en toch ook een beetje angst voor wat er stond te gebeuren. Het allergekste was misschien wel dat het leven gewoon doorging. Die eerste weken bracht ik eindeloos scrollend op internet door. Wat moest ik doen, regelen en voelen? Had ik toen dit boek maar gehad!



*Als je net zwanger bent, vliegen de
(goedbedoelde) adviezen je waarschijnlijk
om de oren.*

Je moeder deed het vroeger op deze manier, die ene vriendin doet het zo en volgens een moeder op Instagram kun je het best weer iets heel anders doen. En hoewel je vooral moet doen wat bij jóú past, sommige adviezen kun je misschien beter direct in de prullenbak gooien. Zo zeggen de Fransen bijvoorbeeld dat het prima is om een wijntje per week te drinken, maar daar denken wij als Babydoctors toch een beetje anders over!

**WAT KUN JE WEL EN WAT LIEVER NIET ETEN
EN DRINKEN TIJDENS JE ZWANGERSCHAP?**

Er zijn allerlei adviezen over wat je beter wel en niet kunt eten en drinken tijdens de zwangerschap. Die adviezen zijn er niet voor niets, want tijdens je zwangerschap verandert je afweersysteem. Dat is nodig om de groei van de baby mogelijk te maken, maar maakt de moeder ook tijdelijk iets vatbaarder voor infecties. Daarnaast kunnen sommige stoffen in voedsel schadelijk zijn voor de zich ontwikkelende baby. De welbekende voorbeelden hiervan zijn rauw vlees, rauwe vis en rauw-melkse kaas.

WAT KAN IK NIET ETEN EN DRINKEN?

Dingen die je dus beter even in de supermarkt kunt laten staan:

- Filet americain
- Carpaccio
- Sushi met rauwe vis
- Zachte kazen van rauwe melk
- Lever en leverproducten, zoals leverworst of leverpaté.

Deze producten kunnen bacteriën bevatten zoals listeria, toxoplasma of een teveel aan vitamine A.

Listeria kan bij de moeder slechts milde griepachtige klachten geven, maar kan via de placenta de baby besmetten, met het risico op een miskraam, een vroeggeboorte of een ernstig zieke pasgeborene tot gevolg.

Toxoplasma, een parasiet die ook in rauw vlees voorkomt, kan een congenitale infectie veroorzaken met mogelijke hersen- of oogafwijkingen bij het kind.

Ook **salmonella** kan gevaarlijk zijn, omdat deze bacterie bij de moeder diarree en koorts veroorzaakt, wat uitdroging en, in zeldzame gevallen, vroeggeboorte kan uitlokken.

Ook niet alle vissen zijn veilig om te eten, want in bepaalde vissen, zoals zwaardvis, haai of (vooral verse) tonijn kan te veel kwik zitten. Dit kan de hersenontwikkeling van de baby negatief beïnvloeden. Kies daarom liever voor gebakken zalm of makreel.

Ja, we weten het: dat klinkt als best een hele lijst. Maar gelukkig hoeft je het niet allemaal zelf uit te vogelen. Wij raden altijd aan om naar de website van het Voedingscentrum te gaan. Hier staan veel adviezen over wat je wel en niet kunt eten en drinken tijdens de zwangerschap. Het Voedingscentrum is sowieso altijd een goede, betrouwbare bron om te raadplegen.

WAT MAG IK WEL ETEN EN DRINKEN?

Het goede nieuws is dat er ook veel dingen zijn die je wél kunt eten en drinken. Geloof ons: dat zijn er best heel veel.

- **Je mag wél zachte kazen eten van gepasteuriseerde melk.**

Tegenwoordig kun je in veel kaaswinkels hiermee ook een zeer uitgebreide kaasplank samenstellen. Je kunt dus gewoon mee blijven doen met de kaasplank op een vrijdagmiddag of verjaardag!

- **Doorbakken biefstuk mag je wél eten.**

Met een sausje, champignons en wat ui smaakt dat bijna net zo lekker als die medium rare gebakken biefstuk (die je overigens over maximaal acht maanden gewoon weer mag eten).

- **Deze dieetadviezen zijn (gelukkig!) tijdelijk.**

Ze gelden niet meer vanaf het moment dat je baby is geboren. Als je borstvoeding geeft, mag je namelijk alles weer eten (je kunt bacteriën dan namelijk niet meer doorgeven via de placenta).

- **Je mag ook gewoon alle soorten groenten, fruit en koolhydraten eten.**

Laat die cravings maar komen!

Is er een overzicht waarin staat wat ik mag eten en drinken?

Er is natuurlijk veel op internet te vinden, maar wij raden de gratis app ZwangerHap van het Voedingscentrum aan. Heel handig voor als je uit eten bent, bijvoorbeeld. Of in de supermarkt staat en twijfelt. In deze app kun je namelijk per product checken of je het wel of niet mag eten.

Is het erg als ik per ongeluk iets verkeers eet of drink?

Wees gerust: als je twijfelt of als je per ongeluk toch iets rauws hebt gegeten, weet dan dat als dit eenmalig gebeurt de kans dat je dan listeria of toxoplasmose hebt opgelopen echt héél klein is (minder dan 1:100.000). Neem de adviezen mee voor de rest van je zwangerschap en laat het los voor dit ene moment.

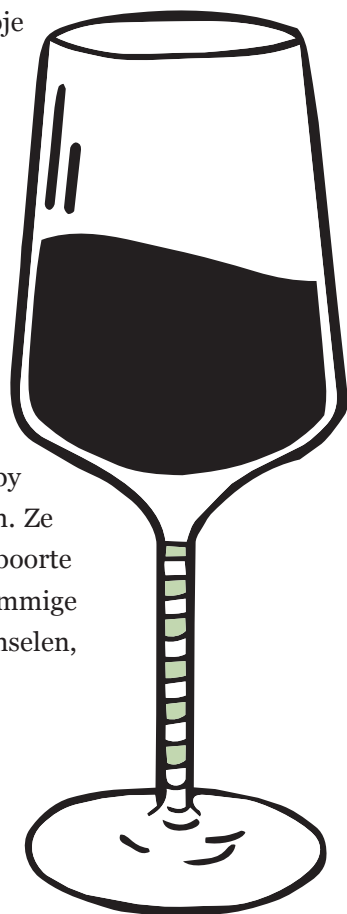
KAN IK ALCOHOL DRINKEN OF DRUGS GEBRUIKEN?

Hoewel het misschien voor de hand ligt: stop ook met het drinken van alcohol en gebruik geen drugs meer vanaf het moment dat je zwanger bent.

Alcohol komt namelijk via de placenta direct bij je baby terecht. De lever van een ongeboren kind kan dat nog niet afbreken, waardoor alcohol veel langer in dat kleine lichaamje blijft. Dit kan de hersenontwikkeling van je baby verstoren en blijvende schade veroorzaken. Sommige kinderen ontwikkelen het foetaal alcohol syndroom (FAS). Kinderen met FAS kunnen problemen hebben met leren, aandacht, geheugen, gedrag en sociale vaardigheden. Deze gevolgen kunnen een leven lang aanwezig blijven.

Er is géén veilige hoeveelheid alcohol bekend tijdens de zwangerschap, dus wij zeggen: drink liever helemaal niet. Sorry, Fransen.

Drugs beïnvloeden de bloedtoevoer naar de baby en kunnen ook de groei en ontwikkeling verstoren. Ze vergroten de kans op een miskraam, een vroeggeboorte of een baby met een te laag geboortegewicht. Sommige baby's krijgen na de geboorte zelfs afkickverschijnselen, omdat hun lichaam gewend is geraakt aan de stof.



Waarom is het belangrijk dat je stopt met roken tijdens de zwangerschap?

Roken heeft een negatieve invloed op zowel jou als je kindje. Er is een hogere kans op een miskraam, er kan groeivertraging ontstaan en er kunnen zich problemen voordoen bij de geboorte. Ook is er een verhoogd risico op wiegendood. Als je het moeilijk vindt om te stoppen met roken kun je een afspraak maken bij je huisarts voor hulp hierbij. Je kunt ook hulp krijgen via de website van Ikstopnu.

Welke vitamines en medicijnen moet je (niet) nemen tijdens je zwangerschap?

Niet alleen wat je eet en drinkt heeft invloed op jou en je ongeboren kindje. Eigenlijk is het goed om bij alles wat je binnenkrijgt goed erover na te denken of dit effect heeft op jullie beiden. Denk bijvoorbeeld aan het slikken van bepaalde medicijnen. Wat kan wel en wat niet? Waar moet je mee oppassen?



1000 dagen. 1000 vragen.

Heldere, medisch betrouwbare antwoorden.

De eerste duizend dagen van het leven van je kind zijn intens, bijzonder en vol vragen. Wat is normaal? Wanneer moet je je zorgen maken? En hoe maak je als jonge ouder de juiste keuzes?

Kinderartsen Ineke de Kruijff en Karola de Graaf bundelen hun medische kennis en praktijkervaring in een helder en toegankelijk naslagwerk. Ze begeleiden je bij alles wat je tegenkomt in de eerste duizend dagen: van zwangerschap en bevalling tot de kraamtijd, voeding, slaap, groei, ontwikkeling, ziekten en vaccinaties.

Met heldere uitleg, praktische adviezen, wetenschappelijk onderbouwde informatie en actuele medische richtlijnen geeft dit boek antwoord op de vragen die iedere ouder vroeg of laat tegenkomt. Zo geeft *1000 dagen, 1000 vragen* rust en vertrouwen, vanaf de zwangerschap tot de peuterleeftijd.

Ineke de Kruijff en Karola de Graaf, zijn kinderartsen én moeders. Samen richtten zij De Babydoctors op, omdat zij zagen hoeveel tegenstrijdige en onbetrouwbare informatie er online te vinden is. Via Instagram en TikTok geven zij betrouwbare antwoorden op de vragen van ouders.



9 789043 1943154

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

**KOS
MOS**

NUR 850
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen