

# Inhoudsopgave

Gefeliciteerd!	13
<b>1. Mentale ontwikkeling</b>	<b>17</b>
Mentale ontwikkeling: de koning van ontwikkeling	18
Een sprongetje in de mentale ontwikkeling	19
Hoe verandert de wereld als je baby een sprongetje maakt?	19
De moeilijke fase van een sprongetje	20
De gevolgen van een nieuw waarnemingsvermogen	20
Leren door ervaring	21
De persoonlijkheid van je baby ontdekken	21
Nieuwe dingen leren en frustraties	22
Het unieke aan je baby: welke dingen doet hij het eerst na een sprong?	24
En dan komt de volgende sprong weer!	25
Vaardigheden worden steeds beter, sprong na sprong	25
Wanneer maakt een baby een sprongetje?	26
Alle baby's maken dezelfde sprong, maar de uitwerking maakt iedere baby uniek	26
Sprongetjes en agendaplanning	27
Soms is een sprongetje lastig te zien	27
Sommige sprongen zijn lastiger voor je baby dan andere	29
Ziektes en sprongetjes	30
Help je baby door een sprongetje heen	30
Nee: de kwantiteit van nieuwe dingen zegt niks over de intelligentie	31
Een leven lang sprongetjes	32

<b>2. Lichamelijke ontwikkeling</b>	<b>33</b>
Je baby groeit met groeisprints	34
Aangeboren reflexen verdwijnen	34
Tandjes krijgen en sprongetjes hoeft niet samen te gaan	35
De hoofdomvang en sprongetjes	37
Grove motoriek en fijne motoriek	37
Grove versus fijne motoriek	38
Lichamelijke mijlpalen: wat en wanneer	38
Grove motoriek: niet iedere baby vindt dit interessant	42
De frustraties bij het leren van motorische vaardigheden	43
Zo kun jij je baby helpen met grofmotorische vaardigheden	44
Bloot: geen remming van kleding	45
Ga nooit te lang door!	45
Een zeer kwetsbare nek door een enorm groot hoofd	46
Sommige baby's gaan over hun eigen grenzen heen	47
Een slapper lijfje tijdens een sprongetje	48
Een beentje optillen bij het verschonen, is dat 'helpen'?	48
Optrekspelletjes	49
En dan... wil je baby niet meer stilliggen in de kinderwagen	49
Je baby wil zitten, maar houdt het nog niet vol...	50
Eerst naar achteren schuiven, dan kruipen!	50
Kruipen: wel of niet?	51
Blootvoets, slofjes of schoenen	52
Het verband tussen IQ en fijne motoriek	52
Fijnmotorische ontwikkeling: zo leert je baby iets te pakken	53
De ontdekking van de handjes	53
Leren pakken door te 'schoppen' en te 'slaan'	54
Help je baby iets te leren 'pakken'	54
Het nut van alles uit elkaar halen en op de grond gooien	56
Met dit speelgoed oefent je baby de fijne motoriek	56

<b>3. Slapen</b>	<b>59</b>
Wat zijn slaapproblemen?	60
Het slaap-waakritme	61
Het slaap-waakritme in beeld	62
De mythe: een baby slaapt de hele nacht door	65
Inzicht in de slaapcyclus	65
Het belang van de remslaap	66
Slaap en de mentale ontwikkeling van baby's	67
Wat is voldoende slaap?	67
Minder slapen tijdens sprongetjes	67
Help je baby zo goed mogelijk de slaap te vatten tijdens een sprongetje	68
Denk ook aan jezelf	68
Slaap: een verdedigingsmechanisme als het druk is?	69
Van rustmoment tot hazenslaapje	69
Het verschil in slapen tussen jongens en meisjes	70
Als je baby slaapt... stil zijn of juist niet?	70
Droomt een baby?	70
Baby's en nachtmerries	71
Wakker maken of troosten bij nachtmerries?	71
Sommige baby's gunnen zichzelf geen slaap	72
Richtlijnen voor slaaprituelen	72
Een knuffel mee in bed: wel of niet doen?	73
De fysieke en mentale groei tijdens de slaap	73
Sprong 6: Opeens wil je baby niet meer dat je de kamer uit gaat als hij gaat slapen	74
<b>4. Huilen</b>	<b>75</b>
Daarom huilt je baby	76
Zo weet je waarom je baby huilt	77
Wanneer is een baby een huilbaby?	80

Het 'huiltje'	82
Het huiltje kan een bevrijding zijn	82
Huiltjes gaan over	83
Troosten: superbelangrijk	84
Als het huilen je te veel wordt	84
De invloed van muziek op het rustig worden	85
Lichaamscontact: essentieel bij het troosten	85
Het voordeel van huid-op-huidcontact	86
Babymassage: heerlijk ontspannend	86
Een pasgeboren baby huilt zonder tranen	87
Zo masseer je je baby	88

## **5. Eten en drinken** **91**

Genoeg voeding tijdens de eerste dagen	92
Soms 'eet' een baby even meer of minder	93
Sprongetjes en borstvoeding	93
De oorzaken van pijnlijke tepels	94
Sprongetjes en flesvoeding	95
Het eerste hapje	96
De invloed van gezond eten op de sprongetjes	96
Zo snel mogelijk over op de beker	97
Als een baby dingen in zijn mond stopt, is dat dan een teken dat hij toe is aan bijvoeding?	97
Zo 'vertelt' je baby dat hij genoeg heeft gehad	98
En dan opeens... merk je dat je baby voorkeuren voor bepaald eten krijgt	98
Soms weigert je baby eten	99
De knoeiboel van het zelf leren eten	100
Leer je baby zelfstandig te eten... als hij eraan toe is	100
Gezond eetpatroon: meer dan alleen voedingsstoffen	101

<b>6. Emotionele ontwikkeling</b>	<b>103</b>
Wanneer begint de emotionele ontwikkeling van een kind?	104
Ervaart een pasgeboren baby al geluk, verdriet en pret?	104
Wat is veilige hechting?	105
Hoe ontwikkel je veilige hechting?	106
Je baby's emoties en de onvermijdelijk nare situaties	106
Het verband tussen veilige hechting en sprongetjes	107
Eenkennigheid en scheidingsangst	108
Dit kun jij doen tegen scheidingsangst	108
Help je baby door de eenkennigheidsfase heen	109
Eenkennigheid en het kinderdagverblijf	109
Eenkennigheid en afscheid nemen	110
Zelfs een baby kun je al zelfvertrouwen bijbrengen	111

<b>7. Stress</b>	<b>113</b>
Af en toe zijn er: gevoelens van wanhoop	114
Ook jij hebt stress tijdens een sprongetje	115
Als het echt te veel dreigt te worden...	115
Voorkom een echte dip	116
Is het slecht als je baby je ziet huilen?	117
Ook jullie worden herboren als partners	117
Partnerruzies en sprongetjes	118
Samen op één lijn	118
Het effect van de sprongetjes op je gezin	121
De sprongetjes van je baby en de invloed ervan op je andere kinderen	121
Een baby... en de tijdsverdeling met je andere kinderen	122
Hoe leg je aan je kinderen uit dat de baby iets wel mag en zij niet?	123
(On)gewenste adviezen	123
Als je ouders oppassen, maar dingen doen waar jij anders over denkt: wat doe je dan?	124

## **8. Intelligentie** **125**

Zeven vormen van intelligentie	126
Interesses en intelligentie	128
Ontdek welke interesses en talenten jouw baby heeft	128
Weet je wat je baby aankan, wat hij snapt en wat nog niet	129
Jonge baby's kunnen al veeleisend zijn	130
Zo ga je verveling tegen	131
Ga na wat jouw baby stimuleert	132
Maak het niet te makkelijk... en niet te moeilijk!	133
Soms is je baby bang voor iets wat hem juist interesseert!	133
Soms wil een baby zo graag dat hij zichzelf geen rust gunt	134
Dat onbenullig bezig zijn is zelden onbenullig	134
Praat tegen je baby: dit is breinpower!	135
Nieuwe ervaringen, nieuwe hersenconnecties	136
De omgang met je baby beïnvloedt het IQ van je baby	137
Eerste tekenen van intelligentie	138
Wanneer gaat een baby doelgericht aan het werk?	139

## **9. Opvoeding** **141**

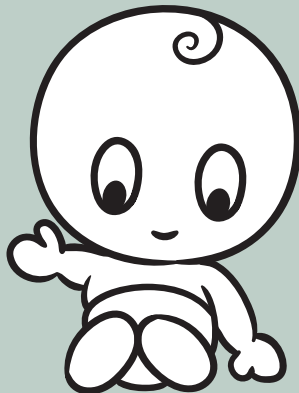
De sprong van principes: de start van het grenzen stellen	142
Dit kan je baby wel leren voor de 15 maanden	142
Voorkom dat je baby gaat drammen	143
Soms komt zo'n drambui echt niet uit...	143
Ook al is drammen normaal, je moet het wel inperken	144
Jouw gedrag tijdens de babytijd heeft invloed op het drammen in de dreumestijd	144
Je dreumes dramt op dat ene onmogelijke moment...	145
Met zijn allen op één lijn	146
De uitzondering op de regel	146

De langetermijneffecten van consequent zijn	147
Mag je een baby straffen?	147
Zeg iets zowel verbaal als non-verbaal!	148
Soms is het stiekem heel grappig als hij iets stouts doet...	149
Dreumesen en agressie	149
Jouw invloed op agressief gedrag	150
Lief doen als strategie om zijn zin te krijgen?	151

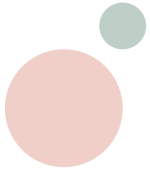
1

# Mentale ontwikkeling

Sprongetjes, hersenwerk, de drie H's







*Als ouder wil je niets liever dan precies weten wat er in het hoofdje van je baby omgaat. Wat maakt hij' mee? Hoe voelt hij zich? Wat snapt hij, wat niet? Waarom vindt hij iets zo lachwekkend? Omdat je het hem nog niet kunt vragen, zul je het aan zijn gedrag en lichaamstaal moeten aflezen. Als je weet hoe zijn mentale ontwikkeling verloopt, is het heel wat gemakkelijker je baby te begrijpen.*

## **Mentale ontwikkeling: de koning van ontwikkeling**

Mensen zijn geneigd heel snel naar het zichtbare eindresultaat te kijken. Loopt de baby al? Kan hij al praten? Natuurlijk is het leuk om al die eerste mijlpalen mee te maken, maar eigenlijk is het proces dat zich in je baby vóór die mijlpaal afspeelt, veel belangrijker en interessanter. Om iets te kunnen doen, wat het ook is, moeten je hersenen je lichaam iets kunnen 'vertellen'. De hersenen moeten in staat zijn signalen van de buitenwereld op te pikken, deze om te zetten en vervolgens het lichaam aan te sturen tot het 'doen' van iets. Als de hersenen nog niet in staat zijn signalen van de buitenwereld op te pikken, kunnen ze dus ook niets omzetten en aansturen. Als volwassenen weten wij bijvoorbeeld dat je je voet op moet tillen als er een drempel is, omdat we weten dat de drempel hoger is. Een jonge baby snapt de consequenties van hoogteverschillen nog niet. Hij ziet de drempel dus wel, maar snapt de gevolgen van een drempel niet. Tot hij de sprong maakt waarin dat vermogen van de hersenen ontwikkeld wordt. Als hij de sprong eenmaal gemaakt

---

1 Ten behoeve van de leesbaarheid wordt de baby met 'hij' aangeduid, terwijl dat iedere keer 'zij/hij' zou moeten zijn.

heeft, zie je aan de baby dat hij opeens veel beter omgaat met hoogteverschillen. Als ouder zie je dan het eindresultaat en daar ben je trots op. Je baby kan weer meer dan voorheen. Het is alleen erg belangrijk je te realiseren dat de echte mijlpaal al in de hersenen, in de mentale ontwikkeling, heeft plaatsgevonden. Alles wat wij doen en kunnen wordt bepaald door onze mentale ontwikkeling.

## Een sprongetje in de mentale ontwikkeling

Een sprongetje in de mentale ontwikkeling van je baby betekent dat er ineens veel verandert in zijn hoofdje. Opeens zijn de hersentjes in staat om dingen waar te nemen die ze hiervoor niet konden waarnemen. Die verandering is zo groot dat zijn hele wereldje er ineens anders uitziet.

## Hoe verandert de wereld als je baby een sprongetje maakt?

Bij elk sprongetje dat je baby maakt, krijgt hij er een nieuw waarnemingsvermogen bij. Door dat ene vermogen is hij in staat nieuwe dingen waar te nemen, te zien, horen, proeven, ruiken en voelen. Alle nieuwe dingen die hij waarneemt, waren allang in zijn omgeving voor de sprong. Hij merkte ze alleen niet op, omdat zijn hersenen het nog niet begrepen. Vanaf het maken van de sprong merkt hij al die voor hem nieuwe dingen opeens wél op. Het is voor ons volwassenen moeilijk voor te stellen, maar zijn hele wereld verandert hierdoor.

