

Deel 1

Jouw puppy's eerste levensfase

*Een gezonde start begint met
een holistische visie*

Ingrid van Dam

Deel 1:
Jouw puppy's eerste levensfase

ISBN: 9789403828589

Ingrid van Dam
Jouw puppy's eerste levensfase
Een gezonde start begint met een holistische visie

1e druk, september 2025

Dogsview.nl in samenwerking met:
Dierenartsjolanda.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, op microfilm gezet, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet, cd, dvd, cd-rom, enzovoort, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© Ingrid van Dam

Inhoudsopgave

Introductie:	9
Hoofdstuk 1:	
De magie van een pup kiezen	13
De holistische visie? Wat betekent dat nu echt?	15
De dans van verbinding	17
De magie van aanwezigheid	19
Rustige middag thuis, De stille kracht van verbinding	23
Avond, Samen het ritme vinden	27
Mini-checklist: Holistische voorbereiding	32
Een spiegel van verbinding	33
Scenario 1: De vroege ochtend	34
Scenario 2: Afstemmen op aanwezigheid en energie	35
Scenario 3: Leren, voelen en afstemmen	36
Scenario 4: Rust, verbinding en innerlijke groei	37
Jij & je Pup	38
Kun je jouw dagelijkse energie afstemmen op de behoeften van een pup?	39
Waarom ritme zoveel verder reikt dan routines?	45
Checklist voor een goede match	47
Je grenzen kennen. De basis voor een harmonieuze match	49
Het financiële plaatje	51
Overzicht van kosten bij het opvoeden van een pup	53
Lichaam: Voeding, Beweging, Slaap en Gezondheid	55
Hoofdstuk 2:	
De onzichtbare hand achter je pup; Waarom de keuze van fokker alles bepaalt	57
De moederrol in het leven van een pup	59
Een bewuste keuze voor verantwoorde fokkers	61
De broodfokker: de schaduwkant die je niet ziet	63
Overzicht: Goede fokker versus broodfokker	64
De basis voor een gebalanceerde pup	65
De kracht van vroege ervaringen	69
De rol van de fokker	71
Checklist:	72
De valkuil van broodfok	73
De magie van een goede socialisatieperiode	75
De moederhond: Spiegel van de toekomst	79
De pups: Levende persoonlijkheidstests	81
De kunst van het samen groeien	83
Opvoeding is geen sprint, maar een marathon.	85
Opvoeding draait om verbinding, niet om perfectie.	87
Een hond is geen object, geen bezit.	89
Meer dan alleen liefde op het eerste gezicht	93

Hoofdstuk 3:

De prijs van liefde: financiële realiteit	95
De gezondheid is geen bijzaak het is het fundament van jullie leven samen	99

Hoofdstuk 4:

De fundamenteën van een evenwichtige opvoeding	101
Het begin van een bewuste keuze	103
Je leefomgeving	105
Een dynamiek waarin balans cruciaal is	107
Wanneer hart en verstand elkaar ontmoeten	109
De kracht van geur	113
De eerste 72 uur, zo maak je het verschil	115
Minder is meer	117
De energetische blauwdruk	119
Nachtelijk gejank, Een roep om verbinding	121
De gouden regel: Jullie schrijven samen een verhaal	123
Kies met hart én hoofd	125

Introductie

Jouw puppy's eerste levensfase

Welkom bij deel 1 in de betoverende wereld van puppy's. Het moment waarop een kleine, pluizige poot jouw huis en hart betreedt, markeert het begin van een avontuur dat even intens als transformerend is. Als hondencoach en begeleider van talloze puppy's en hun gezinnen, heb ik gezien hoe deze eerste levensfase van een pup niet alleen zijn karakter en gedrag vormt, maar ook de basis legt voor een levenslange verbinding tussen mens en hond.

Holistisch grootbrengen betekent dat je naar de pup kijkt als een compleet wezen: lichaam, geest, emoties en energie. Het gaat verder dan zindelijkheidstraining of zitten blijf-oefeningen. Het gaat om begrijpen wie jouw pup écht is, wat hij nodig heeft om zich veilig te voelen, hoe hij de wereld ervaart en hoe jouw energie, ritme en aanwezigheid zijn ontwikkeling beïnvloeden. Wat betekent dat nu concreet? Holistisch kijken is als het leggen van een puzzel: je ziet niet alleen de losse stukjes, maar vooral hoe ze samen het geheel vormen. Gezondheid gaat verder dan “geen ziekte”. Het gaat om vitaliteit, balans en veerkracht. En die balans wordt beïnvloed door voeding, door de omgeving waarin jouw pup opgroeit, door stress, door jouw eigen energie én zelfs door de kleine onzichtbare wereld van bacteriën en parasieten. Stel je een pup voor die dagelijks voeding krijgt vol met natuurlijke bouwstoffen: rijk aan omega-3, antioxidanten, vezels en mineralen. Zijn darmflora ontwikkelt zich gevarieerd en sterk. Wist je dat wel 70 tot 80% van het immuunsysteem van een hond in de darmen huist? Dat betekent dat een gezonde voeding rechtstreeks invloed heeft op zijn weerstand. Wanneer zo'n pup in aanraking komt met een parasiet, heeft die veel minder kans om schade aan te richten. Zijn lichaam is simpelweg beter voorbereid. Vergelijk dat met een pup die vooral brokken eet met veel vulstoffen en kunstmatige toevoegingen. Misschien lijkt hij in eerste instantie gezond, maar ongemerkt zakt zijn weerstand. Parasieten of andere stressfactoren krijgen zo veel sneller grip. Een parasiet is dan niet alleen een lastig probleem, maar ook een boodschapper: een signaal dat de balans ergens verstoord is. Dat is precies de kern van de holistische visie. Het gaat niet om alleen maar “bestrijden” van symptomen, maar om versterken van het geheel. Je vraagt je niet alleen af: Hoe kom ik van deze parasiet af? maar ook: Wat vertelt dit over de algehele gezondheid van mijn pup?

In dit boek neem ik je mee op een reis door de eerste weken en maanden van het leven van je pup. Je leert hoe je een veilige omgeving creëert, hoe je signalen leest, hoe je hem leert omgaan met prikkels en hoe je een sterke band opbouwt. Je krijgt praktische tips, inzichten vanuit gedrag en psychologie, én een holistische kijk op voeding, beweging en mentale stimulatie. Maar vooral: dit boek nodigt je uit om te vertragen, te observeren en te voelen.

Een pup grootbrengen is niet alleen sturen of trainen, het is ook aanwezig zijn, luisteren en reageren op zijn unieke persoonlijkheid. Elke pup is anders, elk karakter uniek, en elk moment met hem is een kans om verbinding te verdiepen en vertrouwen te creëren. Of je nu voor het eerst een pup in huis haalt of al ervaring hebt, dit boek helpt je om jouw pup op een liefdevolle, bewuste en holistische manier groot te

brengen. Het is een gids voor jou én een kompas voor jouw pup, zodat jullie samen een stevige, gezonde en gelukkige start maken.
Welkom bij het avontuur.

Liefs,

Ingrid van Dam
Holistisch Hondencoach, Dogsview.nl

Hoofdstuk 1

De magie van een pup kiezen

Het moment waarop je een pup voor het eerst ontmoet, is meer dan een toevallige gebeurtenis; het is een subtiele ontmoeting die diep in je wezen resoneert. Je betreedt een klein, warm nest, waar het zachte getrippel van pootjes en het lichte gepiep door de ruimte zweeft. De geur van melk en stro vermengt zich met de warmte van kleine lichaampjes die nieuwsgierig naar je toe huppelen. Daar, temidden van dit levendige, fragiele universum, gebeurt het: je ogen blijven hangen op één pup. Misschien is het een donzig bolletje met ogen die glanzen als vloeibaar amber, of een speelse kleine hond die net een stapje dichterbij waagt. Die ogen ontmoeten de jouwe en lijken een verhaal te vertellen, een verhaal van nieuwsgierigheid, herkenning en een onverklaarbare innerlijke klik. Het is alsof twee puzzelstukjes die al die tijd apart lagen, nu precies in elkaar passen. Dit gevoel gaat dieper dan woorden; het is een instinctieve herkenning, een verbinding die zowel je hart als je intuïtie raakt. Terwijl deze magie zich ontvouwt, dringt een andere realiteit langzaam door: liefde alleen is niet voldoende. Een pup is een levend, ademend wezen dat voortdurend waarneemt, voelt en leert van alles om hem heen. Elk woord dat je spreekt, iedere aanraking, je ademhaling, de energie die je uitstraalt, vormt een indruk in zijn hart en brein. Onderzoek in neurowetenschappen en diergedrag benadrukt dat pups in de eerste weken van hun leven een enorme neuroplasticiteit hebben; hun hersenen vormen verbindingen op basis van ervaringen, waarbij emoties zoals vertrouwen, nieuwsgierigheid en veiligheid worden verankerd, terwijl stressreacties een eerste patroon ontwikkelen dat een leven lang kan doorwerken. Dit betekent dat jouw aanwezigheid (rustig, geduldig en consistent) een fundament legt voor een stabiel en veerkrachtig volwassen hond. In praktische zin begint dit met kleine, doordachte handelingen. Een geurdoekje van het nest helpt de pup te ontspannen, omdat geur het zintuig is dat bij jonge honden het sterkst ontwikkeld is. Deze vertrouwde geur biedt veiligheid en helpt hem soepel te wennen aan zijn nieuwe omgeving. De eerste kennismakingen met mensen moeten rustig en gecontroleerd verlopen; één of twee personen tegelijk, zonder drukte of chaos. Zo leert de pup dat nieuwe ervaringen veilig zijn en dat hij kan vertrouwen op de stabiliteit van zijn omgeving. Het introduceren van tuigjes en halsbanden binnenshuis, met beloning en geduld, helpt hem te wennen aan samenwerking met jou en bouwt positieve associaties op die later essentieel zijn voor training en dagelijkse routine.

Holistisch opvoeden betekent dat je werkt op drie lagen tegelijk: het lichaam, de geest en de energie van de pup. Het lichaam wordt ondersteund door een comfortabele mand, voedzame maaltijden en veilig speelgoed. De geest wordt gestimuleerd door een voorspelbare dagindeling, kleine ontdekkingen en geleidelijke blootstelling aan nieuwe prikkels. De energie wordt gevormd door jouw aanwezigheid: kalmte, liefdevolle aanrakingen, geduldige pauzes en bewuste ademhaling creëren een energetische blauwdruk van veiligheid en vertrouwen. Elk contactmoment, elke blik en elk zacht woord draagt bij aan een innerlijke bron van stabiliteit en geborgenheid die de pup een leven lang bijblijft. Het vasthouden van je pup voor het eerst is een fysieke ervaring, maar ook een emotionele en energetische. Het is het begin van een symfonie van verbinding waarin jullie samen een verhaal schrijven van groei, vertrouwen en wederzijds begrip. De eerste weken zijn niet slechts kennismaking; ze zijn het leggen van fundamenten voor een diepe, duurzame relatie. Je leert zijn signalen lezen, zijn ritme respecteren en tegelijkertijd jouw eigen grenzen bewaken. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat honden sterk reageren op de emotionele toestand van hun begeleiders: een rustige, geduldige aanwezigheid vermindert stress en cortisolniveau's, terwijl angst of ongeduld hun ontwikkeling en welzijn kan beïnvloeden.