

MARLEEN BLANCQUAERT
vroedvrouw

CLAUDIA THEUNISSEN
osteopaat

Alles over je baby

Opgetekend door Dirk Nielandt



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

IN MEER DAN
200 VRAGEN EN
ANTWOORDEN

Inhoud

Voorwoord 14

Wie zijn we? 16

Verzorging 22

Hoe kleeft ik mijn baby?	23	Hoe warm moet de baby-kamer zijn?	37
Bestaan er duurzame luiers?	25	Hoe verzorg ik de oogjes, het neusje en de oortjes?	38
Hoe maak ik de baby schoon bij luierswissel?	26	Wat doe ik aan melkkorstjes?	40
Hoe ververs ik de luier?	28	Hoe verzorg ik de nageltjes?	41
Mag mijn baby in de zon?	29	Hoe verzorg ik het naveltje?	42
Krijgt mijn baby wel genoeg vitamine D als die niet in de zon mag komen?	30	Heeft mijn baby een navelbreuk?	44
Wanneer geef ik mijn baby een eerste badje?	31	Help, mijn baby heeft een rode vlek op de huid. Wat moet ik doen?	45
Hoe geef ik mijn baby een badje?	32	Waarom ziet mijn baby geel?	46
Hoelang mag mijn baby in het water blijven?	33	Mijn baby heeft opgezette borstjes, kan dat kwaad?	48
Help, mijn baby heeft een droge huid! Wat doe ik eraan?	34	Hoe weet ik dat tandjes zich aandienen?	49
Het lijkt wel of mijn baby acne heeft. Kan dat?	35	Wanneer begin ik de tandjes van mijn baby te poetsen?	50
Gebruik ik geparfumeerde verzorgingsproducten voor de baby of beter niet?	36		

Voeding 52

Kies ik voor kunstvoeding of borstvoeding?	53	Hoe bouw ik nachtvoedingen af?	58
Wat als ik twijfel over borstvoeding?	54	Vanaf wanneer geef ik de baby water te drinken?	60
Voed ik mijn baby tijdens de nacht volgens een vast schema?	56	Geef ik de baby extra water op warme dagen?	62
Wanneer bouw ik nachtvoedingen af?	57	Geef ik twee- of meerlingen volgens hetzelfde schema voeding? Ook als ze een ander ritme aangeven?	63

Borstvoeding 66

Wat zijn de voordelen van borstvoeding voor de baby?	67	Wat zijn zilverkapjes?	84
Wat zijn de voordelen van borstvoeding voor de moeder?	68	Wat zijn tepelhoeftjes?	85
Wat is colostrum?	69	Wat zijn lekschaaltjes?	86
Wat zijn de voordelen van colostrum?	70	Wat doe ik bij borststuwings?	87
Waarom zou ik prenataal colostrum afkolven?	71	Hoe behandel ik een borstontsteking?	89
Welke techniek gebruik ik voor een juiste aanhap?	72	Wanneer heeft mijn baby voldoende moedermelk gedronken?	91
Hoe houd ik de baby tijdens het borstvoeden vast?	74	Wat is clusteren bij borstvoeding?	93
In welke houding ga ik zitten om borstvoeding te geven?	76	Om de hoeveel tijd voed ik als borstvoedende mama mijn baby? Moet ik de baby daarvoor wakker maken?	95
Kan ik twee- of meerlingen ook borstvoeden?	79	Hoe bewaar ik moedermelk?	96
Waarom heb ik pijnlijke tepels bij borstvoeding?	81	Koop ik een handkolf of een elektrische kolf?	98
Kan ik iets doen tegen pijnlijke tepels?	82	Wat eet ik als borstvoedende moeder best zelf?	99
		Hoe bouw ik borstvoeding af?	101

Kunstvoeding 104

Wat met melkstuwing als ik voor flesvoeding kies?	105	Help! Mijn baby drinkt te snel, wat kan ik doen?	113
Welke pap geef ik mijn baby?	106	Hoeveel mag mijn baby drinken?	114
Wat zijn de verschillende soorten kunstvoeding?	107	Wanneer ben ik aan het overvoeden?	116
Welk flesje en welke speen gebruik ik best?	109	Welk water gebruik ik om een flesje te maken?	117
Hoe bereid ik een flesje?	111		

Vaste voeding 118

Wanneer mag ik overschakelen op vaste voeding?	119	Wat is de Rapley- of stukjesmethode?	124
Welke vaste voeding geef ik?	120	Waarom gooit mijn baby het eten op de grond?	126
Hoe installeer ik mijn baby voor het voeden van vaste voeding?	122	Is vroege introductie van allergenen belangrijk?	127
Geef ik ook fruitpap?	123		

Zuigbehoefte 130

Geef ik mijn baby een fopspeen?	131	Ik geef borstvoeding en de baby gebruikt mijn tepel als speen. Hoe leer ik dat af?	136
Zijn er ook nadelen aan fopspeengebruik?	132	Laat ik mijn baby duimen?	137
Welke soort fopspeen is het beste voor mijn baby?	133		
Wanneer leer ik het gebruik van een fopspeen af?	135		

Spijvertering 138

Wat is babyzindelijkheidscommunicatie?	139	Welke soorten probiotica voor de baby zijn er zoal?	153
Is mijn baby geconstipeerd?	141	Mag ik mijn baby probiotica geven tijdens een antibioticakuur?	154
Wat kan ik zelf doen bij constipatieklachten van de baby?	143	Zijn probiotica effectief voor mijn baby?	155
Heeft mijn baby dyschezie?	144	Help! Mijn baby huilt soms uren na elkaar. Komt dat door krampjes?	156
Welke kleur moet de stoelgang en urine van de baby hebben?	145	Wat kan ik zelf doen tegen krampjes?	157
Is het normaal dat mijn baby brokjes teruggeeft?	146	Laat ik mijn baby testen op eventuele voedselallergieën?	158
Wat is het darmmicrobioom en waarom is het zo belangrijk voor de gezondheid van mijn baby?	147	Hoe weet ik of mijn baby ergens allergisch voor is of niet?	159
Waar komen de bacteriën vandaan die de darmen van mijn baby bevolken?	148	Wat zijn de witte vlekjes in de mond van mijn baby?	160
Wat is dysbiose bij een baby en wat veroorzaakt het?	150	Wanneer moet een baby boertjes laten?	161
Wat kan ik als moeder zelf doen om mijn darmflora te verbeteren?	152	Hoe laat ik mijn baby boeren?	162
		Help! Mijn baby blijft maar hikken!	163

Reflux 164

Heeft mijn baby reflux?	165	Hoe kan het indikken van voeding helpen bij reflux?	170
Wat zijn de meest voorkomende oorzaken van het teruggeven van voeding?	166	Kan GORZ veroorzaakt worden door een allergie?	172
Wat is refluxziekte (GORZ)?	167	Bestaat er goede medicatie tegen reflux?	174
Kan ik zelf iets doen tegen het teruggeven van mijn baby?	168	Kan stress reflux veroorzaken bij een baby?	175

Slaap kindje, slaap 178

Wat zijn de voorschriften om je baby veilig te slapen te leggen?	179	Waarom slaapt mijn baby niet door?	199
In welke positie leg ik de baby te slapen?	181	Vanaf wanneer geef ik mijn baby slaaptraining?	201
Wat is een veilige zijlig?	182	Welke slaaptrainingen bestaan er zoal?	203
Mag de baby bij mij/ons in bed slapen?	183	Wat is de beste manier om mijn baby in slaap te krijgen?	206
Waarom zou ik kiezen voor een co-sleeper in plaats van een eigen bedje?	185	Welke slaaptraining vermijd ik te allen tijde?	208
Heeft mijn baby een slaapzak nodig?	186	Hoelang en hoeveel moet mijn baby overdag slapen?	209
Bestaan er producten die de baby helpen met slapen?	187	Waarom moet mijn baby overdag dutjes doen om 's nachts goed te slapen?	210
Waarom zou ik mijn baby inbakeren?	188	Hoe krijg ik mijn baby rustig als die overstuurt?	212
Hoe bak ik mijn baby veilig in?	189	Laat ik mijn baby voor het slapengaan naar een filmpje op mijn smartphone of een ander scherm kijken?	213
Zijn er ook inbakersystemen te koop?	191	Wat zijn goede slaaprituelen?	214
Hoe bouw je inbakeren af?	192	Hoe weet ik of mijn baby moe is?	215
Wat is slaapregressie?	193	Droomt mijn baby?	216
Welke slaapfasen heeft een baby?	194	Hoe leer ik mijn baby het verschil tussen dag en nacht?	217
Hoe kan ik mijn baby neerleggen zonder dat die wakker wordt?	195	Leg ik mijn twee- of meerling op hetzelfde uur in bed? En mogen baby's samen slapen?	218
Moet het stil zijn in de kamer waar de baby slaapt?	196	Wil je de beste slaaptips nog eens op een rijtje zetten?	220
Kan ik de baby alleen laten?	197		
Koop ik een toestel dat mijn baby monitort om het risico op wiegendood te verminderen?	198		

Babyzorg 222

Wat moet ik zeker in huis hebben om voorbereid te zijn op de komst van de baby?	223	Kan ik preventief iets doen tegen een voorkeurshouding en schedelafvlakking?	239
Wat is het belang van oogcontact maken met de baby?	225	Kan helmtherapie helpen tegen schedelafvlakking?	240
Waarom is het belangrijk dat ik tegen mijn baby praat?	227	Waarom zou ik mijn baby in een draagdoek of -zak dragen?	241
Waarom is het belangrijk dat ik mijn baby de eerste drie maanden dicht tegen mijn lichaam draag (zo vaak het kan)?	229	Heeft mijn baby last van een tongriempje?	243
Is huid-op-huidcontact tussen baby en een ouder belangrijk na de bevalling?	230	Wat moet ik doen als de baby koorts heeft?	245
Mijn baby is prematuur geboren en ligt in de couveuse. Wat nu?	231	Hoe breng ik een zetpil in bij de baby?	247
Wat zijn de voordelen van huid-op-huidcontact?	232	Is massage goed voor mijn baby?	248
Wat is de beste manier om mijn baby op te tillen?	233	Wat moet er allemaal in de huisapotheek?	249
Is het normaal dat het lichaam van mijn baby tijdens het optillen of bewegen een 'knak'-geluid maakt?	234	Is het een probleem dat er alcohol zit in een homeopatisch middel voor baby's?	252
Heeft mijn baby een voorkeurshouding?	235	Herkent mijn baby de muziek die ik vaak speelde tijdens de zwangerschap?	253
Wat zijn de oorzaken van een voorkeurshouding?	236	Verwen ik mijn baby te veel?	254
Wat zijn de mogelijke gevolgen van een voorkeurshouding?	237	Waarom houdt mijn baby niet van stilte?	256
Wat zijn de mogelijke gevolgen van schedelafvlakking?	238	Wat moet er allemaal in de luiertas als we met de baby op pad gaan?	257
		Waar moet ik aan denken als ik met de baby op vakantie ga?	259
		Wat zijn hormoonverstoorders?	261

Huilen	262
Waarom huilt mijn baby?	263
Wat als ik geen reden vind waarom de baby huilt?	265
Hoe kan ik de baby troosten als die huilt?	267
Wat is de Karp-methode om de baby te troosten?	268
Wat is de window of tolerance?	271
Hoe help ik mijn baby binnen die window of tolerance te blijven?	272
Wat doe ik als niets helpt tegen het huilen?	273
Ontwikkeling	282
Wanneer ken ik de definitieve kleur van de ogen van mijn kind?	283
Wat is het belang van wakkere buiklig of <i>tummy time</i> ?	284
Wanneer gaat mijn baby kruipen?	287
Wat als mijn baby de groeicurve niet volgt?	289
Wanneer weten baby's dat ze naar zichzelf kijken in de spiegel?	290
Wat ziet mijn baby?	291
Kan ik het eerste jaar al weten of mijn baby rechts- of linkshandig zal zijn?	292
Tot wanneer zijn gebalde vuistjes normaal?	294
Wat is neuroplasticiteit en wat is het belang ervan?	295
Hoe weet ik of mijn baby een ontwikkelingspurt doormaakt?	296
Heb ik een huilbaby?	274
Laat ik de baby huilen?	275
Zijn de eerste duizend dagen van een kind de belangrijkste graadmeter voor een gelukkig en succesvol leven?	276
Wat is veilige hechting?	278
Waarom herinnert mijn baby zich later niets van het eerste levensjaar? Of toch wel?	279
Is het een probleem als ik als ouder onder veel stress sta?	281
Heeft mijn baby al een eigen karakter?	298
Worden baby's geopereerd zonder verdoving?	299
Vanaf wanneer gaat mijn baby praten?	300
Het lijkt alsof mijn baby mij al lang begrijpt voor die zelf kan praten. Klopt dat?	302
Hoe zorg ik ervoor dat de overgang naar de kinderopvang goed verloopt voor mijn baby?	304
Wat kan ik doen om mijn baby het slimste mensje ter wereld te maken?	307
Geef ik de baby een bumbo-stoeltje of een loopkarretje?	308
Hoe moet de baby in het autostoeltje?	309
Hoelang mag mijn baby in een autostoeltje?	311

Ouders	312
Hoe vermijd ik ouderschapsstress?	313
Kan ik als ouder iets doen aan mijn eigen (over)vermoeidheid?	315
Wat is moederlijk poortwachterschap en hoe gaan we daar als partners mee om?	316
Hoe kan ik als mee-ouder poortwachterschap voorkomen?	318
Heb ik last van babyblues?	319
Wat is het belang van zelfzorg voor de ouder(s)?	321
Help! Ik kan het als ouder niet meer aan!	322
Heb ik een ouderlijke burn-out?	323
Wat doe ik met ongevraagd advies en goedbedoelde tips?	325
Moet ik met mijn baby naar een osteopaat?	326
Hoe ontstaan lichamelijke spanningen bij een baby?	327
Gaat de osteopaat mijn baby kraken?	328
Hoe verloopt een osteopathische behandeling bij mij?	329
Voor welke klachten ga ik met mijn baby naar een osteopaat?	331
Vanaf welke leeftijd ga ik met mijn baby naar de osteopaat?	332
Hoe reageert mijn baby op een behandeling van de osteopaat?	333
Wat mag ik van een vroedkundige verwachten?	335
Raadpleeg ik bij gezondheidsproblemen van de baby best de huisarts of de kinderarts?	336
Doe ik het wel goed genoeg als ouder?	337
Moet ik wel alles weten wat er in dit boek staat?	338
Zijn al je vragen over het eerste levensjaar beantwoord?	339
APPENDIX-A	Welke soorten pre- en probiotica zijn er voor de baby en moeder?
	340
APPENDIX-B	Onderverdeling van biotica's
	344
APPENDIX-C	Koemelkeiwitalergie
	346
APPENDIX-D	Hormoonverstoorders en de gezondheid van de baby en moeder
	351
APPENDIX-E	'Moeder' versus 'geboorteouder'
	355

‘Onvoorwaardelijke ouderliefde is de onmisbare voedingsbron voor een gezonde emotionele groei van het kind.’

Dr. Gabor Maté

Voorwoord

Nóg een boek over baby's en opvoeding? Serieus? Er zijn er al zoveel. Om niet te spreken over alle momblogs, meningen, Facebookgroepen, Instagram- en TikTok-adviezen... Er komt geen eind aan. Alsof je als jonge ouder niets beters te doen hebt dan lezen over opvoeding terwijl je met alle onderbroken nachten al amper aan rust toekomt. Ga toch weg!

We hear you. Sommige ouders ergeren zich inderdaad aan al die ongevraagde adviezen van vrienden, buren, familie of professionals die het zogenaamd beter weten. De tips doen je misschien zelfs twijfelen aan jezelf en kunnen zorgen voor stress. Andere ouders zijn dan weer vragende partij en vinden dat er te weinig onderbouwde informatie binnen handbereik is.

Waarom geloven wij dat we iets toe te voegen hebben aan de eindeloze stroom informatie? Omdat we in onze praktijk merken dat jonge ouders steeds met dezelfde vragen komen. Dan is het vaak de kwestie om ze weer in contact te brengen met hun ouderinstinct. Dit is trouwens geen opvoedboek, maar een inzichtboek dat je helpt de ontwikkeling van je baby tijdens het eerste levensjaar te doorgronden. Het is een gemakkelijk te raadplegen naslagwerk vol praktische informatie.

Marleen, Claudia