

Jouw naam



Mijn wens voor jou:

.....

.....

.....

.....

Jouw jeugdgezondheidszorg

Naam centrum

Adres

.....

.....

.....

stempel organisatie

Telefonisch spreekuur:

Inloop/Weegspreekuur:

Afspraken jeugdgezondheidszorg

Datum

Tijd

.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



Inhoud

<i>Jouw jeugdgezondheidszorg</i>	2
<i>Afspraken jeugdgezondheidszorg</i>	3
<i>Wat heb je aan deze gids</i>	6
<i>GroeiGids app</i>	6
<i>Hij, zij, papa, mama</i>	7
<i>Consultatiebureau / Jeugdgezondheidszorg</i>	7



De eerste drie maanden	8
<i>Vader of moeder worden</i>	9
<i>Ontwikkeling, huilen en slapen</i>	15
<i>Wat eet je baby</i>	27
<i>Zorgen voor je baby</i>	39
<i>Wat kan jouw baby misschien al? (invulformulier)</i>	50



4 maanden tot 1 jaar	52
<i>Ontwikkeling en gedrag</i>	53
<i>Wat eet je baby</i>	61
<i>Zorgen voor je baby</i>	70
<i>Wat kan jouw baby misschien al? (invulformulier)</i>	75



1 tot 2,5 jaar	76
<i>Ontwikkeling en gedrag</i>	77
<i>Wat eet je kind</i>	90
<i>Wat kan jouw baby misschien al? (invulformulier)</i>	94

Vaccinaties	96
Een ziek kind	101
Veiligheid	105
Op reis	114
Handige websites	116
Colofon	117
<i>Verslagen bezoeken</i>	118
<i>jeugdgezondheidszorg (invulformulieren)</i>	
<i>Groei van jouw kind (invulformulier)</i>	123
Trefwoordenlijst	124

Beste ouder(s),

Hartelijk gefeliciteerd met de geboorte van je baby!

Wat heb je aan deze gids?

- Je leert van alles over de ontwikkeling en gezondheid van je kind van 0 tot 2 jaar.
- Je krijgt tips over de verzorging en opvoeding van je kind.
- Zoek je een onderwerp in deze gids? Kijk dan op de alfabetische lijst met trefwoorden op bladzijde 124.
- Zoek je meer informatie over een bepaald onderwerp? Kijk op groeigids.nl of download de GroeiGids app.



GroeiGids app

Gebruik jij de GroeiGids app al? Je kunt deze app gratis downloaden. In deze app kun je naast lengte, gewicht en vaccinaties, alle leuke en belangrijke momenten van je kind bijhouden. Zoals het eerste lachje, de eerste keer kruipen of de eerste woordjes.

Ook krijg je tips die passen bij de leeftijd van je kind. En je kunt foto's en video's van je kind in de app zetten. Zo kun je een groeialbum maken voor jouw kind als herinnering voor later.

Al meer dan 200.000 ouders hebben de GroeiGids-app gedownload.



GroeiGids in de App Store



GroeiGids app in Android playstore



Hij, zij, papa, mama...

In de GroeiGids zeggen we soms het, soms hij of zij en soms hij als het over het kind gaat. Voor de leesbaarheid schrijven we niet altijd 'hij of zij' of 'hem of haar'. Maar we bedoelen natuurlijk alle kinderen. Als er papa, mama, partner of ouders staat, hebben we het over alle ouders. Bijvoorbeeld een vader en een moeder, een vader, een moeder, twee vaders, twee moeders, alleenstaande ouders, adoptieouders of pleegouders.

Consultatiebureau / jeugdgezondheidszorg

Je krijgt uitnodigingen voor afspraken bij de jeugdgezondheidszorg in ieder geval tot je kind vier jaar is. De jeugdgezondheidszorg (JGZ) kennen we voor kinderen tot 4 jaar ook wel als 'het consultatiebureau'. Het wisselt per gemeente bij welke organisatie de JGZ zit: vaak is dit een GGD of een Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Soms heet het een 'Ouder en Kind Centrum' of zit het bij een wijkteam. In deze gids noemen we dit allemaal de jeugdgezondheidszorg. Samen met jou volgt de jeugdgezondheidszorg de groei en ontwikkeling van je kind. De jeugdartsen en jeugdverpleegkundigen die hier werken beantwoorden jouw vragen en helpen je. Je kind kan ook vaccinaties krijgen bij de jeugdgezondheidszorg. Zo kan hij of zij meerdere ernstige ziektes niet krijgen.

Is je kind vier jaar of ouder? Dan krijg je afspraken met de jeugdverpleegkundige en jeugdarts die verbonden zijn aan de school van je kind. Zij nemen de zorg over van het consultatiebureau.

TIPS

- Heb je vragen of zorgen over bijvoorbeeld slapen, huilen, de gezondheid of de groei van je kind? Neem dan contact op met de jeugdgezondheidszorg. Als het nodig is, krijg je een verwijzing naar een andere dokter of hulpverlener.
- Vaak is er ook een inloop- of weegspreekuur. Op het weegspreekuur kun je kijken hoe je baby is gegroeid. En je kunt er kleine vragen kwijt.



De eerste drie maanden

In de eerste drie maanden ben je druk met het verzorgen en voeden van je baby. Je leven en je relatie veranderen. Intussen groeit je baby razendsnel! Je baby ontdekt zichzelf en de mensen om hem of haar heen. Als je baby nieuwe dingen meemaakt, ontwikkelen de hersenen zich. Baby's gaan steeds meer begrijpen. De eerste jaren in het leven van een kind zijn heel belangrijk. Ook voor zijn gezondheid later, als hij volwassen is. Je baby groeit goed als hij of zij liefde, aandacht en eten krijgt naar zijn eigen behoefte. Door jullie band kan je baby zich goed ontwikkelen.

Vader of moeder worden

Samen een kind

Opeens ben je niet alleen partners, maar ook vader en moeder. Een mooie maar ook grote verantwoordelijkheid en een hele nieuwe rol. Samen voor een kind zorgen en een kind zien opgroeien is bijzonder. Het kost natuurlijk ook energie, zeker aan het begin. Opvoeden is makkelijker en nog leuker als je elkaar steunt. En als je de taken verdeelt.

TIPS

- Neem af en toe tijd voor jezelf en voor elkaar. Bijvoorbeeld als je baby slaapt.
- Praat samen over wat er goed gaat. En over wat je lastig vindt en wat je misschien anders zou willen doen. Hoe kun je elkaar daar bij helpen?
- Geef elkaar ook complimenten. Dat geeft een goed gevoel en vertrouwen in jezelf en elkaar.
- Ben je het ergens niet over eens of is er een probleem? Bespreek het op een rustig moment, als je allebei kalm bent.
- Je partner kan andere gevoelens hebben dan jij. Accepteer dat en geef elkaar de ruimte.
- Zoek samen naar een goede taakverdeling. Houd rekening met elkaar. Zo krijg je het gevoel dat je als een team werkt.



Taakverdeling

Alleen opvoeden

Veel ouders voeden hun kind alleen op. Hun kinderen ontwikkelen zich net zo goed als kinderen die met twee ouders opgroeien. Een alleenstaande ouder moet vaak veel zelf doen. Daarom is steun van familie, vrienden of vriendinnen dan extra belangrijk.

TIPS

- Vraag als het kan hulp van familie, een buurvrouw of een goede vriend(in). Geef aan waar jij behoefte aan hebt. Het kan al fijn zijn als je regelmatig je verhaal bij iemand kwijt kunt.
- Je kunt ook contact zoeken met andere alleenstaande ouders. Bijvoorbeeld via websites als ouderalleen.nl en singlesupermom.nl.
- In sommige wijken zijn er programma's om alleenstaande ouders te helpen. Vraag hiernaar bij de jeugdgezondheidszorg.



Wat je moet regelen na de geboorte

- Binnen 3 dagen moet je kind worden aangemeld bij de gemeente.
- Binnen twee weken moet een kind aangemeld zijn bij de ziektekostenverzekering.
- Moet jouw kind naar het ziekenhuis of mee op reis? Dan heeft hij een paspoort of ID-kaart nodig voor hij twee weken oud is. Vraag het aan bij de gemeente waar je in woont.
- Zijn jullie als ouders niet getrouwd? En is jullie kind al tijdens de zwangerschap bij de gemeente officieel erkend door de partner? Dan krijgen jullie automatisch samen het gezag over je kind.

Alles is nieuw

Na de geboorte van een kind verandert je dagelijkse en vaak ook je sociale leven. Je voelt je opeens heel verantwoordelijk. Ook als het goed gaat, maak je je wel eens zorgen. Dat is heel normaal! Elke ouder is onzeker. Dan denk je bijvoorbeeld: Waarom huilt mijn kind nu? Heeft hij pijn? Groeit hij wel genoeg? Ben ik wel een goede ouder?

Als moeder moet je ook nog lichamelijk herstellen. Hormonen kunnen ook veel invloed hebben. Zeker de eerste weken na een bevalling kun je opeens van stemming wisselen of huilbuien krijgen. 'Kraamtranen' noemen we dat. Het hoort er allemaal bij.

TIPS

- Goed voor jezelf zorgen als ouder is heel belangrijk, ook voor je kind. Probeer te ontspannen, maak tijd voor jezelf. Laat je eens helpen. Vraag bijvoorbeeld eens iemand om op je kind te passen. Dan kun je weer even iets voor jezelf doen.
- Praat over wat je voelt met de mensen om je heen: je partner, familie of vrienden.
- Sta ook stil bij wat goed gaat. Bijvoorbeeld: 'Het is mij gelukt om mijn baby te troosten'.
- Praat over je zorgen en onzekerheid met bijvoorbeeld de kraamverzorgende, de verloskundige, de huisarts of de jeugdverpleegkundige van de jeugdgezondheidszorg. Zij hebben hier veel ervaring mee.



Steun bij opvoeden

Een kind opvoeden is iets heel nieuws. Niemand kan dat allemaal vanzelf. Daarom is het heel normaal en goed om als ouder(s) steun te vragen. Je kunt je vragen kwijt bij de jeugdgezondheidszorg. Of praten met een hulpverlener. Of bezoek krijgen van vrijwilligers met ervaring als ouder. Je vindt hier voorbeelden van op groeigids.nl (zoek op: hulp bij opvoeden). Wat er in jouw buurt mogelijk is, wisselt per gemeente. Vraag advies bij de jeugdgezondheidszorg.



Als het zwaar is

De geboorte van een baby geeft niet altijd alleen maar blijheid.

Je kunt problemen hebben waardoor het moeilijk is om er voor je kind te zijn. Zoals zorgen over geld, werk of de (psychische) gezondheid van jezelf, je partner of familieleden.

Soms is een baby ziek of wordt hij of zij te vroeg of te klein geboren.

Of de bevalling was heel heftig. Of je baby huilt veel.

Ook als er geen grote problemen lijken te zijn, kun je je somber en angstig blijven voelen. Vrouwen kunnen na een bevalling een depressie krijgen. Dat noemen we 'postpartum depressie'. Hormonen kunnen hier veel invloed op hebben.

TIPS

- Je hoeft niet de hele dag blij te zijn met je baby. Sombere en angstige gevoelens horen er soms bij, net als huilen. Sommige periodes kunnen extra zwaar zijn. Bijvoorbeeld als een baby tijdelijk veel meer huilt (zie ook bladzijde 17-23).
- Blijf er niet alleen mee rondlopen. Praat erover met je eventuele partner, een vriend(in) of een familielid. Zo kun je ervoor zorgen dat sombere gevoelens niet erger worden. En ideeën krijgen over wat zou kunnen helpen.
- Voel je je langere tijd somber of angstig? Dan is het belangrijk dat je professionele hulp krijgt. Praat erover met de verloskundige, de huisarts of neem contact op met de jeugdgezondheidszorg.



Depressief na bevalling

Werk of studie

Na het verlof gaan veel ouders weer aan het werk. Of verder met school of studie. Jij en je eventuele partner kunnen misschien niet alle dagen bij je kind zijn. Dan zoek je een fijne, veilige plek voor je kind. Een oppas, een gastouder of een kinderdagverblijf (crèche).

TIPS

- Wil je misschien langer verlof? Ook partners kunnen verlof krijgen. Lees wat er mogelijk is op [Verlofregelaar.nl](https://www.verlofregelaar.nl).
- Overleg regelmatig met de oppas of het kinderdagverblijf. In een schriftje of app kun je elkaar bijvoorbeeld laten weten hoe je kind heeft geslapen, wat het heeft gegeten of hoe zijn humeur is.
- Laat je baby wennen aan het kinderdagverblijf of de oppas. Doe dit voordat je aan het werk gaat. Kinderdagverblijven hebben hier meestal een schema voor. Ook met een gastgezin of oppas aan huis kun je een schema maken, zodat je baby rustig op kan bouwen.

Werk en borstvoeding

Tot je kind negen maanden is, mag je een kwart van je werktijd gebruiken om je baby borstvoeding te geven. Je kunt ook kolven op het werk. Je hebt recht op een ruimte waar je rustig kunt kolven. Gaat je baby naar een opvang dicht bij het werk? Dan kun je hem of haar daar zelf gaan voeden.

TIPS

- Wil je gaan kolven op het werk? Vraag van tevoren of er een kolfruimte is.
- Als de borstvoeding ongeveer vier weken goed loopt, laat je baby dan alvast oefenen met uit een fles drinken. Geef bijvoorbeeld een paar keer per week een beetje afgekolfde melk uit een fles.
- Wil je borstvoeding blijven geven? Kolf dan rond de tijd dat de baby een fles met borstvoeding krijgt.
- Als je je baby laat oefenen met een fles, kun jij oefenen met afkolven. Een klein beetje is al genoeg om te kunnen oefenen. Je kunt dat bijvoorbeeld doen na een ochtendvoeding. Dan heb je mogelijk meer melk, omdat je uitgerust bent.



Borstvoeding en werken



Ontwikkeling, huilen en slapen

Contact met je baby

Door goed contact met je baby, ontwikkelt hij of zij zich veel beter. Contact maken kan al vanaf het eerste moment, ook al kan je baby nog niet praten.

TIPS

- Kijk en luister goed naar je baby. Zo leer je hem of haar steeds beter begrijpen. Concentreer je op je baby en laat je niet afleiden door bijvoorbeeld je telefoon.
- Kijk bijvoorbeeld wat hij doet als hij contact maakt, hoe je ziet dat hij je herkent en hoe je merkt dat hij ontspannen is. Wat doet hij bijvoorbeeld met zijn handjes, trappelt hij met zijn beentjes of knippert hij met zijn oogjes?
- Praat veel tegen je baby, raak hem aan en houd hem vast. Dit geeft je baby een fijn en veilig gevoel.
- Speel met je baby. Herhaal bewegingen of geluiden. Maak grapjes en doe spelletjes. Zoals iets wegtrekken en dan weer tevoorschijn toveren. Baby's houden van herhaling. Maar natuurlijk ook van af en toe weer een nieuw spelletje.
- Vertel je baby hoe dingen heten en wat jullie doen. Daar leert hij of zij veel van, ook al kent hij die woorden zelf nog lang niet. Vertel bijvoorbeeld: "Ja, zo mag je eten, eerst even je luier verschonen." "Wat heb jij een mooie rammelaar!", of "Kijk, daar is papa!" Zo



krijgen dingen een naam en wordt de wereld steeds een beetje vertrouwder. Je kunt ook zingend vertellen, dat vinden baby's vaak leuk.

- Je kunt een hele kleine baby ook al voorlezen.



Babysignalen



Oefenen op de buik

Leg je baby meerdere keren per dag op zijn buik. Doe dat in totaal 30 minuten op een dag. Doe dat alleen als er iemand bij is om op te letten. Zo train je de arm-, nek- en rugspieren van je baby. Je baby leert zo ook zijn hoofdje op te tillen. Oefen dit bijvoorbeeld tijdens het verschonen. Of leg je baby op zijn buik op je bovenbeen.



Afscheid nemen

Veel ouders vinden het moeilijk om hun kind bij de oppas of op het kinderdagverblijf achter te laten. Het wordt nog moeilijker als je baby gaat huilen bij het afscheid. Het is belangrijk dat je baby leert dat zijn papa of mama weg kan gaan, maar ook weer terugkomt.

TIP

- Ga er niet stiekem vandoor. Neem kort en duidelijk afscheid met een kus. Zeg wanneer je er weer bent. Zwaai een keer voor het raam en klaar. Later hoor je vast van de oppas of pedagogisch medewerker dat het verdriet snel over was!

Huilen

Huilen is één van de manieren waarop baby's laten zien wat zij nodig hebben. Een baby kan gaan huilen als hij of zij honger heeft, een vieze luier heeft, aandacht wil, pijn heeft, zich niet lekker voelt of moe is. Soms kun je al aan je baby merken dat hij iets nodig heeft, voordat hij huilt. De ene baby huilt meer dan de andere. Baby's huilen de eerste drie maanden van hun leven het meest. De eerste 8 weken gemiddeld 2 tot 2 ½ uur per dag. Daarna wordt het aantal uren dat baby's per dag huilen meestal vanzelf minder, ook wanneer je niets bijzonders doet. Rond de 3 maanden is de huiltijd 1 tot 1 ½ uur per dag. Meestal is dit 's avonds.



Troosten

Huilen hoort bij een baby. Maar troosten ook. Vroeger dachten mensen dat je een baby verwent als je hem of haar troost. Dat is niet zo. Baby's moeten veel nieuwe indrukken verwerken en kunnen zichzelf nog niet goed troosten. Daar hebben ze hun ouder(s) hard bij nodig.

TIPS

- Knuffel je baby.
- Pak je huilende baby op en houd hem dicht tegen je aan. Praat of zing zachtjes en wieg je baby rustig heen en weer. Dan hoort hij je stem en je hartslag. Hierdoor kan hij tot rust komen.
- Je kunt je baby op je onderarm dragen. Leg dan zijn buik op je hand en je onderarm en laat zijn beentjes bungelen aan beide kanten van je hand.
- Wieg hem of haar zachtjes in bed, in een stoeltje of in de kinderwagen.
- Kies wat voor jou en je baby het prettigst voelt en probeer dat een tijdje uit. Doe niet elke dag iets anders.
- Probeer rustig te blijven als je baby overstuur is. Neem de tijd om uit te zoeken wat er aan de hand is. Als jij rustig ademhaalt, wordt je baby vaak ook rustiger.
- Doe je baby in een draagzak of draagdoek. Je baby kan rustig worden omdat je dichtbij hem bent en beweegt.
- Het is goed om je huilende baby te kalmeren, maar denk ook aan jezelf. Zorg dat je voldoende rust krijgt.
- Lees meer tips op groeigids.nl (zoek op huilen).
- Groeit je baby niet goed? Bespreek met de jeugdgezondheidszorg of het kan zijn dat je baby honger heeft.



Draagdoek

In een draagzak of draagdoek kan je baby zich veilig voelen. Een draagzak is een voorgevormde babydrager. Die hoeft je niet zelf te knopen zoals een draagdoek.

Het voelt voor een baby een beetje als in de vertrouwde baarmoeder. Misschien gaat je baby er minder van huilen. En jij hebt even je handen vrij.

TIPS

- Zorg dat de draagzak of draagdoek het nekje goed ondersteunt. Je baby moet goed kunnen ademen, met genoeg ruimte tussen je baby en je borst.
- Een goed geknoopte draagdoek ondersteunt het hoofdje en heeft een brede zit. Ook een draagzak met een breed zitvlak is beter voor de heupjes.
- Draag je baby stevig en hoog genoeg tegen je lichaam. De goede hoogte is als je hem een kusje op zijn hoofd kunt geven.
- Gebruik geen drager (sling) waarin een baby horizontaal ligt. Je baby kan dan ademnood krijgen.
- Let op dat je baby niet te warm wordt. Trek hem of haar niet te veel kleren aan.
- Je baby is kwetsbaar in een drager. Ga dus niet met je baby in een drager koken, sporten of fietsen.



Machteloos gevoel

Huilt je baby veel? Dat is soms moeilijk om te zien en te horen. Soms lijkt niets wat je doet, te helpen. Je kunt je daardoor machteloos voelen en zelfs boos worden.

TIPS

- Twijfel je of je baby misschien teveel of te weinig voeding binnen krijgt? En daarom huilt? Dan kun je naar het weegspreekuur van de jeugdgezondheidszorg. Praat erover met de jeugdverpleegkundige, jeugdarts, huisarts of kinderarts. Zij kunnen uitzoeken of er een medische oorzaak is voor het huilen. En ze kunnen jou ondersteunen.
- Praat erover met familie, vrienden of burens. Misschien kunnen ze je helpen, bijvoorbeeld door de baby te troosten. Jij kunt dan bijvoorbeeld even gaan wandelen of douchen om rustig te worden.
- Wordt het je teveel en ben je alleen met je baby? Leg je baby rustig weg op een veilige plaats, zoals zijn of haar bed of de box. Loop even de kamer uit. Ga pas terug naar je baby als je weer rustig bent.
- Geef jezelf niet de schuld. Sommige baby's zijn nu eenmaal moeilijk te troosten.



Niet schudden

Soms blijft een baby maar huilen. Je kunt je dan erg machteloos voelen. Soms heb je misschien de neiging om door paniek of frustratie je baby door elkaar te schudden of hard weg te leggen. Doe dat nooit, want het kan je baby beschadigen! Doordat de nekspieren nog niet sterk genoeg zijn, heeft zijn hoofdje steun nodig. Als je zijn hoofd met kracht heen en weer schudt of je baby hard weg legt, kunnen kleine bloedvaatjes in zijn of haar hersenen scheuren. Daardoor kan je baby blind of doof worden, stuipen, leerproblemen of een hersenbeschadiging krijgen. Een baby kan er zelfs dood van gaan. Dit heet het 'shaken babysyndroom'.



Adviezen bij lang huilen

Heb je een baby die veel huilt of erg onrustig is? Je hebt misschien al een manier gevonden om je baby te kalmeren. Hieronder staan nog een paar adviezen. Helpt dit allemaal niet? Bespreek dan met de jeugdverpleegkundige wat je nog meer kunt doen.

1. Dagindeling

Baby's houden ervan dat dingen telkens op dezelfde manier gaan. Als je dingen in dezelfde volgorde doet, weet de baby wat er gaat komen. Dat geeft een vertrouwd gevoel. Een goede volgorde is bijvoorbeeld eerst slapen, dan wakker worden, dan eten en na de voeding even gezellig knuffelen, 'spelen' of 'praten'. Als je baby aangeeft dat hij of zij moe is, breng je je baby naar bed. Daarna begin je weer opnieuw.

Ook is het fijn voor je baby als hij jouw dagindeling leert herkennen. Open bijvoorbeeld 's ochtends de gordijnen en zeg: goedemorgen lieverd! Je baby stemt zijn ritme af op jouw of jullie ritme.

2. Slaapsignalen

Voordat baby's gaan huilen omdat ze slaperig zijn, geven ze soms al aan dat ze moe zijn. Elke baby doet dat op zijn eigen manier. Je baby kan even vermoeid zijn en een pauze nodig hebben of echt aan slaap toe zijn. Het is handig als je de verschillende signalen van jouw baby leert kennen.

Voorbeelden van slaapsignalen zijn:

- minder actief worden
- wegstaren, geen oogcontact maken
- jengelen
- gapen
- staren
- aan de oortjes trekken
- gebalde vuistjes
- wrijven in de oogjes

