

Gezond opgroeien een gids voor ouders



Onafhankelijke 
Ziekenfondsen



© Odilon Dimier - PhotoAlto

GEZOND OPGROEIEN

Kinderen opvoeden is voor ouders elke dag opnieuw een grote uitdaging. Best wel spannend en gezellig, maar niet altijd even vanzelfsprekend. Als ouder heb je al eens twijfels of worstel je wel eens met één of andere vraag...

Ontwikkelt je kind zich wel zoals zijn leeftijdsgenootjes? Hoe bereid je je kind voor op ingrijpende gebeurtenissen zoals de komst van een broertje of zusje, zijn eerste schooldag, scheiding, de dood van een naaste, enz.? Hoe kan je het best communiceren met je kind? Waarom is het regelmatig belonen van je kind zo belangrijk? Hoe kan je grenzen stellen en met welke trucjes kan je negatief gedrag het best aanpakken? Hoe ga je om met problemen zoals bedplassen, eet- en slaapproblemen, druk gedrag, enz.?

Deze brochure biedt een schat aan informatie over de kleine en grote uitdagingen in de opvoeding van kinderen tot 10 à 12 jaar. Je vindt er nuttige tips en suggesties, maar geen kant-en-klaar recept om je kind gezond te laten opgroeien... Dat zal je zelf moeten schrijven. We wensen je veel succes!

DE MIJLPALEN IN DE ONTWIKKELING VAN JONGE KINDEREN

De eerste stapjes, de eerste woordjes, de eerste keer op het potje, enz. Ongetwijfeld enkele belangrijke mijlpalen in de ontwikkeling van je kind! Elk kind is uniek en ontwikkelt zich op zijn eigen tempo. Sommige kindjes ontwikkelen zich sneller op motorisch vlak (bv. ze zetten hun eerste pasjes voor het eerste levensjaar), bij anderen verloopt de motorische ontwikkeling trager, maar zij maken sneller vorderingen op andere domeinen (bv. ze hebben al meer woordjes onder de knie).

De motorische ontwikkeling

Enkele mijlpalen in de motorische ontwikkeling

grijpen naar een voorwerp	rond 5 maand
zelfstandig zitten	tussen 6 en 11 maand
zelfstandig stappen	voor 18 maand

Hoe kan je de motorische ontwikkeling van je kind stimuleren?

- Ter preventie van wiegendood slapen baby's het best op hun rug. Vaak worden ze daardoor onvoldoende gestimuleerd om hun hoofdje op te tillen, hun rug- en nekspieren te gebruiken, enz. Leg daarom je baby - als hij wakker is - regelmatig op zijn buikje.
- Moedig je kind aan om te bewegen. Laat hem naar hartelust naar dingen grijpen, kruipen, stappen, rennen, springen, fietsen, dansen, enz.
- Stimuleer je kind om te tekenen, te knippen en te plakken, te knutselen, enz. en zijn fijne motoriek volop te ontwikkelen.

Maak je je zorgen? Denk je dat je kind een achterstand heeft op motorisch vlak?

Spreek erover met je (kinder)arts, de verpleegkundige van Kind en Gezin of het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB).

De spraak- en taalontwikkeling

Een baby maakt vanaf zijn geboorte geluidjes. Ze betekenen niets, maar gaandeweg herken je in de geluidjes klanken uit de moedertaal. Dat komt omdat het kindje de klanken overneemt die het veel hoort. Klanken worden woordjes, woorden worden zinnen. Ieder kind ontwikkelt zijn taal in een eigen tempo. Tussen de 2de en 3de verjaardag leert het kind enorm veel woorden. Zijn zinnetjes worden steeds langer. Rond de leeftijd van 3 à 4 jaar leert een kind stilaan spreken in korte en eenvoudige zinnen. Rond het 5de levensjaar hebben de meeste kinderen hun moedertaal onder de knie.

Hoe kan je de spraak- en taalontwikkeling van je kind stimuleren?

- Praat tegen je baby. Hij zal zeker niet alles begrijpen, maar het is voor hem erg leerzaam om je stem en allerlei woorden en klanken te horen.
- Praat duidelijk (je mag best een beetje overdrijven) en maak eenvoudige zinnen.
- Je kan met je baby klanken oefenen door te blazen, klikklak geluiden te maken, enz.
- Benoem de dingen die je ziet: bv. 'kijk, daar is de postbode', 'kijk, wat is dat een mooie bloem', enz. Doe dat ook bij dingen die je ziet bij je kind: bv. als hij lacht 'oh, wat ben je blij'.
- Je kind imiteert jou graag, dat geldt ook voor taal. Hij zal je spreekritme, je woordenschat, enz. overnemen.
- Indien je gezin er toe bereid is, is het perfect mogelijk om je kind tweetalig op te voeden.

Maak je je zorgen over de spraak- en taalontwikkeling van je kind?

Praat erover met je (kinder)arts. Sommige spraak- of taalgebreken zijn absoluut onschuldig en van voorbijgaande aard. Als er twijfel is kan men met een logopedisch onderzoek nagaan of de spraak en taal van je kind zich afwijkend ontwikkelt. Indien dat het geval is, is een logopedische behandeling aangewezen. Contacteer je ziekenfonds voor info over een mogelijke terugbetaling van een dergelijke behandeling.



Sociale, emotionele, zintuiglijke en cognitieve ontwikkeling

Natuurlijk is het belangrijk je kind ook op andere domeinen te stimuleren:

- op sociaal vlak (leren om samen te spelen met andere kinderen, leren door naar anderen te kijken, zijn eigen grenzen leren kennen, enz.);
- op emotioneel vlak (leren omgaan met gevoelens, ontwikkelen van relaties met anderen, zelfbewustzijn ontwikkelen, enz.);
- op zintuiglijk vlak (voelen, ruiken, zien, proeven, luisteren, enz.);
- op cognitief vlak (zich leren concentreren, dingen leren benoemen, leren lezen, enz.).



Ik moet pipi...

Een belangrijke fase in de ontwikkeling van je kind is het moment waarop het leert zindelijk te worden. Het heeft geen zin om te starten met zindelijkheids-training voordat je kind er klaar voor is.

Hoe weet je wanneer je kind rijp is om zindelijk te worden?

Op een bepaald moment, meestal tussen 2 en 3,5 jaar geven de hersenen een seintje aan de blaas om de urine op te houden. Je kan eenvoudig nagaan of je peuter die reflex al heeft ontwikkeld: als je peuter 2 opeenvolgende uren zijn luier droog houdt en dat enkele keren per dag is dat een duidelijk signaal dat hij zijn urine op kan houden.

Hoe pak je het zindelijk worden aan?

- Laat je kind thuis rondlopen zonder luier en met een broekje aan. Zet hem regelmatig (maar ook niet elk uur) enkele minuten op het potje (of op het toilet met een klein WC-brillettje en een opstapje). Laat hem rustig wennen aan het idee en dwing hem niet. Je kind zal op zijn eigen tempo leren zindelijk te worden...
- Let op een ontspannen zithouding op het potje. Laat je kind in hurkzit zitten met zijn beentjes open (zowel voor meisjes als voor jongens).
- Je kan het proces een beetje op gang brengen door je kind op het potje te zetten, bijvoorbeeld na het eten. De kans is groot dat je kind per toeval zijn plasje in het potje doet.
- Wanneer plassen op het potje niet lukt en je kind even later in zijn broek doet of net te laat op het potje zit, wordt dan niet boos maar reageer heel rustig en neutraal. Volgende keer beter...
- Als je kind zelf komt melden dat hij pipi moet doen, laat dan duidelijk merken dat je blij en trots bent! Reageer ook positief wanneer je peuter op het potje plast: geef hem een dikke knuffel en beloon je kind met extra aandacht! Positieve stimulering zorgt ervoor dat je kind het gewenste gedrag zal herhalen.
- Wanneer je kind overdag volledig droog is en minstens drie opeenvolgende nachten 's morgens een droge luier heeft, kan je ook 's nachts een broekje aandoen.

Elk kind is uniek: probeer dan ook niet te veel te vergelijken. Wees alert voor de ontwikkelingsbehoeften van je kind en probeer daarop in te spelen. Praat met andere ouders, zo krijg je ook andere ideeën over hoe je de ontwikkeling van je kind positief kan stimuleren.

INGRIJPENDE GEBEURTENISSEN IN HET LEVEN VAN JONGE KINDEREN

Er komt een broertje of zusje bij...

Een goed moment om het nieuws te melden is als mama's dikke buik al wat zichtbaar begint te worden.

Hoe kan je je kind voorbereiden op de geboorte?

- Hou de uitleg eenvoudig en probeer op alle vragen te antwoorden. Zeg beter niet dat er een broertje of zusje komt om mee te spelen, want de eerste maanden zal de baby alleen eten, slapen en huilen. De komst van de baby wordt dan een teleurstelling.
- Lees een verhaal voor van 'een pasgeboren baby' of bekijk samen foto's van toen je kind nog een baby'tje was.
- Betrek je kind bij het aankopen van kleding en spullen voor de baby. Koop samen met je kind een cadeautje (bv. eerste knuffel) voor de baby en laat hem voor zichzelf ook een geschenkje kiezen.
- Laat je kind voldoende lang voor de geboorte verhuizen van de babykamer naar een nieuwe kamer met een groot bed. Maak er een leuke gebeurtenis van, zodat hij trots is dat hij al zo groot is dat hij in een groot bed mag slapen. Geef hem niet het gevoel dat hij plaats moet ruimen.

En na de bevalling?

- Je kind (zeker een eerste kind) zal even moeten wennen aan het feit dat het niet meer alle aandacht krijgt. Hoe het zal omgaan met dit nieuwe gegeven verschilt van kind tot kind.
- Sommige kinderen zijn jaloers om alle aandacht die de baby krijgt en vertonen een terugval in hun ontwikkeling: ze gaan terug kruipen terwijl ze al kunnen lopen, willen terug uit een papfles drinken terwijl ze al uit een beker drinken, enz. Op die manier maken ze aan hun ouders duidelijk dat ze ook nog klein zijn en veel liefde en aandacht nodig hebben. Geef je kind daarom voldoende aandacht!
- Als je kind zich negatief gedraagt ten opzichte van de baby, zeg hem dan duidelijk dat dit niet mag en besteed er verder niet te veel aandacht aan. Beloon je kind als hij lief is voor de baby, zeg dat je fier op hem bent!

Voor het eerst naar school...

Een mijlpaal, dat is voor het eerst naar school gaan ongetwijfeld: niet alleen voor zoon- of dochterlief, maar ook voor mama en papa. Je kind opvoeden betekent ook dat je hem beetje bij beetje moet loslaten, zodat hij stapje voor stapje meer zelfstandig wordt en zelf zijn weg leert zoeken in het leven...

De stap naar de kleuterklas is één van die stappen: een nieuwe wereld gaat voor je kleuter open. Hij maakt kennis met een nieuwe omgeving waarin hij zich op zijn eigen tempo kan ontwikkelen, tal van dingen zal leren en ontdekken, in contact kan komen met leeftijdsgenootjes, vriendjes zal maken, zal leren om samen te spelen, naar anderen te luisteren, enz. Laat hem 'het voor het eerst naar school gaan' ervaren als een positieve stap naar 'het groter worden'...

Hoe kan je je kind voorbereiden op zijn eerste schooldag?

- Bespreek het naar school gaan tijdig met je kind. Laat merken dat naar school gaan leuk zal zijn, dat hij er tal van nieuwe dingen zal leren en laat hem ernaar toe leven.
- Laat je kind regelmatig in contact komen met andere kinderen (hij zal leren om samen te spelen, speelgoed te delen, te luisteren naar anderen, enz.).
- Laat je kind op voorhand eens enkele uren bij familie of vrienden achter: zo leert hij je te vertrouwen, als je zegt dat je terugkomt.
- Stimuleer je kind om zelf zijn jas aan en uit te doen, zelfstandig te plassen, enz.
- Breng op voorhand eens een bezoekje aan de kleuterschool en de juf.
- Koop samen met je kind een leuk schooltasje.

De meeste kindjes gaan tussen 2,5 en 3 jaar voor het eerst naar school. Heb je twijfels? Praat erover met de kleuterjuf of de verpleegkundige van Kind en Gezin.



Mama en papa gaan scheiden...

Een scheiding is ontegensprekelijk een ingrijpende verandering in het leven van een kind. Meestal gaat een scheiding gepaard met heel wat spanningen en uiteenlopende gevoelens (schuldgevoelens, schaamte, boosheid, verdriet, hoop, angst, onzekerheid, enz.). Alles verandert plotseling: vaak moet het kind verhuizen, maar ook dagelijkse gewoonten worden overhoop gehaald. Het is belangrijk dat de ouders open, eerlijk en met begrip voor de gevoelens van het kind omgaan met de scheiding.

Hoe vertel je aan je kind dat jullie gaan scheiden?

- Vertel het allebei samen aan je kind: neem het kind dicht bij jullie beiden, laat zien dat jullie hem iets belangrijks willen vertellen en toon dat jullie hem niet alleen zullen laten.
- Wees duidelijk: gebruik eenvoudige zinnen. Zoek een aanknopingspunt: 'je weet dat mama en papa vaak ruzie hebben...'.
• Zeg duidelijk dat de scheiding niet de schuld van je kind is! Het is iets tussen grote mensen en kinderen kunnen daar niets aan doen.
- Benadruk dat de scheiding definitief is. Dat lijkt moeilijk, maar het is beter je kind geen valse hoop te geven.
- Leg uit wat er precies zal veranderen: wanneer je kind bij wie zal wonen. Benadruk allebei dat je nog heel veel van hem houdt en dat dat nooit zal veranderen!
- Nodig je kind uit om vragen te stellen en beantwoord die eerlijk. Oudere kinderen zullen daar meer behoefte aan hebben als jonge kindjes. Neem tijd om te luisteren naar de gevoelens van je kind.
- Geef je kind in deze periode gerust wat extra aandacht en breng zo snel mogelijk weer regelmaat en structuur in zijn leven.

Je kind wordt gepest...

Pesten kan vele vormen aannemen: je kind wordt uitgescholden, belachelijk gemaakt, vernederd, geschopt, uitgesloten, genegeerd, enz. Als je kind gepest wordt kan dat zijn leven danig overhoop gooien en verzieken. De meeste kinderen die gepest worden schamen zich en durven er niet over te praten, ook niet met hun ouders.

Vaak is uit allerlei signalen wel op te merken dat er iets aan de hand is. Je kind heeft angst om naar school te gaan, zijn schoolresultaten gaan achteruit, hij heeft nare dromen, klaagt veel over buikpijn of hoofdpijn, enz.

Wat kan je doen om het pesten te stoppen?

- Met adviezen als 'trek het je niet aan' of 'negeer die pestkop' schiet je kind niets op. Neem hem serieus en bied steun om het probleem samen aan te pakken.
- Probeer samen met je kind te bedenken hoe je het pesten kan stoppen. Indien het pestprobleem zich op school of in de sportclub voordoet, maak dan samen met je kind een afspraak bij de leerkracht of begeleider om erover te spreken. Zij hebben een belangrijke taak om het pesten tegen te gaan.
- Zorg ervoor dat het pestprobleem grondig wordt aangepakt en stopt. Als het pesten niet stopt, maak dan een nieuwe afspraak! Gepest worden kan je kind immers erg somber maken en kan op latere leeftijd zelfs blijvende gevolgen hebben (in de vorm van depressie, gebrek aan zelfvertrouwen, enz.).



Omgaan met verlies en de dood

Wanneer een dierbare sterft, breekt niet alleen voor volwassenen maar ook voor kinderen een moeilijke tijd aan. Kinderen ervaren de dood totaal anders. Naarmate een kind ouder is, zal hij het verlies echt beseffen en weet hij dat de dood onomkeerbaar is. Een kind is niet in staat om ononderbroken verdrietig te zijn. Het ene moment is het heel droevig, het andere moment gaat het enthousiast op in een spel. Verdriet gaat echter niet vanzelf over.

Wat kun je doen om het rouwproces goed te begeleiden?

- Praat met je kind over de dood. Probeer zijn vragen te beantwoorden. Geef eerlijk toe dat je zelf ook niet op alle vragen een antwoord weet.
- Stimuleer je kind om over zijn gevoelens te praten en laat hem weten dat hij er bij jou altijd mee terecht kan. Luister echt naar zijn gevoelens (boos, verdrietig, bang, schuldig, enz.).
- Toon zelf je gevoelens: laat gerust je tranen zien als je het zelf moeilijk hebt.
- Geef je kind de kans om afscheid te nemen en te rouwen. Laat hem mee een laatste groet brengen en de begrafenis bijwonen. Het kan hem helpen om de realiteit te aanvaarden.
- Hou herinneringen in stand. Doe niet alles weg wat aan het verdriet herinnert. Wie weg is, is daarom nog niet vergeten.



EFFICIËNT COMMUNICEREN MET JE KIND(EREN)

Eenvoudige regels en duidelijke grenzen

Kinderen hebben nood aan duidelijkheid: als mama eerst 3 keer 'nee' zegt wanneer zoon- of dochterlief om een snoepje vraagt en ze bij de vierde keer vervolgens toch toegeeft, weten kinderen niet waar ze aan toe zijn. Zegt mama 'nee' of bedoelt ze 'nee'?

- Door consequent hetzelfde te reageren in gelijkaardige situaties biedt je een houvast aan je kind. Dat is heel belangrijk: het geeft je kind een veilig en geborgen gevoel.
- Zorg ervoor dat je als ouders steeds één lijn trekt in het hanteren van de regels, zodat je kind jullie niet tegen elkaar uitspeelt.
- Verbied niet te veel, zodat je kunt voorkomen dat de communicatie met je kind gedomineerd wordt door het woordje "nee". Hou bij de inrichting van je woning rekening met je kind, zodat hij zich zonder een overmaat aan regels kan ontwikkelen. Beperk het aantal regels op het vlak van veiligheid: zorg ervoor dat de essentiële regels duidelijk zijn! Voorbeeld: 'Kinderen steken nooit lopend de straat over, zelfs niet wanneer een bal de straat op rolt' en voor de kleintjes 'geef altijd een hand om de straat over te steken'.



- Gebruik gemakkelijke woorden, aangepast aan de leeftijd van het kind. Spreek steeds met een vaste stem, maak zoveel mogelijk oogcontact en plaats je op ooghoogte van je kind bij belangrijke boodschappen.
- Bij grotere kinderen leg je best ook uit waarom je een bepaalde regel belangrijk vindt. Op die manier krijgt je kind besef over waarden en normen.
- Laat kinderen meedenken over de regels in huis. Kinderen hebben vaak creatieve oplossingen. Naarmate je kind ouder wordt kan je er steeds meer mee afspreken en overleggen. Dat is bij jongere kinderen minder nodig. Jij bent de volwassene die verantwoordelijk is, jij hebt de nodige kennis en jij beschermt je kind. Jij beslist dus over de belangrijke zaken!

Goed gedrag belonen

Héél vaak zien ouders vooral de dingen die fout lopen en hebben ze weinig oog voor wat goed gaat. Geef je kind ook aandacht als het iets goed doet en beloon je kind wanneer het bijvoorbeeld een nieuw gerecht wil proeven, wanneer het helpt opruimen, wanneer het beleefd is als er bezoek is, enz. Op die manier krijgt je kind een positief zelfbeeld. Laat de beloning onmiddellijk volgen op het gewenste gedrag. Een zoen, een dikke knuffel, een aardig complimentje, samen gaan zwemmen, een klein cadeautje, enz... Een beloning moet niet steeds iets materieel zijn en het is ook niet nodig dat over alles en nog wat onderhandeld wordt. Kinderen die voor hun positief gedrag niet of weinig worden beloond, gaan op zoek naar andere manieren om aandacht te krijgen: ze gaan ongewenst gedrag vertonen.

Ongewenst gedrag negeren

Negatief gedrag moet zo min mogelijk aandacht krijgen. Reageer dus niet op het ongewenste gedrag van je kind: doe gewoon verder met wat je bezig bent, kijk de andere kant op, enz. Meestal zal je kind eerst nog extra zijn best doen om aandacht te trekken. Het negatieve gedrag wordt nog even erger. Als hij merkt dat je niet reageert, zal hij er vanzelf mee stoppen. Hou natuurlijk rekening met mogelijke gevaren: gevaarlijk gedrag kan je niet negeren!

Rond de leeftijd van twee jaar maken peuters hun koppigheidsperiode door waarbij ze hun eigen identiteit willen bevestigen met het systematische gebruik van het woordje "nee". Dat is volledig normaal en zelfs noodzakelijk. Je moet dat niet interpreteren als echt 'willen uitdagen'. Je peuter zoekt zijn grenzen... en die van jou. Alleen wanneer zijn veiligheid bedreigd wordt is het nodig om onmiddellijk in te grijpen. Verder is het niet nuttig om de confrontatie aan te gaan. Negeren is vaak veel efficiënter om in alle rust het vervelende gedrag te doen stoppen.

Straffen is consequent grenzen stellen

Kinderen hebben nood aan duidelijke regels. Als ze die meermaals opzettelijk overtreden, moet er een gepaste straf volgen. Straf je kind niet te veel en maak hem bewust van de straf die tegenover het onaanvaardbare gedrag staat. Fysieke en verbale straffen zijn uit den boze. Als dergelijke situaties, waarbij je je kind steeds moet straffen, veelvuldig voorkomen, is er waarschijnlijk een onderliggend probleem. Je kunt op verschillende manieren duidelijk maken dat je het vervelende gedrag van je kind niet goedkeurt.

- Nee zeggen en verbieden: zeg duidelijk en krachtig dat iets niet mag en hou het ook vol! Gebruik eenvoudige en korte zinnen, zorg dat het overtuigend klinkt en maak oogcontact! Spreek in de ik-persoon: zeg wat niet mag, waarom niet en geef (indien mogelijk) ook alternatieven! Voorbeeld: 'Ik wil niet dat je binnen rolschaatst, want zo maak je krassen op de vloeren. Ga buiten op de koer of het terras rolschaatsen'.
- Apart zetten: als je kind echt niet wil luisteren, zet hem dan even apart zodat hij kan kalmeren en even over zijn gedrag kan nadenken. Kies een niet al te gezellige plaats en zet hem slechts enkele minuten 'in de hoek'. Gebruik die methode niet te vaak. Het is niet de bedoeling dat je kind zich onveilig gaat voelen, vermijd dus dat je hem apart zet op akelige plaatsen. Het gaat om een symbolische uitsluiting en niet meer dan dat. Na de straf wordt de bladzijde omgedraaid: het is voorbij, je komt er niet meer op terug.
- Iets leuks afnemen: een andere manier om grenzen te stellen aan ongewenst gedrag is door iets leuks af te nemen. Deel de straf onmiddellijk uit. Voorbeeld: je kind speelt binnen met zijn voetbal. Je reageert: 'Ik wil niet dat je binnen voetbalt, want zo maak je de meubels stuk. Ga buiten voetballen (indien mogelijk)'. Je kind luistert niet en speelt verder. Grijp onmiddellijk in door de bal af te nemen. Stel jezelf vragen. Misschien wil je kind jou duidelijk maken dat hij zich verveelt? Je kan hem eventueel voorstellen om zich aan te sluiten bij een sportclub of deel te nemen aan begeleide activiteiten in een vereniging...
- Afleiden: bij jonge kinderen helpt het soms om het kind vlug op andere ideeën te brengen, net voor het vervelend wordt. Maak er een spelletje van: verzin een sterk verhaal waardoor de aandacht voor het negatieve gedrag wordt weggenomen door nieuwsgierigheid. Voorbeeld: Je kind begint te huilen omdat het een snoepje wil. Leid het af door te zeggen 'kijk, daar is een leuk hondje (of iets anders dat er net te zien is...)'.



SPECIFIEKE PROBLEMEN BIJ JONGE KINDEREN

Opgroeien en opvoeden gaat niet steeds vanzelf... Ondanks veel liefde, geduld en een positieve aanpak loeren een aantal probleempjes om de hoek. Hieronder vind je een overzicht van een aantal veel voorkomende problemen uit de kindertijd.

Slaapproblemen

Slaapproblemen komen veel voor bij kinderen. Verschillende factoren kunnen een rol spelen zoals spanningen (bv. scheiding van de ouders), angsten (bv. nare dromen), lichamelijke oorzaken (bv. ziekte) of omgevingsfactoren (bv. lawaai). Maar meestal ontstaan slaapproblemen doordat ouders niet duidelijk genoeg grenzen aangeven. Een kind dat uit bed gehaald wordt omdat het huilt, leert heel snel dat huilen wat oplevert. Geef daar niet aan toe. Hoe moeilijk het ook is, probeer het huilen te negeren. Als je kind blijft huilen, ga dan de kamer binnen zonder oogcontact te maken. Zeg kortdaat dat je wilt dat hij slaapt en ga vervolgens terug de kamer uit. Herhaal dit totdat hij slaapt.

Wat kan je doen om slaapproblemen te voorkomen?

- Laat je kind steeds op hetzelfde uur naar bed gaan. Hou daarbij rekening met de slaapbehoefte van je kind.
- Waarschuw je kind tijdig dat het bijna tijd is om te gaan slapen. Wat moet er nog gebeuren? Wassen, pyjama aandoen, tandjes poetsen, naar toilet gaan, enz.
- Hou je aan een vast bedtijdrutueel. Bv. eerst de gordijnen dichttrekken, een verhaaltje voorlezen, knuffelen, in bed leggen en toestoppen, welterusten zeggen, een laatste kusje geven en uit de kamer gaan.
- Een vast knuffeldier dat steeds mee slapen gaat, geeft je kind een veilig gevoel.
- Zorg ervoor dat de kamer voldoende verduisterd is en... natuurlijk slaapt iedereen in zijn eigen bed!



Onophoudelijk huilen

Huilen is zowat de enige manier waarop een baby met zijn omgeving kan communiceren. Een baby die huilt, maakt duidelijk dat hij honger heeft, moe is, een vuile luier heeft, zich niet lekker voelt, enz. Als je baby huilt, geef hem dan warme aandacht, wieg en knuffel hem, zet zachte muziek op, enz.

Heel wat baby's hebben 's avonds een 'huiltuurtje'. Door te huilen verwerken ze mogelijk de indrukken die ze overdag hebben opgedaan. Maar sommige baby's zijn ontroostbaar en huilen extreem veel, met name meerdere uren per dag. Ze draaien heen en weer en lijken zich ongemakkelijk te voelen. Vaak hebben ze een opgeblazen gevoel en laten ze veel boertjes. Nochtans eten ze goed en verloopt hun ontwikkeling normaal. Het zijn de beruchte krampjes. De experts zijn het niet eens over de oorzaken: een allergie, een stoornis van de spijsvertering, stress na de geboorte? Geen enkele oorzaak kan worden aangetoond. De krampjes verdwijnen meestal rond de leeftijd van 4 maanden, nadat de arts alle mogelijke oorzaken heeft afgewezen.

Huilt je baby zoveel dat je je zorgen maakt?

Ga langs bij je (kinder)arts, zodat medische problemen uitgesloten kunnen worden. Een huiltbaby kan je erg uitputten en opzadelen met een schuldgevoel. Probeer de huiltbuien zo sereen mogelijk door te komen. Neem af en toe een moment voor jezelf en laat de zorg voor je huiltbaby enkele uurtjes aan iemand anders over.

Bedplassen...

Wanneer je kind van 6 jaar of ouder regelmatig tijdens de slaap onwillekeurig zijn blaas leegmaakt, spreekt men van bedplassen (of enuresis nocturna). Bedplassen is een vervelend probleem: meer dan 1 kind op 10 van 6 à 7 jaar kampt ermee. Hoe ouder het kind, hoe groter vaak de schaamte en de kans op stigmatisering en sociaal isolement. Logeerpertijen leveren moeilijkheden op en ook het gezinsleven thuis lijdt eronder.

Vaak is er geen aanwijsbare oorzaak: lichamelijke problemen liggen zelden aan de basis van het bedplassen. Soms kunnen psychosociale momenten (bv. voor het eerst naar school gaan, een broertje of zusje krijgen, Sinterklaas, enz.) aanleiding geven tot bedplassen bij kinderen die al droog waren, maar meestal zijn psychische of emotionele problemen niet de oorzaak van het probleem, eerder het gevolg.

Wat kan je er aan doen?

Om lichamelijke oorzaken van bedplassen (bv. urinewegontsteking, diabetes, epilepsie, enz.) uit te sluiten, ga je best langs bij je arts. Bij een aantal kinderen verdwijnt het probleem spontaan: een afwachterende houding kan soms volstaan. Wanneer het bedplassen echter een impact heeft op het zelfbeeld of het psychosociaal functioneren van je kind, is een behandeling aangewezen. Mogelijke behandelingen zijn positief belonen met de kalendermethode, het gebruik van een plasweccker, geneesmiddelen, enz. Praat erover met je arts.

Eetproblemen

Kinderen met eetproblemen kunnen hun ouders erg radeloos maken en de sfeer aan tafel grondig verpesten. Weigeren te eten is veelal een vraag naar (negatieve) aandacht: negeren en duidelijke grenzen stellen zijn de oplossing.

Wat kan je doen om eetproblemen te voorkomen?

- Breng structuur in het eetpatroon: neem 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, middag- en avondmaal) en 1 à 2 gezonde tussendoortjes per dag.
- Sta snoepen en knabbelen voor de maaltijden of tijdens het tv kijken of computeren niet toe.
- Eet altijd aan tafel. Vermijd dat je kind wordt afgeleid door tv en speelgoed.
- Zorg ervoor dat het eten in een ontspannen sfeer verloopt. Betrek je kind bij het voorbereiden van de maaltijd en het dekken van de tafel.
- Laat je kind eten 'wat de pot schaft'. Motiveer hem om nieuwe gerechten te proeven en andere smaken te ontdekken.
- Beloon je kind niet om zijn bord leeg te eten. Anders zal hij alleen nog maar willen eten als er iets tegenover staat. Bovendien neemt het risico op overgewicht toe wanneer een kind systematisch aangemoedigd wordt om een bord, dat overmatig gevuld is voor zijn leeftijd en energieverbruik, leeg te eten. Normaal zijn kinderen zelf in staat hun energietoevoer te regelen in functie van hun behoeften. Wanneer je kind dus geen honger heeft, mag hij stoppen... op voorwaarde dat dat niet is om zich nadien vol te proppen met allerlei zoetheiden.

Wat kan je doen om het eetprobleem van je kind op te lossen?

- Als je kind weigert te eten, besteed er dan niet te veel aandacht aan. Zeg hem enkele keren op een rustige toon dat je wilt dat hij gaat eten. Luistert je kind niet? Eet zelf rustig door. Als de rest van het gezin gegeten heeft, ruim je gewoon de tafel af. Als hij nu weigert te eten, moet hij wachten tot de volgende maaltijd. Eventueel kan je zijn boterham bewaren en aanbieden als hij zegt dat hij honger heeft. Geef zeker geen snoep of andere hongerstillers.
- Weigert je kind, na enkele hapjes te hebben gegeten, om verder te eten? Verdeel het eten op zijn bord in duidelijke porties. Geef aan welk deel je wilt dat je kind nog opeet. Vervolgens maak je de porties elke dag iets groter.
- Reageer positief als je kind goed eet! Hij moet niet noodzakelijk veel eten, maar wel van alles iets. Laat zien dat je blij en trots bent!

Maak je je zorgen over het eetprobleem van je kind?

- Kinderen geven zelf aan dat ze honger hebben. Je hoeft je dus geen zorgen te maken over het feit dat je kind niet genoeg eten zou binnen krijgen.
- Indien je kind afvalt (of als hij juist erg veel bijkomt), raadpleeg dan je arts!



Druk gedrag

Kinderen zitten boordevol energie. Daarom zijn ze heel beweeglijk en af en toe ook behoorlijk druk.

Hoe kan je reageren op het drukke gedrag van je kind?

- Duidelijke regels en grenzen zijn voor drukke kinderen extra belangrijk! Wees steeds consequent!
- Bied je kind de nodige structuur en regelmaat in het dagelijkse leven. Vertel op voorhand wat er zal gebeuren (uitstapjes, maar ook de dagelijkse gang van zaken).
- Bied je kind rust. Richt de omgeving (bv. slaapkamer) rustig in, hou het opgeruimd (vermijd rondslingerend speelgoed), enz.
- Beperk het aantal uren TV kijken, computeren en gamen. Motiveer je kind om actief buiten te spelen, te sporten, enz.
- Ouders hebben een voorbeeldfunctie, dus probeer ook zelf rust uit te stralen.
- Beloon je kind met complimentjes wanneer het rustig is.

Maak je je zorgen om het drukke gedrag van je kind?

Gaat het drukke gedrag van je kind niet over, ondanks de nodige regelmaat en rust? In sommige gevallen kan het gaan om ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), een neurologische stoornis waarbij het kind moeite heeft om zijn aandacht erbij te houden (aandachtsstoornis) en/of hevig en impulsief reageert (hyperactief en impulsief). De meeste ouders herkennen symptomen vanaf 3 à 4 jaar, maar vaak wordt de diagnose pas veel later gesteld. Ongeveer 3 à 5% van de schoolgaande kinderen kampt ermee. Raadpleeg de CLB-medewerker of je arts.



TIPS VOOR EEN GEZOND GEZINSLEVEN

Mama en papa geven het goede voorbeeld

Kinderen leren door de voorbeelden die ze krijgen, van hun (groot)ouders, broers en zussen, leerkrachten en andere mensen uit hun omgeving. Geef dus zelf het goede voorbeeld!

- Eet gezond: drink veel water, eet dagelijks 2 stukken fruit, een grote portie groenten, beperk het eten van producten met veel vetten, suikers en zout! Neem dagelijks, liefst samen met het gezin, een gezond ontbijt!
- Beweeg regelmatig: doe aan sport en integreer beweging in je leven! Neem de trap in plaats van de lift, ga te voet of neem de fiets bij kleine afstanden, enz.
- Rook niet en bescherm je kind tegen de gevaren van passief roken. Hou je huis rookvrij!
- Poets minstens tweemaal per dag je tanden: leer je kind van jongsaf om dat ook te doen!
- Hou er een evenwichtig slaappatroon op na: ga op tijd naar bed! Wie uitgeslapen is, heeft energie om de dag fris te starten!
- Communiceer met je partner en je kind(eren)! Neem tijd om naar elkaar te luisteren, toon interesse voor elkaars bezigheden, enz.
- Maak tijd voor je gezin: maak uitstapjes, onderneem samen leuke dingen, enz.



Nuttige adressen



Kind en Gezin (K&G)

Met kinderen tot 3 jaar kan je terecht bij het consultatiebureau van K&G in je regio, bij de regioverpleegkundige of telefonisch bij de K&G-Lijn op 078-15 01 00 (tussen 8 en 20 uur).
www.kindengezin.be

Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB)

Ouders, leerkrachten en leerlingen tussen 3 en 18 jaar kunnen terecht bij het CLB dat verbonden is aan de school.
www.ond.vlaanderen/clb

De Opvoedingstelefoon op 078-15 00 10

Voor telefonische opvoedingsondersteuning kan je anoniem terecht bij de Opvoedingstelefoon, alle weekdays (maar niet op woensdag) van 10.00 tot 13.00 uur en van 14.00 tot 17.00 uur. Op donderdag is de Opvoedingstelefoon ook bereikbaar tussen 19.00 en 21.00 uur.
www.opvoedingstelefoon.be

Centrum voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning (CKG)

Voor acute problemen in het opvoeden van kinderen tot 12 jaar kan je terecht bij het CKG in je regio.
www.ckg.be

Op internet

www.gezinsbond.be
www.opvoedadvies.nl
www.zitstil.be (meer info over ADHD)
www.huilbaby.com (meer info over huilbaby's)
www.bedplassen.nu (meer info over bedplassen)

Deze brochure is een uitgave van

de dienst Gezondheidspromotie van
de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel

Tel.: 02/778 92 11

Fax: 02/778 94 04

E-mail: [gezondheidspro-
motie@mloz.be](mailto:gezondheidspro-
motie@mloz.be)

Website: www.mloz.be

Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's: PhotoAlto - Thierry Monasse

© Onafhankelijke Ziekenfondsen
Brussel, november 2006



Onafhankelijke
Ziekenfondsen

Verantwoordelijke uitgever: P. Mertens, Onafhankelijke Ziekenfondsen,
Sint-Huibrechtsstraat 19 - 1150 Brussel - 2006/11 - GVO 072

Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert

