

Deze GroeiGids is van:

Naam: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

# 0-4 jaar

## Geachte ouders,

U heeft één van de delen van de GroeiGids in handen. De GroeiGids bestaat uit een serie van zeven boekjes en een verzamelbox:

- Kinderwens
- Zwanger
- Borstvoeding
- Kraam
- 0 - 4 jaar
- Basisschoolkind
- Puberteit

In deze GroeiGids vindt u veel informatie over de ontwikkeling, gezondheid en veilig opgroeien van uw kind in de verschillende levensfasen. Ook kunt u praktische tips vinden voor de soms lastige momenten in de opvoeding. De GroeiGids kan daarnaast dienst doen als een vraagbaak bij veel kleine en grote twijfels of zorgen waarmee alle ouders in de praktijk te maken krijgen. Via de trefwoordenlijst bent u snel bij het onderwerp waarover u meer wilt weten.

Achter in de verschillende delen van de GroeiGids kunnen onderzoeksgegevens worden genoteerd. Zo heeft u die altijd bij de hand.

**Wij wensen u veel leesplezier!**

Info consultatiebureau:

Telefonisch/inloopspreekuur/weegspreekuur: ja / nee

Op

van

tot

---

---

Onze jeugdverpleegkundige:

---

---

Onze jeugdarts:

---

---

Onze consultatiebureau-assistent:

---



Onze huisarts:

---

Opvoedsteunpunt:

---

Speel-o-theek:

---

Kinderdagverblijf:

---

Peuterspeelzaal/Voorschool:

---

Naam leid(st)er:

---

Hierprik datum:	nummer:
Naam screener:	organisatie:
Datum gehoorstest	/ / / uitslag re: li:
(Herhaling gehoorstest	/ / / uitslag re: li: )
Naam screener:	organisatie:

# Inhoud

<b>Baby, dreumes, peuter, kleuter</b>	<b>15</b>
Uw hele leven verandert bij uw eerste kind	17
<b>Uw baby tot 3 maanden</b>	<b>20</b>
Baby's ontwikkeling in de eerste drie maanden	20
De emoties van uw baby	20
Ouders kennen hun kind het best	21
Huilen	22
Uw baby troosten en kalmeren	22
(Ver)wennen?	23
Soms wordt het te veel	23
6 punten om lang huilen te voorkomen	25
<b>Babyvoeding</b>	<b>27</b>
Borstvoeding	27
Spugen	27
Kunstvoeding	29
Vitaminen	31
Buikpijn of darmkrampjes	31
Spruw: een pijnlijk mondje	32
Duimen of een fopspeen?	33
<b>Zorgen voor uw baby</b>	<b>35</b>
Baby gaat in bad	35
Luierzaken, ontlasting	35
Diarree	36
Lekker slapen	36
Slaaphouding	37
Voorkeurshouding	37
Slapen in eigen bedje	38
Dag- en nachtritme	38
Traanoogje	39
Fontanellen	39
De baby ziet geel	39
Berg	40
Luieruitslag	40
Geslachtsdelen	41

Kleertjes aan of kleertjes uit?	41
In het zonnetje?	41
In de box	42
<b>Uw baby is 3 maanden: wat heeft hij al veel geleerd!</b>	<b>44</b>
<b>De pagina's voor uw eigen baby</b>	<b>47</b>
<b>Uw baby van 4 maanden tot 1 jaar</b>	<b>48</b>
Wat eet uw baby na een half jaar?	48
Van tepel tot lepel	48
Bijvoeding	49
Pap	49
Brood eten	50
Gluten	50
Een warme maaltijd	51
Een goed menu	52
Lekker?	53
Mond en eerste tandjes	53
Tanden poetsen	55
Uit een beker drinken	55
Ademen door de neus	56
Bewegen en omdraaien	56
Spelletjes	57
Kruipen, zitten, staan	57
Een veilige en stimulerende omgeving	59
Contact maken en eenkennig worden	59
U kunt hem helpen met spelletjes	60
Spraakontwikkeling	61
Samen praten	61
Slapen en wakker worden: inslapen	62
Dromen en soms bang zijn	62
<b>Uw baby tussen 4 maanden en 1 jaar: dit kan hij al!</b>	<b>63</b>
<b>De pagina's voor uw eigen baby</b>	<b>64</b>
<b>Baby wordt dreumes: 1 tot 2½ jaar</b>	<b>69</b>
Goed eten om te groeien	69
Wat hebben ze nodig?	70

Drie maaltijden per dag	71
'Tussendoortjes'	71
Snoep	72
Zo blijft eten leuk	72
Lichamelijke ontwikkeling	73
Lopen, klauteren en buiten spelen	73
Meer bewegen	73
Spelen en speelgoed	74
Andere kinderen	76
Tv kijken	76
Steeds meer tanden en kiezen	77
Worminfecties	77
Hoofdluis	78
Emotionele ontwikkeling	79
Dat ben ik!	79
Angstig	79
Er komt een broertje of zusje	80
Op het potje	80
<b>De pagina's voor uw eigen kind</b>	<b>83</b>
<b>Peutertijd: tussen 2½ en 4 jaar</b>	<b>87</b>
De wereld wordt groter	87
Telkens weer: praten en leren	87
Delen is rekening houden met elkaar	88
Speel goed met je speelgoed	88
Drukke kinderen	90
Slapen, dromen en 'er zit iets onder mijn bed'	90
Tablets en smartphones	91
Peuterzwemmen	91
Opvoedtips	92
Luisteren	93
Verdriet is soms niet te voorkomen	94
Ogentest	95
Tanden gezond houden	100
Seksuele ontwikkeling	102

Geslachtsdelen schoonhouden	102
Op het kinderdagverblijf, naar de peuterspeelzaal of de voorschool	103
Naar de peuterspeelzaal	103
De voorschool	104
De basisschool	104
Een school kiezen	105
Openbaar en bijzonder onderwijs	105
Waar kunt u op letten?	105
<b>Wat kan uw kleuter met 4 jaar?</b>	<b>109</b>
<b>Thema Inenting</b>	<b>110</b>
<b>Thema Een ziek kind</b>	<b>114</b>
<b>Thema Spraak en taal</b>	<b>120</b>
<b>Thema Veiligheid voor alles</b>	<b>126</b>
<b>Thema Op reis met een kind tussen 0 en 4 jaar</b>	<b>133</b>
<b>Thema Opvoedondersteuning</b>	<b>136</b>
<b>Websites</b>	<b>137</b>
<b>Trefwoorden</b>	<b>138</b>
<b>Colofon</b>	<b>146</b>
<b>Vaccinatieprogramma</b>	<b>148</b>
<b>Consulten op het consultatiebureau</b>	<b>149</b>
<b>Groeicurves</b>	<b>164</b>
<b>Groeigegevens van uw eigen kind</b>	<b>168</b>



Maak op [www.groeigids.nl](http://www.groeigids.nl) of via de GroeiApp een digitaal dossier aan voor uw kind. Print een eigen boekje van uw kind uit, compleet met groeicurve, vaccinaties en andere mijlpalen van uw kind!





# Themapagina's

<b>Inentingen</b>	<b>110</b>
<b>Een ziek kind</b>	<b>114</b>
Wanneer moet de huisarts erbij komen?	114
Een zieke baby onder 3 maanden	114
Als een baby ouder dan 3 maanden ziek is	115
Kinderziekten	116
Ernstiger: hersenvliesontsteking	119
Kind in het ziekenhuis	119
<b>Spraak en taal</b>	<b>120</b>
Een jaar	120
Twee talen	120
2 tot 3 jaar	121
3 tot 4 jaar	122
Stotteren?	122
'Waarom?'	123
Voorlezen en samen zingen	123
<b>Veiligheid voor alles</b>	<b>126</b>
Ongelukken voorkomen	126
Veilig slapen	126
Kinderwagen en wandelwagen	126
Op de fiets	127
In de auto	128
Veiligheid binnenshuis	128
Brandwonden voorkomen	129
Vergiftiging	129
Tuin en balkon	130
Verdrinking	130
EHBO voor kleine kinderen	131
<b>Op reis met een kind tussen 0 tot 4 jaar</b>	<b>133</b>
<b>Opvoedondersteuning</b>	<b>136</b>

Websites met veel informatie	137
Trefwoordenlijst	138-144
Colofon	146-147
Overzicht vaccinaties	148
Consulten	149-162
Groeicurves	164-167

## Ruimte voor eigen aantekeningen

Dit boekje biedt ook ruimte voor uw eigen aantekeningen, voor het opbergen van vaccinatiepapieren en voor berichten, notities of verslagen van andere instellingen waarmee uw kind te maken krijgt. Zo wordt dit boekje voor u en later voor uw kind een waardevol document vol herinneringen. Op [www.groeigids.nl](http://www.groeigids.nl) kunt u digitaal een boekje van uw kind maken, compleet met foto's. Dit kan ook met de GroeiApp. Om de GroeiGids leesbaar te houden, is besloten om in de tekst 'hij' te gebruiken als het over uw kind gaat. Een kind duiden we daarom consequent met 'hij' en 'hem' aan. Vanzelfsprekend bedoelen we daarmee net zo goed de meisjes.

## Samen met u

Op het consultatiebureau kijken de medewerkers van de Jeugdgezondheidszorg samen met u hoe uw kind groeit en zich ontwikkelt. Achterin deze GroeiGids wordt dat voor u genoteerd. Op het consultatiebureau kunt u alle vragen stellen over uw baby of peuter. Consultatiebureau en schoolgezondheidszorg vormen samen de Jeugdgezondheidszorg (JGZ). De naam 'consultatiebureau' gebruiken we om de plek aan te duiden waar u met uw kind tot het vier jaar is heen gaat voor adviezen, onderzoek, inentingen enzovoort. Na het 4e jaar neemt de schoolgezondheidszorg de zorg over voor de leeftijd van 4-19 jaar.

De Jeugdgezondheidszorg volgt de groei en ontwikkeling van uw kind vanaf de geboorte tot 19 jaar.

De CJG's hebben meestal ook een website met informatie over cursusaanbod, openingstijden en lokaal nieuws. Zoekt u maar eens op [www.CJG.nl](http://www.CJG.nl)

Mama

---

lengte

gewicht

---

kleur haar

kleur ogen

---

foto

Stamboom van

---

foto

Papa

---

lengte

gewicht

---

kleur haar

kleur ogen

---

foto

12

0 - 4 JAAR

Oma

---

lengte

gewicht

---

kleur haar

kleur ogen

---

Opa

---

lengte

gewicht

---

kleur haar

kleur ogen

---

foto

Oma

---

lengte

gewicht

---

kleur haar

kleur ogen

---

Opa

---

lengte

gewicht

---

kleur haar

kleur ogen

---

foto

foto



# Baby, dreumes, peuter en kleuter

De baby is er! In de tijd na de bevalling bent u misschien al een beetje aan elkaar gewend. Als de baby opgroeit, leert u elkaar steeds beter kennen. Aan zijn geluidjes en gedrag herkent u zijn humeur, zijn wensen en behoeften, ook al kan een baby nog niets met woorden duidelijk maken. Al gaat alles goed, toch maakt iedere ouder zich zo nu en dan zorgen. Waarom huilt mijn kind nu? Heeft hij pijn? Groeit hij wel genoeg? Ontwikkelt hij zich voldoende? In dit deel van de GroeiGids vindt u antwoord op veel vragen en we geven u tips hoe met uw baby en peuter om te gaan.

Hoewel in dit boekje zo nu en dan de partner als steun en toeverlaat wordt genoemd, zijn er veel ouders die hun kind alleen opvoeden. Kinderen uit eenoudergezinnen kunnen zich net zo goed ontwikkelen als kinderen uit een gezin met vader en moeder. Een kind grootbrengen kan voor een ouder zonder partner wel zwaarder zijn. Een alleenstaande ouder kan nooit even snel een taak uitbesteden aan een partner. Dan is het belangrijk om terug te kunnen vallen op familie, vrienden of vriendinnen.

Komt u voor een probleem te staan, bel dan om een advies te vragen. Vaak kunt u zonder afspraak op een inloop- of weegspreekuur komen. Voor in deze GroeiGids is ruimte voor telefoonnummers en openingstijden.



Om niets te vergeten is het handig om vragen van tevoren op te schrijven.





## Samen opvoeden

Opvoeden kan makkelijker zijn als ouders elkaar op een positieve manier kunnen steunen. Het zorgen voor een kind kost veel tijd en energie. Het lijkt weleens alsof je daardoor niet meer aan jezelf en je partner toekomt. Terwijl aandacht hebben voor elkaar een prettig gevoel kan geven. Mensen zijn soms geneigd om in tijden van drukte of stress elkaar de schuld te geven. Het werkt vaak beter als je naar je eigen gedrag kijkt (wat kan ik doen om de situatie te verbeteren) en hier met elkaar over te praten. Veel ouders vinden het prettig om de opvoedkundige taken te verdelen en samen te zoeken naar oplossingen voor problemen. Dat geeft een gevoel van werken als een team. Het bespreken van problemen heeft vaak het meeste resultaat als je dit op een rustig moment doet en kalm bent.

## Zorg voor voldoende steun

Iedereen heeft behoefte aan steun. Wie zijn voor u belangrijke steunfiguren? Voor de een is dat de partner, voor de ander een oma of een buurvrouw. Ervaart u met deze mensen om u heen voldoende steun? Als dit niet zo is, kunt u misschien eens nadenken over wie u nog meer bij uw leven zou willen betrekken. Ook kunt u met iemand van de jeugdgezondheidszorg hierover praten. Zij kunnen u informatie geven over de mogelijkheden van steun in de wijk.

## Prijzen

Prijzen is uw kind laten merken dat u zijn gedrag goedkeurt. Het stimuleert uw kind om dit gedrag vaker te laten zien en het geeft het kind vertrouwen in zichzelf (ik kan het) en in de ouder (hij ziet wat ik kan). Geef uw kind een compliment voor zijn gedrag: 'je probeert goed met de lepel te eten!', of: 'wat ben je rustig aan het spelen'. Probeer duidelijk te vertellen wat u goed vindt. Als een kind alleen maar 'Goed zo!' hoort, weet hij niet altijd om welk gedrag het gaat. U kunt hier al

heel vroeg mee beginnen. Uw baby begrijpt uw woorden misschien nog niet, maar hoort wel een prettige toon in uw stem. Het is voor sommige ouders en kinderen soms ongemakkelijk, prijzen en geprezen worden, als dit eerder nooit gebeurde. Voor de ontwikkeling van kinderen is het in ieder geval goed en het is ook leuk om te doen!

Niet alleen kinderen hebben soms een complimentje of schouderklopje nodig. Dit geldt ook voor volwassenen. Als ouder kunt u af en toe zelf even stilstaan bij wat u goed heeft gedaan. 'Het is mij gelukt om rustig te blijven terwijl mijn baby lang huilde'. Ook kan het prettig zijn om uw partner een complimentje te geven of van hem een complimentje te krijgen. Het geeft een goed gevoel en vertrouwen in uzelf en elkaar. Samen opvoeden is nu eenmaal niet altijd even eenvoudig! Neem af en toe de tijd om te praten over de opvoeding en het gezin. Bijvoorbeeld als uw kind slaapt. Sta dan stil bij wat er goed lukt en wat u mogelijk anders zou willen doen of lastig vindt. Samen kunt u nadenken over mogelijke oplossingen.

## Belonen

Uw kind belonen voor goed gedrag of nieuwe dingen die hij geleerd heeft, geeft uw kind zelfvertrouwen. En zelfvertrouwen is weer belangrijk om nieuwe dingen te willen leren. Ook belangrijk voor de ontwikkeling van uw kind dus. Veel mensen denken vaak aan speelgoed of dure cadeaus als beloning, maar een kind geniet vaak meer van aandacht, een aai over zijn bolletje als hij naar u luistert bijvoorbeeld, iets samen doen. Zeker als hij dat al van baby af aan heeft geleerd.

## Weer aan het werk of de studie

Na het verlof gaan veel ouders weer aan het werk of hervatten ze hun studie. Dit kan soms een hele overgang zijn. Vaak verdelen zij dan de taken bij de verzorging van de baby. Belangrijk is dat beide ouders de ruimte krijgen voor hun kind te zorgen. Wie werkt of studeert maakt gebruik van een vorm van kinderopvang. De kunst is om voor de

baby een stabiele situatie te vinden, die warm en veilig is. Zorg ervoor dat er steeds goed overleg is tussen u en de oppas of leidster. Een schriftje waarin dingen over slapen, eten, humeur en dergelijke worden bijgehouden, kan een fijn hulpmiddel zijn.

### Hoe combineert u werk en het geven van borstvoeding?

Een kwart van uw werktijd mag u gebruiken om te voeden. Gaat uw kind naar een opvang dichtbij het werk, dan kunt u daarheen gaan om zelf te voeden. U kunt ook gaan kolven op het werk. In dat geval moet er een ruimte zijn waar u rustig kunt kolven. Over hoe u zich kunt voorbereiden en hoe u moedermelk kunt bewaren, leest u in het deel Borstvoeding of op de website van uw CJG of op [groeigids.nl](http://groeigids.nl).

Tot een kind acht jaar is, hebben beide ouders recht om een periode ouderschapsverlof op te nemen. Meer informatie hierover leest u op [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) bij het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.



### Wennen aan crèche of oppas

Begin ruim voordat u (beiden) weer aan het werk moet, met het laten wennen van de baby aan de leidster van het kinderdagverblijf of de oppas. Kinderopvangcentra hebben over het algemeen een wenprotocol, zodat het langzaam opgebouwd wordt. Handig is als u zelf nog niet aan het werk bent, maar eventueel beschikbaar. Ook met een gastgezin of oppas aan huis kunt u een dergelijk wenplan opstellen.

# Uw baby tot 3 maanden

## Baby's ontwikkeling in de eerste 3 maanden

Kleine kinderen ontdekken zichzelf en leren de mensen om hen heen kennen. Ze maken kennis met de buitenwereld, ze leren communiceren, ze gaan snappen hoe dingen werken. Ieder kind leert op zijn eigen manier en kiest zijn eigen volgorde. Het kan leuk zijn om bij te houden hoe dat bij uw eigen kind gaat. Op één van de volgende pagina's vindt u het eerste lijstje met de ontwikkelingen in de eerste drie maanden van uw eigen baby, dat u zelf kunt invullen.

## De emoties van uw baby

Wat gaat er toch om dat kleine hoofdje? Om te beginnen herkent een kind zijn ouders al heel snel. Hij heeft uw stemmen in de baarmoeder leren kennen. Bij de geboorte zijn de hersenen van de baby nog niet volgroeid. De eerste jaren zijn belangrijk, omdat uw kind veel nieuwe ervaringen opdoet en de hersenen zich snel ontwikkelen. In die periode bouwt u een emotionele band met uw kind op. Het is heel belangrijk daar goed de tijd voor te nemen; kijk naar uw kind, praat tegen hem, raak hem aan en hou hem vast. Dit geeft uw baby een veilig en gewenst gevoel. Vaak kunt u aan de uitdrukking op zijn gezicht zien hoe uw kind zich voelt of wat hij graag wil. In de eerste weken na de geboorte kan uw baby zich nog niet zo lang concentreren in het contact: hij kan soms even wegstaren. Uw baby is gevoelig voor de manier waarop u iets zegt. Zo leert hij u kennen en vertrouwen. Door gewoon met hem te spelen, te kijken, te praten en aandacht voor hem te hebben, merkt u dat hij een individu is met een eigen persoonlijkheid en een eigen temperament. Baby's houden veel van herhaling, dat maakt de wereld voorspelbaar. Maar kleine variaties maken het voor uw baby juist weer interessant.