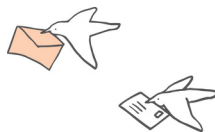


# Een band opbouwen met je baby





## Een veilige basis

Je hoeft geen perfecte ouder te zijn - goed genoeg is echt goed genoeg. Iedereen maakt fouten, en dat is normaal. Vaak kun je die gewoon weer herstellen.

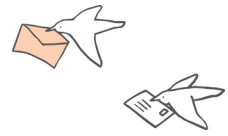
Opvoeden betekent je kind begeleiden en steunen op weg naar zelfstandigheid. Dat begint met een omgeving waarin je kind zich veilig en vertrouwd voelt.

## Hoe werkt dat?

Je kind gaat op ontdekking en komt steeds bij jou terug. Soms heel kort (even naar buiten kijken), soms langer (een dag naar de opvang). Deze afwisseling van contact en ontdekken gebeurt de hele dag.

Jij als ouder bent het **startpunt én het veilige eindpunt**. Door jouw rustige aanwezigheid durft je kind net een stapje verder te gaan. Jij moedigt hem aan en helpt als iets spannend is. **Je hebt vertrouwen in je kind en laat dat merken.**





Praat vanaf dag één tegen je baby met een **rustige en warme stem**. Vertel wat er gebeurt en benoem wat hij voelt: "Je schrikt", "Je lacht". Zo leert je kind de wereld begrijpen en weet hij dat jij er bent.

Voelt je kind zich begrepen en gezien? Dan groeit zijn nieuwsgierigheid. Hij durft meer te ontdekken, omdat hij weet dat hij altijd bij jou terug kan komen als dat nodig is.

**Let op de signalen** van je kind. Soms zegt hij met zijn gedrag: "Ik ben moe", "Ik heb honger", "Ik vind het niet leuk" of "Pak me op". Door die signalen te herkennen en erop in te spelen, help je je kind tot rust komen en begrijpen wat er is gebeurd. Dat is een belangrijke taak als ouder: **er zijn als je kind je nodig heeft**.

Als je kind zich weer rustig, begrepen en veilig voelt, kan het weer verder. Klaar voor een nieuwe stap.





## Tot 6 maanden

Tot 6 maanden kun je je baby niet verwennen. Wees er gewoon voor hem: voed hem als hij honger heeft, troost hem als hij huilt, help hem slapen, knuffel hem.

Als je baby huilt of onrustig is, dan kun je hem helpen door zelf kalm en ontspannen te blijven. Dat is niet altijd makkelijk, zeker niet als je baby veel huilt. Wat je kunt doen om zelf rustig te worden en er voor je baby te zijn is je richten op je eigen ademhaling.

Leg je baby rechtop tegen je aan en ondersteun zijn nekje en onderrug. Wees je bewust van je hele lijf en voel of je spanning hebt. **Adem naar je buik, naar je baby.** Je voelt dan dat je baby op het ritme van jouw ademhaling met je mee beweegt. Blijf je op deze ademhaling richten, ook al huilt je baby of wordt hij onrustig.

Je baby wil je wat vertellen door te huilen en op deze manier zeg je dat je er voor hem of haar bent. Doe dit zolang als het nodig is.

Ook huid op huid contact helpt om je baby te steunen en een band op te bouwen.

Sommige baby's houden van rust en regelmaat, anderen zijn wat actiever. Activiteiten die je met je baby kunt doen is een liedje zingen, geluidjes maken, gekke bekken trekken of ga lekker wandelen. Kijk wat bij jouw baby past.

**Rituelen** helpen je baby te begrijpen wat er gaat gebeuren.



WAT KUN JE DOEN?

## Vanaf 6 maanden

Vanaf 6 maanden blijft het belangrijk om in te spelen op zijn behoeften. Je baby wordt steeds mobieler en gaat op ontdekkingstocht. Grenzen stellen hoort erbij, want hij weet nog niet wat gevaarlijk is. Maak je huis veilig: traphekjes, stopcontacten afdekken, gevaarlijke spullen weg.

Bedenk wat je wel en niet toestaat. Kliederen met eten? Soms beter negeren en afleiden met iets wat wél mag. Hoe meer aandacht je geeft, hoe leuker het wordt!



### ONLINE




Kijk voor meer informatie op:  
[www.jgzkennerland.nl](http://www.jgzkennerland.nl)



Wil je iets niet toestaan, zoals aan planten zitten of de kat knijpen? Zeg vriendelijk "nee" en haal zijn hand weg. Verwacht niet dat hij het meteen snapt - **herhalen is de sleutel**.

Blijf in de buurt, want zodra je weg bent, gaat hij verder.

**En vergeet niet:** door te ontdekken leert je baby elke dag nieuwe dingen. Help hem daarbij, binnen veilige grenzen en op een manier die bij jullie past.

### SOCIALS

 Instagram  
 Facebook  
 Youtube

 Pinterest  
 JgzApp