

Spelen met je baby

Rust en regelmaat

Jonge baby's doen enorm veel nieuwe indrukken op. Ze horen, zien, voelen en maken van alles mee. Sommige baby's raken daardoor 'overprikkeld'. Voor alle baby's geldt de regel van 'rust en regelmaat'. Onderstaande punten helpen bij het creëren van die rust en regelmaat.

- Probeer zoveel mogelijk een regelmatig leven met de baby op te bouwen, door vaste bed-, bad- en uitgaanstijden.
- Activiteiten van de baby (zoals slapen en spelen) zoveel mogelijk koppelen aan een vaste plek. Op die manier ontstaan er patronen die de baby al snel zal herkennen: slapen doe je in bed, spelen doe je in de box.
- Leg de baby wakker in bed, zodat hij kan leren om zelf in slaap te komen.
- Stop de baby lekker in, dat geeft een veilig geborgen gevoel. Bovendien heeft de baby zo geen last van zijn eigen maaierende armpjes of andere onrust.
- Een 'inslaaphuiltje' mag. Een kwartiertje is normaal, sommige kinderen hebben een half uur nodig. Ben je ongerust, ga dan altijd even kijken.
- Haal de baby niet steeds uit bed als het eigenlijk slaaptijd is. Dat bevordert namelijk de onrust.
- Houd een eventuele nachtvoeding kort, en maak het niet te gezellig.

Spelen met je baby

Voor vrijwel al zijn behoeften is de baby afhankelijk van anderen. Lichamelijk contact is de belangrijkste factor in de emotionele bindingen van een baby met de ouders of met anderen. Baby's vinden het prettig om vast te worden gehouden. Vooral in een houding tegen het lichaam aan kunnen baby's gerustgesteld worden. Niets heerlijkers dan bij een bekend persoon op schoot liggen en kijken naar het gezicht en luisteren naar de stem. Is een baby vrolijk en alert, dan zal hij altijd zin hebben om te spelen. Een baby die zich afwendt en niet reageert, heeft geen behoefte om te spelen.

Tijdens de voedingen zal de baby niet geïnteresseerd zijn in spelen. Het is dan zaak dat je niet speelt met de baby, maar alleen voedt. Hij is dan te druk met zuigen. Na de voeding zijn baby's vaak doezelig of doen een klein slaapje. Juist daarna zijn baby's vaak heel wakker en aandachtig.

Een baby schrikt gauw als hij plotseling wordt opgepakt. Dit vooral als hij niet in de gaten heeft wat er gaat gebeuren. Praat tegen de baby alvorens hem op te pakken, dan is de schrikkans kleiner.

Voor baby's is spelen eigenlijk leren. Door met ze te spelen, leren ze over de wereld om zich heen. En ontdekken is stimulerend voor leren. Speel niet te lang, je baby kan zich niet zo lang concentreren en is snel weer moe. Merk je dat hij wegstijgt of moe wordt, stop dan met spelen en geef hem rust.

Baby's tot drie maanden

- Tot 2 maanden heeft een baby geen speelgoed nodig.
- Je kunt met de baby 'spelen' door te strelen, knuffelen of zachtjes masseren. Contact op de huid vinden kleine baby's vaak erg prettig.
- Een baby vindt het fijn om gedragen te worden en rondjes te lopen.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

- Liedjes voor hem zingen en wiegen op schoot zijn ook geliefde spelletjes.
- Voor de taalontwikkeling en de spraak is het belangrijk om veel tegen je baby te praten. Benoem de dingen die je doet of tegenkomt of vertel een verhaaltje.
- Je baby zal gaan lachen en dan zijn kriebel-spelletjes leuk om te doen, bijvoorbeeld ‘er komt een muisje aangelopen’.
- Ook je gezicht langzaam naar hem toe brengen, zal hem aan het lachen maken.
- Je baby heen en weer bewegen op je schoot, kan ook stimulerend werken en daardoor leert de baby zijn lichaam kennen.
- Je baby zal het leuk vinden om te kijken naar bewegende voorwerpen. Hang maar eens een babygym op of een mobiel. Hang de babygym ter hoogte van zijn navel, dan kan de baby het goed zien
- Als je oogcontact hebt met je baby, zal het geboeid zijn door je gezicht. Een beweging van je hoofd, een beweging in het gezicht, een stemgeluid zal je kind nauwlettend bekijken en beluisteren.
- Als de baby zijn handjes open kan houden, is het één voor één buigen en strekken van de vingers en er zachtjes overheen wrijven ook een heel fijn spelletje.

Baby's vanaf drie maanden

- Als je baby gaat grijpen, zijn rammelaars leuk speelgoed.
- Een baby geniet enorm van spelletjes, zoals ‘klap eens in je handjes’, waarbij hij wordt gewiegd of waarbij zijn armen en benen worden bewogen.
- Voorspelbare herhalings-spelletjes zorgen voor een lach op het gezicht van je baby, bijvoorbeeld pakspelletjes “ik...ga...je... pakken...”
- Neem je baby op schoot en laat je gezicht bekijken en betasten. Gekke geluiden en grimassen zullen de baby laten lachen.
- Je handen voor je ogen houden, ze plots weg trekken en “kiekeboe” roepen, is ook een leuk spelletje. Je kunt ook een handdoek over je gezicht leggen en die door de baby laten weg trekken en dan “kiekeboe” zeggen/roepen. Je baby leert zo begrijpen dat je er ook bent als hij je niet ziet en dat is een belangrijke stap in de ontwikkeling
- Neurie of fluit een melodietje terwijl je met je baby danst, wiegt of schommelt.
- Een babyspiegel (van onbreekbare spiegel) is leuk speelgoed. Als je baby erg beweeglijk is, kan een spiegel achter het aankleedkussen op de commode hem helpen rustig te blijven liggen.
- Ga eens met je baby voor een spiegel staan. Wijs je baby aan in de spiegel en vraag wie dat is. Borstel zijn haar voor de spiegel, zwaai eens met zijn handje of hou een popje achter zijn rug dat je in de spiegel laat bewegen.
- Als je baby met zijn voetjes gaat spelen zijn rammelsokjes een stimulans om naar de voetjes te grijpen.

Een overdaad aan speelgoed rond de baby, leidt erg af van wat hij kan en wil. Zorg daarom voor een rustige omgeving. Let bij de keuze van speelgoed op kleine onderdelen, die ingeslikt kunnen worden. Kies bij baby's nog voor simpele vormen in de primaire kleuren.

Je hoeft je kind niet de hele dag bezig te houden als hij wakker is. Van een tijdje alleen in de box zijn, leert de baby om zichzelf te vermaken. Wel is het belangrijk dat kinderen voldoende stimulans krijgen. Dat er tegen ze gepraat wordt, dat ze geknuffeld en aangemoedigd worden en dat ze speelgoed hebben dat bij hun leeftijd past.