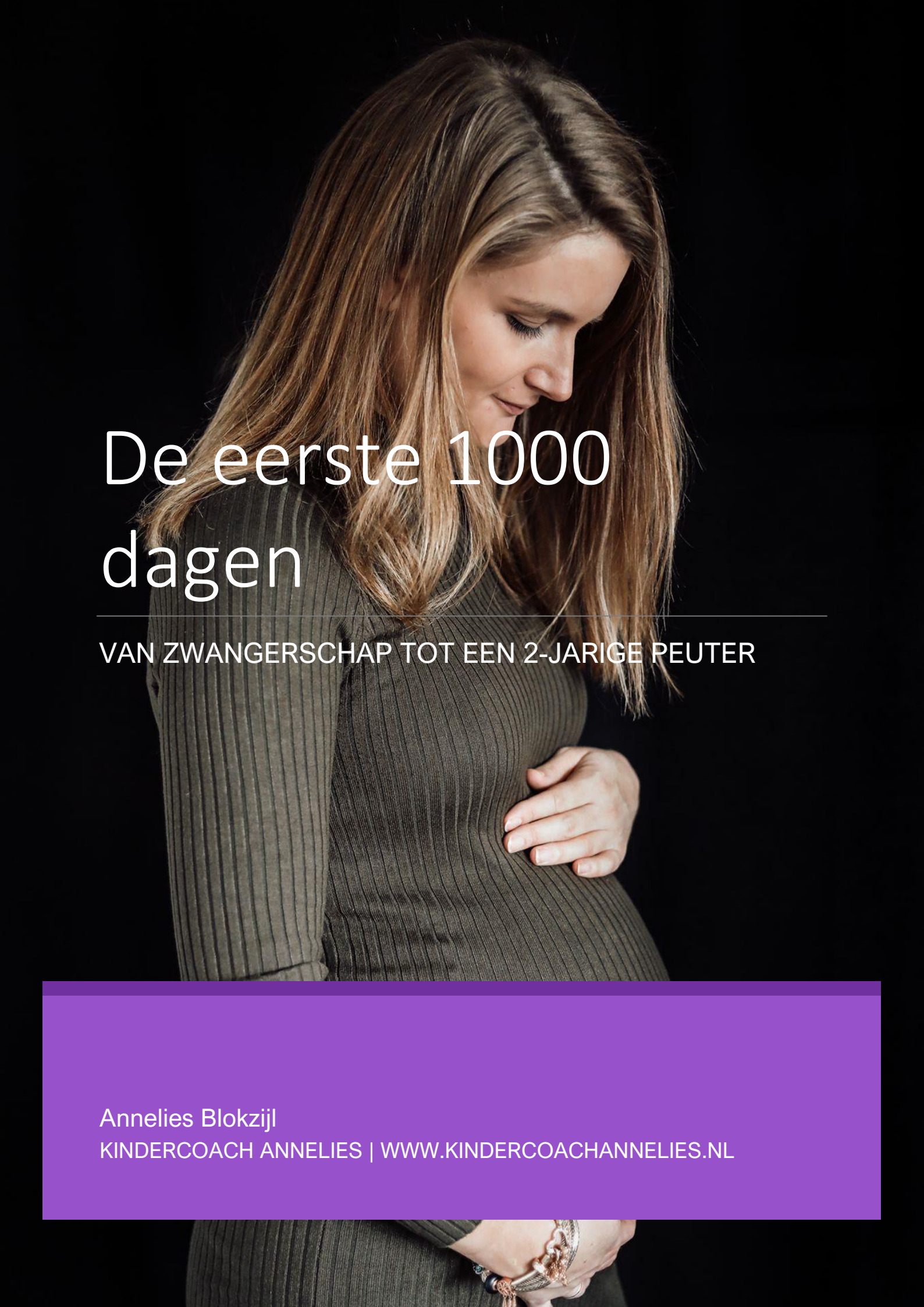




De eerste 1000 dagen

VAN ZWANGERSCHAP TOT EEN 2-JARIGE PEUTER

Annelies Blokzijl

KINDERCOACH ANNELIES | WWW.KINDERCOACHANNELIES.NL

De eerste 1000 dagen

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	1
Voorwoord	5
Copyright	6
Inleiding.....	8
Het fundament.....	14
Leefstijl	16
Doen.....	17
Vermijden.....	18
Geef je kind een gezonde start	18
Zwangerschap.....	21
Eetlust en ochtendmisselijkheid	24
Veranderde smaak en eetlust.....	24
Extreme misselijkheid	24
Medicatiegebruik	25
thalidomide	26
DES	26

De eerste 1000 dagen

Voorzichtig en soms toch nodig.....	27
Complicaties.....	27
Diabetes	28
Hypertensie.....	28
Vroeggeboorte	29
Gevolgen van vroeggeboorte.....	29
Vroeggeboren beroemdheden	30
Effecten van roken	31
Meestal gaat het goed	31
Zwangerschapsyoga	32
5 yoga-oefeningen voor zwangere vrouwen	33
Ademhalingsoefening	34
De oefening.....	34
Kleurademhaling	35
De oefening.....	35
Reiki bij zwangerschap	35
Luisterkindafstemming.....	36
Voorbeelden uit Luisterkind-afstemmingen.....	38

De eerste 1000 dagen

De Babytijd	39
Kangoeroe zorg.....	40
Babymassage	42
Flesvoeding of borstvoeding.....	42
Liefdevolle aandacht	44
10 tips voor moeders, net na de bevalling.....	48
Vanaf de zesde maand	49
Baby gebarentaal.....	53
Peutertijd	54
Angst.....	55
Boosheid en drift.....	56
Niets liever dan spelen.....	57
Samen ginnegappen	60
Casus: Hoe is het met Lisa?.....	61
Casus: Reiki voor Jacco	63
Positief opvoeden	65

De eerste 1000 dagen

Benoem de emotie van je kind	66
Toon begrip voor de situatie	66
Grens aangeven.....	67
Een oplossing aanbieden	67
Tot slot.....	69
Over kindercoach Annelies Blokzijl	74
Colofon:.....	76
Contactgegevens.....	77
Nawoord.....	78

De eerste 1000 dagen

Voorwoord

Ik zeg wel eens tegen mijn kinderen: *‘Als ik wist, wat ik nu weet, dan had ik het anders gedaan’*. Natuurlijk komt wijsheid pas na ervaring. Als je nog maar net begint als ouder, dan is er nog heel veel te ontdekken. Dat gold zeker ook voor mijzelf.

Ouderschap begint als iets nieuws en opwindends en het is ook een beetje spannend, want opeens bedenk je dat je verantwoordelijk wordt voor een ander leven.

Maar de ervaring heb je dan nog niet en soms beklemmt het ouderschap je misschien ook wat. Je leven staat op het punt om flink te veranderen.

Mijn eigen ervaring, als ouder, motiveerde me om ook andere ouders en hun kinderen te willen helpen. Ik wilde het gemakkelijker maken voor anderen en de lessen doorgeven die ikzelf inmiddels heb geleerd. Daarom werd ik kindercoach.

Toen ikzelf moeder werd had ik al deze ervaring en kennis nog niet en ik had er vast veel aan gehad. Was er toen ook maar zo’n bron geweest.

De eerste 1000 dagen

Ik heb dit boek geschreven om aankomende en nieuwe ouders te informeren over de eerste 1000 dagen van het leven van hun kind. Dat leven begint al bij de bevruchting en gaat door tot het tweede jaar van je kind. Het is een belangrijke periode.

Natuurlijk hoop ik dat ik erin geslaagd ben om het interessant voor je te maken, informatief en leerzaam. Gebruik het zoals je wilt en volg verder je eigen gevoel in het verzorgen en opvoeden van je kind. Ouderschap mag een positieve ervaring zijn voor ouder en kind.

Veel plezier met het boek!

Copyright

Alle rechten zijn voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden gekopieerd zonder toestemming van de auteur Annelies Blokzijl.

De eerste 1000 dagen



De eerste 1000 dagen

Inleiding

Dit boek begint bij het verlangen naar een kindje en omvat de periode van zwangerschap tot aan je 2-jarige peuter. Het zijn de eerste 1000 dagen die een fundament leggen voor de ontwikkeling en gezondheid van je kind. Een belangrijke periode.

En dan is het zover, je bent (eindelijk) zwanger en besluit moeder en vader te zijn.

Als de ochtendziekte eenmaal voorbij is en de zwangerschap verloopt goed, dan is deze fase van ouderschap leuk en rustig.

Je begint de komst van je kindje voor te bereiden en kijkt uit naar de ontmoeting met hem of haar. Je denkt na over namen, een kinderkamer, babykleertjes en velen helpen je erbij.

Voor je eerste kindje ben je nog even samen en je fantaseert over de komst van dat kleine mensje dat in je buik leeft. Hoe gaat het zijn om ouder te zijn van dit kindje?

Dat zijn allemaal leuke momenten, natuurlijk. Je wilt het goed doen en er voor je kind zijn en je zal er alles aan doen om alles zo goed mogelijk te doen.

De eerste 1000 dagen

Je hebt ook best hoge verwachtingen van jezelf, misschien wel hoger dan je kunt waarmaken wanneer je kind er eenmaal is. Ouder zijn is soms best uitdagend en het loopt niet altijd hoe je zou willen.

Als je dan later merkt dat alles anders verloopt dan je had bedacht, dan komt er soms twijfel of je het wel goed doet, of je het wel kan. Ben je wel de ouder die je dacht te zullen zijn? Dat zijn normale gedachten.

Maar je staat er samen voor en je wilt het ook graag zoveel mogelijk zelf doen. Dit is jullie kind en je wilt graag je liefde voor dit kind laten voelen en de verzorging op je nemen.

Als het kind er eenmaal is gaat ook je vermoeidheid een rol spelen.

Misschien moet je vaak 's-nachts op voor je kind en voel je de tol van het slaapgebrek. Misschien vraagt je kind wel veel aandacht op allerlei momenten en raakt je geduld een beetje op.

Het kan dan best te veel worden en misschien lukt het je dan gewoon niet om de aandacht te geven die je kind nodig heeft

De eerste 1000 dagen

(of vraagt). Je voelt je er schuldig over, maar je raakt simpelweg oververmoeid en je hebt even hulp nodig.

Misschien willen er al anderen instappen en het overnemen (oma?) en wil je dat zelf nog niet omdat je het op jouw manier wilt doen.

Soms merk je hoe je gefrustreerd en zelfs boos kunt worden, wanneer je kind voor de zoveelste keer niet naar je wil luisteren en maar druk en eigenwijs blijft. Je kind heeft een eigen willetje en jij had juist nu tijd nodig om even iets heel anders te doen.

Sommige ouders voelen zich dan schuldig over hun gevoel, ofschoon het ook een heel gewone reactie is, die bij ouderschap hoort. Ook jijzelf hebt ruimte en rust nodig en een kind kan soms meer vragen dan je kunt geven.

Soms ben je gewoon te moe om positief te zijn en voel je de stress van ouderschap. Opvoeden kan een grotere uitdaging zijn dan je dacht.

Hopelijk sta je er niet alleen voor. Er wordt wel gezegd dat elk kind een dorp nodig heeft. Dat dorp kan bestaan uit twee ouders, opa's en oma's, andere familieleden, betrokken buren, je vriendenkring, maar ook hulpverleners (zoals ik).

De eerste 1000 dagen

Een supportnetwerk om je heen is erg helpend wanneer je kinderen hebt. Je gaat hulp nodig hebben en als je een gemeenschap om je heen hebt, is er altijd iemand voor je kind en ook voor jou als ouder.

Je kan taken met elkaar verdelen en soms kan er iemand op je kindje passen, zodat jij kunt rusten, of even iets anders kunt doen.

Maar het is ook gewoon goed voor jou en je kind om deel uit te maken van fijne gemeenschap. Dat heeft je kind ook nodig om later een stabiele volwassene te kunnen worden. Spelenderwijs leert je kind in zo'n gemeenschap veel van wat het later nodig heeft.

Ouderschap is een teamsport. Kom je er onderling als ouders even niet uit, overleg dan ook eens met andere ouders. Jullie hebben vast wel vrienden of buren waar je je verhaal bij kwijt kunt.

Ik heb daar vroeger ook veel aan gehad. Ik had vriendinnen met wie ik de ups en downs van de opvoeding besprak. Alleen het kunnen praten erover en de herkenning bij de ander maakte me dan al rustiger.

De eerste 1000 dagen

Het leerde me dat iedereen het een uitdaging vindt om kinderen op te voeden. Ook als het een dagje niet zo gaat als dat je zou willen, kan je nog steeds een goede ouder zijn.

In dit boek vind je informatie over je ongeboren kindje en over de zwangerschap tot en met de 1000e dag. Je kunt als ouders met deze tips aan de slag en opvoeden vanuit liefde, positief en zonder angst.

De eerste 1000 dagen zijn cruciaal voor de rest van ons leven. Hoe beter deze basis is, hoe groter de kans op een gezonder leven. Zorg voor goede voeding, weinig stress, en een rookvrije omgeving.

In dit E-boek vind je informatie over deze eerste 1000 dagen. Je krijgt oefeningen voor in de zwangerschap en een meditatie en een ademhalingsoefening uit yoga-nidra om je te helpen ontspannen.

Natuurlijk krijg je ook praktijkvoorbeelden, zoals van een Luisterkindafstemming en leg ik uit wat Reiki voor jou en je kind kan betekenen.

De eerste 1000 dagen

Ik ben Annelies Blokzijl, moeder van drie jongens, schoonmoeder van drie -dochters en oma van vier kleinkinderen.

Zoals je ziet ben ik ervaringsdeskundig wat betreft kinderen en opvoeden en sinds 2019 ben ik ook een kindercoach, die ouders en kinderen helpt met allerlei uitdagingen en vragen.

Ik spar graag met mijn kinderen over de opvoeding en waar ze tegenaan lopen en heb hier inmiddels ook mijn beroep van gemaakt.

In dit e-boek wil ik je helpen met handvaten en tips over de eerste 1000 dagen van het leven van je kind. Ik hoop dat het je zal helpen naar meer geluk en ontspanning als ouder en mens in je leven.

Begin er maar gauw mee!

De eerste 1000 dagen

Het fundament

Wat is het toch wonderbaarlijk hoe 1 enkele eicel uit kan groeien tot een mini mensje. Eigenlijk is het ook best gek, dat als je 9 maanden oud bent en je wordt geboren, je dan opeens weer 0 bent.



In de eerste negen maanden wordt alles gevormd, alle organen, ledematen, botten en spieren worden in deze maanden op een unieke manier ontwikkelt.

De eerste 1000 dagen

Je bent nog niet helemaal klaar dan, want vooral je zenuwstelsel moet daarna nog flink wat groeien, maar als alles goed is gegaan dan ben je al een compleet hulpeloos mens.

Ook medisch onderzoek laat ons weten, dat de eerste 1000 dagen het fundament vormt voor de rest van je leven. De zwangerschapstijd is voor een kind al heel turbulent.

Als je je verdiept in hoe een foetus zich in de buik ontwikkelt dan zie je complete metamorfosen voorbijkomen, waarin organen worden gevormd en vervolgens veranderen in iets anders om daarna weer opnieuw gevormd en vervangen te worden.

De ontwikkeling in de baarmoeder is daarmee allesbehalve rechtlijnig en vol met evolutionaire wonderen. Is je kind eenmaal uit de baarmoeder, dan komt de baby en peutertijd en ook daarin verandert van alles.

In de hersenen van baby's en peuters worden elke dag miljoenen nieuwe verbindingen aangelegd. Deze verbindingen vormen een belangrijke basis voor alles wat je later kan leren en ontwikkelen.

De eerste 1000 dagen

Als ouder kan je daaraan positief bijdragen door simpelweg je kind aandacht te geven, te troosten en te knuffelen. Elke keer wanneer je kind positieve aandacht krijgt heeft dit een enorm effect op de ontwikkeling van je kind.

Invloeden van buitenaf zijn in deze periode bepalend voor de rest van het leven. Een goed begin, geeft een goede fundering.

Een gezond leven willen voor je kind, begint bij een kinderwens en niet bij de geboorte.

Annelies

Leefstijl

Als ik je vertel dat een gezonde levensstijl van ouders al in de zwangerschap grote invloed op de ontwikkeling en gezondheid van je kind heeft, dan vertel ik je hopelijk niets nieuws.

Het is daarom goed om al wanneer je kinderwens opkomt, te overwegen wat je anders wilt doen en nieuwe gewoonten aan te leren.

De eerste 1000 dagen

Je weet vast al wel wat je moet doen en laten in een levensstijl die je gezondheid vooropstelt. Maar misschien helpt het om nog even een kort lijstje te hebben.

Doen

Een gezonde levensstijl bevat elementen die bijdragen aan gezondheid:

- Gezonde voeding. Dat betekent dat de hoofdmoot van je voedsel bestaat uit gezonde voedingsmiddelen, zoals verse groente en fruit, en dat je zoveel mogelijk zelf je voedsel bereid.
- Genoeg ontspanning
- Genoeg bewegen
- Genoeg buitenlucht
- Leuke mensen en activiteiten

Als je sportief bent en een goede fysieke conditie hebt, dan is dat ook goed voor je kind. Natuurlijk is er ook de andere kant... wat wil je vermijden voor je kind?

De eerste 1000 dagen

Vermijden

Natuurlijk zijn er in een gezonde levensstijl ook dingen die je niet wilt doen omdat ze een slechte invloed hebben op je eigen gezondheid en dat van je kind.

Het is vooral aan deze kant dat we soms moeite hebben, omdat het gewoonten zijn geworden.

- Roken, drugs en alcohol
- Junkfood (vet en ongezond voedsel)
- Ga met je arts na of medicatie die je eventueel nodig hebt veilig is voor een zwangerschap
- Stress (van binnen en buiten)
- Slechte conditie (door onvoldoende bewegen en buitenlucht)

Geef je kind een gezonde start

Een gezond lichaam is een goede omgeving voor een kindje om van embryo tot een gezonde baby te ontwikkelen en goed te groeien.

Een gezonde leefstijl kan helpen om chronische ziektes, zoals hart- en vaatziekten en diabetes, te voorkomen. Dat is zowel

De eerste 1000 dagen

voor jezelf, als voor je kind goed en verlaagt het risico op complicaties.

Natuurlijk is het niet zo dat als je afwijkt van het voorgaande, dat daarmee alle kansen op een gezonde zwangerschap en baby verkeken zijn. Gelukkig is onze biologie weerbaar in allerlei omstandigheden.

Vooraf roken, alcohol en drugs hebben een bewezen negatief effect. Kinderen van rokende ouders kunnen een groeiachterstand ontwikkelen en kinderen van verslaafde ouders hebben ook in de baarmoeders drugs ontvangen. Die krijgen na hun geboorte dan afkickverschijnselen.

Je kunt ook niet alles voorkomen. Er zijn voorgeschreven medicamenten geweest die achteraf invloed op zwangere vrouwen bleken te hebben en ontwikkelingsstoornissen veroorzaakten of zelfs misgeboorten.

Door dat soort gebeurtenissen zijn we veel meer alert op de invloed van medicatie. Vraag het je arts als je over jouw voorgeschreven medicatie twijfelt.

De eerste 1000 dagen

Uiteindelijk is het aan jou. Het is nu niet alleen meer een keuze voor jezelf, dus misschien is dit het moment waarop je iets in je levensstijl wilt veranderen. Hoe eerder je begint, hoe sneller het nieuwe een gewoonte kan worden. Er is altijd hulp als je dat zoekt.

Ouderschap begint soms al voor de zwangerschap en begint dan bij jezelf. Je kunt op die manier je kind met veel liefde, zorg en aandacht een kansrijke start helpen maken.

De eerste 1000 dagen

Zwangerschap

Inmiddels ben je zwanger. Dat kan onverwacht zijn, of gepland, maar als je eenmaal hebt besloten dat je het kind wilt ontvangen, dan ben je nu op weg in je ouderschap.

Natuurlijk ontdek je meestal pas wat later dat je zwanger bent, wanneer voor het eerst de menstruatie uitblijft en je een test doet.

Vanaf conceptie duurt een “normale” zwangerschap ongeveer 38 weken. Als je rekent vanaf je laatste menstruatie, is dat ongeveer 40 weken. Op het moment dat je leert dat je een kindje krijgt, heb je dus nog even te gaan.

Hoe lang je al zwanger bent is waarschijnlijk één van de eerste dingen die je wilt uitzoeken. De verloskundige maakt daarvoor een echo.

Hieruit bepaalt ze hoever de zwangerschap al gevorderd is en rekent uit wanneer de geboorte waarschijnlijk zal plaatsvinden. Die geboortedatum is een verwachting en kan veranderen naarmate de zwangerschap vordert.

De eerste 1000 dagen

Sommige baby's zijn ongeduldig en komen eerder, anderen moeten gehaald worden omdat er iets gebeurt en sommigen zijn zo laat dat de arts besluit in te grijpen.

Als je voor het eerst zwanger bent weet je ook nog niet hoe je lichaam zal reageren. Je zult het gaan ontdekken.

De eerste 1000 dagen



De eerste 1000 dagen

Eetlust en ochtendmisselijkheid

Misselijkheid, kan een eerste symptoom zijn waardoor je ontdekt dat je zwanger bent. Ongeveer de helft van zwangere vrouwen heeft last van ochtendmisselijkheid.

Je voelt je dan 's morgens misselijk, hebt braakneigingen en voelt je al meteen slecht als je een ontbijt ziet staan. Meestal verdwijnt dat weer na de eerste drie maanden, maar het kan vervelend zijn.

Veranderde smaak en eetlust

Tijdens je zwangerschap kan het ook zijn dat je smaak verandert en dat je bepaalde voedingsmiddelen die je eerder lekker vond opeens niet meer lust en trek krijgt in iets anders. Ook je eetlust kan veranderen tijdens je zwangerschap.

Ik had tijdens mijn zwangerschap, bijvoorbeeld, een afkeer van vlees en koffie, maar na de zwangerschap was dit weer over.

Extreme misselijkheid

Als de misselijkheid extreme vormen aanneemt en je krijgt uitdrogingsverschijnselen, dan wordt deze misselijkheid ook wel 'hyperemises gravidarum,' genoemd.

De eerste 1000 dagen

Gelukkig komt dit niet zo vaak voor (1-2 procent van de zwangerschappen) en meestal is een ziekenhuisopname niet nodig.

De oorzaak van hyperemesis gravidarum is niet bekend en er zijn nog weinig onderzoeken naar gedaan. Gelukkig lijkt het (volgens een klein onderzoek in Nieuw Zeeland) geen negatieve gevolgen te hebben voor de ontwikkeling en groei van je ongeboren kind.

Voor de moeder is de impact van dit soort klachten echter groot. Voor hen is de zwangerschap dan geen blijde gebeurtenis meer. Het is dan een grote opgave om de dag door te komen.

In uitzonderlijke gevallen worden zetpillen met het geneesmiddel emesafene ® voorgeschreven.

Medicatiegebruik

Helaas blijkt dat medicatie grote gevolgen kan hebben tijdens een zwangerschap.

De eerste 1000 dagen

Er zijn een aantal bekende voorbeelden waarin medicatie onverwacht flink wat problemen voor ongeboren kinderen heeft veroorzaakt en soms met langdurige effecten.

Het is dus belangrijk om daarin deskundig advies te raadplegen en voorzichtig te zijn.

thalidomide

In de jaren 50 werd thalidomide ® voorgeschreven tegen misselijkheid. Het bleek schade te veroorzaken aan het prille embryo.

DES

Ook het geneesmiddel DES (di-ethylstilbestrol) dat werd voorgeschreven om miskramen te verkleinen bleek niet veilig. Het bleek niet effectief en kinderen kwamen mismaakt ter wereld.

Daarnaast verhoogde het de kans op baarmoederhalskanker en borstkanker. Het negatieve effect was ook niet alleen voor de kinderen van vrouwen die deze medicatie (DES) hadden gebruikt, maar zelfs bij de kleinkinderen.

De eerste 1000 dagen

Voorzichtig en soms toch nodig

Je begrijpt dat het belangrijk is om erg voorzichtigheid te zijn met medicatie als je zwanger bent. Medicatie en drugs doen dingen met je lijf die je niet altijd kunt voorzien.

Soms is het toch nodig om medicatie te slikken, zoals bij hoge bloeddruk, epilepsie en (zwangerschaps)diabetes. Laat je dan goed informeren en weeg samen met je arts(en) zorgvuldig de risico's tegen de noodzaak af en maak dan de best mogelijke keuze voor zowel moeder als kind.

Complicaties

Al doe je nog zo je best en leef je nog zo gezond, geef je alle liefde en aandacht aan je ongeborn kind, toch kunnen er complicaties ontstaan in de zwangerschap.

Opeens is er dan iets met je kindje aan de hand, of opeens verandert er iets bij de moeder (bijv. bloeddruk, of bloedwaarden), en dan moet je daar iets mee. Het is een flinke klus voor je lichaam om een baby te laten groeien. We hoeven maar in de geschiedenis te kijken om te weten hoe gevaarlijk het kan zijn zonder de huidige medische kennis.

De eerste 1000 dagen

Zwangerschapscomplicaties hebben invloed op de ontwikkeling van het kind en kunnen blijvende gevolgen hebben.

Diabetes

Stel je hebt diabetes. Dan kan je ongeboren kind blootgesteld worden aan hoge bloedsuikerwaardes.

Je kind kan dan sneller groeien en wordt in verhouding 'te groot'. Vaak wordt dan gekozen voor een keizersnede, kunstverlossing met verlostang, of vacuümpomp.

De gevoeligheid voor suiker en insuline is dan blijvend beïnvloed. Dat geeft deze kinderen later grotere kans op diabetes en overgewicht.

De risico's voor moeder en kind kunnen beperkt worden door de bloedsuikerspiegel van de moeder goed te reguleren.

Hypertensie

Hypertensie (hoge bloeddruk) is een andere veel voorkomende complicatie tijdens de zwangerschap. Ook dit heeft gevolgen voor het ongeboren kind.

De eerste 1000 dagen

Hypertensie vermindert de doorbloeding van de placenta en dus ook de toevoer van voedingsstoffen. Het zorgt ervoor dat het kind trager groeit en kleiner geboren wordt.

Gelukkig is hoge bloeddruk goed te behandelen met medicatie. De medicatie heeft een gunstig effect op de bloeddruk van de moeder en voorkomt problemen bij haar ongeboren kind.

Vroeggeboorte

Elk jaar worden (wereldwijd) vijftien miljoen kinderen te vroeg geboren. Dat is ongeveer 1 op de 10 kinderen. Dat is best veel en het is niet zonder effecten.

Tegenwoordig zijn de overlevingskansen van vroeggeboren kinderen sterk verbeterd. Dat is vooral ook afhankelijk van de omstandigheden na de geboorte.

Gevolgen van vroeggeboorte

Vroeggeboren kinderen hebben vaak een achterstand in de mentale en motorische ontwikkeling en ook longproblemen komen in deze groep vaker voor.

De eerste 1000 dagen

Daarnaast ontwikkelen sommige van deze kinderen op de basisschool stoornissen als a.d.h.d., a.d.d., of autisme.

Op volwassen leeftijd kan vroeggeboorte de kans op suikerziekte, hoog cholesterol en hoge bloeddruk verhogen.



Vroeggeboren beroemdheden

Een vroeggeboorte hoeft niet het einde te betekenen, integendeel. Onder hen vind je beroemdheden als Isaac Newton, Albert Einstein, Napoleon Bonaparte en Stevie Wonder.

De eerste 1000 dagen

Effecten van roken

Een belangrijke risicofactor voor vroeggeboorte is roken. Het remt onder andere de ontwikkeling van het brein van het kind.

Kinderen van rokende ouders krijgen ook vaak te maken met astma.

Zorg daarom voor een rookvrije omgeving voor de gezondheid van je kind.

Meestal gaat het goed

In de tekst tot hier heb ik nogal wat risico's benoemd en dat zou je wat kunnen ontmoedigen. Dat is niet de bedoeling, want het goede nieuws is dat zwangerschappen meestal gewoon goed verlopen.

Elk jaar worden vele gezonde baby's geboren en zijn er gelukkige ouders die trots hun baby aan de wereld tonen. Ondanks alles lukt het ons dus steeds opnieuw om vooral veel goed te laten gaan.

De eerste 1000 dagen

De Nederlandse verloskundigen houden alles prima in de gaten, zodat problemen vaak worden voorkomen of vroegtijdig opgelost.

Er worden vaak echo's gemaakt waarop veel te zien is en dan is het vooral genieten!

Als je kindje ongeveer 30 weken is kan je al zien of het op papa of mama lijkt, wat natuurlijk heel waardevol is om te zien.

Zwangerschapsyoga

In de beschrijving van een gezonde leefstijl schreef ik al over het belang van bewegen en een sportief leven. Sport en spel zorgen voor een betere doorbloeding, meer energie en een betere weerstand.

Wanneer sporten (fitness, hardlopen, aerobisch) niet meer zo goed lukt omdat je lichaam is veranderd door de zwangerschap, dan biedt zwangerschapsyoga een goed alternatief.

Yogaoefeningen voor zwangere vrouwen zijn afgestemd op moeder en kind. Zo kan je je spieren versterken en je conditie ondersteunen, op een manier die haalbaar blijft.

De eerste 1000 dagen

Buik- en rugspieren trainen is belangrijk als voorbereiding op de bevalling.

5 yoga-oefeningen voor zwangere vrouwen

De volgende 5 yoga-oefeningen helpen je om sterker te worden en dienen als voorbereiding voor de bevalling. Ik zal ze op mijn website (www.kindercoachannelies.nl) beschikbaar stellen als video, maar natuurlijk is het veel leuker om aan een groep deel te nemen en ze daar mee te doen.

De hond

Deze yoga-oefening is helpend voor het loslaten van spanning en emoties.

De kat

Deze yoga-oefening ontspant je rug en buikspieren.

De brug

Deze yoga-oefening helpt je rug sterker te maken.

Vlinderen

Deze yoga-oefening helpt je bekken te versterken.

De eerste 1000 dagen

Schouderstretch in kleermakerszit

De schouderstretch in kleermakerszit helpt voorkomen dat je “voorover” gaat lopen.

Ademhalingsoefening

Bewust ademen helpt je ontspannen. Een diepe buikademhaling zorgt voor rust en kan pijn verminderen. Als je deze oefening vaak herhaalt zal het steeds gemakkelijker voor je zijn om te ontspannen.

De oefening

Ga zitten of liggen in een voor jou comfortabele houding. Zorg dat je lekker warm bent. Je kan een dekentje om je heen doen en een kussentje onder je hoofd.

Ontspan zoveel mogelijk en leg je handen op je buik.

Adem rustig naar je buik toe.

Adem rustig in door je neus en uit door je neus.

Ontspan je armen, je benen, je rug, schouders, je ogen, haal de frons uit je voorhoofd en ontspan je kaken.

De eerste 1000 dagen

Ga naar mijn website (www.kindercoachannelies.nl) voor een ingesproken versie van deze oefening.

Kleurademhaling

Bij de “kleurademhalingsoefening” maakt het niet uit welke kleur je in gedachten neemt. De eerste kleur die in je opkomt is goed. Komt er niets, dan kan je gewoon doorgaan met ademen.

De oefening

Hier komt nog een instructie

Ga naar mijn website (www.kindercoachannelies.nl) voor een ingesproken versie van deze oefening.

Reiki bij zwangerschap

Hoe leuk zwangerschap ook is, het maakt ook dat je lichaam veel meer liefde en zorg kan gebruiken. Een reikibehandeling is sowieso heerlijk en is een fijn moment voor jezelf, maar het helpt je ook bij het verlichten van klachten bij een zwangerschap.

De eerste 1000 dagen

Reiki bij zwangere vrouwen zorgt voor;

1. Meer innerlijke rust
2. Een ontspannen moment voor jezelf
3. Verlichting van rugpijn en andere ongemakjes
4. Diepe ontspanning

Je bent natuurlijk welkom om zo'n behandeling bij mij te ondergaan. Ze staan op mijn website (www.kindercoachannelies.nl)

Luisterkindafstemming

Als je op de gebruikelijke manier contact wil maken met je kind, dan moet je altijd even wachten tot je kind genoeg taalvaardigheid ontwikkelt.

Over je kind in de baarmoeder krijg je normaal alleen informatie over de medische gezondheid, maar dat is anders dan echt contact met je kind.

Maar hoe zou het zijn om echt informatie vanuit je ongeboren kind zelf te krijgen? Hoe zou het zijn om iemand op een andere manier contact te laten maken met je kind?

De eerste 1000 dagen

Veel ouders vinden dat erg leuk en ervaren het als een extra dimensie in het contact met hun kind en de beleving van hun zwangerschap.

Ze kunnen bijvoorbeeld vragen wat hun kind nodig heeft en hoe ze hun kind het best kunnen ontvangen, wat daarin belangrijk is.

Sommige ouders willen simpelweg weten hoe het met het kind gaat. Misschien heb je ook wel iets wat je aan je kind zou willen vragen.

Een Luisterkind afstemming maakt dat soort contact mogelijk. Ik neem alle vragen van de ouders mee en stel ze aan het ongeboren kind, het kind zal antwoord geven.

Dat gebeurt op afstand, zoals een medium contact zou maken, dus “in de energie”. Ik ben daarin opgeleid en je kunt dus ook bij mij een Luisterkind afstemming aanvragen. Je krijgt de afstemming netjes per e-mail toegestuurd. Afstemmen op een ongeboren kind kan vanaf ongeveer 28 weken.

Het is ontzettend leuk om te horen wat jouw kindje te vertellen heeft en heel waardevol. Je zult ervaren dat zelfs ongeboren baby's tips en handvaten kunnen geven aan jullie als ouders.

De eerste 1000 dagen

Voorbeelden uit Luisterkind-afstemmingen

Hieronder twee voorbeelden uit een eerdere afstemming,

Ik heb wat meer ruimte nodig, het zou fijn zijn als mama wat vaker op de bank gaat liggen.

Een ongeboren baby van 30 weken

Nee hoor mama, ik kom nog niet. Dit is alleen maar voorbereiding op de bevalling, zodat het voor jou gemakkelijker wordt dan de eerste keer.

Een jongetje, waarvan de moeder 38 weken zwanger is

De eerste 1000 dagen

De Babytijd

Hoera, je kindje is geboren, alles is goed gegaan en de babytijd is begonnen. Je kind heeft een mooie naam gekregen en je bent nu officieel de ouder van dit mooie kind.



De eerste 1000 dagen

De babytijd duurt ongeveer anderhalf jaar vanaf de geboorte. Daarna begint de peutertijd en noemen we je baby een dreumes of peuter.

Je hebt je voorbereid en nu is het jullie taak als ouders, om het kind gezond en veilig te houden en liefde te geven. Je baby heeft goede voeding nodig, een veilige omgeving, rust, liefde en aandacht.

Als je dit goed doet kan je kind opgroeien tot een zelfverzekerd en zelfstandig mens. Optimale omstandigheden dragen bij aan een veilige hechting en aan een gezonde ontwikkeling van je kind.

Laten we wat omstandigheden langslopen. Eén van de eerste stappen is om je kind te helpen om te hechten. Een techniek die we Kangoeroe zorg noemen helpt daarin.

Kangoeroe zorg

Bij kangoeroe zorg wordt de baby op de blote huid van de vader of moeder gelegd. Baby's hebben veel behoefte aan lichaamscontact. Dit wordt ook wel huidhonger genoemd.

De eerste 1000 dagen

Als een baby helemaal geen “huid-op-huid”-contact krijgt en geen zachte aandacht, dan zal het niet goed gaan, weten we uit wrede experimenten in Rusland. Gebrek aan dat soort aandacht blijkt dan dodelijk.

Baby's hebben dit dus echt nodig en dat inzicht maakt dat er soms geadviseerd wordt om je baby steeds bij je te dragen in een draagzak. De huidhonger is zowel belangrijk voor de emotionele ontwikkeling als voor de fysieke ontwikkeling van je baby.

Het huid-op huid-contact maakt baby's rustiger en zorgt voor een regelmatige hartslag. Ook wordt de lichaamstemperatuur stabiel door huid-op-huid-contact.

Kangoeroe zorg wordt vaak toegepast bij prematuren en huilbaby's, maar eigenlijk is het fijn voor elke baby. Het bevordert de hechting tussen baby en ouders.

Het helpt ook de ouders. Het kan ouders zelfvertrouwen geven in hun vermogen om voor hun eigen kind te zorgen.

De baby herkent de hartslag van de moeder en de geur, de trilling van de stem van zijn ouders. Je kunt je baby niet te veel bij je dragen. Dit contact is altijd goed.

De eerste 1000 dagen

Verwen je baby. Het geeft hem een veilig gevoel en het is goed voor de hechting.

Annelies

Babymassage

Is je baby onrustig, of kan het niet goed in slaap komen, geef hem dan een heerlijk babymassage. Baby's ontspannen als je ze zachtjes masseert en daar worden ze rustig van. Het is bovendien een heel fijn contactmoment tussen ouder en kind.

Koop dus een fijne babyolie en ga aan de slag, je kunt het niet fout doen. Mocht je onzeker zijn, dan kan je in een (video)sessie gerust met me oefenen.

Flesvoeding of borstvoeding

Eén van de keuzes voor jou als ouder is, of je baby borstvoeding krijgt of voeding uit een fles. Niet iedereen heeft daarin echt een keuze, want het kan gebeuren dat er onvoldoende lactase is om het kind voldoende voeding te geven. Maar meestal is het een keuze.

De eerste 1000 dagen

Borstvoeding heeft voordelen, waaronder voor de natuurlijke weerstand, maar ook flesvoeding bevat tegenwoordig bijna alle ingrediënten die je baby nodig heeft. Je kunt als ouder daarom onbezorgd je keuze hierin maken.

Toch wil ik hier graag nog wat voordelen van borstvoeding benoemen. Sommige daarvan kan je niet uit een fles halen. Het begint met de bijdrage aan de veilige hechting tussen moeder en kind.

Moeder en baby zijn vanaf het begin een perfect koppel. Hormonen en reflexen zorgen ervoor dat je baby precies krijgt wat het nodig heeft.

Borstvoeding stimuleert de hechting tussen moeder en kind en zorgt voor een goede gezondheid en ontwikkeling van je kind.

De antistoffen die je baby meekrijgt in de borstvoeding zorgt ervoor dat er minder vaak allergische klachten ontstaan, zoals astma, hooikoorts en infecties van de luchtwegen en van het maag-darmkanaal.

Borstvoeding helpt mee aan een betere hersenontwikkeling. Kinderen die minimaal een half jaar borstvoeding hebben gehad

De eerste 1000 dagen

blijken minder vaak ziek te worden en hebben minder vaak antibiotica nodig.

Het is niet voor iedereen weggelegd om een half jaar borstvoeding te geven, sommige moeders kijken er enorm tegenop, maar weet dat elke week borstvoeding voor je kind helpt. Borstvoeding geeft je kind een unieke voeding, die het alleen via jou kan krijgen en waar alles in zit dat het nodig heeft.

Voel je dus vrij om te kiezen zoals het past in je omstandigheden, maar weet ook dat er voordelen zijn aan de natuurlijke voedingsbron.

Meer informatie over het verschil van borstvoeding en flesvoeding vind je op de website van bijvoorbeeld het voedingscentrum.

Liefdevolle aandacht

Liefdevolle aandacht is essentieel voor de ontwikkeling en groei van je kind.

Kinderen die op latere leeftijd last krijgen van psychische problemen, hebben vaak een strenge, harde opvoeding gehad, of zijn zelfs mishandeld.

De eerste 1000 dagen

Zonder liefde en aandacht opgroeien heeft grote gevolgen voor de mentale en fysieke gezondheid. Kun je een kind dan ook te veel verwennen met liefde en aandacht?



Verwennen betekent eigenlijk dat je iets voor je kind doet, wat het eigenlijk zelf al kan. Bijvoorbeeld: je kind kan zelf eten en jij voert hem nog steeds, maar hoe zit het met baby's?

Tot ongeveer 6 maanden kun je een kind niet verwennen met aandacht en liefde. Baby's zijn voor honderd procent afhankelijk

De eerste 1000 dagen

van anderen, ze kunnen nog niets zelf, en dus kun je ze niet verwennen.

Als je baby huilt, dan is er iets aan de hand. Wat dat is, kan hij je nog niet vertellen, maar door te huilen laat hij merken dat er iets aan de hand is.

Misschien heeft hij honger, pijn, een volle luier, of voelt hij zich eenzaam. Daarom mag je volgens mij altijd bij een huilende baby gaan kijken wat er is en hem aandacht geven.

Natuurlijk heeft niet elk huilen dezelfde betekenis. Tijdens de eerste maanden zal je het verschil in huilen goed leren herkennen.

Op den duur weet je vanzelf of het serieus is, of dat je baby gewoon de slaap niet kan vatten. Vertrouw daarin op je eigen gevoel en geef je baby wat hij nodig heeft.

Huilt je baby erg veel, denk dan eens na over een draagdoek. In een draagdoek voelt een kind zich veilig en dan neemt vaak de hoeveelheid huilen vanzelf af. De hartslag van je kind gaat omlaag en de rust keert terug.

De eerste 1000 dagen

Ik heb dat zelf niet altijd zo gedaan. Toen mijn kinderen klein waren, was het motto: Even kijken of alles goed is. Luiers nog schoon? Eten gehad? Dan is alles prima en laat je je baby huilen. Na een paar nachten gaat het vanzelf wel over.

Als ik het nu over mocht doen, zou ik de kleine jongeman gewoon bij mij in bed hebben gelegd om te troosten en uren met hem hebben rondgelopen.

Heb ik het toen fout gedaan? Nee, dat denk ik niet. Het gaat goed met mijn kinderen en toen was dit het beste wat ik kon doen.

Inzichten ontwikkelen zich en we leren steeds iets meer over opvoeden, huilen, zorg, liefde en aandacht voor je baby. Als ouder zal je toch ook moeten ontdekken wat werkt voor jouw kind.

Als die kleine van mij ontroostbaar was, zette ik hem in de autostoel en gingen we een rondje rijden. Dat was vast niet volgens de adviezen van die tijd, maar ik volgde mijn gevoel en het werkte en dat is altijd goed.

De eerste 1000 dagen

Volg dus je intuïtie en ontdek wat werkt voor je en doe dat gewoon. Adviezen kunnen je helpen, maar uiteindelijk moet je ook je eigen ervaring opdoen.

Baby's kunnen niet uitslapen. Accepteer dat. Het is nu eenmaal zo.

Annelies

10 tips voor moeders, net na de bevalling

De volgende tips heb ik verzameld uit een leuk boek van Rachel van Sas, beter bekend als de huismuts. In het boek "MOM, you got this" geeft ze ervaringsverhalen en leuke weetjes en tips.

- 1 Schrik niet als je opeens een grote plons hoort in de wc. Je lichaam ruimt bloedstolsels op en dit kan tot een paar dagen na de bevalling nog gebeuren.
- 2 Plassen na de bevalling is geen pretje. Het schrijnt en voelt als een schaafwond. Plas onder de douche, dat voelt veel fijner.
- 3 Poepen gaat de eerste dagen eigenlijk niet. Maak je er niet te veel zorgen over. Het is normaal dat de ontlasting pas na 3 á 4 dagen weer op gang komt.

De eerste 1000 dagen

- 4 De derde of vierde dag staat bekend als kraamtranen dag. Laat het er gewoon zijn. Je hele wereld staat op z'n kop met zo'n kleintje en alles heeft tijd nodig om te landen. Dat mag!
- 5 Schaf een zoutlampje aan voor 's nachts. Het geeft een zacht en rustig licht en dat is fijn voor jou en je baby wanneer je nachtvoeding gaat geven.
- 6 Schaf een babynestje aan. Dit geeft je baby geborgenheid en een veilig gevoel.
- 7 Huidhonger komt veel voor bij pasgeborenen. Leg je blote baby op je blote borst en geniet ervan.
- 8 Ossengal zeep helpt bij poep en bloedvlekken.
- 9 Geef je borstvoeding, weet dan dat dit ontstekingsremmend is. Smeer je tepels er na de voeding mee in.
- 10 Ook voor een verstopt neusje, of ontstoken oogjes, kun je borstvoeding gebruiken.

Vanaf de zesde maand

In de eerste 5 maanden zijn de reflexen van je baby het sterkst. Vanaf maand 6 mag je beginnen met wat loslaten.

De eerste 1000 dagen

De speen heeft goed werk gedaan, maar nu is het tijd om hem aan de kant te leggen. Geef je baby af en toe de speen en bouw het af. Gooi de speen vlak voor het eerste jaar weg.

Na een jaar wordt het steeds moeilijker om de gewoonte van de speen af te leren. Het kan dan zijn dat je kind er zelfs tot het derde jaar niet meer zo gemakkelijk vanaf komt.

Ongeveer na zes maanden, leer je je kind dat het niet meer meteen aandacht hoeft te krijgen.

Als het nu om speeltjes “vraagt”, dan wacht je even twee tellen en geeft het pas dan. Zo leer je je baby dat niet alles meteen voorhanden is.

Loop even de kamer uit, als je baby in de box ligt, en kom na een paar tellen weer terug.

De eerste 1000 dagen



De eerste 1000 dagen

Maak er gewoon een spelletje van. Zo leer je je kind om even alleen te kunnen zijn. Negen van de tien keer schatert hij het uit als hij je hoofd weer boven de box ziet.

Ook is het nu ongeveer de tijd om je baby in zijn eigen bedje op zijn eigen kamer te leren slapen.

Tot dat moment sliep je baby waarschijnlijk bij jullie op de slaapkamer, in een wieg, of co-sleeper. Dat is natuurlijk helemaal prima. Je baby weet dan dat je in de buurt bent en voelt zich veilig.

Zorg dat de slaapkamer van de baby rustig is, dus ook rustige kleuren. Laat ook het bedje rust uitstralen. Een bed vol knuffels en speelgoed is niet echt een slaapplek.

Leer je baby dat er verschil is tussen een box (de speelomgeving) en een bedje (de slaapomgeving). Zorg dat je ook zelf rustig bent wanneer je jullie baby in bed legt.

Je kan een liedje zingen, of een muziekje afspelen. Aai je kind nog even over zijn bolletje en ga dan rustig uit zijn slaapkamer.

Lukt het niet meteen, dan is dat geen probleem. Probeer het gewoon later op de dag nog een keer.

De eerste 1000 dagen

Maak er geen probleem van, als jij het geen probleem vindt.

Annelies

Baby gebarentaal

De ontwikkeling van je baby gaat supersnel. Baby's ontwikkelen de motoriek van hun handen eerder dan hun spraakvermogen.

Het is ontzettend leuk om dan gebaren toe te voegen aan je gesproken taal. Als je baby ongeveer 8 á 9 maanden is, kun je hiermee beginnen.

Op YouTube vind je bijvoorbeeld [wapperkids](#), waarin de gebaren uitgelegd worden. Het is leuk om op deze manier met je baby te communiceren.

Uiteraard vergt het wat geduld en herhalingen, maar het is dan weer extra genieten als je kindje het gebaar heeft begrepen en zelf ook toe kan passen.

Probeer het maar eens.

De eerste 1000 dagen

Peutertijd

Peuters zijn ondernemend. Het lijkt wel alsof ze onvermoeibaar zijn, totdat ze plotseling zomaar ergens in slaap vallen. Dat kan op elk moment of elke plek.

Dat slapen kan zijn aan het eind van de ochtend, of middag, ergens midden in de kamer, op z'n knietjes op de bank, of in de kinderstoel tijdens het avondeten.



Je peuter krijgt heel veel indrukken op een dag en heeft nog veel rust en regelmaat nodig. Sommige peuters doen een

De eerste 1000 dagen

ochtend- en een middagslaapje, andere alleen nog een middagslaapje. Kijk gewoon wat past bij je kind.

Hier spreken we over de peutertijd vanaf ongeveer één jaar oud, tot aan de tweede verjaardag. Je kind is dan 1000 dagen oud! De hele peutertijd duurt tot het vierde jaar, daarna wordt je peuter een kleuter.

Angst

Een peuter kan angst hebben voor harde geluiden, snelle bewegingen, of lichtflitsen. Naarmate je peuter ouder wordt kan hij andere angsten ontwikkelen.

Peuters kunnen een rijke fantasie hebben. Zo kunnen ze angst hebben voor monsters, of spoken. Of ze hebben een denkbeeldig vriendje of vriendinnetje.

Neem de angst van je kind altijd serieus en bedenk samen een oplossing. Kinderen zijn heel vindingrijk en doen aan magisch denken. Ze kunnen monsters en spoken zomaar wegtoveren, of wegblazen. Weg angst!

Zo simpel kan het zijn. Geef het de aandacht die het verdient, niet meer en niet minder.

De eerste 1000 dagen

As je peuter leert lopen kan het bovendien angst hebben om te vallen, als het zich de vorige keer pijn heeft gedaan. Blijf je kind stimuleren en motiveren en geef complimentjes als het wel lukt. Zorg dat het veilig is en help je kind om het later nog eens te proberen.

Boosheid en drift

Boosheid en driftbuien komen vaak voor in deze periode. Je peuter wil van alles zelf doen, maar soms lukt het gewoon nog niet.

Je peuter raakt dan gefrustreerd en dan zie je soms dat ze hun adem inhouden, gaan liggen krijsen op de grond, of gaan schreeuwen en gillen.

Dit gedrag is normaal voor een peuter. Hij kan nog niet onder woorden brengen wat er aan de hand is en kan ook nog niet goed met emoties omgaan. Ze hebben jou als ouder nodig.

Probeer rustig te blijven en benader je peuter positief. Zorg ook in deze tijd voor regelmaat en rustmomenten. Er is nog veel te leren in deze periode en daarvoor heeft je peuter tijd nodig.

De eerste 1000 dagen

Blijf dus geduldig en verwacht niet te veel van het zelf eten en zelf aankleden. Je peuter heeft daar nog tijd voor nodig. Zelfs stilzitten aan tafel is voor een peuter een hele onderneming.

Zorg dat de huisregels voor allebei haalbaar zijn. Moedig je peuter aan om dingen zelf te doen en geef veel complimentjes. Bevestiging van wat goed gaat, zal zijn zelfvertrouwen helpen toenemen.

Niets liever dan spelen

Spelen is een dagtaak voor peuters. Niets is leuker dan dat. Gelukkig is er genoeg keuze voor jullie als ouders.

Zelf vind ik speelgoed het leukste, als het een kind uitdaagt om iets te ontdekken.

Denk aan spelletjes die de fantasie stimuleren, waarin jullie samen iets nieuws ontdekken, spelenderwijs kleuren leren en leren tellen. Samen met je peuter is zo'n spel een ware ontdekkingsreis.

In mijn praktijk gebruik ik bijvoorbeeld een gekleurde regenboog van hout, met dezelfde kleur poppetjes, om te kijken hoever een kind in zijn ontwikkeling is.

De eerste 1000 dagen

Ik kan de opdrachtjes aanpassen aan het kind: *“Pak de rode regenboog eens voor mij, als je wilt? Past het rode poppetje er ook onder? Of er bovenop misschien? Wat kan het poppetje nog meer doen met de boog?”*

Een (houten) keukentje is ook fijn voor peuters om mee te spelen. Kinderen spiegelen jou en doen graag iets na wat jij ook doet.

Eten opwarmen in hun magnetron. Een kopje koffie voor je maken, of een soepje koken. Ze zorgen graag voor je. Laat je meer lekker verwennen door je peuter.

Heb je wel eens van een wiebelplank gehoord? Deze plank geeft veel mogelijkheden en is goed voor het ontwikkelen van de motoriek, balans en creativiteit.

De wiebelplank kan dienstdoen als tafel, als bed, als brug, als racebaan voor auto's, yoga-en evenwichtsoefeningen of wat jullie samen ook maar kunnen bedenken.

Peuters zijn ook graag buiten. Ze kunnen daar hun energie kwijt, hun hoofd leegmaken en vitamientjes opdoen.

De eerste 1000 dagen



Probeer elke dag tijd in te plannen voor een (bos) wandeling, klimmen, klauteren of trampolinespringen. Het is zeker ook goed voor de motorische ontwikkeling. Laat je peuter een buiten spelletje bedenken en doe die samen.

Een leuk verjaardagscadeau voor je peuter is een step met drie wielen. Wat een vrijheid geeft dat. Het is ook goed voor balans, kracht en overzicht.

Een peuter die goed kan stappen leert over het algemeen ook gemakkelijker fietsen.

De eerste 1000 dagen

Samen ginnegappen

Peuters houden van humor. Ze zijn dol op grapjes maken en lachen.

Je kind kan zijn humor ook gebruiken om je aandacht te trekken. Hij gooit bijvoorbeeld zijn beker om, of gaat gillen en rennen door de kamer.

Peuters vinden het leuk om te bewegen op muziek, gekke bekken te trekken en elkaar na te doen. Lachen is voor peuters een onmisbaar iets op een dag.



De eerste 1000 dagen

Een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd. Ook als ouder kan je met humor veel bereiken. Laat knuffel bijvoorbeeld moe worden en vertel dat knuffel even een poosje moet gaan slapen, zodat hij daarna weer heel veel energie heeft.

Probeer je in te leven in de wereld van je peuter. Leuke spelletjes om nu te doen zijn bijvoorbeeld:

- 1 Kiekeboe
- 2 Er komt een muisje aangelopen
- 3 Papagaaitje leef je nog
- 4 Kriebelspinnetje
- 5 Familie vinger

Je kind krijgt er waarschijnlijk niet genoeg van! Geniet er maar samen van.

Casus: Hoe is het met Lisa?

Hoe is het met je baby of peuter? Zit hij of zij goed in zijn vel? Is je kind tevreden en gelukkig? Wat heeft jouw kind nog nodig? In een Luisterkindafstemming kunnen deze en andere vragen worden beantwoord.

De eerste 1000 dagen

Het is fijn om te weten wat er in je kind omgaat, helemaal als hij zelf dit nog niet goed onder woorden kan brengen. Om je een idee te geven, staat hieronder een praktijkvoorbeeld.

Lisa is 1 jaar oud en haar ouders willen graag weten hoe het met haar is. Ze willen weten hoe ze Lisa kunnen helpen om zich te ontwikkelen.

De vraag van Lisa's ouders kwam niet uit een probleem. Ze vonden het gewoon prettig om elk jaar rond haar verjaardag een Luisterkindafstemming in te plannen om wat extra informatie te krijgen.

Al voor de geboorte van Lisa vroegen ze me om op Lisa af te stemmen, in de buik van mama.

Lisa gaf toen aan dat mama wat rustiger aan mocht doen en wat vaker mocht gaan liggen, want dan had ze veel meer ruimte en kon ze beter draaien en zwemmen.

Het is ook gewoon fijn voor ouders om te weten dat het goed gaat met hun kind en wat het nog nodig heeft.

De eerste 1000 dagen

Luisterkind geeft ze net weer iets andere informatie en ze hebben ervaren hoe helpend dat is. Het helpt ze om de beste ouders voor hun kind te zijn. Wat wil je nog meer?

Casus: Reiki voor Jacco

Jacco is al bijna twee jaar, huilt veel en is op die momenten ontroostbaar. De ouders van Jacco vroegen me om Jacco te helpen met Reikibehandelingen.

Uiteindelijk heb ik Jacco vier keer behandeld met Reiki. Elke behandeling duurde ongeveer 15- 30 minuten.

Jacco had een trauma opgelopen tijdens de bevalling. Hij was geboren in aangezichtsligging, ook wel sterrenkijker genoemd. Daardoor had hij veel neklachten en hoofdpijn.

De fysiotherapeut had hem behandeld en dat had geholpen, maar het slapen lukte nog niet.

Door de Reikibehandelingen werd Jacco rustiger, verbeterde hij zijn ademhaling en sliep hij dieper. De stress verdween en het “overstrekken” (dat hij vooral tijdens het huilen deed en wat hem pijn gaf), stopte.

De eerste 1000 dagen

Natuurlijk huilt Jacco nog wel eens, maar hij is niet meer ontroostbaar.

De eerste 1000 dagen

Positief opvoeden

Je hebt er vast wel eens van gehoord: Positief opvoeden. Weet je ook wat het is? Betekent het bijvoorbeeld dat je geen straf meer mag geven?

Natuurlijk is het aan jullie, de ouders, hoe je de opvoeding wilt invullen. Het helpt als je onderling duidelijke afspraken maakt over de dingen die iedere dag weer terugkomen, zoals of je wel of niet aan tafel eet, bedtijd en schermtijd.

Positief opvoeden gebruikt een aantal basisregels, waar je misschien iets aan hebt. Als zich een situatie voordoet met ongewenst gedrag, dan kan je deze gebruiken.

- Benoem de emotie van je kind
- Toon begrip
- Geef de grens aan
- Biedt een oplossing aan, of kom samen tot een oplossing

Ik zal ze hieronder één voor één wat meer toelichten, zodat je een idee hebt wat ermee wordt bedoeld. Het veronderstelt wel dat je kind al oud genoeg is om met woorden te kunnen communiceren.

De eerste 1000 dagen

Benoem de emotie van je kind

Het eerste element is dat je een emotie benoemd die je kind op dit moment (waarschijnlijk) ervaart. Door het benoemen van die emotie voelt het kind zich meteen herkend.

Als je kind bijvoorbeeld een ijsje wil, maar dat mag niet van jullie omdat jullie net een fristi met een taartje hebben gehad, dan kan je bijvoorbeeld zeggen: *'Ik zie dat je verdrietig bent, omdat je nu geen ijsje mag'.*

Het eerste om te doen in zo'n situatie is dus simpelweg afstemmen op de emotie van je kind en die in woorden benoemen.

Toon begrip voor de situatie

Vervolgens toon je begrip voor de situatie van je kind, door te zeggen; *'ik begrijp dat het vervelend voor je is dat je nu geen ijsje mag'.*

Hiermee laat je nog een keer weten dat je bent afgestemd op wat er bij je kind gaande is en dat je begrijpt waar de reactie uit voortkomt.

De eerste 1000 dagen

Grens aangeven

Dat je begrip toont en de emotie ontvangt betekent natuurlijk niet dat je je kind zijn zin gaat geven. Eén van je taken is om grenzen aan te geven en als je besloten hebt waar die grens is, dan communiceer je die ook.

Je kan dan bijvoorbeeld zeggen; 'We hebben net iets gedronken met en een taartje erbij en dat is voor vandaag voldoende.'

Je kind kan dan nog steeds een ijsje willen, maar je hebt je besluit of grens duidelijk gemaakt en ook de reden waarom je zo besloten hebt.

Een oplossing aanbieden

In het vierde element kan je een oplossing aanbieden, of samen een oplossing bedenken.

Hier kan je bijvoorbeeld afspreken dat jullie straks thuis ijsjes gaan maken en dan in de diepvries doen, zodat je de volgende dag een ijsje kan eten.

De eerste 1000 dagen

Of je vraagt of je kind misschien een oplossing weet: *‘Nu krijg je geen ijsje, maar wat kunnen we wel doen?’*

Op deze manier leert je kind oplossingsgericht denken, alternatieven verzinnen en leert ook dat er grenzen zijn.

Als je een situatie positief benaderd hoef je niet steeds ‘NEE’ te zeggen en dat is vaak ook een stuk relaxter.

“Als je kind ongewenst gedrag vertoont, keur dan het gedrag af en niet je kind”

De eerste 1000 dagen

Tot slot

We zijn aan het einde van dit boek gekomen en hebben daarin een reis gemaakt van bevruchting tot een peuter van 2 jaar oud.

Je weet nu hoe investeren in de eerste 1000 dagen van je kind essentieel is voor diens ontwikkeling en gezondheid en je kunt daarin je keuzes maken.

Heb je genoeg steun om je heen? Heb je meer nodig? Als je niet meer alleen voor jezelf kan leven, heeft zo'n vraag opeens een heel andere context. Als je kiest voor een hulpvraag, dan ben ik er natuurlijk voor je.

De zorg voor je kind begint al bij je kinderwens. Dat is ook eigenlijk al je eerste stap in ouderschap.

Als je zwanger bent is dat een volgende stap en wordt alles meteen wat concreter. Voor de een gebeurt dat moment plotseling, anderen moeten er veel moeite voor doen.

Het is tijd om je te verdiepen in wat ouderschap van je vraagt en hoe je dat gaat doen.

De eerste 1000 dagen

Je betreft elkaar daarbij en ook de mensen om je heen zullen erbij betrokken willen zijn. Vaak zijn het ook feestelijke momenten. Er komt een nieuw lid in deze familie.

Wat voor omgeving wil je voor je baby maken en hoe pas je een gezonde leefstijl toe waarin je kind zo gezond mogelijk mag groeien? Het zijn soms confrontaties met je eerdere gewoonten en een uitnodiging om te veranderen.

Hoe stop je met ongezonde gewoonten die je voor je kind niet wilt? Hoe zorg je voor een “schonere” omgeving, vol liefde, verdraagzaamheid en stress als je leven normaal dat niet zo had?

Heb je al vertrouwen in je ouderschap, of kijk je er nog tegenop?

Een eerste keer is alles nog onwennig en moet je alles nog ervaren. Hoe ga je daarmee om? Alle vragen beginnen al lang voor je kindje er is en je hebt nog wat tijd om erin te groeien.

Je hebt kunnen lezen over de invloeden van ongezonde gewoonten en medicatie, dus je bent mentaal al wat voorbereid. Het doen is nu de volgende stap. Zorgen dat je de juiste

De eerste 1000 dagen

omstandigheden creëert, ook voor jezelf om het gemakkelijker te maken. Het kan je veel geven.

Doe je voordeel met wat je hier kreeg en maak van deze tijd een onvergetelijke tijd, met aandacht en zorg voor je kind, maar ook met geduld en zorg naar jezelf als ouders.

Je mag vertrouwen hebben in wat je al kan en vertrouwen op je intuïtie. Het is nieuw en bijzonder, maar ook iets dat al door vele ouders is ervaren en gedaan. Het zit dus ook in je natuur en het is dus zowel bijzonder als heel gewoon.

Gaandeweg bedenk je wat je aan je kind wil meegeven en hoe je dat wilt doen. Vindt daarin je eigen normen en waarden.

Natuurlijk zal je als gezin zeker van alles samen ondernemen. Dat is ook heel leuk en dat was ook wat je wilde. Samen genieten!

Maar vergeet ook niet dat je zelf een leven mag hebben en dat je samen met je partner erop uitgaat of iets gaat doen. Jullie relatie is de basis voor dit gezin en ook dat heeft tijd, aandacht en voeding nodig.

De eerste 1000 dagen

Misschien is het geen gemakkelijke balans om dat allemaal te combineren, maar je mag er aandacht voor hebben en je mag je realiseren dat je zelf ook je rust en ontspanningsmomenten nodig hebt.

Daarom is het ook goed om dat “dorp” om je heen te hebben, de gemeenschap van andere mensen waarop je kunt terugvallen en die je willen helpen.

Het geeft jou ruimte om nieuwe energie op te doen en ook om te groeien als mens.

Na de eerste 1000 dagen is de opvoeding van je kind natuurlijk nog lang niet klaar. Je kind is dan nog pas 2 jaar oud en heeft nog vele jaren te gaan. Ook daarover kan ik veel met je delen, maar dat doen we op een andere plek en tijd.

Bezoek mijn website eens en lees wat mijn blog je verder nog kan bieden. Ik deel daar regelmatig iets nieuws over ouderschap en kinderthema's.

Als je meer wilt, dan kan je altijd even contact met me opnemen en desnoods maken we daarvoor een individuele afspraak. Opvoeden is een schitterende uitdaging en heel waardevol. Je doet het met vallen en opstaan en misschien kom je daarin nog

De eerste 1000 dagen

veel groeimomenten tegen. Bovenal is het genieten en een keuze die ik zeker weer zou maken! Ik hou van mijn kinderen en heb genoten van het ouderschap en hun opgroeien.

Nu geniet ik van mijn kindercoach praktijk en hoe ik daarin mag helpen met allerlei uitdagingen en thema's waar ouders en kinderen tegenaan lopen.

Je bent van harte welkom als je daar wilt zijn.

De eerste 1000 dagen

Over kindercoach Annelies Blokzijl

Kindercoach Annelies, bestaat sinds 2019 als de praktijk van kindercoach en Luisterkindwerker Annelies Blokzijl. De praktijk is gevestigd in Winschoten.

Annelies is moeder van 3 zonen en stiefmoeder van een vierde en oma van inmiddels 4 kleinkinderen. Ze begon haar praktijk vanuit huis.

Inmiddels omvat kindercoach Annelies ook steeds meer cursussen en diensten die via internet en op afstand, toegankelijk zijn. Je vindt de mogelijkheden op [haar website](#).

Kindercoach Annelies helpt kinderen en hun ouders bij opvoedkundige problemen, maar ook bij het omgaan met potentieel traumatische gebeurtenissen, zoals het verlies van dierbaren.

In [haar eerste online cursus](#) helpt Annelies bijvoorbeeld gevoelige kinderen en hun ouders met [prikkelverwerking](#). Overprikkeling is een vaak voorkomend probleem, waar 1 op de 5 kinderen hulp bij kunnen gebruiken.

De eerste 1000 dagen

Annelies is gediplomeerd kindercoach, [Luisterkind](#)werker, [Reiki master](#) en kinderyoga docent en helpt dus op vele manieren.

Als je wilt, kan je bij haar dus ook een Reiki inwijdingscursus volgen, alleen of samen met je kind, zodat je ook zelf met deze helende energie kan werken.

Ook als volwassene kan je inmiddels bij Annelies individuele coaching krijgen. In deze coaching staat het ontdekken van jezelf centraal en het weer met liefde en aandacht naar jezelf kunnen kijken.

Je leert dan om vol zelfvertrouwen de toekomst weer in de ogen kijken en Annelies helpt je om weer in je eigen kracht te komen staan.

Annelies woont met Willem in Winschoten en samen hebben ze vier zonen, drie schoondochters en vier kleindochters.

De eerste 1000 dagen

Colofon:

Eerste uitgave: maart 2022

Auteur: [Annelies Blokzijl](#)

Redactie en opmaak: [Hans Schuijff](#)

Uitgegeven onder eigen beheer

Gedistribueerd via: <https://www.kindercoachannelies.nl/>

Alle rechten zijn voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden gekopieerd zonder toestemming van de auteur Annelies Blokzijl.

De foto's in dit e-boek zijn uit eigen portfolio en pixabay.com (een website waar fotograaf foto's copyright vrij aanbieden).

In dit E-boek heb ik mijn eigen ervaringen verwerkt en er zit dus ook veel in wat ik leerde uit de samenwerking met alle ouders en kinderen die ik mocht helpen in mijn kindercoach praktijk. Ik dank hen voor de rijke ervaring en hun vertrouwen.

Onze kinderen en kleinkinderen zijn een enorme bron van inspiratie voor me. Ze hebben mijn leven rijker gemaakt en ik ben zo blij dat ze er zijn. Mijn dank aan hen is groot.

Ik dank mijn partner Willem voor zijn geduld en vertrouwen. Hij is een waar steunpunt voor me.

De eerste 1000 dagen

Ik dank [Hans Schuijff](#) die me heeft geholpen om dit e-boek uit te laten komen en vorm te geven. Ook hij is een helper.

Contactgegevens

Kindercoach Annelies Blokzijl
Kloosterlaan 27
9675 JL Winschoten

KVK nr. 73718998

Website: <https://www.kindercoachannelies.nl/>

Email: annelies@kindercoachannelies.nl

Telefoon: +31 (0)597 552706

Mobiel: +31 (0)6 10 399 398

Facebook:

Praktijkpagina: [Kindercoach-annelies](#)

Mijn profiel: [Annelies Blokzijl](#)

Instagram: [Annelies Blokzijl](#)

De eerste 1000 dagen

Nawoord

Ik heb dit boek met veel plezier en zorg voor je samengesteld en mijn intentie was om je iets te geven wat je in de eerste 1000 dagen van ouderschap zou kunnen steunen.

Ik hoop natuurlijk dat het interessant en leerzaam voor je was om dit te lezen en dat het je iets waardevols heeft gegeven.

Als je naar aanleiding van dit E-boek vragen hebt, of je hebt suggesties voor iets dat nog ontbreekt, of beter kan, [dan stel ik het op prijs als je me dat laat weten](#).

Je feedback en suggesties helpen me om een betere coach te zijn en nog meer ouders en kinderen te informeren en te helpen.

Natuurlijk is er altijd meer dan wat ik in zo'n e-boek kan delen en als ik je verder kan helpen, voel je dan uitgenodigd om [een intakegesprek](#) of [individuele sessie](#) bij me te boeken.

Gesprekken kunnen zowel op afstand (e-mail, telefoon, beeldbellen, chat) als in mijn praktijk plaatsvinden en er zijn mogelijkheden voor kinderen, volwassenen en hele gezinnen.

De eerste 1000 dagen

Hulp bij opvoeden is maar een deel van wat ik doe en ik help je graag verder naar een gelukkiger leven.

Op [mijn website](#) vind je veel voorbeelden, casussen, informatieve blogs en informatie over de mogelijkheden.

Ik ben natuurlijk ook heel benieuwd naar wat dit e-boek je heeft gegeven, hoe het je heeft geholpen om meer plezier te hebben in de eerste 1000 dagen van je kind, of hoe het je hielp meer zelfvertrouwen te krijgen, of wat je ervaring dan ook is geweest bij het lezen van dit e-boek.

[Vertel me](#) hoe dit boek waardevol voor je was en wat het je gaf. Dat helpt ook mij.

Als je meer van me wilt, dan is mijn blog altijd een goed startpunt, dus misschien wil je die eerst nog lezen. Voel je vrij om contact met me op te nemen.

Ik hoor graag van je.

Liefs: Annelies