

LOOPT WEL LOS

(of tijd om hulp
in te schakelen?)



Een peuter die amper praat, een dreumes die geen stap zet. Ach, geen kind is hetzelfde. Toch? Of... Wanneer moet je van 'even aankijken' overstappen op hulp inschakelen? We vroegen het vijf deskundigen.

TEKST FEMKE ZIJLEMA BEELD GETTY IMAGES

1 HET LUIERKIND

Er is maar af en toe een medische oorzaak waardoor het zindelijk worden niet lukt. Je kind uit de luiers krijgen is een hot issue, want voor je het weet, ben je zomaar een half jaar verder en plast je kind nog steeds maar af en toe op het potje. En dan is er nog die druk op de ketel, dat zodra je kind naar school gaat, hij zelf naar de wc moet kunnen. Stress alom, die Debby Mendelsohn – psycholoog, schrijver van het boek *Zindelijk maken is kinderspel* en trainer zindelijkheid – regelmatig in haar praktijk voorbij ziet komen. Wij vroegen haar: wanneer is je kind er gewoon nog niet aan toe om te plassen op de grote-mensen-wc en wanneer schakel je hulp in? Sowieso is het slim om goed voorbereid van start te gaan. Erover lezen dus, goede spullen aanschaffen, aldus Mendelsohn: 'Als het niet lukt, aarzel dan niet om snel hulp in te schakelen. Dat kan met een consult, maar ook erover lezen helpt. Meestal heb ik twee tot drie consults nodig en dan is het zindelijk worden in twee weken klaar.' Niet te lang wachten met zindelijk worden, is volgens Mendelsohn sowieso voor het kind fijn. Want ontdekken, rennen, fietsen en spelen gaat nou eenmaal veel beter zonder luier. 'Ik snap ook dat dat niet altijd in het schema van een druk gezin past. Dus zeg ik altijd: begin, goed voorbereid, zodra het kan. Dat betekent dat er tijd en ruimte voor is in jullie leven.'

2 DE ZITTENBLIJVER

Zou je kind een beetje het goeie tempo volgen, dan beweegt-ie in zijn babytijd ongeveer zo vooruit: op de buik liggen, rondraaien om zijn as, tijgeren, kruipen, zitten, staan, lopen. Dat laatste doen ze zo gemiddeld tussen de 8 en 15 maanden. Maar wat nou als je kind die eerste stappen maar niet zet? Is-ie dan traag of speelt er iets anders? Vooropgesteld: het ene kind is sterker/snelser/ontdekkeriger dan het andere kind. Wat ook meespeelt: hoe zittend komt-ie de dag door? Dat laatste heeft veel invloed, zegt kinderfysiotherapeut Anna Baltus: 'Kinderen die altijd zittend worden neegezot, op schoot, op de bank of in de wipper, krijgen een voorkeur voor die houding. En daar begint vaak de vertraging. Ze zitten 'vast' in de zithouding, je ziet ze dan na verloop van tijd billenschuivend vooruitkomen.' Het euvel: die verschillende beweefases hebben die zitters niet doorgemaakt, en juist die transfers zijn belangrijk om uiteindelijk te leren lopen. 'Dan zie je vaak dat je kind wel wil lopen, maar het fysiek lastig vindt. Extra hulp is dan nodig.' Maar stel nou dat je baby amper heeft gezeten en je er alles aan hebt gedaan om hem te laten bewegen, veel op de grond op het kleed, maar toch komt er maar geen actie? 'Zorgen zijn er pas echt als het zowel grofmotorisch, cognitief én fijnmotorisch lastig gaat. Dus als je kind ook niet brabbelt, niet teruglacht en niet goed beweegt, gaan de alarmbellen rinkelen.' Ook goed om aan de bel te trekken: als je merkt dat je kind weinig spierkracht heeft. Dat noemen ze

een slappe of lage tonus. Baltus: 'Wat je kunt doen: pak je kind onder de oksels en hou hem voor je. Als hij voor je gevoel door je handen heen glijdt en geen tegenkracht biedt, moeten we meekijken en eventueel een behandeling starten of doorverwijzen naar een kinderarts. Ook een té hoge tonus/spanning is een reden om aan de bel te trekken. Maakt je baby continu dezelfde bewegingen of heeft-ie altijd dezelfde houding? Ook dát zijn tekenen waar je op moet letten.' Het is belangrijk dat je kind veel variatie laat zien. En een echt rode vlag? 'Als de ontwikkeling ineens stagneert of achteruitgaat.' Goed om te onthouden: als je kind met anderhalf jaar nog niet loopt, maar er geen onderliggende gekke dingen zijn, is er niet direct iets aan de hand.

3 DE NIET-PRATER

'Praat-ie al? Begrijpt hij wat je zegt?' bij het consultatiebureau houden ze de taalontwikkeling van je kind in de gaten. Toch kun je als ouder het gevoel hebben dat de taalontwikkeling van je kind stagneert of niet helemaal verloopt zoals het hoort. Dat je peuter bijvoorbeeld wel begrijpt wat je zegt, maar zelf geen woord zegt en →

'Je ziet dat hij wel wil lopen, maar het fysiek lastig vindt'

‘Alle peuters hebben een kritische fase, sommigen houden gewoon niet zo van eten’

daar overduidelijk gefrustreerd over is. Jente Timmer is logopedist en ziet veel ouders die het gevoel hebben dat het niet helemaal klopt. ‘Bij twijfel altijd belen. Op jonge leeftijd zijn de hersenen nog flexibel, dus vroeg hulp aanbieden loont. Het taalsysteem van kinderen is nog in opbouw, daarom wil je zo goed en zo rijk mogelijke taal aanbieden zodat het zich goed kan ontwikkelen.’ En dat is belangrijk, omdat je taal overal voor nodig hebt. Om vrienden te maken, je eigen emoties te begrijpen, nieuwe dingen te leren. Ook is het volgens Timmer goed om bij twijfel verder te kijken: ‘Valt er nog meer op? Gaat het contact maken lastig? Reageert je kind als je iets zegt? Hoe is het gehoor?’ Er kan namelijk meer aan de hand zijn dan alleen een taalachterstand. Timmer: ‘Bij een taalachterstand die mogelijk een TOS (taalontwikkelingsstoornis) is, merk je bijvoorbeeld dat je kind op het verkeerde moment te enthousiast is of erg op zichzelf is. Door de TOS hebben ze weinig geoefend met taal en weten ze niet hoe ze die in sociale situaties moeten gebruiken. Kinderen met gehoorproblemen kunnen ook een taalachterstand oplopen, aanwijzingen zijn: niet reageren op aanspreken, moeite hebben met uitspraak en door de mond ademen.’

4 DE WAKKERBLIJVER

Met je baby meteen lekker doorslapen staat ongeveer gelijk aan rust vinden op Times Square. Tót een maand of zes, want vanaf dan kun je een baby aanleren om te slapen, aldus slaapcoach Susanne Willekes. Dus stel: je kunt je niet meer concentreren en bent alleen maar moe, moe, moe omdat je kind je het slapen ontnemt, dán is het tijd om aan de bel te trekken. ‘Je kunt je kind dus leren om zelf in slaap te vallen en door te slapen, zonder dat-ie jou nodig heeft. “Heeft mijn kind een slaapprobleem?” vragen ouders mij vaak, nadat ze alles hebben geprobeerd. Ik antwoord dan: “Het is pas een probleem als ouders dat als probleem ervaren.” Als je dus merkt dat je kapot bent, maar je ook down voelt en je fysieke klachten hebt (zoals chronische hoofdpijnen) omdat je zo weinig slaapt. ‘Ook je kind kan lijden onder te weinig slaap. Dan zie je vaak van die kringen onder zijn ogen, is-ie jengelig, eet slecht, gaat op de grond liggen of is hyperactief.’ Hulp kan helpen, zoals van een slaapcoach, het consultatiebureau of de huisarts. ‘Ik geef ouders handvatten om hun kind te leren inslapen of hoe je de kans op wakker worden zo veel mogelijk verkleint.’ Denk je nu: mijn kind heeft gewoon minder slaap nodig? Dat is vaak een fabel, aldus Willekes. ‘Structureel te weinig slaap kan leiden tot gedragsproblemen, meer kans op overgewicht en meer vatbaarheid voor infecties. Een kind heeft ook slaap nodig voor zijn ontwikkeling. Dus waarom dooremmeren?’

5 DE SLECHTE ETTER

Sommige jonge eters likken hun bord er dan bij af, bij anderen krijg je er 's avonds niet meer dan twee stukjes paprika of een (vega)worstje in. Uit angst voor ‘krijgt-ie wel genoeg binnen?’ zul je in dat laatste geval niet de eerste ouder zijn die een beetje zenuwachtig wordt. Marilene de Zeeuw is klinisch psycholoog en Infant Mental Health Specialist gespecialiseerd in voeding bij kinderen. ‘Veel ouders ervaren eetproblemen, maar er is dan vaak niets aan de hand. Alle peuters hebben een kritische fase en sommige kinderen houden gewoon minder van eten.’ Maar wanneer is hulp dan wel nodig? ‘In het algemeen geldt: als het kind steeds minder gaat functioneren. Dus als hij niet meer groeit, zich niet ontwikkelt en snel ondergewicht heeft, wat niet past bij jullie postuur. Je kind is moe, lusteloos.’ Ook schakel je hulp in als je merkt dat het ‘eten’ te veel je eigen functioneren beïnvloedt. ‘Dat je bijvoorbeeld een hyperfocus hebt op ‘krijg ik nog wel wat naar binnen bij hem?’ Als het eten alles overstijgt en invloed heeft op de relatie met je kind.’ Sowieso trek je aan de bel in geval van ernstig ondergewicht, niet groeien, snel afvallen, maar vaak zie je dat het consultatiebureau dat al tackelt. Soms is er ook sprake van een eettrauma, waardoor een kind niet of niet goed eet. De Zeeuw: ‘Dan zie je: hij wil wel, heeft zin, begint eraan, maar stopt vrij snel daarna.’ Dat kan komen doordat-ie als baby dingen heeft meegemaakt rondom neus, mond, keel, ademen en doorslikken. ‘Dus na een periode van snotneus en benauwdheid kan dat weer gaan opspelen. Je kind voelt dan letterlijk pijn, stress of benauwdheid als hij eet. EMDR-therapie kan dan helpen.’ ♦