



### **Vorbereidingen om jullie baby naar de kinderopvang te brengen**

*Onze basisbegrippen zijn  
Geborgenheid, veiligheid,  
Tederheid en liefde.*

Onze opvoeding is gebaseerd op *rust, regelmaat* waarbij de leiding genomen en gegeven wordt door de ouders en de pedagogische medewerkers. Wij als gezamenlijke opvoeders geven richting aan hoe het verloopt.

**Rust** betekent eenvoudigweg het verkrijgen een gezonde afwisseling van slapen en waken, evenals het bieden van een rustige, niet overprikkelende omgeving.

**Regelmaat** hangt nauw samen met eenduidigheid in ons handelen dat helpt om rust te waarborgen. Regelmaat betekent dezelfde opeenvolging van gebeurtenissen in de volgorde van: slapen-ontwaken, vervolgens voeden, dan knuffelen, alleen spelen in de box of op de grond, moe worden en dan wakker in bed leggen om te slapen.

Eenduidigheid betekent dezelfde gebeurtenis op dezelfde plek, spelen in box of op de grond, dag en nacht in hetzelfde bed slapen.

De herhaling geeft herkenning en gewenning. De voorspelbaarheid die dit met zich meebrengt, geeft je kind rust en houvast.

#### **Slapen**

Wij leggen je kind voordat het in slaap valt wakker in bed, zodat het vervolgens uit zichzelf in slaap kan vallen. Sommige kinderen hebben een inslaaphuiltje nodig van hooguit 10 minuten. Als je kind wakker in bed wordt gelegd zal hij het bedje gaan herkennen als zijn inslaapplek.

Goed slapen betekent dat een kind zich moet kunnen overgeven en "loslaten". Het helpt als wij het kind een gevoel van geborgenheid geven. Warmte bevordert een gevoel van welbehagen en geborgenheid en brengt ontspanning (een mutsje, een slaapzak, stevig instoppen).

Door direct en steeds op dezelfde manier op tekenen van slaap (onrust, druk worden, gezicht wrijven) te reageren en de baby in bed te leggen, kan een gezonde behoefte aan slaap ontstaan. Door niet direct te reageren op elk huiltje, kan een kind leren kleine ongemakken zelf op te lossen.

*Daarom vragen wij aan jullie ouders om jullie kind wakker in bed te stoppen en hem te leren om uit zichzelf in slaap te vallen.*

#### **Voeding**

Ook bij voeding op verzoek streven wij naar structuur om te voorkomen dat de kinderen frequent en dan iedere keer weinig gaan drinken en een verstoord slaappatroon ontwikkelen. Het is nodig dat het kind dat met de borst gevoed wordt ook uit een fles kan drinken.

*Daarom vragen wij aan jullie ouders om jullie kind te leren uit de fles te drinken bij iemand anders dan de moeder voordat het kind naar HBB komt.*

#### **Ontwikkeling**

Het is fantastisch om te zien hoe het kind vanaf het hoofd tot de tenen zich bewust wordt van het eigen lichaam. Van nature bevindt een kind van drie maanden zich nog in het horizontale vlak, dus in de box of op de vloer. Een harde vlakke bodem is een voorwaarde om tot bewegen en zich op te richten te komen. Wij gebruiken geen wipstoel of maxi-cosi.

Een kind kan zichzelf vermaken, hoe klein het ook is, als het de kans krijgt om te leren door ervaring en herkenning. Een kind dat zich alleen kan vermaken, ontwikkelt zelfvertrouwen en krijgt gelegenheid zijn steeds groter wordende wereld zelf te gaan verkennen.

*Daarom vragen wij jullie ouders om jullie kind te leren, vanaf de geboorte, op de grond te liggen, zowel op zijn rug als op zijn buik.*

#### **Regelmaat, eenduidigheid en inbakeren**

Als een kind overmatig huult of onrustig is, is dat meestal een gevolg van oververmoeidheid. Wij gebruiken twee methoden om dit te verhelpen:

- Het aanbrenge van voorspelbare regelmaat en eenduidigheid in de omgang met je kind.
- Het aanbrenge van voorspelbare regelmaat en eenduidigheid in samenhang met het inbakeren van je kind (wanneer de ouders dit toestaan).

#### **Om te raad plegen:**

<https://www.youtube.com/watch?v=WPeAYYi-qOU&t=4s> Oefenen op de buik. 2.02 minuten.

<https://www.youtube.com/watch?v=14gWirURq6I> Kruipe 2.40 minuten

Regelmaat en inbakeren. Voorkomen én verhelpen van huilen en onrust. Ria Blom. Christoffor. Meer over slapen zoals wij die hanteren.