

DE VOLLE AGENDA

van de moderne baby

Baby's hebben tegenwoordig een veelbewogen leven. In alles en nog wat gaan ze mee met hun ouders, in de crèche leren ze al vroeg om te gaan met leeftijdgenootjes en daarbuiten valt er ook steeds meer te doen voor de kleintjes. Een week uit de agenda van de hedendaagse baby. Plezier maken of stressen?

Tekst CAROLINE BIECKMANN

Foto's ROBERT POSTHUMUS

Allerlei instellingen zien de belangstelling voor cursussen voor het allerjongste publiek groeien. Naast een carrière en een rijk sociaal leven voor zichzelf willen vaders en moeders ook dat hun kind zich breed ontwikkelt. 'Ouders gaan tegenwoordig veel bewuster om met het leven en dus ook met hun kind,' verklaart de Leeuwarder consultatiebureau-arts Marjan Fondse.

Zij is niet onverdeeld enthousiast over het volle programma voor de jeugd. 'Ik vraag ouders altijd: voor wie doe je 't? De meesten antwoorden dan dat het zo goed is voor het kind, maar ik vlak ook de invloed van tijdgeest en omgeving niet uit. Een "gemiddeld gezond" kind heeft voor zijn ontwikkeling geen cursussen nodig. Massage kan goed zijn als therapie voor een gespannen kind, maar het werkt misschien averechts bij een baby die helemaal niet houdt van dat intensieve contact. Zo'n kind doe je een groter plezier met een liedje-op-schoot.'

'Rust - één van de drie R's van weleer, samen met reinheid en regelmaat - blijft essentieel voor een kleintje,' vervolgt Marjan Fondse. 'Dat heeft het al druk met de verwerking van alle dagelijkse

indrukken. Maar ook dit is natuurlijk individueel. De één kan nu eenmaal meer hebben dan een ander, net als bij volwassenen. Een ouder moet zijn kind goed in de gaten houden. Dat begint gewoon bij het gedrag thuis. Als een kind een hekel heeft aan zijn badje, ga je toch zeker niet met hem zwemmen! Wil je toch iets met je kind ondernemen, probeer dan rustig één ding uit en kijk hoe zoon of dochter reageert. Als hij of zij onbekommerd geniet, dan is er niets aan de hand. Te veel van het goede is niet zonder geva-

ren. Een kind kan oververmoeid raken, met alle gevolgen van dien. Dus de agenda liever niet te vol plannen. Volwassenen hebben toch na hun werk, het huishouden en contacten met vrienden aan het einde van de week ook zoiets van: zo, nu even zitten!'



Blote Babette glimt van de amandelolie. De tien weken oude baby pruttelt tevreden onder de handen van moeder Marita, die zachtjes maar stevig haar bovenarmpje 'wringt'. Ook de andere babymassage-cursisten in het door en door verwarmde lokaal van het Bolswarder Kruisgebouw zijn in een goed humeur. Ze liggen op de opgetrokken knieën van hun moeder. Thomas wrijft zijn voetjes tegen



mama's borst en Jan-Taeke moet ervan poepen, zo ontspannend vindt hij de massage. De kleinste van het stel, Lyke van negen weken, tuurt rozig in haar moeders ogen.

'Oogcontact is essentieel,' legt instructrice Dyenne van Stuijvenberg van Kruiswerk Zuidwest-Friesland uit. Volgens haar traint Shantala-massage de zintuigen van ouder en kind en verdiept zo de onderlinge band. 'Het kind vertelt de masserende ouder alles met ogen- en handentaal. Blikken spreken voor zich en het lichaam onderstreept zo'n boodschap. Wordt het een baby teveel, dan kan hij bijvoorbeeld zijn hoofd afdraaien of zijn vuistjes ballen. Dan moet je ophouden en hem lekker tegen je aan nemen. In Shantala gaat het erom je te verplaatsen in de wereld van de baby en zijn tempo aan te nemen.'



DINSDAG
14
 JANUARI
 10.15 uur: babyzwemmen
 15.00 uur: theedrinken bij
 Anita en baby Mirthe

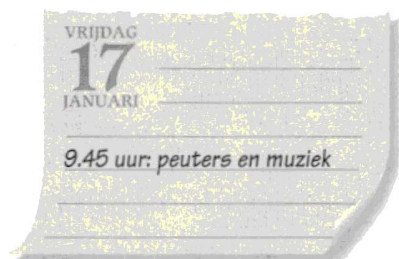
't Régent, 't regent, de pannetjes worden nat.' Tien baby's 'regenen' door en door nat in het doelgroepenbad van het Leeuwarder zwembad De Blauwe Golf. Veel oefeningen bij het babyzwemmen gaan samen met een kinderliedje. Zo scheppen de ouders bij 't Régent' een handvol water over het hoofd van hun kind. De zoons en dochters pruttelen tevreden, één ventje slaat kraaiend met zijn handjes op het water... Zweminstructrice Anke van der Veen en haar twee collega's trainen zes babygroepen. De 'gevorderden' zijn in 1995 als zuigelingen van ongeveer acht weken oud begonnen. Anderhalf jaar later hebben ze hun ouders nauwelijks meer nodig in het water: ze kunnen het zelf wel!

Babyzwemmen werkt, daarvan is Anke van der Veen overtuigd. Ze ziet het aan

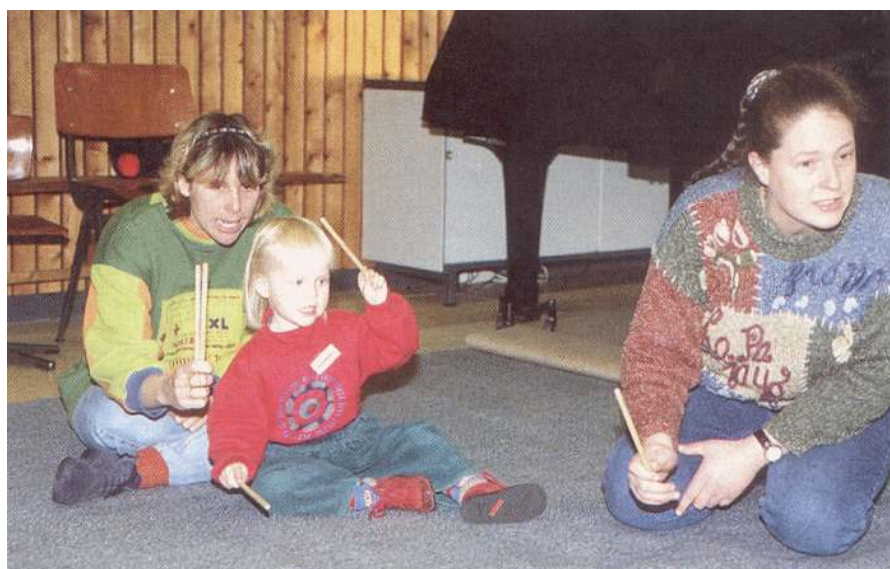
haar eigen dochter. De nu tweejarige Rixt ging als baby van acht weken met mama mee het zwembad in. 'Nu is ze heel vrij in het water, maar ze weet precies wat wel en niet kan. Ze zal nooit meer in het water "vallen..." Er zijn meerdere aangeboren reflexen voor lijfsbehoud in het water. Als je een pasgeborene meeneemt het zwembad in, zal het bijvoorbeeld met de benen trappelen en, eenmaal koppie-onder, automatisch de adem inhouden. Doe je niets met deze instincten, dan verdwijnen ze wanneer een kind drie à vier maanden oud is. Vaak zijn de ouders huiveriger dan de baby's. Een kind moet weliswaar wennen aan de geur en de geluiden van het zwembad, maar voor het water zelf is het doorgaans niet bang. Als de ouder echter gespannen is, kan hij dit overbrengen op de baby. We attenderen vaders en moeders dan ook op hun verschrikte blikken, gespannen grepen en de "oeh's en ah's" bij alles wat hun kleine waterrat doet. Ontspanning is het sleutelwoord, voor groot en klein.'

In stoere zwembroeken en charmante zwempakken zitten de leden van de zwemploeg op de rand van het zwembad. Het water klotst over hun knietjes. De papa's en mama's steunen hen onder de oksels en kijken de zwemmertjes diep in de ogen: 'Eén, twee, ... hupsakee'. En plons! De ouders laten los en de baby's gaan om beurten kopje onder. De één proest wat als hij bovenkomt, de ander kijkt stomverbaasd en een enkeling zet het op een blèren. Maar de meesten vinden het eigenlijk wel leuk, getuige hun parmantige natte smoeltjes.

WOENSDAG
15
 JANUARI naar de crèche
 DONDERDAG
16
 JANUARI naar de crèche



'Hallo, hallo, dag kleine Lidwien. Dag, dag, hoi lieve Hans.' Juf Claartje van Dokkum, als zangdocent/ cursusleidster Peuters en Muziek verbonden aan de Opsterlandse Muziekschool, zingt elk kind persoonlijk gedag met een hoge sopraanstem. Althans, de pandabeer in haar hand doet dat. Sommige peuters in de kring vinden die persoonlijke aandacht best eng, maar allen zwichten uiteindelijk en geven Panda een dikke knuffel.



Bij het eerste opzegversje komen ze los. 'In de schuur, in de stal. Zitten muizen overal.' En 'Klap, klap, klap, zo doen de handen' kennen ze ook al na zes lessen. Bij 'Boem, boem, boem, zo doen de vuisten' roffelen ze met glunderende gezichten op de vloer. Klapstuk is natuurlijk 'Stamp, stamp, stamp, zo doen de voeten', waarbij ze met grote stappen het lokaal doorgaan.

gezongen oefeningen roept ze een bepaalde sfeer op, bijvoorbeeld lieflijk of juist spannend. Zo wordt het voorstellingsvermogen van de kleintjes geprikkeld. De oudere kinderen in de groep lukt dat al aardig. Lisa van tweeënhalve en Hans van drie zien de lucht al betrekken. 't Is prachtig weer, maar dan...', zingt de juf. 'Grote druppels...' Ze steekt een paraplu op, de kinderen spelen voor regendruppels, tikkend met hun stokjes op de grond. Bij Hans en Lisa regent het weldra pijpenstelen! ■



'Ik hoop ouders te stimuleren om thuis meer te zingen en spelen met hun kind,' licht Claartje van Dokkum toe. 'Zo maken de kinderen niet alleen spelenderwijs kennis met muziek, maar het kan ook moeilijke momenten veraangenamen. Als je bij het opruimen van rommel een vrolijk liedje zingt, willen peuters best helpen.' De 'muziekjuf' werkt in haar lessen liefst met allerhande materialen. Van houten ritmestokjes om mee te 'drummen' tot crêpepapier linten om mee te zwieren, dozen om op te meppen en de eigen ledematen voor wat dan ook. Met de geheel

