

De overgang van thuis naar kinderopvang



Alles wat je
wilt weten!



Beste aanstaande ouder(s),

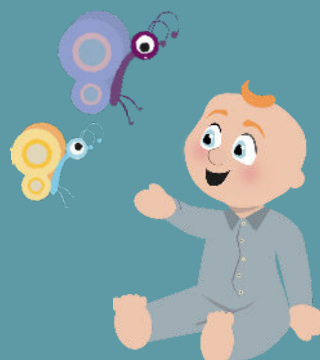
Nog even en dan is het zover: de geboorte van jouw/jullie kind. De kraamtijd is een speciale periode waarin de tijd voorbij lijkt te vliegen, waarin je druk bent met wennen, zorgen en genieten van je baby. Het 'gewone' leven lijkt even ver weg...

Maar dan komt toch het moment dat je weer aan de slag gaat en de baby voor het eerst naar een kinderdagverblijf brengt. We zijn erg verheugd dat je/jullie voor Solidoe hebben gekozen en ons deze speciale zorg toevertrouwen.

Een goede voorbereiding maakt de overgang van thuis naar de opvang voor je/jullie een stuk soepeler. Fijn voor kind én ouder! Daarom geven we je graag wat praktische informatie, zodat je thuis met de voorbereiding kunt beginnen. En ook vertellen we graag meer over hoe de dagen van jouw baby eruit zullen gaan zien op de kinderopvang.

Thuis versus opvang

Ook voor wie nog niet bekend is met kinderopvang, zal het duidelijk zijn dat er verschillen zijn voor een baby in een dag thuis en een dag op het kinderdagverblijf. Maar wat zijn die verschillen dan precies en wat is daar de impact van?

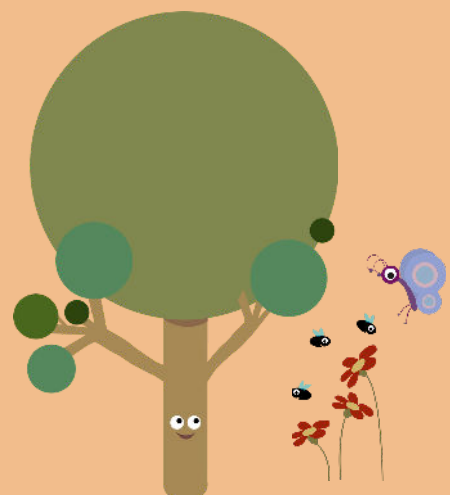


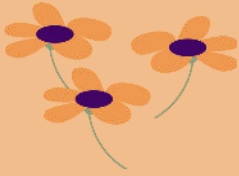
Thuis is er veel aandacht voor de baby en is de omgeving rustig en overzichtelijk. Er zijn waarschijnlijk weinig mensen tegelijk in huis. Bij ons op de groepen is dat anders; er zijn meer kinderen, meer baby's en meer volwassenen. Dat betekent meer geluid en meer prikkels voor de baby. Aan dit verschil moeten baby's altijd wennen, zie ook ons Wenbeleid (te vinden in het pedagogisch werkplan van de locatie op de website).

Slaapritme

Baby's hebben tijd nodig om een ritme te krijgen. Vandaar dat we in het eerste levensjaar op de opvang zoveel mogelijk het ritme van het kind volgen. Als het om slapen gaat, letten we goed op de signalen die de baby afgeeft, zoals gapen en wrijven in de ogen en oren. Het is verstandig om een baby in bed te leggen wanneer het deze signalen afgeeft, dan kan het rustig in slaap vallen in bed. Wanneer je iets langer wacht, kan het zijn dat de baby te moe is en daardoor onrustiger in slaap valt.

Het komt voor dat baby's rond het slapen even tijd nodig hebben om over te schakelen en wat huilen; dat hoort erbij. We blijven in contact met de baby; we kijken regelmatig en maken duidelijk dat de baby mag gaan slapen en dat wij er zijn. Zo krijgt de baby een veilig gevoel.





We bevorderen de natuurlijke slaapcycli van ongeveer 45 minuten. Als een baby eerder wakker wordt, geven we aandacht en benoemen we dat het goed is om verder te slapen. Zo stimuleren we het doorslapen en bieden we een gevoel van geborgenheid.

Het kan wel eens lastig zijn om te herkennen of een baby al uitgeslapen is of graag nog verder zou slapen. Soms lijken ze wakker te worden, het kan zijn dat ze bijvoorbeeld geluidjes of snelle oogbewegingen maken. Of dat ze lachen, bewegen of snel en onregelmatig ademen. Het kan dan toch goed zijn dat de baby nog niet uitgeslapen is, maar in de actieve fase van de slaapcyclus zit.

Een baby kent twee slaapfasen; de actieve en de stille slaap. In dat eerste stadium slaapt een baby nog vrij oppervlakkig. Dit lijkt op de REM-slaap bij volwassenen. Dit is waarom we altijd even kijken of het kind echt klaar is met slapen of dat het goed is voor de baby om het doorslapen te stimuleren. Ongeveer halverwege gaat de fase over in die van de stille slaap. De ademhaling wordt dan rustig en regelmatig, de baby beweegt weinig.



Baby's in stille slaap worden minder snel wakker van geluid en andere omgevingsfactoren. Na deze stille fase worden baby's wakker of starten ze de slaapcyclus opnieuw.

Op de groep laten we baby's uit zichzelf wakker worden. We maken de baby dus niet wakker. Zo zorgen we ervoor dat het kind goed uitgerust is wanneer het wakker wordt. Een uitgeruste baby kan de dag en de prikkels van buitenaf beter aan.

We volgen het natuurlijke slaapritme van de baby en werken dus niet met vaste slaaptijden. Op die manier sluiten we aan bij wat het kind nodig heeft en zorgen we voor rust en regelmaat die passen bij de ontwikkeling.

Slaapkamers

Op onze locaties zijn er per groep meestal twee slaapkamers met daarin meerdere bedden. Dat betekent dat de baby slaapt in dezelfde ruimte met andere kinderen. Ieder kind slaapt in een eigen bedje, met slaapzak en eventueel een knuffel en speen. We denken goed na over welke kinderen we in welke slaapkamer laten slapen, qua slaapritme. Baby's slapen bij ons altijd in een bedje, de box is om in te spelen.

Vorbereiding slaap

Het is fijn wanneer een baby thuis geleerd heeft zelfstandig in slaap te vallen in het eigen bedje in de slaapkamer. Dit maakt de overgang voor de baby naar de kinderopvang gemakkelijker.



Fijn voor de baby, want we merken dat de baby dan beter doorslaapt. Als de baby nog afhankelijk is van het rijden van een kinderwagen of van de armen van de ouders, dan is de kans groot dat de baby lichter slaapt en moeilijker doorslaapt. Je kunt het zelfstandig in slaap vallen bevorderen door na het voeden even met je kind te spelen en het dan pas in bed te leggen. We volgen op de groep een cyclus van voeden, spelen en slapen.

Het kind heeft, doordat het gemakkelijk in slaapt valt, tijd om bij te tanken van alle prikkels. Wanneer de kinderopvang en thuis hetzelfde vaste ritme hanteren, is het voor de baby herkenbaar wat er gaat gebeuren. Dit is voor de emotionele veiligheid van de baby erg fijn.

Speen

Op onze groepen bieden we spenen, na het eerste levensjaar, alleen nog aan tijdens het slapen. We doen dit bewust, omdat langdurig speengebruik kan bijdragen aan mond- en tandproblemen.

Buiten de slaapmomenten proberen we je kind op een andere manier te troosten of gerust te stellen, bijvoorbeeld met een knuffel, een doekje of onze nabijheid en aandacht. Zo helpen we jou/jullie kind stap voor stap om minder afhankelijk te worden van de speen.

Vorbereiding voeding

Het voeden gaat op de groep mogelijk ook net anders dan thuis. Baby's krijgen bij ons de fles. Als baby's moedermelk gewend zijn, is uit de fles drinken waarschijnlijk nog iets dat ze moeten leren.





Fijn als het lukt om hier dagelijks mee te oefenen, bijvoorbeeld elke dag één voeding. Sommige kinderen die moedermelk krijgen vinden het heel lastig om de fles te drinken bij hun moeder. Heb je dat gevoel? Laat het dan eens door iemand anders proberen. Dat kan goed werken.

Krijgt jouw baby de fles? Dan is het erg fijn als je eens kunt proberen om de flesvoeding door iemand anders te laten geven. Zo went de baby vast een beetje dat straks de voeding door iemand anders dan de ouders gegeven zal worden.

Soms lukt het bij met moedermelk gevoede baby's niet meteen om goed uit de fles te drinken. In dat geval vragen we de moeder om naar de opvang te komen om zelf te voeden. Het is mogelijk om gekolfde moedermelk mee te geven. Wij houden ons hierbij aan de richtlijnen van het RIVM. We vertellen je hier graag meer over tijdens het kennismakingsgesprek.

Voedingsritme

Bij het voeden volgen we het ritme van jouw baby, in lijn met de adviezen van het consultatiebureau. We houden rekening met wat jouw kind nodig heeft en stemmen zoveel mogelijk af op jullie thuissituatie.

We starten pas met het aanbieden van ander (vast) voedsel wanneer jij als ouder aangeeft dat je daarmee bent begonnen. Zo zorgen we met elkaar voor een duidelijke aanpak.



Hoewel we zoveel mogelijk ruimte bieden aan het eigen ritme van jouw baby, is het belangrijk dat de baby de eerste voeding van de dag thuis krijgt. Onze pedagogisch medewerkers staan aan het begin en het einde van de dag alleen op groep. Vandaar dat het dan niet mogelijk is om te voeden op de groep.

Fruithappen

Wanneer er thuis is gestart met fruit, bieden we dit ook aan de baby op de groep aan. We geven de baby in het begin één soort fruit om de smaak te stimuleren. We doen dit lekker knus op schoot, zodat de baby zich veilig en vertrouwd voelt om nieuwe smaken te ontdekken.

Huilen

Baby's communiceren vooral door te huilen. Als ouder leer je al snel de verschillende huiltjes herkennen — en dat geldt ook voor ons als pedagogisch medewerkers. We luisteren goed om te begrijpen of je baby honger heeft, moe is, troost nodig heeft, of simpelweg prikkels aan het verwerken is.



Huilen is een manier voor baby's om spanning te ontladen. Het helpt hen om daarna weer open te staan voor nieuwe indrukken. Huilen is dus niet per se slecht voor kinderen.

Wat wél belangrijk is, is dat een baby zich gezien en gesteund voelt. Daarom zijn we altijd emotioneel beschikbaar: we maken contact, benoemen wat er misschien aan de hand is en laten merken dat het niet erg is om even te huilen.

Ontwikkelen en bewegen

Kinderen hebben van nature de drang om te ontwikkelen. Wij vinden het belangrijk om dit te ondersteunen en stimuleren, zonder het te forceren. Vandaar dat we jonge kinderen veel ruimte geven om 'zelfstandig' en zonder belemmeringen te kunnen bewegen. We geven veel aandacht en volgen het tempo van het kind. We maken gebruik van grondboxen en/of een mat, want op deze plekken kan de baby vrij bewegen.



Met een beperkt aantal speeltjes, stimuleren we de baby om zelfstandig te bewegen. Een baby heeft nog niet veel materiaal nodig, eerst moet het eigen lichaam nog ontdekt worden; spelen met de eigen handen, het hoofd op leren tillen, draaien en dan kruipen. Op die manier ondersteunen we de rijping en ontwikkeling van het centraal zenuwstelsel.

Ziek

Als jouw baby ziek wordt op de groep, word je gebeld om te overleggen wat het beste is voor de baby. Kinderen die ziek zijn, hebben veel aandacht nodig. Op een groep met meerdere kinderen kan het zijn dat een kind dat niet lekker is, meer aandacht nodig heeft dan wij kunnen bieden. Als het echt niet gaat, vragen we je dan ook of je je baby komt ophalen.



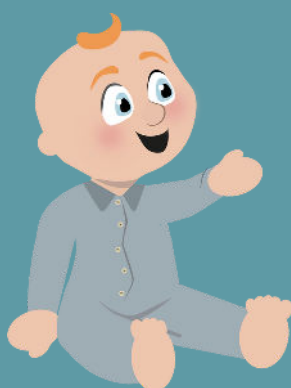
Wennen

De eerste wendag is een belangrijk moment — voor jou én voor je baby. Daarom mag je als ouder(s) op deze dag op de groep blijven. Zo kun je rustig meemaken hoe het er bij ons aan toe gaat, en krijgt je baby de kans om in jouw aanwezigheid te wennen aan de nieuwe omgeving.

We vragen je om je baby tijdens die eerste keer zelf te verschonen en – als het mogelijk is – naar bed te brengen. Dat helpt je kind om zich veilig te voelen. Doordat jij erbij bent, leert je baby dat het goed is om in een ander bed en op een nieuwe plek te slapen. Dat gevoel van vertrouwen nemen we samen mee naar de volgende dagen op de groep.

Vragen

Dagelijks is er bij het halen en/of brengen van jouw baby tijd en aandacht voor de overdracht, waarbij er gesproken wordt over de dag en de ontwikkeling van jouw baby. Dan is er ook ruimte voor vragen. Voor meer specifieke vragen, denk aan de overgang van moedermelk naar kunstvoeding, slaapproblemen, overmatig huilen, kun je contact opnemen met de JGZ (jeugdgezondheidszorg). Zij kunnen je ondersteunen en tips geven die heel praktisch en fijn kunnen zijn.



Tot gauw!
www.solidoe.nl

