

IONICA SMEETS

.....
ZOETE

kinderen

ETEN

GEEN

EN ANDERE
OPVOEDFABELTJES
DIE DOOR DE
WETENSCHAP
ZIJN ONTKRACHT

suiker



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vormgeving: Studio Jan de Boer, Amsterdam
Illustraties: Frank Landsbergen

© 2016, Ionica Smeets

ISBN 978 90 5712 467 9

ISBN E-BOOK 978 90 5712 472 3

NUR 850, 910

www.nieuwezijds.nl

De teksten uit dit boek verschenen eerder in *Kinderen en Kek Mama*, met uitzondering van de stukken *2.980 gram* en *Veertig weken*, die eerder verschenen in *de Volkskrant*. De teksten zijn door de auteur bewerkt en aangevuld voor deze uitgave.



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

VOORWOORD



Ik was tien weken zwanger en had 's morgens op de echo gezien hoe het hartje van mijn baby klopte. Tijdens de lunch vertelde ik dolgelukkig aan een collega dat ik in verwachting was. In plaats van me te feliciteren, sprak ze me streng toe: 'Dat mág je nog helemaal niet vertellen, je moet wachten tot je drie maanden zwanger bent.' Ik staaarde haar met open mond aan.

Vanaf dat moment volgden er meer dingen die me verbaasden. Dat hormonen me veranderden in iemand die om de kleinste dingen hilde van ontroering. Dat ik lachend de poep uit de nek van mijn baby boende. Hoe ik veel meer van mijn schoonouders ging houden, omdat ze als opa en oma ook mijn familie werden.

Maar het meeste van alles verbaasde het me hoe iedereen zich met me bemoeide en stellig verkondigde wat ik wel en niet moest doen met mijn kind. Het bleef niet bij collega's, ook burens, familieleden, kennissen en zelfs wildvreemden vertelden me regelmatig hoe het allemaal hoort.

In het begin werd ik daar onzeker van. En als ik onzeker word, ga ik dingen opzoeken. Waarom zei die collega dat ik pas na drie maanden had mogen vertellen dat ik zwanger was? Waarschijnlijk omdat de kans op een miskraam in het eerste trimester het grootste is. Maar als je eenmaal een kloppend hartje op een echo hebt gezien, keldert de kans op een miskraam ook. Bovendien was het mijn keuze wat ik wanneer wil vertellen.

Zo zat ik tijdens mijn zwangerschap regelmatig dingen uit te pluizen. Ik ontdekte dat veel bakerpraatjes helemaal nergens op slaan en ik werd langzaam zekerder over mezelf als moeder. Het leek me handig om dit soort kennis te delen met andere ouders. Na mijn zwangerschapsverlof startte ik een rubriek in het tijdschrift *Kinderen*, inmiddels overgegaan in *Kek Mama*, waarin ik elke maand één opvoedfabel bespreek. In dit boek zijn al die stukken verzameld, aangevuld met de nieuwste inzichten.

Dit boek begint bij mijn zwangerschap van mijn zoon. Terwijl hij groter werd, groeiden de onderwerpen mee van borstvoeding via zindelijkheid naar kleuterschool. Toen ik zwanger raakte van mijn dochter, kwamen er nieuwe vragen over zwangerschap voorbij. Inmiddels is mijn zoon Tex zes, mijn dochter Rifka anderhalf en heb ik vele tientallen dingen uitgezocht.

Mijn algemene conclusie is dat je de meeste ongevraagde opvoedadviezen rustig naast je neer kunt leggen. Het is allemaal niet zo zwart-wit. Voor elke deskundige die roept dat je iets absoluut op een bepaalde manier

moet doen, is er een andere expert te vinden die precies het tegenovergestelde beweert. In de wetenschappelijke literatuur zie je dat sommige opvoedingsmethoden beter werken, maar de verschillen zijn vaak klein. De vraag is dan ook of het slim is om iets te doen wat je zelf eigenlijk stom vindt. Want uiteindelijk hebben kinderen meer plezier van ontspannen ouders dan van ouders die wanhopig zoeken naar de perfecte opvoeding. Bovendien gaan wetenschappelijke studies uit van gemiddelden en kan het goed zijn dat jouw kind toevallig net iets anders is dan de meeste kinderen.

Het laatste dat ik wil met dit boek is je nog meer stress bezorgen. Ik ga dus niet als een of andere goeroe vertellen hoe het allemaal moet. Bij elk onderwerp zet ik de bekende feiten kort op een rij, en vertel ik hoe de wetenschap erover denkt en wat ik zelf doe. Het is vervolgens aan jou wat je er thuis mee wilt doen. Achterin vind je verwijzingen naar verdere literatuur.

Ik probeer bovendien om tips te geven die het leven van ouders makkelijker kunnen maken. Om hier gelijk een goed begin te maken: één van de fijnste tips die ik kreeg in de kraamtijd bij mijn dochter Rifka, was dat je rompertjes naar beneden af kunt stropen. Daar zijn ze speciaal op ontworpen, zodat je geen romper vol met poep over een hoofdje hoeft te wurmen. Superhandig, al had ik dat liever al bij mijn eerste kind ontdekt.

Ik hoop dat je je na het lezen van dit boek niet langer gek laat maken door alle tegenstrijdige adviezen en dat je meer ontspannen kunt omgaan met het ouderschap.

Ionica Smeets Leiden, oktober 2016

INHOUD

.....

Een jongen met krullen	15
Toastjes met kaas	18
Dun als Doutzen	21
Roze is voor meisjes	24
De koninklijke weg	27
Zo vader, zo zoon	30
Slapeloze nachten	33
Helpt de helm?	36
Stoppen met sabbelen	39
Dol op bloemkool	43
Op grote voet	46
Tandjes, koorts en diarree	49
Waarom huilen baby's 's nachts?	52
Een schorre zeehond	55
Zuinig met zinkzalf?	58
Papa en mama in alle talen	61
Maken kinderen gelukkig?	65

Wel of geen tweede kind?	68
Wat doe je met een schreeuwende peuter?	71
Op het rode vierkant!	74
De invloed van Koekiemonster	77
Mozart in de buik	80
Later op het potje	84
Troosten of afleiden?	87
Gewone kinderen, gelukkige ouders	90
Eerste herinneringen	93
Wachten op geluk	96
Lekker vies	99
Gezonde gewoonte	103
Lastige luizen	106
Gelukkig met een ongelukje	109
Welke school?	112
Ongelukken in de opvang	115
Knippen	119
Vergeetachtige moeders	122
De veiligheid van vaccins	125
Zoete kinderen	128
Een record	131
Een tweede kind	135
Zwanger in de sauna	138
Zin in rookworst	141
Minder blij	144
Stout? Sorry!	148
Samen slapen	151
Zijn kleine klassen beter?	154
Misselijkheid	157

Beter voorlezen	160
Moeten kinderen zich vervelen?	164
Veertig weken	167
Djofanny, Djovany, Djiovanni	170
Wat werkt tegen pesten?	173
2.980 gram	176
Het optimale leeftijdsverschil	179
Verlof voor vaders	182
Overdreven zwemles	185
Drie jaar kleuteren	189
Zelfbeheersing	192
Leiders en rebellen	194
Geloof en wetenschap	198
Testen	201
Zwart-wit	205
Wiskunde en meisjes	208
Vage getallen	212
Gelukkiger zonder kinderen	215
Stress!	218
Het zit in de familie	221
Huilen en lachen	224
Dankwoord	228
Bronnen	230

EEN JONGEN met KRULLEN

.....

Aan het begin van mijn eerste zwangerschap besloten mijn vriend en ik dat we het geslacht van onze baby pas bij de geboorte wilden weten. Dus keken we bij de 20-wekenecho even de andere kant op, kozen een vrolijke rood-witte babykamer en verzonnen zowel een jongensnaam als een meisjesnaam.

Niet iedereen in onze omgeving was enthousiast over die beslissing. Familie en vrienden mopperden dat ze nu niet wisten wat voor kleertjes ze moesten kopen. Ze probeerden van alles om toch te voorspellen of we een jongen of meisje zouden krijgen. Was ik vaak misselijk? Dan werd het een meisje. De vorm van mijn buik wees volgens anderen juist duidelijk op een jongen. Zo ging het maar door. De grappigste redenering kwam van mijn Slowaakse buurvrouw: 'Je krijgt een jongen, want je ziet er mooi uit tijdens je zwangerschap. En meisjes nemen altijd het mooie van hun moeder weg.'

Ik kon het niet laten om op te zoeken wat de wetenschap zei over deze voorspellingen. Zat er ook maar een kern van waarheid in? Zwangerschapsmisselijkheid bleek grondig onderzocht door Zweedse artsen. Zwangere vrouwen die in het ziekenhuis behandeld werden voor ernstig braken, bleken 55 procent kans op een meisje te hebben. Als je zwanger bent van een dochter, komt er een grotere hoeveelheid vrij van het hormoon dat misselijkheid veroorzaakt dan als je een jongen verwacht. Waarschijnlijk hebben extreem brakende vrouwen daardoor een iets grotere kans op een meisje, hoewel niet onderzocht is of dit ook geldt voor vrouwen die niet uitgedroogd in het ziekenhuis belanden. Overigens belandde ik bij mijn tweede zwangerschap zelf in het ziekenhuis omdat ik uitgedroogd was van al het overgeven (zie ook *Misselijkheid*, pagina 157). En toen kreeg ik inderdaad een dochter. Maar ik had toen dus ook nog steeds 45 procent kans op een zoon.

Een ander oud fabeltje is dat meisjes in de buik een hogere hartslag hebben omdat ze zich druk maken. Dat is makkelijk te meten. Wat blijkt: aan het begin van de zwangerschap hebben meisjes gemiddeld juist een iets lagere hartslag, maar het verschil is zó klein dat je er in de praktijk geen geslacht mee kunt voorspellen. En in de rest van de zwangerschap is er geen verschil te zien tussen de hartslag van jongens en meisjes.

Ook voor alle andere voorspellingen op dit gebied lijkt geen enkel bewijs te zijn. Er is nooit enig verband aangetoond tussen de vorm van de buik en het geslacht

van de baby. Vreetbuien en huiduitslag voorspellen ook niets. Dan blijft nog de vrouwelijke intuïtie over. Verschillende onderzoeken lieten zien dat moeders meer dan 50 procent kans hebben om te 'voelen' of ze een meisje of jongen krijgen. Grappig genoeg bleek alleen dat moeders die héél zeker wisten wat het zou worden, het juist het vaakst verkeerd hadden. Mijn intuïtie liet me tijdens mijn eerste zwangerschap volledig in de steek, eerst droomde ik van een jongetje met krullen, later van een meisje met vlechten. Ik had dus geen idee. Uiteindelijk kreeg ik een zoon: Tex. Zonder krullen.