

Deel 1

Jouw puppy's eerste levensfase

*Een gezonde start begint met
een holistische visie*

Ingrid van Dam



Deel 1:

Jouw puppy's eerste levensfase

ISBN: 9789403828589

Ingrid van Dam

Jouw puppy's eerste levensfase

Een gezonde start begint met een holistische visie

1e druk, oktober 2025

Dogsview.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, op microfilm gezet, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet, cd, dvd, cd-rom, enzovoort, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© Ingrid van Dam

Inhoudsopgave

Introductie:	9
Hoofdstuk 1:	
De magie van een pup kiezen	13
Wat betekent de holistische visie?	17
De dans van verbinding	19
De magie van aanwezigheid	21
De stille kracht van verbinding	25
Samen het ritme vinden	29
Mini-checklist: Holistische voorbereiding	35
Een spiegel van verbinding	37
De vroege ochtend	39
Afstemmen op aanwezigheid en energie	41
Leren, voelen en afstemmen	43
Rust, verbinding en innerlijke groei	45
Dagplanner Jij & je Pup	47
Kun je jouw dagelijkse energie afstemmen op de behoeften van een pup?	49
Holistische socialisatie	53
Waarom ritme zoveel verder reikt dan routines?	57
Checklist voor een goede match	57
De basis voor een harmonieuze match	63
Het financiële plaatje	67
Overzicht van kosten bij het opvoeden van een pup	69
Lichaam, Voeding, Beweging, Slaap en Gezondheid	73
Hoofdstuk 2:	
Waarom de keuze van fokker alles bepaalt?	77
De moederrol in het leven van een pup	79
Een bewuste keuze voor verantwoorde fokkers	81
De schaduwkant van de broedfokkerdie je niet ziet	83
Overzicht: Goede fokker versus broedfokker	84
De basis voor een gebalanceerde pup	85
De kracht van vroege ervaringen	89
De rol van de fokker	91
De valkuil van broedfok	93
Checklist:	96
De magie van een goede socialisatieperiode	97
De moederhond: Spiegel van de toekomst	101

De pups: Levende persoonlijkheidstesten	103
De kunst van het samen groeien	105
Opvoeding is geen sprint, maar een marathon.	109
Opvoeding draait om verbinding, niet om perfectie.	111
Een hond is geen object, geen bezit.	113
Meer dan alleen liefde op het eerste gezicht	117
 Hoofdstuk 3:	
De prijs van liefde en financiële realiteit	119
De gezondheid is geen bijzaak het is het fundament van jullie leven samen	125
 Hoofdstuk 4:	
De fundamenteën van een evenwichtige opvoeding	127
Het begin van een bewuste keuze	129
Je leefomgeving	131
Een dynamiek waarin balans cruciaal is	133
Wanneer hart en verstand elkaar ontmoeten	135
De kracht van geur	139
De eerste 72 uur, zo maak je het verschil	141
Minder is meer	143
De energetische blauwdruk	147
Nachtelijk gejam, Een roep om verbinding	149
De gouden regel: Jullie schrijven samen een verhaal	151
Kies met hart én hoofd	153

Introductie

Jouw puppy's eerste levensfase

Welkom bij bij deel 1 in de betoverende wereld van puppy's. Het moment waarop een kleine, pluizige poot jouw huis en hart betreedt, markeert het begin van een avontuur dat even intens als transformerend is. Als hondencoach en begeleider van talloze puppy's en hun gezinnen, heb ik gezien hoe deze eerste levensfase van een pup niet alleen zijn karakter en gedrag vormt, maar ook de basis legt voor een levenslange verbinding tussen mens en hond.

Holistisch grootbrengen betekent dat je naar de pup kijkt als een compleet wezen: lichaam, geest, emoties en energie. Het gaat verder dan zindelijkheidstraining of zit- en blijf-oefeningen. Het gaat om begrijpen wie jouw pup écht is, wat hij nodig heeft om zich veilig te voelen, hoe hij de wereld ervaart en hoe jouw energie, ritme en aanwezigheid zijn ontwikkeling beïnvloeden. Wat betekent dat nu concreet?

Holistisch kijken is als het leggen van een puzzel: je ziet niet alleen de losse stukjes, maar vooral hoe ze samen het geheel vormen. Gezondheid gaat verder dan “geen ziekte”. Het gaat om vitaliteit, balans en veerkracht. En die balans wordt beïnvloed door voeding, door de omgeving waarin jouw pup opgroeit, door stress, door jouw eigen energie én zelfs door de kleine onzichtbare wereld van bacteriën en parasieten.

Stel je een pup voor die dagelijks voeding krijgt vol met natuurlijke bouwstoffen: rijk aan omega-3, antioxidanten, vezels en mineralen. Zijn darmflora ontwikkelt zich gevarieerd en sterk. Wist je dat wel 70 tot 80% van het immuunsysteem van een hond in de darmen huist? Dat betekent dat een gezonde voeding rechtstreeks invloed heeft op zijn weerstand. Wanneer zo'n pup in aanraking komt met een parasiet, heeft die veel minder kans om schade aan te richten. Zijn lichaam is simpelweg beter voorbereid. Vergelijk dat met een pup die vooral voeding krijgt die minder natuurlijk is samengesteld en rijk is aan vulstoffen of toevoegingen. Misschien lijkt hij in eerste instantie gezond, maar ongemerkt zakt zijn weerstand. Parasieten of andere stressfactoren krijgen zo veel sneller grip. Een parasiet is dan niet alleen een lastig probleem, maar ook een boodschapper: een signaal dat de balans ergens verstoord is. Dat is precies de kern van de holistische visie. Het gaat niet om alleen maar “bestrijden” van symptomen, maar om versterken van het geheel. Je vraagt je niet alleen af: Hoe kom ik van deze parasiet af?

Maar ook: Wat vertelt dit over de algehele gezondheid van mijn pup?

In dit boek neem ik je mee op een reis door de eerste weken en maanden van het leven van je pup. Je leert hoe je een veilige omgeving creëert, hoe je signalen leest, hoe je hem leert omgaan met prikkels en hoe je een sterke band opbouwt. Je krijgt praktische tips, inzichten vanuit gedrag en psychologie, én een holistische kijk op voeding, beweging en mentale stimulatie. Maar vooral: dit boek nodigt je uit om te vertragen, te observeren en te voelen.

Een pup grootbrengen is niet alleen sturen of trainen, het is ook aanwezig zijn, luisteren en reageren op zijn unieke persoonlijkheid. Elke pup is anders, elk karakter uniek, en elk moment met hem is een kans om verbinding te verdiepen en vertrouwen te creëren. Of je nu voor het eerst een pup in huis haalt of al ervaring hebt, dit boek helpt je om jouw pup op een liefdevolle, bewuste en holistische manier groot te brengen. Het is een gids voor jou én een kompas voor jouw pup, zodat jullie samen een stevige, gezonde en gelukkige start maken.

Welkom bij het avontuur.

Liefs,

Ingrid van Dam

Holistisch Hondencoach, Dogsview.nl

Voorwoord

Het moment waarop een pup jouw huis binnenstapt, is een van die bijzondere momenten die je nooit vergeet. Het is het begin van een wederzijdse levenslange band tussen de hond en zijn baasje. Als dierenarts begeleid ik dagelijks honden en hun eigenaren, maar ook fokkers die een nestje pups op de planning hebben. Ik zie hierin elke keer terugkomen hoe belangrijk de juiste match van de ouderdieren is en hoe waardevol een rustige, liefdevolle en leerzame start is voor de rest van het leven van een pup. Niet alleen fysiek, maar zeker ook emotioneel, mentaal en energetisch.

Wat me zo aanspreekt aan dit boek, is de holistische visie die Ingrid deelt. Alles is met elkaar verbonden en hangt met elkaar samen. Lichaam, geest, emoties en omgeving zijn met elkaar verweven in een fijn afgestemd samenspel dat de ontwikkeling van de hond beïnvloedt. Het gaat erom dat je als baasje leert voelen wat jouw pup nodig heeft, en daar op een bewuste en liefdevolle manier op reageert. Elke hond is uniek en het blijft dan ook een dagelijkse uitdaging om te ontdekken wat jouw hond nodig heeft.

Wanneer je leert afstemmen op de unieke behoeften van jouw pup, merk je dat hij niet alleen fysiek groeit, maar ook innerlijk stabiel en zelfverzekerder wordt. Een pup die spelenderwijs de wereld ontdekt, positieve prikkels ontvangt en veilige ervaringen opdoet, bouwt een krachtig immuunsysteem en legt zo een stevige basis voor zijn algehele gezondheid. Dit boek laat zien dat gezondheid veel verder gaat dan het voorkomen van ziekte; het gaat over balans, vitaliteit, verbondenheid en de subtiele energie die jij als eigenaar dagelijks meebrengt in het leven van jouw hond.

Ik hoop dat dit boek je inspireert om niet alleen voor je pup te zorgen, maar samen een diepe, bewuste verbinding te creëren. Een band die rust, vertrouwen en vreugde brengt, en een fundament legt voor een leven lang gezond en gelukkig zijn, voor jullie allebei. Het is een uitnodiging om in het hier en nu met je volle aandacht aanwezig te zijn en om samen te groeien, ontdekken en genieten van deze bijzondere eerste levensfase.

Veel geluk en een dikke knuffel voor jouw pup!

Liefs,

Jolanda Rietveld

Holistisch werkend dierenarts



Hoofdstuk 1

De magie van een pup kiezen

Je wordt vroeg wakker. Nog half dromend voel je het zachte licht van de eerste zonnestralen langs je gezicht glijden. De kamer ademt rust, alleen buiten hoor je het zachte gefluit van vogels die de dag begroeten. Langzaam open je je ogen, en daar is hij: jouw puppy.

Een klein koppie, vol nieuwsgierigheid, spanning en blijdschap. Zijn oortjes bewegen, zijn staartje tikt een ritme van pure levenslust. Alles aan hem zegt: “Kom, de wereld wacht op ons.” Zonder aarzeling springt hij op, kwispelt enthousiast, snuffelt aan je hand, zoekt contact met je huid. In dat ene moment voel je zijn energie je raken, zacht maar krachtig genoeg om iets in jou wakker te maken. De slaap glijdt van je af. Je lichaam rekt zich uit, je ademhaling verdiept, je hart klopt iets sneller. Het is niet zomaar wakker worden. Het is een ontwaken van levensenergie, een subtiele afstemming tussen jou en je pup, waarin lichaam, geest en verbinding één geheel vormen.

Het moment waarop je een pup voor het eerst ontmoet, is meer dan een toevallige gebeurtenis; het is een subtiele ontroering die diep in je wezen resoneert. Je komt bij een warm nest pasgeboren puppy's, waar het zachte getrippel van pootjes en het lichte gepiep door de ruimte zweeft. De geur van melk en stro of dekens vermengt zich met de warmte van kleine lichaampjes die nieuwsgierig naar je toe huppelen. Daar, temidden van dit levendige, fragiele universum, gebeurt het: je ogen blijven hangen op één pup. Misschien is het een donzig bolletje met ogen die glanzen als vloeibaar amber, of een speelse kleine hond die net een stapje dichterbij waagt. Die ogen ontmoeten de jouwe en lijken een verhaal te vertellen, een verhaal van nieuwsgierigheid, herkenning en een onverklaarbare innerlijke klik. Het is alsof twee puzzelstukjes die al die tijd apart lagen, nu precies in elkaar passen. Dit gevoel gaat dieper dan woorden; het is een instinctieve herkenning, een verbinding die zowel je hart als je intuïtie raakt. Terwijl deze magie zich ontvouwt, dringt een andere realiteit langzaam door: liefde alleen is niet voldoende. Een pup is een levend, ademend wezen dat voortdurend waarneemt, voelt en leert van alles om hem heen. Elk woord dat je spreekt, iedere aanraking, je ademhaling, de energie die je uitstraalt, vormt een indruk in zijn hart en brein. Onderzoek in neurowetenschappen en diergedrag benadrukt dat pups in de eerste weken van hun leven een enorme neuroplasticiteit hebben; hun hersenen vormen verbindingen op basis van ervaringen, waarbij emoties zoals vertrouwen, nieuwsgierigheid en veiligheid worden

verankerd, terwijl stressreacties een eerste patroon ontwikkelen dat een leven lang kan doorwerken. Dit betekent dat jouw aanwezigheid (rustig, geduldig en consistent) een fundament legt voor een stabiel en veerkrachtig volwassen hond. In praktische zin begint dit met kleine, doordachte handelingen. Een geurdoekje van het nest helpt de pup te ontspannen, omdat geur het zintuig is dat bij jonge honden het sterkst ontwikkeld is. Deze vertrouwde geur biedt veiligheid en helpt hem soepel te wennen aan zijn nieuwe omgeving. De eerste kennismakingen met mensen moeten rustig en gecontroleerd verlopen; één of twee personen tegelijk, zonder drukte of chaos. Zo leert de pup dat nieuwe ervaringen veilig zijn en dat hij kan vertrouwen op de stabiliteit van zijn omgeving. Het introduceren van tuigjes en halsbanden binnenshuis, met beloning en geduld, helpt hem te wennen aan samenwerking met jou en bouwt positieve associaties op die later essentieel zijn voor training en dagelijkse routine.

Holistisch opvoeden betekent dat je werkt op drie lagen tegelijk: het lichaam, de geest en de energie van de pup. Het lichaam wordt ondersteund door een comfortabele mand, voedzame maaltijden en veilig speelgoed. De geest wordt gestimuleerd door een voorspelbare dagindeling, kleine ontdekkingen en geleidelijke blootstelling aan nieuwe prikkels. De energie wordt gevormd door jouw aanwezigheid: kalmte, liefdevolle aanrakingen, geduldige pauzes en bewuste ademhaling creëren een energetische blauwdruk van veiligheid en vertrouwen. Elk contactmoment, elke blik en elk zacht woord draagt bij aan een innerlijke bron van stabiliteit en geborgenheid die de pup een leven lang bijblijft. Het vasthouden van je pup voor het eerst is een fysieke ervaring, maar ook een emotionele en energetische. Het is het begin van een symfonie van verbinding waarin jullie samen een verhaal schrijven van groei, vertrouwen en wederzijds begrip. De eerste weken zijn niet slechts kennismaking; ze zijn het leggen van fundamenten voor een diepe, duurzame relatie. Je leert zijn signalen lezen, zijn ritme respecteren en tegelijkertijd jouw eigen grenzen bewaken. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat honden sterk reageren op de emotionele toestand van hun begeleiders: een rustige, geduldige aanwezigheid vermindert stress en cortisolniveau's, terwijl angst of ongeduld hun ontwikkeling en welzijn kan beïnvloeden.

Door deze holistische visie te integreren in de eerste momenten van jullie ontmoeting, ontstaat een band die sterker is dan woorden, die elke dag groeit en wordt gevoed door bewuste keuzes, geduld en liefde. Het gaat verder dan het fysieke contact; het is een innerlijke afstemming, een samenspel van energie, aandacht en empathie. Terwijl de pup jouw

wereld verkent en zich aanpast, leer jij hem begrijpen, begeleiden en ondersteunen op manieren die zijn vertrouwen en nieuwsgierigheid versterken. Dit proces opent een dimensie van verbondenheid die niet alleen jouw leven, maar ook dat van de pup verrijkt, en legt de basis voor een harmonieuze relatie die een leven lang meegaat.

Het is verleidelijk om een keuze te maken op basis van uiterlijk, schattigheid of impulsieve gevoelens van verliefdheid. Maar een pup kiest niet voor jou:

➤ Jij kiest voor hem.

Een bewuste, holistische keuze betekent dat je zijn behoeften, karakter en energie eerlijk afweegt tegen jouw dagelijkse ritme, verantwoordelijkheden en energie. Zo leg je een fundament voor een gezonde, stabiele en harmonieuze relatie die beide partijen ondersteunt. Stel je een gezin voor: twee werkende ouders met een volle agenda van vergaderingen, sociale verplichtingen en huishoudelijke taken. Op een zonnige zaterdag bezoeken ze een nestje pups en worden onmiddellijk verliefd op een energieke bordercolleie. Zijn enthousiasme, sprongen en kwispelende staart doen hun hart smelten. Ze nemen hem mee naar huis, denkend dat liefde alleen genoeg is om de uitdagingen te overbruggen.

Het kiezen van een pup is daarmee niet slechts een aankoop of een beslissing; het is een bewuste verbintenis, een holistisch engagement dat jouw aandacht, energie en liefde vraagt. Het is een uitnodiging om te groeien, niet alleen als verzorgende, maar ook als partner in het leven van een levend, voelend, lerend wezen. Door deze verantwoordelijkheid serieus te nemen en te integreren in je dagelijkse interacties, creëer je een omgeving waarin de pup zich veilig, geliefd en gestimuleerd voelt, en waarin jullie beiden kunnen floreren in een diepe, vreugdevolle en duurzame verbinding.

