



*prikkel*  
**BABY**

Hoe overleef ik kerst  
met mijn baby?

# Prikkels

Heb jij last van de Corona-maatregelen? Met maximaal 5 volwassenen de kerst vieren? Super saai!!!

Jouw baby denkt er misschien wel heel anders over ;) Het is voor kleintjes vaak een heel heftige periode rond kerst, er zijn zoveel prikkels en ze zijn overal!

Hoe je deze prikkels het beste kunt tackelen met kerst? Dat lees je hier!

Liefs, Miluška en Joyce

## 1. Doseren

Doseren is the key.

Niet alleen met kerst, maar eigenlijk in het hele baby leven. Doseren in de breedste zin van het woord.

- Verdeel de bezoeken met kerst over de dag of over meerdere dagen.
- Kerstboom, eten, muziek, tv, bezoek.... Take it easy!
- Vlieg niet van de ene in de andere activiteit, hoe leuk dat ook klinkt.
- Verdeel de dag in kleine porties, zo houd je het overzicht.
- Voorkom kerststress, jouw baby voelt alles wat jij ook voelt!

## 2. Vasthouden van jouw baby

Wees kritisch in het aantal mensen dat jouw kleintje vasthoudt. Alle prikkels van het dragen en vasthouden door anderen, hoe lief bedoeld ook, komen bovenop alle prikkels die jouw kleintje al te verwerken heeft.

Zeker met kerst belangrijk om hier even extra bij stil te staan.

### 3. Slapen

Probeer zoveel mogelijk het slaapritme van jouw baby te accepteren. Vorm jouw activiteiten hier omheen. Slapen is verwerken.

Als je niet de hele nacht met jouw overprikkelde baby op wilt lopen is het een goed idee om overdag te rusten wanneer dat kan.

Kijk ook waar jouw kleintje behoefte aan heeft. Slapen in het eigen bedje of liever bij papa of mama in de draagzak?

## 4. Kerstshow

Super gaaf natuurlijk, veel lichtjes en geluiden. Overal waar je kijkt is iets te zien in die prachtige kerstshows die je in elk tuincentrum tegenkomt.

Bedenk je goed voor wie je dit doet. Jouw jonge baby haalt geen enkele informatie uit alle prikkels die in zo'n ruimte op hem of haar afkomen.

Ga je wel? Denk er goed over na hoe jij jouw kleintje mee neemt en welke activiteiten je de rest van de dag op de planning hebt staat.

## 5. Opblijven

Niets gezelliger dan de hele avond tafelen met elkaar. Het wordt al snel later dan 'normaal' en wij volwassenen kunnen dit best goed hebben.

Jouw baby heeft hier mogelijk meer moeite mee. Probeer na alle kerstactiviteiten in ieder geval het bedritueel zo veel mogelijk hetzelfde te houden als altijd.

En je weet het hè, ze houden morgenochtend geen rekening met het avondje doorhalen van pap en mam ;)

## 6.Kerststress

We ontkomen er niet aan, de kerststress. Wie kookt wat en waar, ziet het huis er goed uit, heb ik alles wel in huis en alles goed geregeld?

Adem in, adem uit! Jouw kleintje voelt ook al jouw stress. Zorg er voor dat je ruim op tijd begint of geef een paar taken uit handen.

Vergeet niet tussendoor keihard te genieten, want zo'n eerste kerst met jouw baby is echt heel speciaal!



## 7. Reguleren

Het aller, aller, aller fijnste voor jouw baby dat ben jij!

Jij lieve mama of papa, jij bent de hele wereld van jouw kleintje. Heeft jouw baby een beetje moeite met de kerstdagen, dan kun je hem of haar het beste helpen met het reguleren van alle prikkels door hem of haar dichtbij je te hebben. Dit kan zijn samen even in bed kruipen, dragen in de draagdoek/ draagzak of natuurlijk samen kroelen. Alles is goed, als jij er maar bent voor jouw baby!

A close-up, soft-focus photograph of a baby's face and hand. The baby's hand is visible in the foreground, with fingers slightly curled. The background shows the baby's face, including the eye and nose, in a shallow depth of field.

# *prikkel* **BABY**

Wil jij het hele jaar door kunnen inspelen op alle prikkels die jouw kleintje te verwerken krijgt? Kijk op [www.prikkelbaby.nl](http://www.prikkelbaby.nl) voor de cursus 'Prikkelverwerking bij baby's'

  @prikkelbaby