

**O**  
groeit met je mee

van nu  
**Ouders**

**OERKRACHT  
GEZOCHT**

Beval je thuis het best?

**DE NASLEEP VAN  
EEN MISKRAAM**

'Het voelt alsof ik gefaald heb'

**SCHAAMNAAM**

'We hebben haar vernoemd  
naar de overleden cavia'

**STOP HOU OP**

Bekvechten in het bijzijn  
van je kind: een no go?

**Kampioen  
knuffelen**

**WAAROM WE ZO BLIJ WORDEN VAN PEUTERS**



# UPDATE

Een selectie van de laatste nieuwtjes en leukste weetjes.



## AAN. EHM. OP DE BORST

Lukt het je om borstvoeding te geven en wil je het zo lang mogelijk volhouden? Mogelijk kan een dagelijks ononderbroken uur huid-op-huidcontact met je baby, tijdens de eerste vijf weken na de geboorte, je hierbij helpen. Tot die conclusie kwam Kelly Cooijmans, promovendus ontwikkelingspsychologie en hoofdauteur van een onderzoek hiernaar aan de Radboud Universiteit en het Radboudumc. Dit dagelijkse intieme uurtje kan ervoor zorgen dat de duur van exclusieve borstvoeding (niet aangevuld met kunstvoeding en vaste hapjes, red.) ruim een maand langer aanhoudt. En daarna, dus de borstvoeding die je naast fruihapjes en de papfiles geeft, zelfs ruim twee maanden langer duurt. Raak je al in de stress van de gedachte (want: ik drink koude koffie en heb niet eens tijd om te douchen), uit ditzelfde onderzoek blijkt dat elk uur huid-op-huidcontact al bijdraagt aan hoe lang borstvoeding wordt gegeven. Vooral lekker genieten dus. BRON: RADBOUD UNIVERSITEIT



## Steuntje in de heup

Spierballen kweken is het, je peuter dragen. En vermoeiend. Wildride bedacht een opvolger voor de babydraagzak: een peuterdrager voor kinderen tussen de zeven en twintig kilo voor net dat beetje extra ondersteuning. Nog op zoek naar een babydraagzak? Ouders van Nu testte er vijf. Check op [oudersvannu.nl](http://oudersvannu.nl) de resultaten. WILD-RIDE.NL

## GEEN TIK TAK MAAR FLIKFLAK

Uit cijfers van het Nederlands

Jeugdinstuut blijkt dat overgewicht onder kinderen toeneemt. En daar haken de tv-helden van onze peuters en kleuters graag op in. Er komen steeds meer programma's en initiatieven waarin kinderen worden uitgedaagd om van de bank te komen. Passief naar Bumba-filmpjes kijken is er bijvoorbeeld niet meer bij. Met

*Knuffelgym met Bumba* kunnen je kind en jij samen simpele turnoefeningen doen. De capriolen die Bumba, Bumbalu en hun vrienden voordoen, gaan vooral om de lol erin en het stimuleren van de basismotoriek. En ook nijntje doet haar best, want waarom haal je wel je zwemdiploma, maar geen beweegdiploma? Dat heeft zij dus samen met de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) ontwikkeld.

Je kun het nijntje beweegdiploma behalen door een serie van twintig ouder-kind-gymlessen te volgen, ergens bij jou in de buurt. Het programma is samengesteld door de KNGU en wordt alleen gegeven door speciaal opgeleide trainers.

KNUFFELGYM MET BUMBA IS TE VINDEN OP YOUTUBE EN IN DE STUDIO 100 GO APP NIJNTJE BEWEEGDIPLOMA VOOR KINDEREN VAN 2 T/M 5 JAAR, NIJNTJE.NL/NIJNTJE-BEWEEGDIPLOMA