

## Baby-thuis-Tip



### Beste ouders/verzorgers,

Nu de baby's niet meer naar de kinderopvang gaan, geven we graag wat tips en weetjes voor bij jullie thuis!

Deze keer gaan we eens uitgebreider in op 'Slow down'.

In deze tijd, waarin we juist afstand moeten nemen, gaan we in op waarom knuffelen juist zo belangrijk is voor je baby, en voor jou!



## Slow down....

### Slow down... met je baby

Sinds een aantal weken staat de wereld op zijn kop. Het hele gezin is thuis, er wordt thuis gewerkt en schoolkinderen krijgen thuis onderwijs. Voor elk gezinslid is het een aanpassing en ... wat heeft een baby nu nodig?

Bij TintelTuin proberen we zoveel mogelijk op de natuurlijke behoefte van de baby in te spelen. Dit kan thuis natuurlijk ook prima. Tijdens de eerste twee jaar is de baby bezig met het vormen van een hechtingsband met zijn primaire verzorgers, de vader, de moeder en andere gezinsleden. Maar ook degene die naast de ouders, voor de kinderen zorgen zoals de grootouders en de pedagogisch medewerkers zijn hechtingsfiguren voor een kind.

Een goede hechtingsband zorgt voor vertrouwen in mensen, de wereld en is de allereerste basis voor het zelfvertrouwen. 'Ik ben er, en ik ben goed zoals ik ben!'

### Wat kun je doen?

Het fijn hebben met elkaar tijdens deze periode is het allerbelangrijkst.

Het verwennen van een baby bestaat niet, dus onze tip is; pak een moment om rustig te gaan zitten met jullie kindje en neem de tijd om even lekker te knuffelen.

## Knuffelhormoon

Veel knuffelen zorgt ervoor dat het hormoon oxytocine vrij komt. Zowel bij jou als bij jullie baby en dit geldt overigens voor alle knuffels tussen gezinsleden! Oxytocine wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. Je kindje voelt zich verbonden met je en ervaart gevoelens van geluk, blijdschap en kalmte. Ook werkt knuffelen stress-verlagend, zowel voor ouder als kind.



Hoe ziet Slow down er bij jullie uit? Stuur ons je mooiste knuffelfoto's!