

Opvoed feiten

*Op data gebaseerd,
voor een relaxter ouderschap,
van baby tot peuter*

EMILY OSTER

SPECTRUM

INHOUD

Inleiding 9

DEEL 1

In het begin

1. De eerste drie dagen 29
2. Wacht even, moet ik het mee naar huis nemen? 55
3. Een gaasbroekje is goed, echt 69

DEEL 2

Het eerste jaar

4. De borst is het beste? De borst is beter? De borst is hetzelfde? 93
5. Borstvoeding: een korte handleiding 120
6. Slaaphouding en slaapplek 146
7. Je baby organiseren 165
8. Vaccineren: ja, graag! 172

- 9. Een moeder die thuisblijft? Een moeder die gaat werken? 187
- 10. Wie moet er voor de baby zorgen? 199
- 11. Slaaptraining 213
- 12. Beginnen met vast voedsel na de borstvoeding 232

DEEL 3

Van baby tot peuter

- 13. Vroeg lopen, laat lopen: lichamelijke mijlpalen 256
- 14. Baby Einstein versus de tv-verslaving 265
- 15. Laat praten, vroeg praten: taalontwikkeling 277
- 16. Zindelijkheidsstraining: stickers of snoepjes 289
- 17. Peuters straffen 303
- 18. Onderwijs 313

DEEL 4

Het thuisfront

- 19. Interne politiek 329
- 20. Verdere gezinsuitbreiding 339
- 21. Opgroeien en loslaten 346

Dankbetuigingen 349

Appendix: Aanbevolen literatuur 353

Noten 355

Register 375

INLEIDING

Toen mijn kinderen klein waren, vonden ze het allebei heerlijk om ingebakerd te worden: voor het slapen gaan strak in een dekentje gewikkeld. Wij wikkelden ze graag in een deken met de naam Miracle Blanket. Daar kwam een ingewikkelde baker-procedure bij kijken, waaruit alleen Houdini zelf had kunnen ontsnappen. We hadden negen van die wikkeldoeken gekocht, omdat we bang waren dat we geen schone meer zouden hebben en we ons kind in een met poep besmeurd dekentje moesten inbakeren.

Inbakeren is heerlijk en het kan je kind helpen inslapen. Maar het heeft ook een nadeel: je kunt er niet eeuwig mee doorgaan. Op een bepaald moment wordt je kind er te groot voor en dan moet je er wel mee stoppen. Wie voor het eerst ouder is, zal dat geen probleem vinden, maar het is niet eenvoudig om te stoppen met inbakeren.

Bij onze dochter Penelope (kind nummer één) leidde het stoppen met inbakeren tot slechter slapen, gevolgd door een lange periode waarin ze afhankelijk was van een product met de naam Rock 'n Play Sleeper, waar ik nog steeds nachtmerries over heb. Ouders hebben me verteld dat ze stiekem online hebben gezocht naar een grotere wikkeldoek. Er zijn vrouwen op Etsy die een bakerdeken willen ma-

ken voor jouw kind van achttien maanden. Hou er wel rekening mee dat, ook al is er een geheime markt voor zoiets op Etsy, dit nog niet wil zeggen dat het een goed idee is.

Een van de kenmerken van het krijgen van een tweede kind is dat je al je vermeende fouten kunt goedmaken. Als ‘ervaren ouder’ kun je ervoor zorgen dat je de dingen waar je met spijt op terugkijkt de tweede keer goed aanpakt. Dat dacht ik in elk geval. Stoppen met inbakeren stond boven aan mijn lijstje. Deze keer zou ik het goed doen.

Toen Finn (kind nummer twee) vier of vijf maanden oud was, stelde ik een plan op. De eerste paar dagen bakerde ik Finn zoals gewoonlijk in, maar liet ik een armpje onbedekt. Een paar dagen later, toen hij daaraan gewend was, liet ik het andere armpje vrij. Vervolgens bleven zijn benen onbedekt. Uiteindelijk zou de hele wikkeldoek verdwijnen. Op internet werd me verzekerd dat we op deze manier konden stoppen met inbakeren zonder dat er (zwaarbevochten) slaapvaardigheden verloren gingen.

Ik stond op het punt om ermee te beginnen. Op de kalender had ik een datum geprikt en ik had mijn man, Jesse, geïnformeerd.

Toen viel op een uitzonderlijk hete dag kort voor de geplande startdatum de stroom uit en dus ook onze airconditioning. Het was bijna bedtijd en 35 graden Celsius in het kamertje van Finn. Ik raakte in paniek. Volledig gebruik van de wikkeldoek zou voor lagen en lagen stof zorgen. Dat werd bloedheet voor Finn. Moest ik hem wakker houden, in de hoop dat de storing voorbijging? Dat kon dagen duren. Moest ik hem gewoon inbakeren en voor lief nemen dat hij het warm had? Dat leek me onverantwoord en nogal gemeen. Moest ik hem dan maar vasthouden terwijl hij sliep en hem pas in zijn wiegje leggen als het was afgekoeld? Dat zou ook behoorlijk warm zijn en uit ervaring wist ik dat hij in mijn armen waarschijnlijk niet lang zou slapen.

Ik gooide al mijn goede plannen overboord en legde hem in een luier en romper in bed. Zonder wikkeldoek. Terwijl ik hem badend in het zweet in slaap wiegde, legde ik het hem uit.

‘Het spijt me, Finn, maar het is buiten zo warm! Dus we kunnen

de wikkeldoek niet gebruiken. Maar maak je geen zorgen, je kunt nog steeds slapen. Ik weet dat je het kunt! Nu kun je op je vingers sabbelen! Is dat niet lekker?’

Met een grote glimlach legde ik hem zonder wikkeldoek in zijn wieg en liep de kamer uit. Ik was op het ergste voorbereid. Penelope zou moord en brand hebben geschreeuwd, maar Finn slaakte alleen maar een paar verbaasde kreetjes en viel in slaap.

Natuurlijk hadden we een uur later weer stroom. Inmiddels sliep Finn. Ik vroeg aan Jesse of ik de baby nu alsnog moest inbakeren. Volgens Jesse was ik gek. Hij verzamelde alle Miracle Blankets en deed die in de kledingzak voor het goede doel.

Toen ik die avond in bed lag, vroeg ik me af of Finn nu slechter zou slapen. Moest ik de dekentjes uit de zak gaan halen en hem alsnog inbakeren? Ik had zin om de computer aan te zetten en verhalen op te zoeken over door inbakeren veroorzaakt slechter slapen of gebrek aan slaap. Uiteindelijk had ik het te warm om wat dan ook te doen en zo kwam er een einde aan onze inbakertijd.

Als ouder wil je alleen maar doen wat het beste is voor je kinderen, de juiste keuzes voor ze maken. Tegelijkertijd zijn er momenten waarop het onmogelijk is te weten welke keuzes dat zijn. Je loopt tegen dingen aan waar je nog nooit aan hebt gedacht – zelfs bij een tweede kind, waarschijnlijk ook nog bij nummer vijf. Je staat constant versteld van de wereld en van je eigen kind. Het is lastig om niet aan jezelf te gaan twijfelen, zelfs over kleinigheden.

Het stoppen met inbakeren was natuurlijk een kleine gebeurtenis. Toch weerspiegelt die een van de belangrijke thema’s in het ouderschap: je hebt de dingen veel minder in de hand dan je denkt. Misschien vraag je je af waarom ik een gids heb geschreven voor de eerste jaren van het ouderschap, als ik toch al van dit feit op de hoogte ben. Het antwoord daarop is dat je keuzes kunt maken, al heb je niet alles in de hand, en dat die keuzes belangrijk zijn. Het probleem is dat deze keuzes rond ouderschap zelden in een licht worden gezien waaruit blijkt dat ouders autonomie hebben.

Dat kan beter en daar kunnen onderzoeksgegevens en financiële

modellen verbazingwekkend genoeg bij helpen. Het is mijn doel om met dit boek iets van de stress tijdens die beginjaren weg te nemen door je goede informatie in handen te geven en een manier om de beste beslissingen te nemen voor jouw gezin.

Ook hoop ik dat *Opvoedfeiten* je een op gegevens gebaseerde basisroutekaart biedt voor de belangrijke problemen waar je als ouder in de eerste drie jaar voor komt te staan. Mijn eigen ervaring is dat zoiets lastig te vinden is.

De meesten van ons worden op latere leeftijd ouders dan onze eigen ouders; we zijn dus een stuk langer functionerende volwassenen geweest dan eerdere generaties nieuwe ouders. Dat is niet alleen maar een leuk demografisch weetje. Het betekent ook dat we het gewend zijn onafhankelijk te zijn en dat we er, dankzij technologie, aan zijn gewend haast onbepaald over informatie te beschikken voor onze keuzes.

Ouderschap willen we graag hetzelfde aanpakken, maar het enorme aantal mogelijkheden zorgt voor een stortvloed aan informatie. Vooral in het begin lijkt elke dag je voor een nieuwe uitdaging te stellen en wie op zoek gaat naar advies, krijgt van iedereen iets anders te horen. En eerlijk gezegd lijkt iedereen vergeleken met jou een expert. Zelfs als je geen rekening houdt met je uitputting na de bevalling en de kleine nieuwe bewoner van je huis die niet wil aanleggen, slapen of stoppen met krijsen is het ingewikkeld. Haal even diep adem.

Er zijn veel belangrijke keuzes te maken: kies je voor borstvoeding? Kies je voor slaaptraining, en zo ja, welke methode gebruik je? Hoe zit het met allergieën? Sommige mensen zeggen dat je pinda's moet mijden, anderen zeggen dat je die zo vroeg mogelijk aan je kind moet geven – wie heeft er gelijk? Laat je je kind vaccineren en zo ja, wanneer? En dan de kleinere keuzes: is inbakken een goed idee? Moet er voor je baby direct een schema zijn?

Die vragen verdwijnen ook niet naarmate je kind ouder wordt. Net als het redelijk goed gaat met slapen en eten, krijg je met de eerste driftbui te maken. Wat moet je daar nou mee? Straf je je kind? Hoe? Exorcisme? Daar lijkt het soms wel op. Misschien moet je even

rust nemen. Mag je je kind voor de televisie zetten? Misschien heb je ooit op internet gelezen dat je kind van televisiekijken een serie-moordenaar wordt. De details kun je je lastig voor de geest halen, maar toch liever het risico niet lopen? Maar jongens, even rust zou fijn zijn.

En bij al deze vragen komen nog de eindeloze zorgen: 'Is mijn kind wel normaal?' Als je baby nog maar een paar weken oud is, betekent 'normaal' of ze genoeg plassen, te veel huilen en genoeg aankomen. Daarna gaat het over hoeveel ze slapen, of ze zich omrollen en al lachen. Daarna komen de vragen of ze kruipen, al lopen en wanneer ze rennen. Kunnen ze al praten? Zeggen ze voldoende woordjes?

Hoe komen we aan de antwoorden op deze vragen? Hoe weten we wat de 'juiste' manier van opvoeden is? Bestaat die eigenlijk wel? Je kinderarts zal je daarbij helpen, maar doorgaans richt die zich (terecht) op echte medische zorgen. Toen mijn dochter met vijftien maanden totaal geen interesse in lopen toonde, zei de arts gewoon dat als ze met achttien maanden nog niet liep, we haar konden laten onderzoeken op een ontwikkelingsachterstand. De vraag of je kind zodanig achterloopt dat er al jong ingegrepen moet worden is echter heel wat anders dan of hij of zij gewoon wat trager is dan gemiddeld. Bovendien weet je daarmee nog niet of het later halen van mijlpalen gevolgen heeft.

Sterker nog, je hebt je dokter niet altijd bij de hand. Het is drie uur 's nachts en je baby van drie weken oud slaapt alleen als jij heel dicht in de buurt bent. Mag je hem of haar dan in jouw bed laten slapen? Tegenwoordig zoek je dat waarschijnlijk op internet op. Met slaperige ogen, je baby in je armen en je partner (wat een hufter – dit is sowieso allemaal zijn schuld) snurkend naast je scroll je door websites, ouderschapsadvies en Facebook-berichten.

Je kunt je daarna nog slechter voelen dan eerst. Op internet is er geen gebrek aan meningen, en veel daarvan zijn afkomstig van mensen die je waarschijnlijk vertrouwt: je vrienden, moeders die bloggen, mensen die beweren verstand te hebben van de onderzoeken. Maar allemaal zeggen ze iets anders. Van sommigen hoor je dat het

inderdaad geweldig is om je baby in jouw bed te laten slapen. Dat is de natuurlijke manier en zolang je niet rookt of drinkt, bestaat er geen enkel risico. Ze beweren stellig dat mensen die het riskant vinden gewoon in de war zijn; die denken aan de mensen die het niet op ‘de juiste manier’ doen.

Aan de andere kant moet je dit volgens officiële aanbevelingen absoluut níét doen. Je kind kan stikken. Er bestaat geen veilige manier om in één bed te slapen. De American Academy of Pediatrics [de Amerikaanse academie voor pediatrie, AAP] zegt dat je de baby in een mandenwieg naast je bed moet leggen. Hij wordt prompt wakker.

Dat al die opmerkingen (vaak) niet zo kalm worden gemaakt helpt ook niet. Ik ben al van heel wat verhitte Facebook-discussies getuige geweest waarbij een keuze omtrent slaap in feite uitliep op een oordeel over wie een goede ouder is. Er zullen mensen zijn die je vertellen dat in één bed slapen niet gewoon een foute keuze is, maar ook nog eens een keuze die alleen wordt gemaakt door mensen met een totaal gebrek aan liefde voor hun baby.

Hoe moet je met al die tegenstrijdige informatie beslissen wat goed is, niet alleen voor de baby, niet alleen voor jezelf, maar voor je gezin als geheel? Dat is de cruciale vraag in het ouderschap.

Ik ben econoom, een hoogleraar die zich in het werk richt op een gezonde economie. In mijn dagelijks werk analyseer ik onderzoeksgegevens en probeer ik uit de relaties die ik bestudeer een verband tussen oorzaak en gevolg te halen. En dan probeer ik die gegevens binnen een bepaald financieel kader te gebruiken – een kader waarin zorgvuldig is nagedacht over kosten en baten – om na te denken over besluitvorming. Dat doe ik in mijn onderzoek en ook mijn lessen zijn daarop gericht.

Die principes probeer ik ook in besluitvorming buiten het kantoor en het leslokaal toe te passen. Waarschijnlijk helpt het dat mijn man Jesse ook econoom is: dat we dezelfde taal spreken geeft ons een kader om samen besluiten binnen het gezin te nemen. In ons huishouden gebruiken we doorgaans veel economie en dat was niet anders toen we pas een kind hadden.

Als voorbeeld: voor Penelope kwam, kookte ik meestal het avondeten. Ik vond dat ontzettend leuk om te doen en een ontspannen manier om de dag af te sluiten. Dan aten we laat – half acht of acht uur –, relaxten en gingen naar bed.

Dat schema hielden we aan toen Penelope er pas was. Maar toen ze eenmaal oud genoeg was om met ons mee te eten, liep het uit de hand. Ze moest om zes uur eten en wij kwamen (in het gunstigste geval) pas rond kwart voor zes thuis. We wilden met elkaar eten, maar wat kun je in een kwartier voorbereiden en klaarmaken?

Het werd een onmogelijke uitdaging om aan het eind van de dag een maaltijd uit de lucht te toveren. Ik overwoog de andere mogelijkheden. We konden iets bestellen. We konden twee maaltijden maken: een snelle hap voor Penelope en iets uitgebreiders voor ons voor wanneer ze in bed lag. Rond die tijd hoorde ik ook over de maaltijdbox: voorbereide ingrediënten voor een vast recept – je hoeft het alleen maar klaar te maken. Er bestond zelfs een vegetarische optie die bezorgd kon worden.

Hoe maak je uit al die opties een keuze?

Als je dit als econoom overdenkt, moet je met onderzoeksgegevens beginnen. In dit geval was de belangrijke vraag: hoe wegen de kosten van deze keuzes op tegen zelf een maaltijd plannen en bereiden? Iets bestellen was duurder. Penelope kipnuggets geven en daarna zelf eten kwam op hetzelfde neer. De maaltijdboxen zaten ergens daartussenin: ze waren iets duurder dan dezelfde ingrediënten kopen en die zelf klaarmaken, maar goedkoper dan iets bestellen.

Maar dit was nog niet het hele verhaal, omdat ik nog geen rekening had gehouden met de waarde van mijn tijd. Of, zoals een econoom het graag noemt, de ‘alternatieve kosten’. Elke dag was ik tijd kwijt, een kwartier tot een halfuur, meestal ‘smorgens vroeg, met het klaarmaken van eten. In die tijd had ik ook iets anders kunnen doen (bijvoorbeeld mijn eerste boek sneller af hebben of meer artikelen schrijven). Die tijd was werkelijk waardevol en daar konden we in onze berekening niet omheen.

Toen we dat eenmaal hadden meegenomen, leek de maaltijdbox

een goede deal en klonk zelfs eten bestellen aantrekkelijk. Qua geld scheelde het maar weinig en het geld werd ruimschoots gecompenseerd door de kosten van mijn tijd. Maar het bereiden van twee maaltijden leek veel erger: meer tijd aan het koken kwijt in plaats van minder.

Toch klopte het nog steeds niet, aangezien voorkeuren hier niet in zijn meegenomen. Misschien vind ik maaltijden plannen en voorbereiden, zoals veel mensen, hartstikke leuk. In dat geval zou zelf koken logisch zijn, ook al leek een andere optie op het gebied van kosten een goede keuze. In feite zou ik dan bereid zijn om (in financiële terminologie) iets 'te betalen' voor mijn keuze zelf te koken.

Eten bestellen mag dan wat betreft tijd de gemakkelijkste optie zijn, sommige gezinnen hechten waarde aan een zelfbereide maaltijd. Wat betreft de optie met twee maaltijden: sommige ouders willen elke avond samen met hun kinderen eten en andere vinden de scheiding tussen een maaltijd voor de kinderen en een voor de volwassenen prettiger, omdat dit een kans tot ontspannen en een gesprek met je partner biedt. Of misschien heb je het liefst een mengeling van bovenstaande.

Voorkeuren zijn hier heel belangrijk. Twee gezinnen kunnen met dezelfde kosten voor het eten, dezelfde waarde van hun tijd en dezelfde opties, verschillende keuzes maken omdat er een verschil in voorkeur is. Met deze economische aanpak voor besluitvorming is de keuze voor jou nog niet gemaakt; je kunt er alleen uit opmaken hoe je die kunt structureren.

Je leert ervan dat je jezelf vragen kunt stellen zoals: hoeveel moet je van het koken genieten voordat dat de juiste keuze is? Wij wilden zelf graag met Penelope eten en vonden de bestelmogelijkheden niets. Ik besloot dat ik wel van koken hou, maar niet genoeg om alles zelf te doen, dus probeerden we de vegetarische maaltijdbox (die was prima – wel een beetje veel boerenkool).

Dit lijkt een keuze binnen het gezin die ver verwijderd ligt van keuzes zoals wel of geen borstvoeding geven, maar als het gaat om hoe je tot het besluit komt, is er niet zo veel verschil. Je hebt de gege-

vens nodig. In dit geval is dat goede informatie over de voordelen van borstvoeding. Bovendien moet je de voorkeuren van het gezin ook meewegen.

Toen ik in verwachting was van Penelope, paste ik deze aanpak toe op de zwangerschap. Ik schreef een boek, *Expecting Better*, waarin ik alle regels van zwanger zijn en de statistieken erachter analyseerde.

De beslissingen hielden met de geboorte van Penelope niet op; ze werden alleen maar lastiger. We moesten nu daadwerkelijk rekening houden met een nieuwe persoon en zelfs als baby had ze haar eigen mening. Je wilt dat je kind constant gelukkig is! Toch moet je de balans vinden tussen dat geluk en de wetenschap dat je soms moeilijke keuzes voor je kind moet maken.

Zo was Penelope bijvoorbeeld gehecht aan de Rock 'n Play Sleeper, een schommelende kruising tussen een mandenwieg en een maxicosi. Na de inbakerfase besloot Penelope dat ze hierin het beste sliep. Dit was in het gunstigste geval onhandig – maandenlang sleepen we het ding overal mee naar toe, onder andere tijdens een ietwat slecht geplande vakantie naar Spanje – en in het slechtste geval verhoogde het de kans op een afgeplat hoofd.

Toch lag de keuze ons van dat ding los te maken niet alleen bij ons, maar ook bij haar. Toen we op een dag besloten dat we er klaar mee waren, sliep ze een hele dag niet, wat resulteerde in een chagrijnig hoopje baby en een wanhopige oppas. Die ronde won Penelope; de volgende dag gebruikten we de sleeper weer. Pas toen ze te zwaar werd, werden we gedwongen ermee te stoppen.

Nu zou je kunnen zeggen dat we gewoon toegaven. Maar in werkelijkheid besloten we dat de harmonie in het gezin belangrijker was dan Penelope precies op het in boeken aanbevolen moment naar haar ledikantje verhuizen. Er zijn grenzen die je bij jonge kinderen niet moet overschrijden, maar er zijn veel meer grijze gebieden. Een keuze brengt minder stress voor ons mee als we er in het licht van kosten en baten naar kijken.

Bij het denken aan deze beslissingen merkte ik, net als tijdens mijn zwangerschap, dat het rust gaf te beginnen met onderzoeksge-

gevens. Voor de meeste belangrijke besluiten waar we voor kwamen te staan – borstvoeding, slaaptraining, allergieën – bestonden er onderzoeken. Natuurlijk was het probleem dat niet al die onderzoeken even goed waren.

Neem nou borstvoeding geven. Dat is vaak lastig, maar je hoort eindeloos over de voordelen. De medische gevestigde orde en een keur aan onlinestemmen, om nog maar te zwijgen over je vrienden en familie, beweren dat borstvoeding een absolute noodzaak is, maar kloppen al die voordelen wel?

Die vraag is eigenlijk niet zo eenvoudig te beantwoorden.

Het doel van onderzoek naar borstvoeding is erachter komen of kinderen die borstvoeding krijgen later anders (gezonder, slimmer) zijn dan kinderen die die niet krijgen. Een essentieel probleem is dat de meeste mensen niet willekeurig kiezen voor borstvoeding. Er wordt zelfs zorgvuldig over deze keuze nagedacht en er is verschil tussen de mensen die er wel voor kiezen en die dat niet doen. Als we naar recente gegevens uit Amerika kijken, blijkt dat vrouwen met een hogere opleiding en hoger inkomen vaker borstvoeding geven.

Dit komt deels omdat deze vrouwen vaker de steun krijgen die nodig is om borstvoeding te kunnen geven (zoals ouderschapsverlof). Het kan ook deels komen doordat ze zich bewuster zijn van de aanbevelingen dat de keuze voor borstvoeding cruciaal is in het gezond en succesvol grootbrengen van een kind. Wat de reden ook is, het feit blijft bestaan.

Dat is het probleem als het om leren uit gegevens gaat. Uit onderzoek naar borstvoeding blijkt telkens weer dat het geassocieerd wordt met betere resultaten voor kinderen: ze presteren beter op school, de cijfers voor overgewicht zijn lager, enzovoorts. Maar deze uitkomsten houden ook verband met de opleiding, het inkomen en de huwelijks staat van de moeder. Hoe weten we nou of het beter presteren op school en minder kans op overgewicht door borstvoeding komen of door de andere verschillen tussen vrouwen?

Eén antwoord is dat sommige gegevens beter zijn dan andere.

Bij het nadenken over deze beslissingen heb ik gebruikgemaakt

van mijn studie economie, vooral het stukje waarin ik uit de onderzoeksgegevens een verband tussen oorzaak en gevolg probeer te bepalen – om de goede studies van de minder goede te scheiden. Een relatie tussen oorzaak en gevolg is niet gemakkelijk. Er kan een sterke relatie tussen twee zaken lijken te bestaan, maar als je iets dieper graaft, merk je dat er helemaal geen verband is. Zo zijn mensen die proteïneren eten vaak gezonder dan mensen die dat niet doen. De reden daarvoor is waarschijnlijk niet het eten van de repen, maar dat de mensen die ze eten ook voor ander gezonder gedrag kiezen.

De bedoeling van mijn aanpak hier was om erachter te komen welke van de honderden borstvoedingsonderzoeken de beste gegevens opleverden.

Toen ik hiermee bezig was, bleken de beste onderzoeken soms bewijs te leveren voor een verband. Zo lijkt borstvoeding geven de kans op diarree bij kinderen consequent te verkleinen. Op andere momenten bleken dergelijke gevolgen niet uit de beste onderzoeken; het idee dat borstvoeding significant van invloed is op het IQ is bijvoorbeeld lang zo overtuigend niet.

In het geval van borstvoeding zijn er onderzoeken voorhanden waar je je op kunt baseren, al zijn ze niet allemaal geweldig. Maar dat is niet altijd het geval. Toen mijn kinderen wat ouder werden en ik vragen kreeg over de gevolgen van schermtijd kwam ik erachter dat er maar heel weinig gegevens waren over de vragen waar ik mee zat. De iPad-apps om een driejarige letters mee te leren bestaan gewoonweg nog niet lang genoeg om tot heel veel wetenschappelijke artikelen te hebben geleid.

Bij tijd en wijle was dit frustrerend, maar het biedt op zijn eigen manier ook troost als je weet dat bepaalde vragen gewoon niet door onderzoeksgegevens beantwoord kunnen worden. Maar je kunt aan het begin in elk geval wel iets weten over de onzekerheden.

Net als bij het vraagstuk over maaltijden bereiden zijn gegevens maar één puzzelstukje en kunnen we het niet daarbij laten. Bij het lezen van de gegevens maakte ik bepaalde keuzes, maar dezelfde gegevens leiden niet altijd bij iedereen tot dezelfde keuzes. Gegevens

zijn input, maar dat zijn voorkeuren ook. Bij het wel of niet besluiten tot borstvoeding geven is het goed te weten wat de voordelen zijn (als die er zijn), maar is het ook van essentieel belang aan de kosten te denken. Misschien heb je een hekel aan borstvoeding geven, misschien ben je van plan weer te gaan werken en haat je kolven. Dat zijn redenen om geen borstvoeding te geven. We richten ons veel te vaak op de baten ten koste van nadenken over de kosten. Maar het belang van baten wordt vaak overschat en de kosten kunnen van verregaand belang zijn.

Het moet gezegd worden dat die voorkeuren niet alleen rekening moeten houden met de baby, maar ook met de ouders. Als je bekijkt welke zorgsituatie voor jouw kind het beste werkt – thuisblijvende ouder, dagopvang, oppas – is het nuttig de gegevens mee te nemen, maar is het ook essentieel om na te denken over wat voor jouw gezin werkt. Ikzelf wilde heel graag weer aan het werk. Misschien hadden mijn kinderen liever gehad dat ik thuisbleef (dat betwijfel ik), maar dat ging voor mij niet werken. Bij het nadenken over dit besluit heb ik wel wat gegevens verzameld, maar uiteindelijk speelden mijn voorkeuren een belangrijke rol. Ik heb een weloverwogen keuze gemaakt, maar dat was ook de keuze die voor mij goed was.

Het kan moeilijk zijn om aan dit idee – dat de behoeften of wensen van de ouders een rol spelen bij keuzes – toe te geven. Ergens denk ik dat dit ten grondslag ligt aan heel wat ‘Mama-Oorlogen’.

Allemaal willen we goede ouders zijn. We willen de juiste keuzes maken. Als we de keuze dus hebben gemaakt, komen we in de verleiding te bepalen dat het inderdaad de perfecte keuzes zijn. De psychologie heeft daar een naam voor: het vermijden van cognitieve dissonantie. Als ik ervoor kies geen borstvoeding te geven wil ik niet toegeven dat er mogelijk kleine voordelen aan borstvoeding zijn verbonden. Dus graaf ik mezelf in het standpunt in dat borstvoeding zonde van je tijd is. Als ik daarentegen twee jaar lang om de drie uur mijn melkfabriek tevoorschijn haal, moet ik geloven dat dit nodig is om mijn kind een leven vol successen te geven.

Die verleiding is in de mens ingebakken, maar je bereikt er het te-

genovergestelde mee. Jouw keuzes kunnen voor jou goed zijn, maar tegelijkertijd niet per se de beste keuzes voor anderen. Waarom? Jij bent niet anderen. Jouw omstandigheden zijn anders. Jouw voorkeuren zijn anders. Om het in economische termen te zeggen: jouw beperkingen zijn anders.

Als een econoom het heeft over mensen die de ‘optimale keuze’ maken, zijn we altijd bezig met het oplossen van wat wij ‘optimalisatie met restricties’ noemen. Sally houdt van appels en bananen. Appels kosten maar drie dollar en bananen vijf dollar. Voor we vragen hoeveel Sally van elke vrucht koopt, geven we haar een budget. Dat is haar restrictie. Anders zou ze een oneindige hoeveelheid appels en bananen kopen (economen gaan ervan uit dat mensen altijd meer willen).

Ook bij keuzes maken in het ouderschap hebben we te maken met restricties. Niet alleen op het gebied van geld, maar ook wat betreft tijd en energie. Je kunt niet vanuit het niets slaap inhalen. Als je minder slaapt, geef je daarmee de voordelen op die je uit een goede nachtrust zou kunnen halen. In de tijd dat je op het werk aan het kolven bent, had je ook kunnen werken. Daar denk je over na en dan maak je de keuzes die voor jou het beste werken. Maar iemand die minder slaap nodig heeft of meer tijd voor een dutje heeft, of tegelijkertijd kan kolven en kan werken, maakt wellicht andere keuzes. Ouder zijn is al lastig genoeg. Laten we iets van de stress van keuzes in het ouderschap wegnemen.

Dit boek gaat je niet vertellen welke beslissingen je ten aanzien van je kinderen moet nemen. Ik probeer je in plaats daarvan de nodige informatie te geven en een ruwe besluitvormingsstructuur. De gegevens zijn voor ons allemaal hetzelfde, maar alleen jij kunt je eigen beslissingen nemen.

Waarschijnlijk kom je er bij het nadenken over de belangrijke keuzes in die eerste jaren achter dat sommige gegevens, van slaap tot schermtijd, hier verrassend zijn. De cijfers zelf zien kan geruststellend zijn. Mensen kunnen tegen je zeggen dat het prima is je kind zich ‘in slaap te laten huilen’, maar het voelt waarschijnlijk beter om

dat ook daadwerkelijk te doen als je de gegevens hebt gezien waaruit blijkt dat dit klopt.

Bij het schrijven van mijn boek over zwangerschap waren er heel wat gegevens beschikbaar, onder andere over koffie, alcohol, testen tijdens de zwangerschap en ruggenprikken. Daar spelen voorkeuren een belangrijke rol bij, maar in veel gevallen waren de gegevens duidelijk. Zo is het bed houden geen goed idee. Vergeleken met zwangerschap zijn er in dit geval minder onderwerpen waarbij je uit gegevens kunt halen wat je wel of niet moet doen. De voorkeuren van jouw gezin staan centraler. Dat betekent niet dat de onderzoeksgegevens niet nuttig zijn – dat zijn ze vaak wel! – maar de beslissingen die uit gegevens voortvloeien zullen anders zijn, zelfs nog meer dan bij zwangerschap.

Opvoedfeiten begint bij de bevalling. In het eerste deel van het boek wordt een aantal zaken aan de orde gesteld, veelal medisch, waar je in het begin mee te maken krijgt: besnijdenis, onderzoeken bij pasgeboren baby's, gewichtsafname bij je kindje. Ik behandel de eerste weken thuis: moet je je kind inbakeren? Proberen blootstelling aan bacteriën te vermijden? Obsessief gegevens over jouw baby verzamelen? In dit deel van het boek gaat het ook over het fysieke herstel na de bevalling voor biologische moeders en over je bewust worden van emotionele problemen na de bevalling.

Deel 2 richt zich op de belangrijke besluiten in het begin van het ouderschap: borstvoeding geven (Moet je dat doen? Hoe werkt het?), vaccinaties, slaaphouding, slaaptraining, thuisblijven versus buitenshuis werken, dagopvang versus een oppas. Kortom, de Mama-Oorlog.

In deel 3 komt de overgang van baby naar peuter aan bod, of in elk geval een deel daarvan: schermtijd (goed of slecht?), zindelijkheids-training, straffen en verschillende keuzes op het gebied van educatie. Ik laat wat gegevens zien over wanneer je kind gaat lopen en rennen en hoeveel het praat (en of dat ertoe doet).

Ten slotte praten we in het laatste deel van dit boek over de ouders. Als er een baby komt, komen er altijd ook ouders, en er verandert

veel. Ik heb het over de spanning die ouderschap in het begin kan opleveren voor je relatie met je partner en over het krijgen van meer kinderen (en wanneer).

We weten dat veel advies vragen bij ouderschap hoort, maar bij dit advies krijg je haast nooit een uitleg waarom iets waar of niet waar is, of in welke mate we er zeker van zijn dat het waar is. Door het gebrek aan uitleg over het waarom ontnemen we mensen de kans zelf over deze keuzes na te denken en hun eigen voorkeuren een rol te laten spelen. Ook ouders zijn mensen en ze verdienen beter.

Het doel van dit boek is niet om tegen bepaald advies in te gaan, maar wel tegen het gebrek aan uitleg. Gewapend met bewijs en een manier om tot een besluit te komen kun je keuzes maken die voor jouw gezin goed zijn. Als je gelukkig bent met je keuzes is dat de weg naar blijer en meer ontspannen ouderschap. En hopelijk naar wat meer slaap.