

3. Het verzorgen

Tijdens het verschonen en bij het aan- en uitkleden kunt u de baby van de ene zijde naar de andere zijde laten omrollen. Leg de



baby na iedere verschoning een paar minuten op de buik. In die houding kan hij oefenen zijn hoofd op te tillen en gaat hij na een tijdje vanzelf met zijn hoofd naar links en rechts draaien.

4. Voeden

Wanneer u borstvoeding geeft, wisselt u automatisch de houding van uw baby; indien u flesvoeding geeft neem de baby dan afwisselend op de linker- of rechterarm.

5. Vervoer

De maxi-cosi is een handig vervoermiddel, maar we raden aan om het gebruik zoveel mogelijk te beperken. Het veelvuldig gebruik heeft namelijk een negatieve invloed op de ontwikkeling van buik- en rugspieren.

6. Slapen

Leg uw baby altijd op de rug om te slapen. Dit belangrijk slaapadvies wordt aanbevolen door Kind&Gezin ter preventie van wiegendood.

Met deze brochure willen we u het belang van buiklig aantonen en u aansporen om uw kleine spruit deze houding eigen te maken.

Met de medewerking van kinderdagverblijf Duimelijntje, waarvoor dank.



VU: katleen.onderbeke@ugent.be

Laat je niet onbewogen

Revalidatiewetenschappen en Kinesithérapie Gent



Vooruit op de buik!

Slapen op de rug, spelen op de buik

De motorische ontwikkeling bij baby's in



Vlaanderen lijkt het laatste decennium trager te verlopen. Men veronderstelt dat dit mede het gevolg is van het gebruik van de Maxi-Cosi en het slaapadvies om in ruglig te slapen ter preventie van wiegendood. Wanneer uw baby echter wakker is zou hij ook tijd moeten spenderen op zijn buik en dit vanaf de geboorte!

- **Positieve effecten van buiklig**



- ***Sterkere baby***

Buiklig versterkt de nek-, rug- en armspieren die nodig zijn voor hoofdcontrole, rollen, zitten, kruipen en stappen.

- ***Kruipen - wiebelen***

Door buiklig gaat de baby zijn gewicht leren verplaatsen. Dit helpt om de nodige kracht en stabiliteit te ontwikkelen die later belangrijk zijn bij het zitten en kruipen.

- ***Evenwicht***

De baby wordt zich in buiklig bewust van zijn lichaam en de effecten van de zwaartekracht bij het opduwen.

- ***Handvaardigheid***

Doordat de baby op de buik ligt zal het zijn handen beter zien; dit zicht op de handen bevordert op zijn beurt de coördinatie en de handvaardigheid.



- ***Rustgevend - kalmerend effect***

Voor sommige kinderen is deze houding aanvankelijk onwennig, toch kan dit op termijn een geruuststellend effect hebben.

- ***Vertrouwen en onafhankelijkheid***

De baby wordt in deze houding aangemoedigd om zijn bewegingen in de omgeving te controleren en de wereld systematisch te ontdekken.

Naast de positieve invloeden op zowel de grove als fijne motoriek is buiklig ook goed voor zowel de visuele als de mentale stimulatie

- **Mogelijke gevolgen**

- Een baby kan door een gebrek aan buiklig en variatie in positionering een voorkeurshouding ontwikkelen. Hierbij kan het hoofd steeds naar dezelfde zijde gedraaid zijn. Omdat de schedel van een baby tijdens de eerste levensmaanden van nature zacht is, kan het zijn dat het hoofd hierdoor aan één kant een afplatting krijgt en/of scheefgroeit.

- Door een gebrek aan buiklig kan de baby onvoldoende stabiliteit ontwikkelen om vlot te leren omrollen en te komen tot zit. Hij kan moeilijkheden hebben met het verplaatsen van zijn gewicht om daarbij te komen tot een andere houding. Hierdoor kan zijn motorische ontwikkeling vertraagd of onregelmatig verlopen.

Aan de slag...

We raden aan om de baby regelmatig op de buik te leggen. Start met enkele minuten, laat de baby gewoon worden aan de positie, om dan gradueel op te bouwen naarmate de baby sterker wordt (5 min → 20à30 min).

We benadrukken het belang van het dagelijks liggen en spelen op de buik (minimaal 3 keer per dag) vanaf de geboorte. Probeer de baby hierbij niet te forceren en zorg ervoor dat hij uitgerust is en geen honger heeft. Hoe sneller uw baby aan deze houding gewoon wordt, hoe sneller hij de voordelen hiervan zal ervaren. Zorg wel steeds voor toezicht wanneer uw baby op de buik ligt.

Deze tips zijn bedoeld voor iedereen die met uw baby in contact komt.

1. Dragen

Wissel de manier van dragen af. U kunt de baby op de linker- of rechterarm dragen, met zijn rug tegen uw borst of met zijn buik op uw onderarm. Als u uw baby in een draagdoek draagt, zorg dan voor een afwisselende houding van het hoofd.



2. Spelen

Een goede manier om uw baby te laten wennen aan buiklig, is door hem op uw bovenlichaam te plaatsen met het hoofd naar u toe gericht. Dit zal hem motiveren zijn hoofd op te richten om naar u te kijken. Je kan eventueel ook gebruik maken van een kleine handdoek om onder de bovenarmen van de baby te leggen om het hem makkelijker te maken zich op te richten. Biedt aan beide zijden van de baby speelgoed aan om hem te stimuleren zijn hoofd te draaien en te reiken met zowel de linker- als de rechterhand.

