

# Beweegekriebels - Baby





**Bewegen is belangrijk voor de ontwikkeling van je kind. Op de buik, rug of zij liggen, rollen en grijpen. Met deze tips en ideeën kan je jouw baby helpen op een veilige en fijne manier en op zijn eigen tempo. Kleine momenten op een dag maken al een groot verschil.**

## **Buikligging**

- Leg je kind vanaf zijn geboorte zo vaak mogelijk even op zijn buik. Zo krijgt je kind de kans om zijn rug te ontwikkelen. Vanuit de buikligging leert je kind ook om in andere houdingen te komen. Het oefenen met op de buik liggen is belangrijk om later op de buik te kunnen spelen, te gaan zitten en te gaan kruipen.
- Leg je kind eens op zijn buik in de box, op een kleed op de grond, dwars op je knieën of op het aankleedkussen terwijl je hem aan- of uitkleedt.
- Je maakt het makkelijker voor je kind om op zijn buik te liggen door met je hand wat druk uit te oefenen op zijn of haar billen.
- Als je kind niet houdt van liggen op zijn buik, lukt het vaak wel op deze manier: laat je kind in buikligging op je eigen borst liggen. Zo kan je kind aan de buikligging wennen, terwijl hij lekker bij je ligt.
- Laat je kind in de buikligging op zijn onderarmen steunen. Dat maakt het makkelijker.
- Geef je kind iets om naar te kijken. Als je kind geboeid wordt door een speeltje of andere kinderen, zal hij het op de buik liggen wat langer vol kunnen houden. Leg een speeltje altijd recht voor je kind als hij op de buik ligt.

- Voeg de buikligging toe aan de dagelijkse verzorging van je kind. Draag hem bijvoorbeeld op je arm in buikligging, kleed je kind in buikligging aan of wieg je kind in buikligging.
- Leg je kind niet op een gladde ondergrond of speelkleed dat kan wegglijden. Door een te gladde ondergrond zal je kind moeite hebben om zich te bewegen, of het zelfs niet doen omdat hij zich niet veilig voelt.
- Steeds een andere omgeving (box, speelkleed, aankleedkussen, buik van papa of mama) daagt je kind uit om te gaan spelen op zijn buik.
- Als je kind ongeveer 4 of 5 maanden oud is, kan hij zich meestal op de buik goed vermaken en spelen.

## Oppakken, dragen en neerleggen

- Zorg dat je je kind altijd steun geeft aan de basis door: zijn billen te ondersteunen, één hand als stoeltje tussen zijn billen te houden & met je andere hand zijn schouders, nek en hoofd te ondersteunen.
- Til je kind liever niet op onder zijn oksels, ook niet om hem anders neer te leggen. Hierbij krijgt zijn nek niet genoeg ondersteuning.

## Rugligging

- Zorg dat je kind genoeg ruimte heeft om te bewegen, leg niet te veel speelgoed in de box.
- Leg je kind niet op een gladde ondergrond in de box of op een speelkleed dat kan wegglijden. Dan zal hij moeite hebben om bewegingen uit te proberen. Een boxkleed van badstof geeft genoeg houvast.
- Hang een 'baby mobiel' of stuk speelgoed recht boven je kind, boven zijn navel. Zo kan hij het speelgoed goed zien en er ook met allebei de handjes bij.
- Hang een koord boven het bedje of boven de box waar je af en toe nieuwe speeltjes aan hangt. Haal het koord voor de veiligheid weer weg als je kind kan zitten of zich gaat optrekken.
- Hang niet te veel speeltjes tegelijkertijd op. Je kind heeft genoeg aan 1 of 2 speeltjes.
- Als je kind gaat grijpen, biedt dan een speeltje aan dat je kind met twee handjes kan vastpakken, bijvoorbeeld een rammelaar met twee oren.
- Leg je baby in bed af en toe met zijn hoofd aan het voeteneind (of draai het bedje om) zodat hij de andere kant op kijkt als je binnenkomt of als hij naar het licht wil kijken.

- Vanaf 6 weken kan je een draagzak gebruiken voor je kind. Hierin ligt hij heerlijk op zijn rug.
- Je kind leert zijn lichaam kennen door te spelen met voetjes en handjes. Doe je kind leuke, gekleurde rammel sokjes aan. Hierdoor gaat je kind eerder met zijn voetjes spelen.

## Zijligging

- Leg je kind ook regelmatig op zijn zij, bijvoorbeeld in de box. Stabiel kunnen liggen op een zij is belangrijk voor de motorische ontwikkeling van je kind.
- Blijft je kind niet op zijn zij liggen? Kijk dan of hij wel prettig op zijn zij schouder ligt: met allebei de armen naar voren, zodat hij met allebei zijn handen kan spelen. Zorg dat zijn hoofdje wat naar voren gebogen is, zodat je kind kan zien wat hij met de handen doet.
- Leg een opgerolde doek achter je kind als steun. Zo rolt hij minder makkelijk terug.
- Wissel het liggen op de rechter- en linkerzij af. Zo went je kind aan allebei de houdingen.
- Als je kind op zijn zij ligt, kan je het hem makkelijker maken door met een hand wat druk te geven op zijn heup.
- Ga voor je kind liggen, bijvoorbeeld op bed. Praat tegen je kind of zing een liedje voor hem. Zo blijft hij geboeid en kan hij het langer volhouden om op zijn zij te liggen.