



Beweegkriebels

Baby

Buikligging

- Leg je kind vanaf zijn of haar geboorte zo vaak mogelijk even op zijn/haar buik. Zo krijgt je kind de kans om zijn of haar 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 of haar buik in de box, op een kleed op de grond, dwars op je knieën of op het aankleedkussen terwijl je hem of haar aan- of uitkleedt.
- Je maakt het makkelijker voor je kind om op zijn of haar buik te liggen door met je hand wat druk uit te oefenen op zijn of haar billen.
- Als je kind niet van het liggen op de buik houdt, 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 of zij lekker bij je ligt.
- Laat je kind in de buikligging op zijn of haar 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 of zij het op de buik liggen wat langer vol kunnen houden. Leg een speeltje altijd recht voor je kind als hij of zij op de buik ligt.
- Voeg de buikligging toe aan de dagelijkse verzorging van je kind. Draag hem of haar 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 of zij 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 of haar buik.
- Als je kind ongeveer 4 of 5 maanden oud is, kan hij of zij zich op de buik goed vermaken, omdat hij of zij dan op de buik kan spelen.

Oppakken, dragen en neerleggen

- Zorg dat je je kind altijd steun geeft aan de basis. Dat betekent: ondersteun zijn of haar billen. Houd één hand als 'stoeltje' tussen zijn of haar benen. Je andere hand ondersteunt zijn of haar schouders, nek en hoofd.
- Til je kind liever niet op onder de oksels, ook niet om hem of haar anders neer te leggen. Hierbij krijgt zijn of haar 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 je kind 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 of haar navel. Zo kan je kind het speelgoed goed zien en kan hij of zij 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, bied 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 of haar hoofd aan het voeteneind (of draai het bedje om) zodat hij of zij de andere kant op kijkt als je binnenkomt, of als je kind naar het licht wil kijken.
- Vanaf 6 weken kan je een draagzak gebruiken voor je kind. Hierin ligt je kind heerlijk op zijn of haar rug.
- Je kind leert zijn of haar lichaam kennen door te spelen met voetjes en handjes. Doe je kind leuke, gekleurde rammel sokjes aan. Hierdoor gaat je kind eerder met zijn of haar voetjes spelen.

Zijligging

- Leg je kind ook regelmatig op zijn of haar zij, bijvoorbeeld in de box. Stabiël kunnen liggen op een zij is belangrijk voor de motorische ontwikkeling van je kind.
- Blijft je kind niet op zijn of haar zij liggen, kijk dan of je kind wel prettig op zijn of haar schouder ligt: met allebei de armen naar voren, zodat je kind met allebei de handen kan spelen. Zorg dat het hoofdje wat naar voren gebogen is, zodat je kind kan zien wat hij of zij met de handen doet.
- Leg een opgerolde doek achter je kind, als steun. Zo rolt je kind 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 of haar zij ligt, kan je het hem of haar makkelijker maken door met een hand wat druk uit te oefenen op zijn of haar heup.
- Ga voor je kind liggen, bijvoorbeeld op bed. Praat tegen je kind of zing een liedje voor hem of haar. Zo blijft je kind geboeid en kan hij of zij het langer volhouden om op de zij te liggen.

