



Ondersteuning van de motorische ontwikkeling van baby's

Informatie voor patiënten

INLEIDING	3
BUIKLIG	4
ROLLEN	6
NEERLEGGEN EN OPPAKKEN	8
DRAGEN	9
CONTACTGEGEVENS	11

Baby's bewegen graag. Via deze brochure willen we u, als ouder, tips en advies geven om beweging via spel en dagelijkse zorg op een leuke manier toe te passen vanaf de geboorte. Die instructies zullen uw baby helpen om belangrijke stappen in zijn motorische ontwikkeling te zetten.

U leest in deze brochure over het belang van buiklig, rollen, opnemen/neerleggen vanuit zijlig en het op een geschikte manier dragen van uw baby.

Hebt u nog vragen na het lezen van deze brochure? Aarzel dan niet ze te stellen. De contactgegevens vindt u achteraan.



BUIKLIG

Leren spelen op de buik is belangrijk voor de motorische ontwikkeling van uw baby. Zo leert uw baby zijn hoofd op te richten en de omgeving te ontdekken door rond te kijken. Baby's vinden buiklig in het begin niet altijd even prettig. Laat uw baby wennen aan deze houding door hem al vanaf zijn geboorte verschillende keren per dag voor korte momenten op zijn buik te leggen. U kunt die momenten inbouwen tijdens de dagelijkse zorg. Dat kan bijvoorbeeld bij het verschonen van de baby of tijdens spelmomenten op een speelmat of op schoot.



Belangrijk: wiegendoodpreventie

- ✿ Slapen moet altijd op de rug
- ✿ Buiklig kan bij het spelen, verzorgen ...

Back to sleep, tummy to play



Enkele tips die uw baby in buiklig kunnen helpen:

- ☆ Plaats een spiegel voor uw baby. Dat kan helpen de reactie van uw baby te zien. Als de baby wat ouder wordt, vindt hij het ook leuk zichzelf te zien.



- ☆ Als uw baby de benen optrekt en de billen omhoog brengt, kunt u hem helpen door met uw hand lichtjes op zijn zitvlak te duwen.



- ☆ Uw baby kan zijn hoofd makkelijker oprichten en steunen op zijn ellebogen als zijn armen naar voren liggen.
- ☆ Als het moeilijk is voor uw baby om zijn hoofd op te richten en zich op te duwen op zijn armen, kan een opgerolde handdoek onder zijn borst helpen.



Blijf altijd in de buurt als uw baby op zijn buik ligt



ROLLEN

Bewegen via rollen stimuleert uw baby om zijn hoofd, romp en ledematen naar het midden van het lichaam te brengen, wat belangrijk is voor zijn verdere motorische ontwikkeling. Door te rollen stimuleert u zowel zijn buig- als zijn strekspieren. Uw baby heeft het evenwicht tussen die spiergroepen nodig voor alle latere motorische mijlpalen, zoals rollen, zitten ... Ook vermijdt u op die manier dat de baby een voorkeurshouding ontwikkelt en stimuleert u symmetrie.

Zijlig creëert voor uw baby een veilig gevoel. In die houding komen armen en benen naar het midden toe. Op die manier wordt een gebogen symmetrische houding gestimuleerd, wat meer comfort biedt voor uw baby.

Probeer uw baby te rollen door zijn bekken te draaien. Die beweging zal uw baby helpen om het hoofd naar beide kanten te draaien. Probeer het rollen te gebruiken om uw baby aan en uit te kleden en hem op zijn buik te leggen.





Enkele tips tijdens het rollen:

- ✿ Probeer niet op het hoofd te duwen of aan de armen te trekken bij het draaien van uw baby.
- ✿ Probeer uw baby niet op te tillen bij het rollen, laat uw baby steeds contact houden met de ondergrond.

Op de onderstaande foto's ziet u hoe u uw baby vanuit zijlig kunt laten doorrollen naar buiklig vanuit het bekken en met beide armen naar voren.



NEERLEGGEN EN OPPAKKEN

U tilt uw baby meerdere keren per dag op en legt hem ook weer neer, meestal vanuit ruglig. Op die manier trekt de zwaartekracht het hoofd en de armen van uw baby naar achteren.

Daardoor kan uw baby schrikken en bestaat de kans dat hij zich nog meer gaat opspannen en begint te huilen. Opspannen naar achteren kan daarbij een voorkeurshouding uitlokken en/of versterken.



Probeer je baby op te tillen en neer te leggen via zijlig om zo buiging, symmetrie, comfort ... te stimuleren.



Tip voor tijdens het neerleggen en oppakken: zorg dat uw baby tijdens het oppakken en neerleggen de hele tijd in zijlig blijft.

DAGEN

Er zijn verschillende mogelijkheden om tijdens spel- en knuffelmomenten uw baby te dragen.

Hieronder enkele voorbeelden:

- ★ Draag uw baby op uw arm met één been en heup gebogen en met zijn armen naar voren.



- ★ Leg uw baby op zijn buik dwars op uw schoot met zijn armen naar voren. U kunt uw baby ondersteuning geven door uw hand op zijn billen te leggen.



Tip: kruis uw benen over elkaar zodat één been hoger komt. Dan ligt uw baby wat hoger en kan hij het hoofd gemakkelijk oprichten.



- ★ Als uw baby en uzelf het leuk vinden, kunt u zoals tijdens het kangeroeën uw baby op zijn buik op uw eigen buik leggen met de armen naar voren. In die houding oefent uw baby hoofdoprichting terwijl jullie naar elkaar kunnen kijken, samen kunnen praten, zingen ... Dat kan als u in bed ligt, maar ook als u wat onderuitgezakt in een zetel zit.



- ★ Draag uw baby in buiklig op uw armen en laat hem over uw ene arm leunen. Met uw andere arm gaat u tussen de benen van uw baby door en ondersteunt u zijn buik met uw hand.



Tip: deze houding wordt meestal als aangenaam ervaren en kan ook helpen wanneer uw baby last heeft van buikkrampen.

CONTACTGEGEVENS

Kinesitherapeut

Sofie Vuylsteke

Sofie.vuylsteke@uzleuven.be

Kindergeneeskunde

Neonatologie

UZ Leuven campus Gasthuisberg

Herestraat 49

3000 Leuven

Tel. 016 34 32 11

www.uzleuven.be/neonatologie



© juni 2018 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Foto's door Annelies Droogmans, Nathalie De Beukelaer en Sofie Vuylsteke.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de afdeling neonatologie en departement Regeneratie en Ontwikkeling (KU Leuven) in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700984.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

