

Oefeningen voor kinderen van 7-10 maanden



Lekker op de buik spelen met speelgoed, waar je lekker op kan kauwen. Door met je kind balansoefeningen te doen stimuleer je het evenwicht en zal je kind goed leren tijgeren en kruipen.



Om het tijgeren te stimuleren leg je de speeltjes wat verder weg. Je kan ook je hand achter een voetje houden, zodat je kindje zich ertegen kan afzetten en zichzelf naar voren zal duwen; zo leert het tijgeren.



Daarna leert je kindje kruipen door de knieën onder de buik te trekken en heen en weer te wiegen: 'rocking'.

Bij het kruipen ontwikkelt het kindje alle spieren van zijn lijfje en zal kruipend zijn omgeving ontdekken.



Billenschuiven

Er zijn ook kinderen die niet gaan kruipen, maar zich zittend verplaatsen: 'billenschuiven'. Ook op die manier zullen ze hun omgeving gaan ontdekken. De ontwikkeling van de schouder- en armspieren wordt dan minder gestimuleerd en de opvang en steunreacties van de armen worden te weinig geoefend. Vaak vinden deze kinderen het

liggen op de buik in de eerste maanden niet prettig waardoor het buikliggen weinig geoefend is. Ook op de leeftijd van 8-10 maanden willen ze niet op de buik liggen en gaan ze snel huilen. Daarom is het belangrijk en goed het op de buik liggen en spelen vroeg te oefenen.

Bij het kruipen gebruikt het kind kruislingse (tegengestelde) bewegingen die van groot belang zijn voor een goede balans bij het lopen, rennen, fietsen en leren zwemmen.

Gun je kind dus een paar keer per dag speeltijd op de buik.

Deze informatie is tot stand gekomen met toestemming en hulp van de ouders en de lieve kinderen op de foto's .

© Zonder toestemming van Caroline Hoogendoorn mag de folder niet gekopieerd worden

Ouders en bezoekers van de website van Verloskundigen Doevendans en Fysiotherapie Hoogendoorn mogen voor eigen gebruik de informatie downloaden en printen.

Fysiotherapie Hoogendoorn

Hattense Beek 140
7335 JB Apeldoorn

Telefoon: (055)5334455
E-mail: info@fysiotherapiehoogendoorn.nl



Spelen op je buik, goed voor je hoofd Leuke informatie voor ouders

Door Caroline Hoogendoorn
Kinderfysiotherapeut



Waarom is liggen en spelen op de buik belangrijk?

Het belang van liggen op de buik is wat op de achtergrond geraakt door de strenge "richtlijn preventie wiegendood". Uit onderzoek blijkt dat 19% van de moeders met kinderen onder de 6 maanden hun baby nooit op de buik legt en dat slechts 22% van de moeders hun kindje voldoende tijd in buikligging aanbieden.

Op de buik liggen is belangrijk voor de motorische ontwikkeling van een kind. Vanuit de buiklig leert hij zijn omgeving ontdekken, tijgeren, kruipen staan en lopen.

Kinderen met een voorkeurshouding (en daardoor vaak een scheef hoofdje) lopen het risico om zich langzamer te ontwikkelen. Zij hebben vaak meer moeite met omrollen en blijven te lang in dezelfde houding liggen. Om de spieren van nek, rug, arm en schouder te oefenen en de ontwikkeling te stimuleren moet het kindje op de buik liggen en het hoofd omhoog houden.

Door op de rug te liggen kan een kindje een afgeplatte schedel krijgen. Hoe komt dat?

Om wiegendood te voorkomen moet je kindje vanaf de geboorte op de rug slapen. Liggen op de rug veroorzaakt helaas wel vaker een voorkeurshouding en/ of een scheef hoofdje (plagiocephalie). Dat komt omdat de schedel van een pasgeborene voornamelijk uit kraakbeen bestaat, dit vervormt makkelijk als het kindje steeds op zijn rug ligt. Het voorhoofd is wat harder en vervormt minder makkelijk, daarom is het belangrijk dat een kindje ook veel op de buik ligt als het wakker is.



(voorbeeld van een afgeplat hoofdje)

Wanneer begin je met buikligging?

Geadviseerd wordt om je kindje vanaf de geboorte 2 á 3 keer per dag even op de buik te leggen, verderop staan de manieren hoe je dit kunt doen. De baby moet wakker zijn en onder toezicht blijven, zo kan hij wennen aan een andere positie.

Wat doe je als je kind niet op de buik wil liggen?

Niet alle baby's liggen graag op hun buik. Kinderen die een voorkeurshouding hebben ontwikkeld, hebben zelfs heel veel moeite om hun hoofdje in de middenstand op te tillen.

Het hoofdje gedraaid optillen kost veel energie. Het is van belang dat het kindje prettig ligt. Met de oefeningen en de adviezen uit deze folder lukt het makkelijker om op de buik te liggen en te spelen. Probeer het spelen en liggen even vol te houden en draai je kindje terug als het begint te huilen, wanneer het weer rustig is kan je opnieuw buikligging proberen. Je zult merken dat je kindje het steeds langer volhoudt.

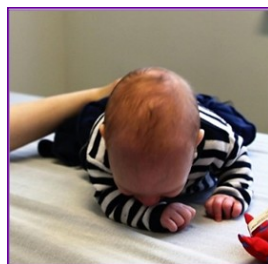
Oefeningen voor pasgeborenen tot 4 maanden



Leg je kindje op je buik en stimuleer het om het hoofdje op te tillen. Hou de aandacht vast door tegen je kindje te praten en te zingen.



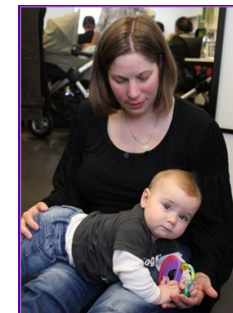
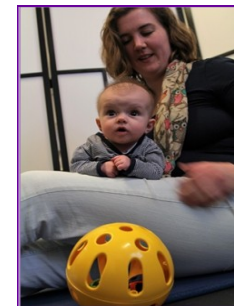
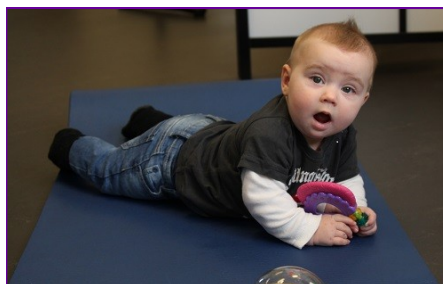
Maak een handdoekrol en leg je kindje hier overheen. Het optillen van het hoofdje lukt het beste als de armpjes dicht bij elkaar steunen zoals op de rechter foto.



Je kan je kindje ook helpen door met je hand wat druk uit te oefenen op de billetjes. Hierdoor kan hij makkelijker zijn hoofdje oprichten.

Oefeningen voor kinderen van 4-6 maanden

Je baby zal nu sterk genoeg zijn om op zijn armen te steunen. Als dat nog niet zo is gebruik dan de handdoekrol nog wat langer.



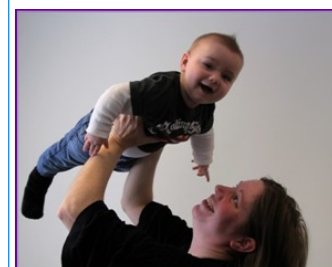
Leg je kindje op schoot ook eens op de buik. Ook dan oefent je kindje de nek. Gebruik speelgoed en eventueel een spiegel om de aandacht vast te houden.



Door op de buik te spelen gaat je kindje zijn gewicht verplaatsen en naar speelgoed reiken. Deze steun oefeningen bereiden je kindje voor op tijgeren en kruipen.

Als het hoofdje stevig genoeg is kan je je kindje laten vliegen, ze vinden dit prachtig en leren zo goed te strekken.

Vliegen met 3 maanden: je kindje heeft meer steun nodig aan de romp.



Vliegen met 7 maanden: je kindje is zo sterk in de bovenrug en de onderrug dat het met alleen steun aan het bekken al goed kan opstrekken.