

De motorische ontwikkeling bij baby's in Vlaanderen lijkt het laatste decennium trager te verlopen; kinderen komen steeds later tot kruipen en stappen. Men veronderstelt dat dit onder andere het gevolg is van het overmatig gebruik van de Maxi-Cosi en het teveel aan rugligging. Op de rug slapen is noodzakelijk ter preventie van wiegendood. Wanneer je baby echter wakker is moet hij ook tijd spenderen op zijn buik en dit vanaf de geboorte.

POSITIEVE EFFECTEN VAN BUIKLIIG

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 hij 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 geruststellend 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 ontwikkeling.

MOGELIJKE GEVOLGEN RUGLIG

Vertraagde ontwikkeling

Door een gebrek aan buiklig kan je 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.

Schedelvervorming

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.

[Lees ook: Hoe kan je een afgeplat hoofdje voorkomen of verminderen?](#)

PRAKTISCHE TIPS

We raden aan om je baby regelmatig op de buik te leggen. Start met enkele minuten, laat je baby gewoon worden aan de positie, om dan gradueel op te bouwen naarmate de baby sterker wordt (van 5 minuten tot 20 à 30 min). We benadrukken het belang van het dagelijks liggen en spelen op de buik (minimaal 3 keer per dag) vanaf de geboorte. Probeer je baby hierbij niet te forceren en zorg ervoor dat hij uitgerust is en geen honger heeft. Hoe sneller je baby aan deze houding gewoon wordt, hoe sneller hij de voordelen hiervan zal ervaren. Zorg wel steeds voor toezicht wanneer je baby op de buik ligt.

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

1. Dragen

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

2. Spelen

Een goede manier om je baby te laten wennen aan buiklig, is door hem op je bovenlichaam te plaatsen met het hoofd naar jou toe gericht. Dit zal hem motiveren zijn hoofd op te richten om naar jou 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. Bied 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.

3. Het verzorgen

Tijdens het verschonen en bij het aan- en uitkleden kan je je 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 je borstvoeding geeft, wissel je automatisch de houding van je baby. Indien je 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 je baby altijd op de rug om te slapen. Dit belangrijk slaapadvies wordt aanbevolen door Kind&Gezin ter preventie van wiegendood.

MEER INFO

🌐 Neem hiervoor contact op met het [Pediatriesch Team](#) of [Osteopaat D.O.](#)