

# Baby's bewegen met plezier



Opgroeien

Kind & Gezin



Bewegen is leuk en gezond, ook voor de allerkleinsten. In deze brochure vind je **inspiratie en tips** om van bewegen een dagelijkse gewoonte te maken voor je baby. Voldoende beweging is belangrijk voor de ontwikkeling van baby's en zorgt ervoor dat ze zich **goed voelen**. Kortom, bewegende baby's hebben een stapje voor.

# RUIJME



# OM TE

# BEWEGEN

---

# Vrij om te ontdekken

Ook voor baby's is bewegen belangrijk. Dat hoeven geen zware oefensessies te zijn, maar kan gewoon tijdens **dagelijkse activiteiten**. Denk aan een badje geven, eens knuffelen in een andere houding, verzorgen en spelen op de grond.

Neem je baby regelmatig uit de buggy, relax, autostoel ... en **beperk het gebruik van die zithulpmiddelen** tot een minimum.

# Tips om te bewegen



Geef je baby **ruimte om te bewegen** door die op een stevige mat, een doek op de grond of een laken in het gras te leggen.

Je baby **leert het lichaam kennen** door te spelen met handjes en voetjes.



Leg je baby op de rug en **fiets met de beentjes**.



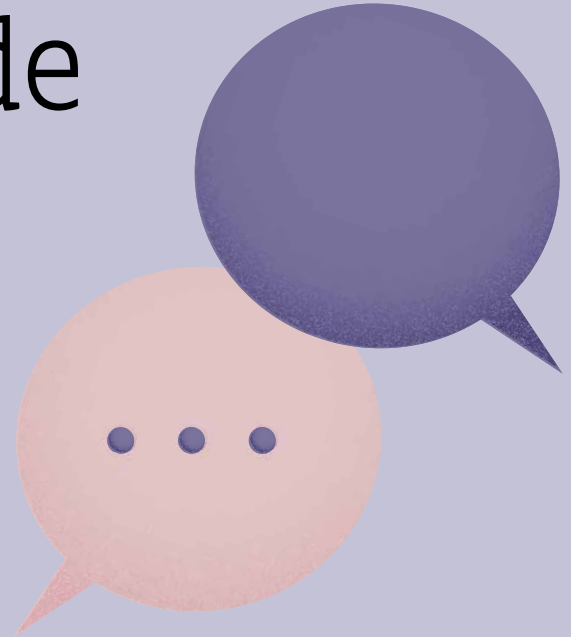
“Laat je baby spelen op een stevige mat, op de zij, op de rug of op de buik. Zo kan je baby de armen en benen vrij bewegen en volop het lichaam ontdekken. Dat kan niet in een relax of stoeltje.”

Amke Bailleul  
speelconsulent Speelmakers



► Jij beweegt, maar beweegt je baby ook?  
Bekijk onze film.

# De voordelen van voldoende beweging

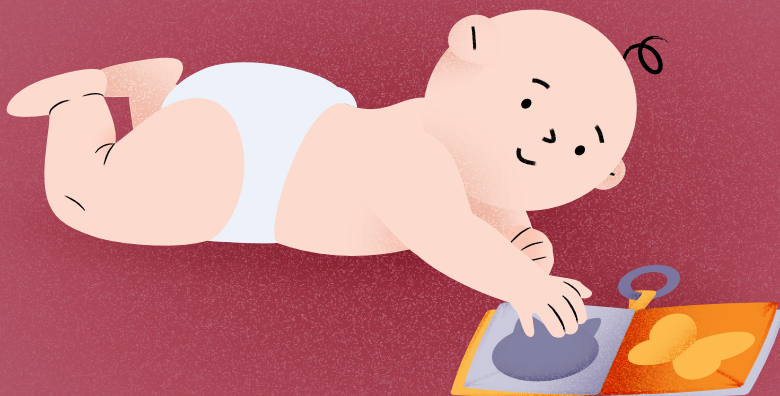


**“Bewegen is heel goed voor baby’s. Het helpt bij de groei van hun hersenen en maakt hun spieren en botten sterker. Bewegen zorgt ook voor een gezond gewicht en verbetert hun evenwicht, coördinatie en motoriek. Kortom: jong geleerd is oud gedaan.”**

**Yasmine De Mesel**

stafmedewerker spelen en bewegen Kind en Gezin

BUIKLIIG-



TUSSENDOORTJES



---

# Spelen op de buik

Door **vanaf de geboorte** je baby regelmatig op de **buik te leggen** tijdens de wakkere periode, oefen je niet alleen de nekspieren, maar geef je ook **mooie ontwikkelingskansen**. Bouw dit langzaam op, hou je baby goed in de gaten en volg het ritme van je baby. **Forceer zeker niet**, zodat je baby het leuk blijft vinden.

# Tips om te bewegen



Leg je baby **op je borstkas**.

Ga **tegenover je baby liggen** tijdens het spelen. Praat, doe een beetje gek of zing een liedje.



Leg je baby **op de buik tijdens het verzorgen**, bijvoorbeeld om de knoopjes van de kleren achteraan te sluiten.

“Geef je baby een goede motorische start. Regelmatig wakker op de buik helpt bij het versterken van verschillende spieren, wat cruciaal is voor het leren rollen, zitten en kruipen. Wij noemen dat ‘de magie van buiklig’.”

Eline Van Den Abeele en Gudrun Goffin  
kinderkinesitherapeuten



▶ Ontdek meer tips voor **buiklig-tussendoortjes**.

# De magie van buiklig

## Hoofd

- **Minder kans** op afplatting van het hoofd

## Rug

- **Sterkere** rugspieren
- **Stimuleert** de ontwikkeling van een goede houding

## Nek

- **Sterkere** nekspieren
- **Grotere** hoofdcontrole
- **Stimuleert** je baby om het hoofd op te tillen

## Benen

- **Sterkere** beenspieren
- **Goede voorbereiding** op rollen en kruipen

## Armen

- **Sterkere** armspieren
- **Stimuleert** je baby om te grijpen en zich op te drukken

## Handen

- **Stimuleert** de oog-handcoördinatie en fijne motoriek



# AFWISSELENDE



# HOUDINGEN

---

# Bewegen in alle richtingen

Tijdens de eerste weken lukt het baby's meer en meer om het **hoofd naar alle kanten** te draaien. Als je baby altijd naar 1 kant kijkt, en minder vaak naar de andere kant, dan heeft je baby misschien een **voorkeur**.

Je baby neemt die houding niet alleen aan als hij slaapt, maar ook als hij wakker is. Door van **houding te wisselen** verlaag je de kans op een voorkeurshouding en afplatting van het hoofd.

# Tips om te bewegen



Draag je baby op **verschillende manieren**. Leg je baby bijvoorbeeld afwisselend op de ene arm en de andere arm als je flesvoeding geeft, net zoals bij borstvoeding.

**Prikkel je baby en zet aan tot bewegen** door de box in het midden van de ruimte te zetten, zonder randbeschermers.



Probeer het boertje eens over de **andere schouder**.

“Door je baby te dragen en te laten spelen in verschillende houdingen, oefent je baby de zintuigen en spieren. Sterke spieren aan beide kanten van het lichaam zorgen ervoor dat je baby vanzelf in alle richtingen zal kijken en stap voor stap nieuwe bewegingen ontdekt. Oefening baart kunst en elke baby doet dat op eigen tempo.”

Marleen Laureyns  
adviserend arts Kind en Gezin



▶ Ontdek meer tips om je baby **van houding te laten wisselen**.

Leg een voorwerp, zoals een stuk speelgoed, naast je baby en wissel het regelmatig van kant. Zo kan je baby **het hoofd meedraaien** in de richting van het speelgoed.



Als baby's wakker worden, draaien ze hun hoofd vaak naar het licht. Draai dus af en toe het bed of leg je baby in een andere richting. **Zo draait je baby eens naar de andere kant** bij het wakker worden.

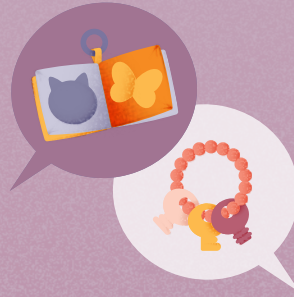
## Weetje



Als je baby ouder wordt, gaat het spelen en bewegen mee-evolueren. Het is vallen en weer opstaan, elke keer opnieuw. Laat je kind binnen of buiten ravotten, vuil worden en de wereld ontdekken met alle zintuigen.



▶ Ontdek alles over **beweging op verschillende leeftijden.**



## Vragen of zorgen over de ontwikkeling van je baby? We zijn er voor jou en je gezin.

Soms loopt het moeilijker dan verwacht. Daar kunnen veel redenen voor zijn. We zoeken altijd samen naar wetenschappelijk onderbouwde antwoorden en ondersteuning op maat van jou en je baby. Dat begint met goed te luisteren naar je specifieke vraag of zorg.

Je kan terecht bij je Kind en Gezin-team met al je vragen en bezorgdheden.

Je kan ook bellen naar de Kind en Gezin-Lijn, elke werkdag van 8 tot 20 uur, op 078 150 100.

Chat of mail via de website met een verpleegkundige van maandag tot en met vrijdag van 9 tot 16.30 uur.

Kind & Gezin

Volg ons op     

Editie 2024 D/2024/3241/352

V.U. Leo Van Loo, waarnemend administrateur-generaal Opgroeien, Hallepoortlaan 27, 1060 Brussel