



Slapen op de rug, Wakker op de buik!

Meer informatie kan je vinden op **movekids.be**,
vooruitopdebuik.be en op de **website van Kind en Gezin**.

Maak je je zorgen over de ontwikkeling van je baby, bespreek dit dan met je (kinder)arts of medewerker van Kind en Gezin. Indien nodig zal je (kinder)arts je doorsturen naar een kinder kinesitherapeut die je kan terugvinden op **www.kinepedia.be**.



De magie van buiklig

Slapen op de rug, wakker op de buik!

Nek

- Versterkt de nekspieren
- Stimuleert het optillen van het hoofd
- Vergroot hoofdcontrole

Hoofd

Minder kans op
een afgeplat hoofdje

Rug

- Versterkt de rugspieren
- Stimuleert een goede houding

Benen

- Versterkt de beenspieren
- Voorbereiding op kruipen

Armen

- Versterkt de armspieren
- Stimuleert grijpen
- Leert zich opdrukken

Handen

Stimuleert
de fijne motoriek en
oog-handcoördinatie



Een campagne van:



Met de steun van:



De magie van buiklig

Slapen op de rug is belangrijk en noodzakelijk in de preventie tegen wiegendood. Maar als je baby wakker is, is variatie in houdingen belangrijk om de motorische ontwikkeling te stimuleren en afplatting van het hoofdje te voorkomen. Buikligging is daarbij essentieel. Begin er daarom zo vroeg mogelijk mee, liefst vanaf de geboorte, en bouw dit langzaam op van enkele seconden naar een paar minuten per keer, en liefst meermaals per dag. Probeer buikligging leuk te houden dus ga niet over de frustratiegrens van je kindje heen, dat werkt averechts. Vermijd daarnaast het langdurig gebruik van je maxicosi, wippertjes en alle ondersteunende speeltjes die de bewegingsvrijheid van je kindje beperken. Een wakkere baby leg je liefst regelmatig op een speelmat.

Aan de slag ermee!



1. **Dragen op de borstkas:** Bij een pasgeborene is buikligging nog moeilijk omdat de hoofdcontrole nog niet optimaal is. Toch is buikligging nu al van belang voor de motorische ontwikkeling van je pasgeborene. Je kan dit stimuleren door je baby tegen je aan te leggen terwijl je zelf achterover leunt.



2. Koppel buikligging aan het moment van **verzorging**: leg je baby even op de buik om bijvoorbeeld de knoopjes van de kleren achteraan te sluiten.



3. **Rollen van rugligging naar buikligging en omgekeerd:** probeer je baby via **zijlig** naar buikligging te rollen en weer terug. Je oefent dit het gemakkelijkst op een vlakke ondergrond en het armpje van de zijde waarover je rolt, leg je wat omhoog.



4. Zorg in buikligging, wanneer het nog een beetje moeilijk gaat, dat de **schouders** van je baby **hog**er liggen dan de heupjes door bijvoorbeeld een opgerolde handdoek of een rolkussen onder de oksels te plaatsen. Dat zorgt er ineens ook voor dat de armpjes van je baby voor het lichaam blijven.



5. Je kan je baby ook **dragen** in **buikligging** of **zijligging**. Variatie in draaghoudingen zorgt voor een vlotte ontwikkeling van de hoofdcontrole.