

# Op je Buikje.....

*By Dr. Lin Day, Baby Sensory*

Deskundigen adviseren tegenwoordig om baby's op hun rug te laten slapen en hoewel dit heeft bijgedragen aan een aanzienlijke afname van het aantal gevallen van wiegendood, kan het zijn dat baby's hierdoor de kruipfase overslaan. Deze fase is echter van groot belang voor het latere leerproces. Baby's dienen tijd op hun buik door te brengen om enkele fundamentele bewegingspatronen te doorlopen (bijvoorbeeld het oprichten van het hoofdje, het tijgeren en het kruipen) die beide hersenhelften stimuleren en de basis leggen voor het latere lezen en schrijven. Als de kruipfase wordt overgeslagen kunnen ze later tegen problemen bij het leren op school aanlopen, ongeacht hoe intelligent ze zijn. Het goede nieuws is dat zelfs vijf minuutjes per dag op de buik deze potentiële problemen kan voorkomen, en dat het een positief effect heeft op de vorm van het hoofd. In dit artikel wordt uitgelegd waarom op de buik liggen zo belangrijk is voor de ontwikkeling en het leerproces van de baby, en wat ouders en verzorgers kunnen doen om hier een leuke en productieve ervaring van te maken.

## **Back-to-sleep campagne**

Voor 1994 sliepen de meeste baby's op hun buik. Men kwam er echter achter dat dit wiegendood mogelijk in de hand werkt. Andere theorieën met betrekking tot mogelijke oorzaken van wiegendood gaan onder andere over oorzaken als allergie, bacteriële toxinen en genetische afwijkingen. Geen van deze theorieën zijn tot nu toe echter bewezen. In Groot Brittannië overlijden jaarlijks ongeveer nog 500 baby's aan wiegendood, in Nederland waren dit er in 2009 17, maar 25 jaar geleden lag dit aantal nog op 250.

Baby's die, als ze wakker zijn, veel tijd op hun rug doorbrengen in autostoeltjes en wipstoeltjes, kunnen vertragingen oplopen bij het bereiken van ontwikkelingsmijlpalen als omrollen, zitten, kruipen en staan. Ze kunnen ook problemen ondervinden bij het zich aanpassen aan de verschillende posities wanneer ze worden opgepakt en vastgehouden door de ouders of verzorgers. Baby's die voornamelijk op hun rug liggen, kunnen plaatselijk plagiocephalie (afgeplat hoofdje) ontwikkelen. Plagiocephalie is echter een cosmetische aandoening die verder geen invloed heeft op de ontwikkeling van de hersenen. Wanneer de baby eenmaal gaat kruipen of lopen, zal het hoofdje een meer natuurlijke, ronde vorm aannemen.

Hoewel baby's altijd op hun rug zouden moeten slapen, spelen buik oefeningen vanaf de geboorte een grote rol in de ontwikkeling. Statistieken laten echter zien dat 19% van de baby's nooit op hun buikje wordt gelegd om te spelen.

10 Goede redenen om buik oefeningen te stimuleren:

1. Het stimuleert interactie en spel tussen de ouder en de baby
2. Het stimuleert een gezonde ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel en de hersenen

3. Het versterkt de spieren in nek, rug en bovenlichaam
4. Het verlicht spanning in de gewrichten tijdens groeispurts
5. Het verbetert het evenwicht en de controle over de houding (de basis voor alle bewegingsvaardigheden)
6. Het moedigt baby's aan om hun hoofdje tegen de zwaartekracht op te tillen en met hun gewicht op hun armpjes te steunen
7. Het vergroot het vertrouwen en de onafhankelijkheid
8. Het stimuleert en versnelt de visuele ontwikkeling
9. Het helpt bij een gezonde ontwikkeling
10. Het is de voorloper van kruipen; een stap die erg belangrijk is voor de intellectuele ontwikkeling en die niet gemist zou mogen worden!

Baby's die gewend zijn om op hun rug te liggen, slaan het kruipen vaak over en gaan direct over op lopen. Wat energieverbruik, doelmatigheid, coördinatie, stabiliteit en veelzijdigheid betreft, is echter niets te vergelijken met kruipen. Er is zelfs reden om aan te nemen dat kruipen ervoor zorgt dat er groepjes neuronen (hersencellen) afgevuurd worden naar de verschillende delen van de cortex die verantwoordelijk zijn voor de visuele verwerking, de zintuiglijke perceptie en het bewust plannen en voorspellen. Kruipen is een sleutelfase in de lichamelijke en intellectuele ontwikkeling van de baby en slechts enkele minuutjes op de buik per dag is al genoeg om resultaat te zien.

10 Goede redenen om kruipen te stimuleren:

1. Het stimuleert de samenwerking van de linker en rechter hersenhelft
2. Het brengt zuurstofrijk bloed naar de hersenen wat belangrijk is voor de algemene gezondheid van de hersenen en voor de stimulatie van het immuunsysteem
3. Het moedigt het maken van kruislingse bewegingen (linkerarm - rechterbeen; rechterarm - linkerbeen) aan, wat het vermogen om gelijktijdig te denken en te bewegen stimuleert
4. Het versterkt de grip van de handen wat van pas komt bij lichamelijke activiteiten en later bij het schrijven
5. Het verbetert de oog-handcoördinatie en de samenwerking tussen de ogen, wat essentieel is voor de visuele ontwikkeling en voor de leesvaardigheden.
6. Het perfectioneert bewegingen, lichaamscontrole en balans
7. Het verbetert de elasticiteit en het samentrekkende vermogen van de spieren, die er tevens dikker en sterker van worden ter voorbereiding op het lopen
8. Het vermindert stress en frustratie, die een enorme belemmering kunnen vormen bij het leren en het slapen
9. Het geeft baby's een gevoel van vrijheid; vrijheid om de wereld te ontdekken, om alternatieve manieren te bedenken om te ontdekken, om op oogniveau interactie met de omgeving te ervaren en om te leren over afstand en ruimte

10. Het stelt baby's in staat om de structuur en de eigenschappen van verschillende voorwerpen te ontdekken en om te leren wat pijn doet en waar ze plezier aan beleven

Kruipen lijkt misschien simpel maar de bewegingen die hiervoor nodig zijn, zijn in werkelijkheid heel complex. Wanneer je de bewegingen nauwkeurig bekijkt, zie je dat de baby de bewegingen van de vier ledematen afwisselt om het zwaartepunt in het midden te houden en om zichzelf voort te bewegen. De baby beweegt bijvoorbeeld de linkerhand tegelijk met de rechterknie en dan de rechterhand tegelijk met de linkerhand. De beweging is snel, makkelijk en betrouwbaar en het zwaartepunt wordt bij iedere beweging in het midden gehouden. Er zijn aanwijzingen die suggereren dat baby's die borstvoeding hebben gekregen, eerder kunnen kruipen dan baby's die flesvoeding kregen. Waarschijnlijk is dit mede te danken aan de grotere inname van calcium, wat belangrijk is bij de botvorming.

### **Mijlpalen voor het kruipen**

De eerste kruipneigingen zijn direct na de geboorte al te zien wanneer de baby tegen de buik van de moeder op 'kruipt', op zoek naar de borst. Hoewel dit een onwillekeurige beweging is, is dit waarschijnlijk de eerste keer dat de baby op de buik ligt. Baby's die regelmatig op hun voorkant neergelegd worden, kunnen na de derde week hun hoofdje kort omhoog houden. Rond de vierde maand kunnen de meeste baby's zich op hun armpjes opdrukken en hun hoofdje stil houden. Na zes maanden kunnen veel baby's rechtop zitten zonder steun en sommigen zijn al begonnen met kruipen. Hoewel iedere baby uniek is en de ontwikkeling voor iedereen verschillend is, zullen de meeste baby's de kunst van het kruipen na tien maanden volledig onder de knie hebben.

### **Leren om te kruipen**

In de beginfase van het kruipproces is worden de bewegingen vaak op de verkeerde manier uitgevoerd. Wanneer de armen te ver naar voren staan en de benen te ver naar achteren, komen de baby's op hun buikje terecht. Soms is het maken van fouten echter nuttig! Baby's die uitreiken naar speelgoed of per ongeluk omtuimelen vanuit een zittende positie, komen vaak op hun buikje of op hun 'pootjes' terecht.

Baby's stellen alles in het werk om zich van A naar B te bewegen. Sommige baby's duwen zichzelf voort op hun buik, terwijl anderen achteruit de verkeerde kant op kruipen. Dit komt doordat de armspieren, die nu nog sterker zijn dan de beenspieren, de baby naar achteren duwen. Wanneer de spieren in het onderlichaam echter sterker worden, ontdekken baby's snel genoeg hoe ze zichzelf naar voren moeten bewegen. Sommige baby's maken spinachtige bewegingen (handen en voeten op de vloer, billen in de lucht) om te krijgen wat ze willen hebben. Deze bewegingen worden echter niet gekenmerkt door het

gecoördineerd en afwisselend bewegen van de vier ledematen. Ze zijn eerder een combinatie van een vreemd soort duw-, trek- en schuifwerk die wat energie betreft, absoluut niet efficiënt is. Het kruipen op handen en knieën is echter een knap staaltje van energie-efficiënte en betrouwbare voortbeweging. Het geeft bovendien aan dat er een bepaalde fase van spiercontrole en beweging is bereikt.

## **Hersenontwikkeling**

Kruipen ontwikkelt beide hersenhelften, die tijdens het eerste jaar in grootte en in complexiteit groeien. Het activeert tevens de samenwerking tussen beide ogen; een essentiële vaardigheid bij het leren lezen. Het aantal aanwijzingen dat suggereert dat baby's die de kruipfase hebben doorlopen over betere taal-, lees- en spellingsvaardigheden beschikken wanneer ze naar school gaan dan baby's die deze belangrijke ontwikkelingsmijlpaal hebben overgeslagen, groeit. Deze laatste groep kan deze achterstand later echter wel weer inhalen.

## **Leuke manieren om tijd met de baby door te brengen**

Baby's die continu op hun rug liggen kunnen een weerstand ontwikkelen tegen het op hun buik liggen en beginnen te huilen of weigeren om hun hoofdje op te tillen. Voor sommige baby's is het lichamelijk niet comfortabel om op hun buik te liggen. Het omhooghouden van hun hoofdje is hard werken, totdat ze eraan gewend zijn! De truc is het plezierig maken van het liggen op de buik plezierig te maken! Wanneer je ze er geleidelijk aan laat wennen en begint met een paar minuten, twee of drie keer per dag, wordt het op den duur een onderdeel van de dagelijkse structuur en de baby zal het leuk gaan vinden om in deze positie te spelen. Zorg ervoor dat de baby wakker en veilig is.

### **Top tips:**

1. Leg de baby op zijn buik tijdens het verschonen van de luier. Wanneer hij eenmaal aan deze positie gewend is, wordt het al gauw een plezierige gewoonte!
2. Leg een spiegel of een favoriet stuk speelgoed een klein stukje bij het hoofdje vandaan en breng de aandacht hier naar toe. De baby zal zijn hoofdje optillen en naar verschillende richtingen uitreiken, wat de spieren versterkt die nodig zijn voor het omrollen.
3. Leg de baby op een kleurrijke deken met speelgoed dat geluid maakt, eraan vast. Trek zijn sokjes uit zodat hij een goede grip heeft op de speeldeken.
4. Ga samen met de baby op de vloer liggen; dit is één van de beste strategieën. Zing of maak gekke geluidjes om de baby aan te moedigen zijn hoofdje op te tillen. Er bestaat geen ander geluid dat hij liever hoort!

5. Rol een bal over het ruggetje, de armpjes en de beentjes van de baby. Het is een heel goede manier om zijn huid te stimuleren en om spanning te verlichten.
6. Leg de baby op je schoot met zijn gezicht naar je knieën gericht. Zet je voeten plat op de grond zodat de baby kan zien wat er allemaal gebeurt. Hij zal waarschijnlijk genieten van dit nieuwe uitzicht!
7. Ga op je rug liggen en leg de baby op je borst met zijn gezicht naar beneden. Moedig hem aan om zijn hoofdje op te tillen om beter naar jou te kunnen kijken door zijn naam te roepen.
8. Leg de baby op de rand van het bed en ga op de vloer zitten met je gezicht naast het zijne. Vanuit deze positie kunnen jullie met elkaar communiceren.
9. Leg een opgerolde handdoek onder het borstje van de baby. Deze ondersteunde positie stelt de baby in staat om zijn hoofdje op te tillen en om zijn focus te verbeteren.
10. Leg de baby op zijn buik over een grote skippybal en houd hem stevig vast terwijl je de bal rustig heen en weer beweegt. De baby leert hierdoor om zijn lichaamsgewicht te verplaatsen, wat het evenwicht en de coördinatie verbetert.
11. Leg de baby over je benen heen en klop zachtjes op zijn ruggetje. Dit is een geweldige techniek om een drukke of knorrige baby te kalmeren!
12. Leg een bal voor de baby neer waar hij makkelijk bij kan komen. Zo gauw hij de bal aanraakt, zal deze wegrollen. De baby zal op zijn buikje gaan 'zwemmen' of zich opdrukken op zijn armpjes om bij de bal te kunnen komen.
13. Laat de baby na het badje op zijn buikje oefenen of geef hem een massage terwijl hij op zijn buikje ligt.

Wanneer je een bepaalde hoeveelheid tijd per dag uittrekt om de baby op zijn buikje te laten oefenen, geef je hem de mogelijkheid om te leren, te spelen en om belangrijke bewegingen te oefenen om het hoofd onder controle te houden. Al deze dingen helpen de hersenen om te groeien en om zich te ontwikkelen. Buikoefeningen en tijger- en kruipactiviteiten, welke in een volgend artikel besproken zullen worden, kunnen zelfs gebruikt worden om problemen bij de ruimtelijke, de lees-, schrijf- en de rekenvaardigheden te corrigeren, bij kinderen die deze belangrijke fases tijdens de babytijd hebben overgeslagen. Het goede nieuws is dat het nooit te laat is om deze vormen van beweging te stimuleren!