

Tips om de buikligging te oefenen

- Leg je kind voorzichtig op de buik en laat de ellebogen een beetje naar voren wijzen. Dit kan helpen. Zo begint je kindje in een goede positie.
- Je kunt je kind ook helpen om het hoofd op te tillen door je hand op de billen te leggen. Dat geeft een beetje steun. Als je kind nu moeite doet om zijn of haar spieren te gebruiken, zal het ook beloond worden doordat het hoofd omhoog gaat.
- Een andere manier is met een handdoek. Neem een grote handdoek, rol hem op en leg hem onder de borst zodat die een beetje omhoog komt van de ondergrond. Dit kan je kindje helpen om het hoofd op te tillen.



- Maak van het op de buik liggen een fijn moment voor je kind. Praat gezellig met je kind tijdens het oefenen. Of speel samen met een rammelaar. Leg je kind zo in de box neer dat het jou, een grote broer of zus kan zien (spelen). Zo wordt het oefenen leuker.
- Voor kinderen die het erg lastig vinden het hoofd op te tillen, kun je proberen ze rechtop vast te houden als tussenstap. Op die manier is het gemakkelijker om het hoofd op te tillen. Als het hoofd naar achteren beweegt, kun je je hand daar houden. Als het hoofd naar voren beweegt, kun je jouw borst daar hebben. Doe dit stap voor stap, steeds een beetje meer.

Je kunt ook proberen te oefenen op je benen (zie de foto onder de uitleg). Zo doe je het:

- Ga rechtop zitten.
- Leg je onderbeen net boven de enkel op je andere knie.
- Leg je kind op een doek met de borst op je knie die omhoog staat.
- De onderbenen van je kind liggen tegen je been dat op de grond staat.
- De voetjes van je kind zijn vrij.
- Je legt je hand op het bekken (billen en onderrug) van je kind. Zo houd je je kindje meteen vast als het beweegt.
- Klem je kind tussen je hand en je been.

Dit is een goede manier om de buikligging te oefenen, omdat de stand van de ellebogen hier niet uitmaakt. Kinderen vinden dit vaak leuker, omdat ze meer van hun omgeving kunnen zien in plaats van alleen de grond. Deze houding is ook ideaal om boertjes te laten ontsnappen, omdat de maagingang bovenin zit. Lucht hoopt zich op het hoogste punt op en als de onderste slokdarmspier en het middenrif ontspannen, komt het boertje eruit. Dit kun je meteen na een voeding doen. Zo hoef je niet na te denken over wanneer je je kindje op de buik legt.

