

# De magie van buiklig!

◉ Gudrun Goffin & Eline Van den Abeele

Movekids.be, ontstaan vanuit de ABSG Kinopedia, lanceerde onlangs een campagne om baby's meer op de buik te leggen aan de hand van een flyer en poster: "De magie van buiklig". Daarin volgen ze de meest recente adviezen van de WHO (2020) waarin als kernpunt vermeld wordt dat baby's meer moeten bewegen, gebaseerd op 3 pijlers: geef je baby voldoende bewegingsvrijheid, pas regelmatig buikligtuendoortjes toe en varieer voldoende.

Als kinder kinesitherapeuten zien we vaker baby's met een vertraagde motorische ontwikkeling of een voorkeurshouding omwille van, onder andere, een tekort aan buikligervaring. Omdat vanuit de wetenschap geadviseerd wordt om baby's op de rug te laten slapen omwille van het verlaagde risico op wiegendood (Back to sleep-campagne), vinden veel jonge baby's en hun ouders het moeilijk om buikligging toe te passen. Baby's vinden het vaak ongemakkelijk en ouders weten niet hoe buikligging te integreren in de dagdagelijkse speelmomenten en handling. Daarom is er vanuit Kinopedia een folder en een flyer opgemaakt, met eenvoudige tips voor jonge ouders, om aan de slag te kunnen. De bedoeling is dat deze folders wijd verspreid worden onder alle hulpverleners die met jonge baby's werken. Het project heeft de medewerking van Kind en Gezin, die het mee integreren in hun recente campagne '1-2-3 baby beweeg'. O.a. de

kinderafdelingen in ziekenhuizen hebben de flyers reeds ontvangen, samen met de consultatiebureaus van Kind en Gezin. Ook een aantal afdelingen materniteit hebben zich reeds achter de campagne geschaard.

Leden van Kinopedia hebben deze flyers en affiche reeds met de post gekregen. Andere kinesitherapeuten die graag mee deze campagne onder de aandacht willen brengen, kunnen de nodige info vinden via de website [movekids.be](http://movekids.be).

Kinopedia is van plan in de toekomst nog andere projecten te lanceren over de motorische ontwikkeling van kinderen. Deze zullen allemaal onder de overkoepelende naam 'movekids' gelanceerd worden. Meer info vind je op [movekids.be](http://movekids.be), [vooruitopdebuik.be](http://vooruitopdebuik.be), en de website van Kind en Gezin. ■



## De magie van buiklig

Slapen op de rug, wakker op de buik!

### Nek

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

### Rug

- Versterkt de rugspieren
- Stimuleert een goede houding

### Hoofd

- Minder kans op een afgeplat hoofdje

### Armen

- Versterkt de armspieren
- Stimuleert grijpen
- Leert zich opdrukken

### Benen

- Versterkt de beenspieren
- Voorbereiding op kruipen

### Handen

- Stimuleert de fijne motoriek en oog-hand coördinatie



Met de steun van:  
Kind & Gezin