

KLAPPEN IN DE HANDJES

MOTORISCHE ONTWIKKELING BIJ BABY'S

‘Klappen in de handjes, blij, blij blij....’ Als je dit versje hoort, zie je waarschijnlijk alle handgebaren die de baby maakt er direct bij. In het begin zijn de gebaren nog ongericht, maar hoe vaker je oefent, hoe soepeler het gaat. Spelenderwijs leren baby's allerlei bewegingen. Lees hier meer over de motorische ontwikkeling van baby's en hoe je die kunt stimuleren.

Unieke kinderen, unieke ontwikkelingen

Iedere baby ontwikkelt zich in zijn eigen tempo. Het is misschien goed om te weten dat er weinig wetenschappelijk bewijs bestaat voor de leeftijd waarop mijlpalen, zoals kruipen en lopen, bereikt moeten zijn. Los van de fysieke factoren van een kind, hebben sociale en culturele factoren namelijk invloed op de ontwikkeling (www.ncj.nl). De spelletjes die je met een baby speelt, de inrichting van jouw ruimte en het speelgoed dat je aanbiedt, spelen hierbij ook een rol.

Van reflexen naar bewegingen

Na de geboorte beschikt een baby over een aantal aangeboren reflexen, die langzaam verdwijnen. Zo zie je in de eerste maanden bij baby's de grijpreflex: de baby sluit zijn vingers als je de handpalm aanraakt. De grijpreflex verdwijnt ongeveer bij de leeftijd van 4 tot 9 maanden. In deze periode is de baby druk bezig met het onder de knie krijgen van het grijpen en pakken. De grijpreflex verdwijnt en het pakken en grijpen van voorwerpen wordt voor het kind een automatische beweging. Je kan deze ontwikkeling stimuleren door bij de keuze van "speelgoed" te letten op materiaal, gewicht en textuur. Zo ervaart de baby het verschil tussen bijvoorbeeld het vastpakken van een doekje, papier, brood of een houten lepeltje.

Een ander aangeboren reflex is de Moro-reflex. Deze reflex is belangrijk voor het ademen direct na de geboorte. We noemen dit ook wel de schrikreflex. Wanneer de baby schrikt, opent hij zijn vingers en de armen en spreidt de benen, vervolgens worden de armen voor de borst gebracht, alsof hij iemand wil omhelzen, vaak gevolgd door hard huilen. Na vier maanden hoort deze reflex geïntegreerd te zijn, omdat de baby anders telkens als het schrikt een overproductie van cortisol en adrenaline aanmaakt. Bij gevoelige baby's kan fel licht, onverwachte bewegingen of harde geluiden leiden tot overprikkeling. Door te zorgen voor een rustige voorspelbare omgeving kun je overprikkeling voorkomen (Vervuurt, 2019).

Niet alleen de materialen of omgeving die je aanbiedt zijn van invloed, maar ook de bewegingsruimte die je de baby geeft en de manier waarop je de baby neerlegt of zet. Neem je de baby op schoot of leg je de baby in de box? Leg je de baby op de buik of op de rug? Simpele vragen die tot heftige discussies kunnen leiden. Sommige pedagogen wijzen buikligging sterk af wanneer een kind dit nog niet op eigen

initiatief doet. Ze baseren zich hierbij op de visie van Emmi Pikler. Op de rug kan een baby met zijn eigen handjes spelen en deze in zijn mond stoppen, zelf voorwerpen pakken en onderzoeken en ongehinderd met zijn benen trappen. De eerste maanden heeft de rugligging daarom de voorkeur (Meyling, 2018). Onderzoek heeft echter ook aangetoond dat af en toe op de buik liggen goed is voor de nek- en rugspieren van een jong kind. Baby's oefenen zo het in balans houden van hun hoofd (oprichtreactie). Het in balans kunnen houden van het hoofd is nodig voor de verdere motorisch ontwikkeling. Het is niet de bedoeling om baby's lange tijd op de buik te leggen, maar korte momenten en altijd onder toezicht. De pedagogisch professional blijft dan letten op de signalen van het kind. Dit kan bijvoorbeeld tijdens het verschonen of tijdens het spelen op de mat. Je kan ook denken aan spelletjes op schoot of 'vliegen door de lucht', om de oprichtreactie van het hoofd te stimuleren.

Rollen, zitten, staan....

Het tempo waarin kinderen zich ontwikkelen verschilt, maar bij 90% van de kinderen zie je wel dezelfde volgorde in het bereiken van mijlpalen zoals rollen, zitten en staan. Soms kan ook de volgorde waarin een baby zich ontwikkelt verschillen. We kennen allemaal de billenschuivers; de baby's die de fase van kruipen overslaan en zich liever op hun billen vooruit bewegen. Dit hoeft geen probleem te zijn. Opvallend is wel dat in Nederland steeds meer kinderen billenschuiven. Een verklaring kan zijn dat baby's meer op de rug liggen en minder vaak op de buik worden gelegd. Anno 2023 wordt buikslapen sterk afgeraden in verband met een verhoogd risico op wiegendood. Uit onderzoek is gebleken dat baby's die op hun buik sliepen of geen loopstoeltjes hadden, sneller konden kruipen. Door te kruipen kan een baby weer nieuwe ontdekkingen doen en wordt de samenwerking tussen de linker- en rechterhersenhelft gestimuleerd.

Een andere reden van de toename in billenschuiven kan zijn, dat de baby niet wordt gestimuleerd om zelf bewegingen zoals rollen, zitten, kruipen en lopen in gang te zetten. Een baby moet dus letterlijk de ruimte krijgen om zich vrij te bewegen om zo zelfstandig te komen tot zitten, optrekken en lopen. Makkelijke kleding, een stevige (niet te gladde) ondergrond, aantrekkelijke speeltjes en blote voeten helpen hierbij.

Invloed van de omgeving

De invloed van de omgeving op de motorische ontwikkeling wordt bevestigd door een onderzoek naar de thuissituatie bij 561 Braziliaanse kinderen tot 18 maanden (Saccani & Valentini, 2013). De volgende factoren bleken een positieve invloed te hebben:

- Het kind mag zelf speelgoed en materialen uitzoeken.
- Het kind wordt gestimuleerd om te reiken en te grijpen.
- Er worden spelletjes gespeeld waarmee lichaamsdelen of bewegingen worden benoemd.
- Er is speelgoed voor de fijne motoriek aanwezig.
- Het kind speelt met andere kinderen.
- Er is voldoende ruimte om te spelen in huis.

Tien tips voor de babygroep

De motorische, taal en cognitieve ontwikkeling kan je niet los van elkaar zien (Oudegenoeg-Paz, 2014). Door middel van voelen, proeven en ervaren gaan kinderen de wereld om hen heen steeds beter begrijpen. Hieronder 10 tips om de motorische ontwikkeling van baby's te stimuleren.

1. Leg baby's op de rug zodat ze met hun handjes kunnen spelen en grijpen. Maar ook regelmatig onder toezicht even op de buik zodat nek- en rugspieren worden geoefend. Let hierbij op de signalen die het kind geeft.
2. Let op het licht en de geluiden in de ruimte.
3. Zorg voor "speelgoed" dat stimuleert tot reiken en grijpen, afgestemd op de fase waarin het kind zich bevindt. Leg de speeltjes rond de baby, zodat het gestimuleerd wordt om het hoofd te draaien.
4. Laat de baby zelf brood of fruit pakken en zelf de fles of beker vasthouden.
5. Zorg letterlijk voor voldoende ruimte om te bewegen, dus beperk het gebruik van wipstoeltjes.
6. Zorg voor een stevige ondergrond, baby's worden dan gestimuleerd om te bewegen.
7. Adviseer ouders om hun baby makkelijke kleding aan te doen en blote voeten of sokken in plaats van schoenen.
8. Zorg voor materialen waaraan kinderen zichzelf kunnen optrekken en voorwerpen zoals dozen die ze vooruit kunnen duwen.
9. Doe bewegingspelletjes met de baby waardoor ze hun lichaam leren kennen en bewegingen oefenen.
10. Geef baby's de kans om met andere kinderen te spelen, bijvoorbeeld op de mat of op (passende) speeltoestellen.

Meer weten?

Wil je vrijblijvend meer weten over de babyontwikkeling of wil je ondersteuning op jouw groep op locatie? Bekijk ons aanbod van babytrainingen of neem dan contact op met een van onze adviseurs.



Gerrie Compen

Adviseur Edux

06 – 10 58 74 81

g.compen@edux.nl



Lynn Adelmeijer

Adviseur Edux

06 – 25 67 90 62

l.adelmeijer@edux.nl

Literatuurlijst

Buikligging gunstig voor motorische ontwikkeling van zuigelingen | Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde (ntvg.nl) (1998)

Meyling H. (2018). *Een dag in de babygroep*. SWP: Amsterdam.

Oudegenoeg-Paz, O. (2014). *Walk this way. Talk this way. Motor skills, spatial exploration, and the development of spatial cognition an language*. University of Utrecht

Saccani R., & Valentini N. C. (2013). Cross-cultural analysis of the motor development of Brazilian, Greek and Canadian infants assessed with the Alberta Infant Motor Scale. *Review Paul Pediatric*, 31(3), 350- 8.

Vervuurt K. (2019). *Prikkelproofplan*. SWP: Amsterdam.

www.NCJ.nl