



# Geef je baby de ruimte!

en andere tips  
voor babyproducten

Door Brecht Daams

# Geef je baby de ruimte!

en andere tips  
voor babyproducten

Door Brecht Daams

Ⓜ Uitgeverij Undesigning

*Dit is een selectie uit 'Geef je baby de ruimte!' door B. Daams*

©2024 Uitgeverij Undesigning [www.undesigning.nl](http://www.undesigning.nl)

Dit boek is grotendeels gebaseerd op columns geschreven voor *BabyWereld*, vakblad voor de baby- en peuterbranche, tussen februari 2004 en december 2023.

Redactie: Marian Schouten

Vormgeving: Eric G F van den Berg

Omslagfoto: 123rf.com/ Prometeus

Drukkerwerk: Drukkerij Holland

Gezet in Milo OT, gedrukt op voorBIJ© bermgraspapier

© 2024 Uitgeverij Undesigning, eerste druk

[www.undesigning.nl](http://www.undesigning.nl)

ISBN 978-90-816508-6-1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording or any other information storage and retrieval system, without prior permission from the publisher.*

*Dit is een selectie uit 'Geef je baby de ruimte!' door B. Daams  
©2024 Uitgeverij Undesigning [www.undesigning.nl](http://www.undesigning.nl)*

# Inhoud

Voorwoord	5
Broodnodige babybeweging	7
Ik zei er van Jaapje, zit stil!	9
De wieg of het bed?	11
Slaap, kindje, slaap	13
Babydragen	16
Help wiegendood te voorkomen	17
Hoe krijg je een rechte rug?	19
Tummy Time	21
Een scheef hoofd voorkomen	23
Gezonde rug begint bij buikligging	25
Gymnastiek uit de oude doos	27
Klein huis? Grote box!	29
De Boxkampioen	31
Iets over het gebruik van kinderwagens	34
Wat is een kinderwagen?	35
Kinderwagen keuzestress	37
Wie heeft de grootste?	39
Babynest: gewoon niet doen	41
Wanneer kan een kind zelfstandig zitten?	43
Spelen met je baby	45
Over op de stoel	47
Zorg voor vrijheid!	49
Rug rechtop, voeten naar beneden!	51
Adembenemende autostoel	53
Transfer van je baby, goed idee!	55
Pas op met verkleiner voor baby in de autostoel	57
Alternatief: autobed	59
I'm pickin' up good vibrations	61
Meer over trillingen	64
Baby's bewonderen Buggy Bootcamp	65
Vast voedsel?	67
Keuzehulp bij het kiezen van producten	69
Over de auteur	75
Bronnenvermelding figuren	76
Bronnen	77

**Beweging**

**Houding**

**Ontwikkeling  
/gezondheid**

**Wieg en slapen**

**Box**

| 3

**Kinderwagen**

**Autostoel**

**Kinderstoel**

**Veiligheid  
/gezondheid**

**Trillingen**

# Voorwoord

Beste ouder of aanstaande ouder,

Gefeliciteerd! Je krijgt of hebt een kind en dat is geweldig!

Uiteraard wil je het beste voor je kind. Je kijkt op internet wat je nodig hebt en gaat naar de winkel om die benodigde spullen te kopen.

Het zal je duizelen, zoveel babyspullen als er zijn. Wat heb je ècht nodig, waar moet je bij aanschaf op letten en hoe moet je kiezen uit de verschillende merken en modellen? En daarna, hoe moet je die dingen samen met je baby gebruiken?

Als ergonomoos gespecialiseerd in baby-ergonomie viel het me op dat er over sommige babyproducten nuttige informatie is die niet algemeen bekend is en ook niet makkelijk te vinden is op internet.

Hoe groot moet een kinderwagenbak zijn? Waarom is bewegen zo ontzettend belangrijk voor baby's? Wat is de beste houding in een kinderwagen? Mag je je baby helpen om te leren zitten? Waarom mag een baby buiten de auto niet in een autostoel zitten? Hoe kan je je baby uit een autostoel halen zonder dat hij wakker wordt? Is het een goed idee om een jonge baby in een bakfiets te vervoeren? Hoe zorg je dat je kind makkelijk kan eten?

Dit boek bevat antwoorden op deze en andere vragen over het gebruik van babyproducten en het effect daarvan op de kinderen en hun ontwikkeling.

De juiste keuze van babyproducten en het gebruik ervan is essentieel om de gezondheid en ontwikkeling van baby's te bevorderen. Dit boek biedt daarvoor praktische handvatten: om je te helpen bij het kiezen staan er achterin overzichten van de belangrijkste eisen die aan wiegen, bedden, boxen,

kinderwagens en autostoelen gesteld worden. Je kan zelf invullen of een bepaald model aan deze eisen voldoet of niet.

Kijk voor nog meer informatie over handigheid en veiligheid van producten op de websites [kinderveiligheid.nl](http://kinderveiligheid.nl), [consumentenbond.nl](http://consumentenbond.nl) en [www.jgzrichtlijnen.nl/alle-richtlijnen](http://www.jgzrichtlijnen.nl/alle-richtlijnen).

### **Liedjes met beweging**

Tussen de tekst staan liedjes met beweegspelletjes. De melodieën van de liedjes staan niet in dit boek, maar de meeste zijn eenvoudig op te zoeken op internet.

### **Dank**

Hartelijk dank aan de volgende mensen die met hun constructieve opmerkingen dit boek aanzienlijk hebben verbeterd:

Kinderfysiotherapeut Tineke van Westerop, orthopedisch chirurg dr. Piet van Loon, jeugdarts Vassia Ivanova, Mieke Cotterink van VeiligheidNL, autostoeltjes-deskundige Ronald Vroman, draagconsulente Wendy Haisma, pre-verbale logopediste Caroline Arts en jonge ouders Petra IJzer-van Soldt en Rochelle Lekkerkerker-Hoofd.

Brecht Daams, februari 2024

### **Disclaimer**

De informatie in dit boek is bedoeld voor gezonde kinderen. Voor kinderen die ziek, zwak of anderszins kwetsbaar zijn kunnen andere adviezen gelden. Ga met vragen altijd naar het consultatiebureau, je huisarts, de kinderfysiotherapeut, de pre-verbale logopedist of de kinderarts.

*Dit is een selectie uit 'Geef je baby de ruimte!' door B. Daams  
©2024 Uitgeverij Undesigning [www.undesigning.nl](http://www.undesigning.nl)*

# Babydragen

## Een alternatief voor de kinderwagen?

### Babydragen!

**Dragen kan met behulp van een doek die je zelf knoopt (draagdoek) of met een voorgevormde draagzak.**

### Hoe draag je het best?

Voor de baby is een goede houding heel belangrijk. Draagconsulente Wendy Haisma adviseert

16 | de houding in kader en tekening.

Je draagt je kind altijd naar je toe. Nooit met het gezicht van je af! Dat is niet comfortabel voor het kind en kan leiden tot afknelling en overprikkeling en daardoor tot onrust (die uren later kan optreden).

Zowel voor ouder(rug) als voor kind is het 't meest comfortabel om de baby dicht tegen je lichaam aan te dragen, waarbij de rug van het kind goed gesteund wordt door de draagzak of draagdoek.

### Welke draagzak?

De baby moet in een goede houding in de draagzak kunnen zitten. Wendy Haisma adviseert verder dat een goede draagzak een heel soepel rugpand heeft, aanpasbaar is aan de maat van

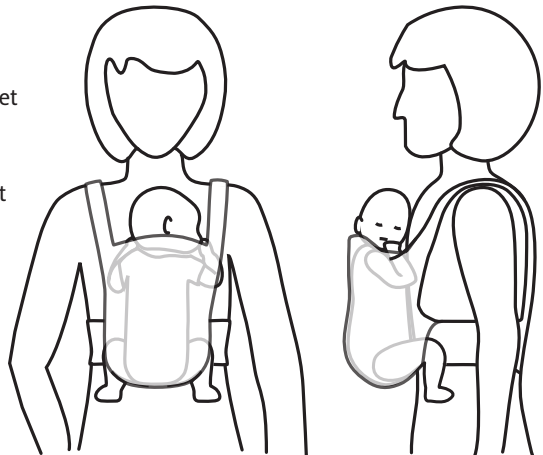
### Dit kan je doen

- Draag de baby altijd rechtop en naar jou toegekeerd.
- Draag baby zo hoog dat je een kus op 't hoofd kan geven.
- Houd baby dicht tegen je aan.
- Rug recht ('J-vorm') en gesteund door draagzak/doek.
- De draagzak of -doek moet het hoofd ondersteunen bij de nek, onder de oren. Hoofd mag niet naar voren geduwd worden.
- Gezicht moet zichtbaar zijn.
- Neus en mond altijd vrij.
- Handen bij de mond.
- Benen licht gespreid, knieën iets hoger dan de heupen.
- Bovenbenen ondersteund en onderbenen vrij (niet ingestopt in de drager)
- Hoofd bij voorkeur naar links of naar rechts laten kijken.

de baby en comfortabel zit voor de ouder. Altijd passen dus! Wat de beste draagzak is, is verder afhankelijk van de grootte van de baby, het lichaam van de ouder en de situatie.

### Welke draagdoek?

Je kan een baby ook dragen in een lange draagdoek die je zelf omdoet. Geweven doeken hebben de voorkeur omdat die niet elastisch zijn. Wie hier advies over wil, of in het algemeen begeleid wil worden bij het babydragen, kan een geschoolde draagconsulent vinden op [www.draagconsulenten.nl](http://www.draagconsulenten.nl).



# Help wiegendood te voorkomen



**De meest voorkomende oorzaak van verstikking bij baby's is adembelemmering door zachte producten of los beddengoed, ik zeg het nog maar eens. Deze producten mogen nóóit gebruikt worden in de slaapomgeving of met een slapende baby erbij.**

## Zien is doen

Dat zou dus ook niet moeten gebeuren in reclame-uitingen van bedrijven, zoals op beurzen, in winkels, op internet en in folders. Want 'zien is doen' en wat mensen zien, onthouden ze onbewust beter dan tekst over hetzelfde onderwerp. Ze zullen dus eerder doen wat ze gezien hebben dan doen wat ze gelezen hebben. Dus als jij op de beurs een box met knuffels hebt gezien, dan zal je thuis ook eerder knuffels in de box leggen. Misschien wel onbewust.

## Bedrijven doen onveilig

Hoewel iedereen weet dat je geen kussens en knuffels in wieg of box moet leggen bij jonge baby's, zie je toch veel reclame waarin een ongezonde of onveilige omgeving wordt getoond. Bijvoorbeeld een foto van een wieg met een zachte hoofdbeschermer tegen de rand in een folder, een video van een babyneest met dikke zachte rand op een website en kussens en knuffels in de box die in de winkel staat.

En bij reclame voor een babybadsteun ligt een blij baby in zijn eentje in het badje met badsteun, zonder volwassene in de buurt, terwijl duidelijk op het product staat dat er altijd een volwassene bij het kind moet blijven (kinderen kunnen in een paar seconden verdrinken en ze maken daarbij geen enkel geluid. Je hoort het niet en merkt het daarom niet als je het kind niet in het oog hebt).



## Automatisch onveilig doen

Zo gaan ouders automatisch en onbewust denken dat dergelijke foute omgevingen veilig zijn voor het kind en dat ze de baby best even alleen kunnen laten als hij of zij met de badsteun in bad zit, of dat knuffels in de wieg vast niet zo gevaarlijk zijn als ze zeggen. Maar dat is niet zo! Het is helaas niet verboden om ongezonde producten of gevaarlijke situaties te tonen in winkels en bij reclame.

## Hoe je kan helpen

Nu je weet dat getoonde situaties niet per se goed hoeven te zijn voor je kind, ben je

## Dit kan je doen

- **Neem geen babyspullen die tegen de adviezen voor veilig slapen in gaan of anderszins ongezond zijn voor je kind. Ook niet als jij ze zo leuk vindt.**
- **Houd je aan de adviezen voor een gezonde omgeving voor je kind. Ook als spullen door winkels en fabrikanten worden aangeprezen in een ongezonde 'setting' (bijv. een wieg vol knuffels).**

gewaarschuwd. Je kan je er eenvoudig tegen wapenen: houd je aan de adviezen voor veilig slapen, baden etcetera van VeiligheidNL en het consultatiebureau. Laat je niet beïnvloeden! Heb je ergens een reclame of presentatie van een voor de baby gevaarlijke situatie ontdekt en wil je de wereld verbeteren, wijs de verkoper er

dan op dat het niet goed is om reclame te maken met een onveilige situatie. Niet gezond voor baby's en erg verwarrend voor ouders, die iets anders zien dan ze van het consultatiebureau horen.

Zo simpel kan het zijn om bij te dragen aan het voorkomen van verstikkings- en wiegendood.

## Hoofd, schouders, knie en teen

Hoofd, schouders, knie en teen  
Knie en teen

Hoofd, schouders, knie en teen  
Knie en teen

Oren, ogen, neus en mond

Hoofd, schouders, knie en teen  
Knie en teen

*Leeftijd: eind van het eerste jaar*



Wijs met twee handen de genoemde lichaamsdelen aan bij jezelf (of bij je kind, als het dat nog niet zelf kan).

# Tummy Time



**Je begrijpt, kinderfysiotherapeut Tineke van Westerop is een warm voorstander van buikligging. Zij geeft daarover de volgende informatie en tips.**

## Waarom tummy time?

“Pasgeboren baby’s vinden het heerlijk om op hun buik te liggen, ze liggen stabiel en kunnen makkelijk op hun knuistje sabbelen. Het is een natuurlijke houding. Liggend op de buik ontwikkelt de baby sterke nek- en rugspieren. Buikligging bevordert de symmetrie van de wervelkolom. Met andere woorden, door veel op de buik te liggen ontwikkelt de baby een rechte rug, zoals je hiervoor al kon lezen. Omdat onze baby’s op de rug moeten slapen, staat er altijd druk op de schedel. Door de baby op de buik te leggen, halen we de druk van het hoofd.



## Hoe lang en hoe vaak tummy time?

Variatie is hier het sleutelwoord. Vooral de eerste maanden heb je als ouder je baby veel in je handen en bepaal jij de leefomgeving. Door de baby niet alleen op de rug, maar ook regelmatig op de buik en ook eens op de zij te leggen om te spelen, op je linker- én op de rechter arm te dragen of eens op je bovenbenen te leggen, geef je de baby de kans om vanuit die verschillende posities een schat aan bewegingservaring op te doen. Een baby die een groot deel van de dag in een stoeltje moet zitten en ter compensatie daarvan 5 keer per dag 5 minuten op zijn buik wordt gelegd is, qua bewegingservaring slecht af. Je moet niet focussen op een bepaalde tijd voor buikligging want daar compenseer je een teveel aan stoeltjes-tijd niet mee. Het gaat om de totale situatie. Daarom geeft Tineke van



Westerop geen tijdschema voor tummy time.

De ervaring van het consultatiebureau is echter dat ouders hun kind dan bijna altijd veel te weinig op de buik leggen, omdat ze niet weten dat buikligging echt vaak en veel gedaan moet worden.

De richtlijn van het consultatiebureau is: in drie maanden opbouwen tot vijf keer 15 of drie keer 30 minuten buikligging per dag.

Voor bezorgde ouders die zich afvragen of een kind ook teveel of te lang op de buik kan liggen: buikligging is goed zolang het kind wakker is, zich nog senang voelt en jij er bij blijft.

### Tips voor tummy time!

Neem royaal de tijd om het eten te laten zakken, leg de baby daarna eerst op de rug en pas later op de buik. Zo nu en dan even wat melk teruggeven is heel normaal, zolang de baby maar goed groeit en geen pijn heeft.

Heb je geen tijd om samen uit te buiken, dan kan een draagzak uitkomst bieden.

Zorg in het begin dat de ellebogen van de baby onder de schouders liggen, zodat het kind zich goed kan opdrukken.

In het begin zal het je baby misschien flink wat moeite kosten het hoofd op te tillen. Dat is niet zielig, maar normaal.

### Wanneer tummy time?

- Alleen als de baby wakker is, uitgerust is en niet net gegeten heeft.
- Direct na de geboorte legt de verloskundige je baby op zijn buik op je borst. Blijf dat de komende weken vaak doen zodat je baby gewend blijft aan deze houding.
- Niks is leuker dan samen languit op de bank of op bed liggen, buik op buik(borst) en zo een goed gesprek voeren met de nieuwe wereldburger.
- Tijdens het verschonen: maak er een gewoonte van om na de luierverschoning even op de buik te spelen.
- Draag je baby, liggend op de buik, ook eens op je onderarm.
- Leg je baby ook regelmatig op de buik als het speeltijd is in de box of op een stevige onderlaag op de grond. Blijf er wel altijd bij, zolang het kind nog niet van buik naar rug kan omrollen.
- Later, als de baby niets liever doet dan op de buik spelen, kun je de baby ook op de buik in de kinderwagen leggen als je boodschappen gaat doen. Heel retro.

Als het kind op de buik ligt, leg je hand dan eens op zijn of haar onderrug/heupen. Zo maak je het makkelijker voor je baby het hoofd op te tillen. Als het jouw baby veel meer moeite kost zijn of haar hoofd op te tillen dan de baby van de burenen: maak je geen zorgen, er zijn grote onderlinge verschillen tussen kinderen. Maar als ze 18 zijn merk je daar niks meer van.

### Als je kind niet op de buik wil liggen

Sommige kinderen zijn niet zo enthousiast over buikligging. Wat doe je als je baby niet op de buik wil liggen en dan steeds begint te huilen? Als er geen medische oorzaak is: blijven proberen! Het liefst bij jou op de borst. Ga dan niet helemaal plat op je rug liggen maar iets schuin terwijl je hand op zijn/haar onderrug ligt en je lieve en geruststellende woordjes zegt. Maak er dan ook een gewoonte van de baby zo vaak mogelijk, in buikligging, op je onderarm te dragen. Des te eerder is je baby aan

de houding gewend.

Als buikligging echt niet lukt, vraag dan advies aan een kinderfysiotherapeut. Er kan een oorzaak voor zijn en de fysiotherapeut kan tips hebben waardoor buikligging wel lukt.

# De Boxkampioen

**Om je baby een plezier te doen, heb je dus in ieder geval een box nodig. Daarmee wordt hij of zij vanzelf een boxkampioen, die in de box uit zichzelf actief traint om te leren zitten, staan en lopen. Wat voor boxen zijn er en aan welke eisen moeten ze voldoen?**

## Welke boxen zijn er?

Een box bestaat uit een hekwerk van spijlen en heeft meestal een bodem die in twee of drie hoogtes verstelbaar is. De klassieke box is rechthoekig en heeft standaard maten (meestal 80 x 100 cm), dat is handig bij het kopen van een boxkleed. Er zijn ook kleinere boxen, zeshoekige boxen, ronde boxen en boxen voor tweelingen. Hoewel voor een tweeling twee aparte boxen ook wel handig is, dan vallen ze tenminste niet tegen elkaar als ze leren staan en lopen.

Bij een box zonder bodem zet je het hek, waar de box uit bestaat, direct op de grond. Het maakt de box lichter en makkelijker verplaatsbaar, maar het nadeel is dat het kind op de tocht komt te zitten en dat het mogelijk de box zelf van zijn plaats kan duwen, wat tot gevaarlijke situaties kan leiden. Bijna alle boxen hebben dan ook een bodem.

Er zijn boxen met wieltjes er onder. Dat heeft het voordeel dat je hem makkelijk kunt verplaatsen. Handig bij het stofzuigen of als je de box elders in huis wilt zetten.

Sommige boxen hebben een la onder de bodem. Handig om de ruimte onder de box te benutten, bijvoorbeeld om speelgoed op te bergen. Om te openen hebben laden een handvat dat uitsteekt of een opening in de lade die als handvat dient. Omdat kinderen de box ook aan de buitenkant gebruiken om te

leren lopen, vind ik een opening als handvat handiger. Het kind kan daarbij niet over een uitstekend handvat struikelen.

Er bestaan opklapbare boxen. Handig om de box weg te zetten als hij niet in gebruik is. Maar het eerste jaar zal je een box waarschijnlijk dagelijks gebruiken. Een opklapbox kan ook makkelijker meegenomen worden dan een vaste box, maar voor korte uitstapjes is een reisbed handiger (dit is lichter en neemt minder ruimte in).

Er worden boxen verkocht die in plaats van spijlen latten of fijn gaas hebben aan de zijkanten. Bij deze boxen heeft het kind niets om zich aan op te trekken, waardoor het minder makkelijk is om opstaan en lopen te trainen. De latten zijn te breed voor de kleine babyknuistjes en het gaas geeft helemaal geen grip. Zo wordt je kind geen boxkampioen! Mijn advies: ga voor spijlen!

## Aan welke eisen moet een box voldoen?

Bij een box met spijlen moet de afstand tussen de spijlen minimaal 4,5 en maximaal 6,5 cm zijn, zodat het lichaam er niet tussendoor kan en er geen kinderhoofdje klem kan komen te zitten. De opening tussen bodem en zijwand mag niet meer dan 0,5 cm zijn. Bij een box met gaas mag de maaswijdte maximaal 0,7 cm zijn. De afstand van de bodem tot de bovenkant van de box moet minimaal 60 cm zijn in de laagste stand en 30 cm wanneer de bodem op de hoogste stand staat. Een box die aan norm NEN-EN 12227 voldoet, voldoet ook aan deze eisen.

Verder moet de box zo stevig in elkaar zitten dat ouders er goed tegen kunnen leunen. Belangrijk, want als het kind groter en zwaarder wordt, is het goed voor je rug om

bij het in- en uit de box tillen tegen de rand van de box te steunen. Dat ontlast je rug een beetje.

In de box wordt een boxkleed gelegd als zachte ondergrond voor het kind. Tegenwoordig worden er ook boxmatrassen verkocht, die je onder het boxkleed kan leggen om de ondergrond nog wat zachter te maken. Boxkleed en matras mogen samen niet te zacht zijn, om verstikking te voorkomen. Een box kan prima tweedehands zijn en hoeft dus niet veel te kosten. Als je een tweedehands box wilt verven, let er dan wel op dat je geen giftige verf gebruikt.

### Gebruik van de box

De eerste drie maanden kan je de box gebruiken om het kind overdag in te leggen. Het zal dan het grootste deel van de tijd slapen. De bodem van de box zet je daarvoor op de hoogste stand. Leg de eerste drie maanden alleen een boxkleed (en eventueel daaronder een boxmatras) in de box en géén knuffels, kussens of andere zachte dingen. Een mobiel boven de box hangen kan wel. Het is goed om je kind van het begin af aan in de box te leggen, om het aan de eigen



*Van een box heeft je kind lang plezier,  
soms zelfs samen met anderen!*

---

### Dit kan je doen

plek te laten wennen. Als je het kind pas in de box zet als het gaat kruipen, heb je kans dat het daartegen gaat protesteren.

Zodra de boxkampioen begint om te rollen, met ongeveer 6 maanden, is het verstandig om de bodem op de laagste stand te zetten om te voorkomen dat hij of zij er uit valt of klimt. Dit is ook het beste moment om je

woning alvast kindveilig te maken, vóórdat het kind buiten de box gaat rondkruipen.

- **Wen je kind vanaf het begin aan de box.**
  - **Doe de bodem van de box naar beneden en maak je huis alvast kindveilig zodra het kind zich gaat omrollen (met ongeveer 6 maanden)..**
  - **Als een kind kan kruipen, houd het dan niet meer de hele dag in de box.**
  - **De box kan dan nog wel gebruikt worden om tijdelijk even rust te geven.**
- 

Want voor je het weet, is het zover.

Als je boxkampioen gaat kruipen en helemaal als hij of zij gaat lopen, gaat de training een volgende fase in. Daarvoor is meer bewegingsvrijheid nodig en moet het kind niet meer de hele dag in de box gehouden worden. De box kan dan nog wel gebruikt worden om tijdelijk rust te geven. En om een steuntje te geven

aan de boxkampioen die de eerste stapjes zet langs de buitenkant van de box!

## Jaapje, sta stil

---

Ik zei d'r van Jaap, Ik zei d'r van Jaap

Ik zei d'r van Jaapje sta stil.

En waarom zou ik stille staan?

ik heb van mijn leven geen kwaad gedaan

Ik zei d'r van Jaap, Ik zei d'r van Jaap

Ik zei d'r van Jaapje sta stil.

---

*Leeftijd: vanaf drie à vier jaar.*

---

Kinderen huppelen twee aan twee in een rij door de ruimte

Het eerste paar bepaalt de richting, de rij volgt.

Bij 'sta stil' gaat het eerste paar op de hurken zitten.

Alle andere paren lopen er met de armen als poortjes overheen.

Daarna sluit het hurkende paar achter aan de rij en begint het spel overnieuw met het volgende paar dat voorop loopt.



# Rug rechtop, voeten naar beneden!

**De meeste moderne kinderwagenstoelen zijn op veel manieren in te stellen. Dat is heel mooi. Wij ergonomen weten echter: alles wat je in kan stellen, kan zowel goed als verkeerd worden ingesteld. En hoe meer er verstelbaar is, des te meer er verkeerd kan gaan. En des te onzekerder je als ouder wordt: doe ik het nu wel goed? Maar een goede houding is niet moeilijk.**

## Comfortabele houding voor kind

Rechtop zitten is het meest comfortabel voor een kind.

Nee, dat is niet moeilijk. Maar nu de rest van de houding. Wat doen we met de benen? Een kind dat zo groot is dat het tegen de rugleuning kan leunen en tegelijk voeten en onderbenen naar beneden kan doen, zit het beste rechtop en met de benen naar beneden. Als je kind overgaat van liggen in de bak naar zitten in de stoel, is de zitting van een stoel meestal nog te diep voor het kind. Het kan met de billen tegen de rugleuning zitten, óf met de voeten en onderbenen naar beneden, maar niet allebei tegelijk. Dat is niet zo erg, de beentjes zijn meestal nog zo kort dat ze

opgetrokken op de zitting kunnen liggen, knietjes naar buiten. Voor die periode is die houding oké.

Is het kind iets groter, maar zijn de bovenbenen nog net niet zo lang als de zitting diep is? Als er een veiligheidsbeugel aan de kinderwagen zit en het kind klimt niet voortdurend uit de kinderwagen, dan kan je het de vrijheid geven om zelf te kiezen of het naar achteren leunt of naar voren zit met de benen naar beneden. Een kussentje in de rug kan natuurlijk ook, liefst een stevig kussen waar het kind niet in wegzakt. Die veiligheidsbeugel is echt nodig als het kind niet in een veiligheidsgordel zit, want je wilt niet dat het kind voorover op straat duikelt als je per ongeluk tegen een stoeprand aan rijdt. Voor iedere houding geldt: het is goed om het kind niet te lang te laten zitten en het regelmatig uit de kinderwagen te halen om het te laten lopen of rondrennen.

## Oncomfortabele houding

Om kinderen helemaal plat te kunnen laten liggen, kan de voetensteun van de meeste buggy's tegenwoordig omhoog gezet worden tot deze horizontaal staat. Dat is prettig voor het kind als het slaapt en de rugleuning plat



Links een comfortabele zithouding voor in een kinderwagen, midden en rechts houdingen die niet comfortabel zijn (voor de houding rechts geldt dit als het kind wakker is).

gaat. Deze mogelijkheid leidt tot een nieuwe trend: de horizontale voetensteun wordt ook gebruikt om het wakkere kind met de benen gestrekt vooruit te laten zitten, in plaats van met de voeten naar beneden. Ook oudere kinderen, die al lang met de voeten naar beneden kunnen zitten, zie je in deze onprettige houding zitten. Waarom? Als ik het de ouders en grootouders vraag die

achter zo'n kinderwagen lopen, zijn ze eerst wat verbaasd. Daarna zeggen ze: "Dat weet ik eigenlijk niet" en vervolgens bedenken ze waarom een kind in deze houding zou moeten zitten. Omdat het comfortabeler is. Of omdat het beter is voor het kind. Wel, ga zelf eens op de vloer zitten met je rug tegen de muur en je benen recht gestrekt vóór je. Zit dat comfortabel? Hou je dat lang vol? Voelt dat alsof het goed voor je is? Driewerf nee! Kinderen voelen dat ook. Soms vinden oudere kinderen een manier om ondanks die

### Dit kan je doen

- Zet je kind in een kinderwagen rechtop en met de voeten naar beneden, als het goed kan zitten en de bovenbenen lang genoeg zijn.
- Neem een kinderwagen met een stoel waarvan de zitting niet diep is.
- Als de bovenbenen van het kind nog niet lang genoeg zijn om tegen de rugleuning te kunnen steunen, gebruik dan eventueel een stevig kussen om de rug te steunen.

horizontale beensteun tóch lekker met de voeten naar beneden te zitten, zoals je ziet op onderstaande foto's. Maar echt comfortabel is dat toch niet.

### Effect op ontwikkeling

Nu zou ik ook kunnen vertellen waarom het niet gezond is voor de ontwikkeling van ruggenwervels, zenuwen en houding om veel te zitten en helemaal

om met gestrekte benen voor je uit te zitten. De ruggenwervels zijn namelijk nog vervormbaar en als die scheef belast worden, dan groeien ze ....

Maar ho, stop, die informatie over de ongezonde effecten is helemaal niet nodig. Want het is zo wel duidelijk: 'rug rechtop, voeten naar beneden en niet te lang stilzitten' is het meest comfortabel voor kinderen. Dáár gaat het om. En dat het ook beter is voor de ontwikkeling, da's dan mooi meegenomen.



*Voeten naar beneden zit comfortabeler. Kinderen proberen ondanks de horizontale beensteun hun voeten naar beneden te houden.*



# Vast voedsel?

## Eerst zelf rechtop zitten!



**We denken er niet bij na als we lekker aan het eten zijn, maar het eten van vaste voeding is niet makkelijk. Slikken is een van de meest ingewikkelde gecoördineerde handelingen die een mens kan maken. Alle spieren moeten exact op het juiste moment worden aangestuurd en het moet iedere keer goed gaan, want één foutje en je verslikt je ongenadig.**

Niemand vertelt baby's hoe ze moeten kauwen en slikken om vast voedsel te kunnen eten (ze zouden dat natuurlijk ook niet begrijpen). Meestal gaat het goed. Ouders kunnen dit proces wel zo goed mogelijk ondersteunen, heb ik geleerd van Caroline Arts.

### **Verslikken en stikken**

Caroline is preverbaal logopediste voor kinderen van 0 tot 4 jaar, ze helpt hen onder andere bij problemen met eten, kauwen en slikken. Op haar spreekuur ziet ze regelmatig baby's die voortdurend kokhalzen en zich soms ernstig verslikken. Soms komen de ouders voor tips bij de preverbale logopediste. Het eerste waar deze naar kijkt bij een kind dat zich vaak verslikt, is de houding waarin het

zit als het eet. Een mens moet namelijk goed rechtop zitten om vast voedsel te kunnen eten, om twee redenen.

Ten eerste kan een hap door de zwaartekracht makkelijk in de keel vallen als je (half) liggend eet, met verslikken tot gevolg. Dat gebeurt bij baby's eerder, omdat bij hen de coördinatie van de spieren van tong en kaak nog onvoldoende is.

Ten tweede gaan zowel het openen van de mond als het kauwen pas goed als het hoofd een beetje naar voren gaat. Als je rechtop zit, doe je dat automatisch bij het eten. Als je (half)ligt, is dat niet te doen. Probeer zelf maar eens te eten als je je hoofd iets naar achteren trekt: dat belemmert de beweging van de onderkaak, waardoor zowel het goed openen van de mond als het kauwen en het slikken bijna onmogelijk worden. Om een baby goed te laten eten, laat je hem een klein beetje naar de lepel reiken met zijn mond. Als hij terugdeinst met zijn hoofd, zoals wanneer je een hap probeert op te dringen, zal eten zeker niet lukken. En een baby die in een tuigje vastgesnoerd zit tegen de rugleuning van de kinderstoel, zal ook niet goed kunnen (leren) eten, omdat hij zijn lichaam en hoofd niet naar voren kan neigen.

## Spierspanning voor slikinzet

Een baby mag pas vast voedsel krijgen als hij/zij uit zichzelf goed rechtop kan zitten. Om te kunnen kauwen en slikken moet je namelijk spierspanning hebben vanuit de romp, anders lukt dat niet. De romp krijgt pas voldoende spierspanning als het kind kan zitten. Het heeft dus geen zin om een kind met onvoldoende spierspanning toch rechtop te zetten, want kauwen en slikken zullen dan nog steeds een probleem zijn. Als het kind nèt kan zitten, kan een goed ondersteunend stoeltje het kind helpen tijdens de eetmomenten. Voor korte tijd, omdat het niet goed is om een kind dat nog niet zelf kan zitten lang rechtop te zetten. Als een kind zelfstandig goed los kan gaan zitten (zie 'Wanneer kan een kind zelfstandig zitten?'), is het zeker aan vaste voeding toe. Als het nog niet goed kan gaan zitten, dan moet je kijken of het kind al echt aan vaste voeding toe is, of het goede kauwbewegingen kan maken. Met welke leeftijd dat is, varieert per kind. Sommige kinderen kunnen met 6,5 maand zelf gaan zitten, sommige pas na 9 maanden. Het is wel goed om vóór de tiende maand te beginnen met vast voedsel.

## Spraakverwarring

Een jeugdarts zei: "Dit klopt niet, baby's moeten al met vast voedsel beginnen tussen 4 en 6 maanden." Maar met 4 maanden kan nog geen enkele baby zitten! Hoe kunnen ze dan kauwen? Er bleek sprake te zijn van spraakverwarring. Het consultatiebureau noemt gepureerd voedsel namelijk ook 'vaste voeding'. Ze raden aan om vanaf 8 maanden

## Dit kan je doen

- Geef je kind pas vast voedsel als het zelfstandig kan zitten.
- Laat het kind rechtop zitten als je het vast voedsel geeft.
- Zorg ervoor dat het kind een beetje naar voren kan neigen met hoofd en schouders als het een hap neemt. Als je een gordel gebruikt, neem er dan een die aan de zijkant aan de stoel vast zit, zodat schouders en hoofd voldoende bewegingsvrijheid hebben.

de hapjes steeds minder fijn te prakken. Gelukkig, toch dezelfde informatie.

## Geen eten in wipstoel

Ooit zag ik een reclame voor een wipstoel, waarin geclaimd werd dat de baby daarin kon 'spelen, slapen en eten'. Ofwel, je hoefde het kind er helemaal niet meer uit te halen. Een slecht idee, omdat bewegingsbeperking zowel de motorische

ontwikkeling als de ontwikkeling van de hersenen belemmert. Maar dat weten jullie ondertussen wel. Wat blijkt echter? Als kinderen in een wipstoel eten krijgen, is er meer kans dat ze zich verslikken, zowel bij vast als bij gepureerd of vloeibaar voedsel. Daarom moet het gebruik van een wipstoel bij het eten worden afgeraden. Je kan het kind veel beter goed gesteund op schoot houden bij het eten. Geef kinderen in een wipstoel dus geen voedsel. Dit kan leiden tot verslikken en verstikking. Geef vast voedsel alleen aan kinderen die rechtop zitten en dat uit zichzelf kunnen doen. Zo makkelijk kan het zijn om verslikken te voorkómen!

## Wat als kind nog niet zit?

Wat moet je doen als je kind op een leeftijd is dat het moet leren eten maar het kan nog niet rechtop zitten of goede kauwbewegingen maken? Een arts kan de baby verwijzen naar een preverbale logopedist. Bij de Nederlandse Vereniging voor Preverbale Logopedie ([www.nvpl.nl](http://www.nvpl.nl)) vind je informatie over de normale ontwikkeling van eten en drinken en een lijst met preverbale logopedisten. Gelukkig gaat het zitten en eten bij de meeste kinderen wel vanzelf goed!

# Keuzehulp bij het kiezen van producten

Deze keuzehulpen kan je gebruiken bij het kiezen van een bedje/wieg, box, kinderwagen en autostoel. Voor ieder product dat je wilt beoordelen, vul je achter de eisen een beoordeling in, bijvoorbeeld:

++ = voldoet heel goed aan deze eis

+ = voldoet goed

± = voldoet matig

- = voldoet onvoldoende

-- = voldoet helemaal niet

Zo krijg je een overzicht van hoe goed die verschillende kinderwagens aan jouw eisen voldoen. Het gaat om een overzicht, niet om een optelling van plussen en minnen. Want de ene eis kan belangrijker zijn dan de andere.

# Keuzehulp voor kinderwagen

	Keuzecriterium	Type kinderwagen		
		Type A: *****	Type B: *****	Type C: *****
<i>Kinderwagen, algeheel</i>	<i>Voldoet aan norm EN 1888.</i>			
<i>Kinderwagenbak</i>	<i>Bak is lang en breed.</i>			
	<i>Uitzicht vanuit bak naar voren is mogelijk.</i>			
<i>Stoel</i>	<i>Breed</i>			
	<i>Ondiep</i>			
	<i>Zitting en rugleuning zijn vlak en goed ondersteunend.</i>			
	<i>Rugleuning kan rechtop.</i>			
	<i>Voetensteun is breed.</i>			
<i>Onderstel</i>	<i>Goede vering.</i>			
<i>Eisen en wensen voor ouders</i>	<i>Rem is makkelijk te bedienen.</i>			
	<i>Goede hoogte van duwbeugel</i>			
	<i>Mogelijk om normale passen te maken (zonder tegen frame of assen te schoppen).</i>			
	<i>Bekleding is makkelijk schoon te maken.</i>			
	<i>Lichtgewicht</i>			
	<i>Makkelijk en klein opvouwbaar.</i>			
	<i>Veel ruimte voor boodschappen.</i>			
	<i>Mooi</i>			
	<i>Betaalbaar</i>			
	...			
	...			

Op deze lijst ontbreekt de wens 'Autostoeltje kan op het onderstel gezet worden'. Autostoeltjes zijn gemaakt om een kind te beschermen tegen een botsing en niet om het er langer dan nodig in te laten zitten. Vooral voor jonge kinderen wordt afgeraden om de autostoel buiten de auto te gebruiken. Daarom is het een goed idee om een kinderwagen te hebben waarbij de autostoel niet op het onderstel past. Dan weet je zeker dat de autostoel niet gebruikt gaat worden om mee te wandelen.

---

## Dit kan je doen

- Neem een box.
  - Leg je kind als het wakker is regelmatig onder toezicht op de buik.
  - Laat je kind plat liggen zolang het nog niet zelfstandig kan zitten.
  - Neem daarom een kinderwagen waar het kind tot en met 9 maanden in kan liggen.
  - Geef je kind altijd voldoende ruimte en vrijheid om te bewegen, leg het niet onnodig vast.
  - Doe spelletjes met je kind.
  - Laat je kind pas zitten als het dat zelfstandig kan.
  - Laat een kind dat goed kan zitten niet te lang in stoel of kinderwagen zitten.
  - Zet het kind in een stoel altijd in een actieve zithouding (rug rechtop, voeten naar beneden).
  - Neem geen babynest.
  - Neem een autostoel waarbij de kans op zuurstoftekort het kleinst is.
  - Rijd de eerste maanden alleen met het kind in de auto als het noodzakelijk is.
  - Stel het kind niet teveel bloot aan trillingen.
  - Zet een kind in een kinderstoel niet vast tegen de rugleuning.
- 

Hoe groot moet een kinderwagenbak zijn? Waarom is bewegen zo ontzettend belangrijk voor baby's? Wat is de beste houding in een kinderwagen? Mag je je baby helpen om te leren zitten? Waarom mag een baby buiten de auto niet in een autostoel zitten? Hoe kan je je baby uit een autostoel halen zonder dat hij wakker wordt? Is het een goed idee om een jonge

baby in een bakfiets te vervoeren? Hoe zorg je dat je kind makkelijk kan eten? Dit boek geeft antwoord op deze en andere vragen over het gebruik van babyproducten. Door een goede keuze van babyproducten en het juiste gebruik ervan kan je de gezondheid en de ontwikkeling van je baby bevorderen. Dit boek biedt daarvoor praktische handvatten.

ISBN 978-90-816508-6-1



9 789081 650861 >



[www.undesigning.nl](http://www.undesigning.nl)



Papier met bloemrijk maaisel uit het Bijenlandschap

