



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

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

ISBN 978-90-816508-6-1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, 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 zijn slechts enkele pagina's uit 'Geef je baby de ruimte!' door B. Daams.
Koop dat boek!*

©2024 Uitgeverij Undesigning 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

Dit zijn slechts enkele pagina's uit 'Geef je baby de ruimte!' door B. Daams.

Koop dat boek!

©2024 Uitgeverij Undesigning www.undesigning.nl

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,

Dit zijn slechts enkele pagina's uit 'Geef je baby de ruimte!' door B. Daams. Koop dat boek!

©2024 Uitgeverij Undesigning www.undesigning.nl

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, consumentenbond.nl en 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 zijn slechts enkele pagina's uit "Geef je baby de ruimte!" door B. Daams.

Koop dat boek!

©2024 Uitgeverij Undesigning 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

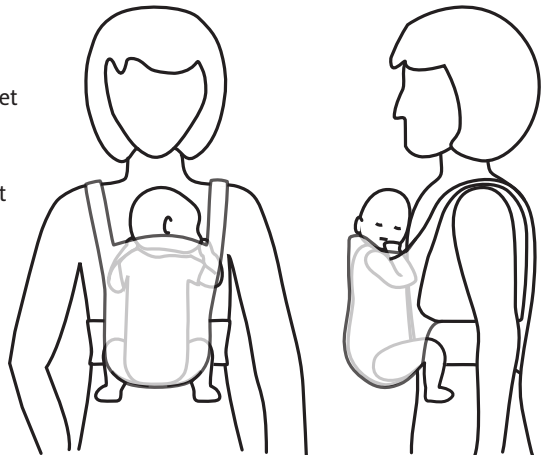
Dit kan je doen

- 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.



Dit zijn slechts enkele pagina's uit 'Geef je baby de ruimte!' door B. Daams. Koop dat boek!

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 blijde 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).

*Dit zijn slechts enkele pagina's uit 'Geef je baby de ruimte!' door B. Daams.
Koop dat boek!*

©2024 Uitgeverij Undesigning www.undesigning.nl

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).

Dit zijn slechts enkele pagina's uit 'Geef je baby de ruimte!' door B. Daams. Koop dat boek!

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).

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



Papier met bloemrijk maaisel uit het Bijenlandschap

