

Met rammelaar op speelkleed



Spelletjes doen is een natuurlijke manier om een baby te stimuleren om te bewegen.

foto's Ronald Visser

Hoe meer een baby beweegt, hoe kleiner de kans op overgewicht op latere leeftijd. Al vanaf zes weken kunnen de allerkleinsten terecht voor gym of yogales. Maar een uur per dag met mama of papa dollen op een speelkleed is al goed genoeg.

door Ingrid Beckers

De baby in een wipstoeltje voor de televisie zeten omdat mama of papa tijd nodig hebben voor zichzelf. Zolang het bij 'even' blijft, is dat niet zo erg. Maar Laura Faber (41), moeder van een baby en een dreumes, gruwet van ouders die voor hun eigen gemak de kinderen te lang parkeren in een wipstoel of kinderwagen. Zelf probeert ze dagelijks zo veel mogelijk met haar jongens te bewegen. Dat doet ze vooral door simpele spelletjes. Maar de Amsterdamse volgde ook een cursus 'bewegen met je baby' en zit nu met de jongste op babyzwemmen. „Bewegen is volgens mij één van de weinige manieren waarop je met heel jonge kinderen kunt communiceren”, denkt Faber. Dat ze via fysieke inspanning ook nog eens voorkomt dat haar twee hummeltjes later te dik worden, daar heeft ze eigenlijk nooit zo bij stilgestaan. Waarom zou ze ook? Een spekkige baby vinden we vooral heel schattig. Dat babyvet gaat er vanzelf wel weer af zodra ze leren lopen. Maar volgens professor Pieter Sauer, hoogleraar kindergeneeskunde aan het Universitair Medisch Centrum Groningen, wordt de kiem

voor overgewicht op latere leeftijd, al in de wieg gelegd. Naast erfelijke factoren en verkeerde voeding speelt een tekort aan beweging daarbij een belangrijke rol. Sauer: „Hoe eerder je kinderen stimuleert lichamelijk actief te zijn, hoe kleiner de kans op overgewicht op latere leeftijd.”

Volgens de Gezondheidsraad is ongeveer één op de zeven kinderen in Nederland te dik. Het aantal kinderen met overgewicht in ons land is daarmee de afgelopen twintig jaar verdubbeld. Sauer doet aan zijn Expert Centrum voor Kinderen met Overgewicht onderzoek naar de oorzaken van obesitas bij kinderen. Hij ontdekte onder meer dat baby's die in hun eerste levensjaar fors aankomen, een grotere kans hebben om dik te blijven. Sauer: „Dat komt doordat het stofwisselingsmechanisme in het eerste jaar wordt afgesteld op een bepaalde hoeveelheid eten en lichaamsactiviteit.”

Ook de basis voor een actieve levensstijl wordt in het eerste levensjaar, en zelfs al voor de geboorte gelegd, concludeert Sauer. „In hoeverre je van nature actief bent, zit deels in bepaalde genen. Maar wij hopen binnenkort aan te tonen dat die genen al voor de geboorte, maar ook in het eerste levensjaar, geactiveerd kunnen worden. Hoe?

Door een actievere levensstijl van moeder en kind.”

Hoe beweeg je met een baby die nog maar amper het hoofd recht op kan houden? Nou, er is aanbod genoeg. Naast het aloude babyzwemmen zijn er yogalessen voor moeder en kind. De internationa-

ging voor de baby zo aangenaam mogelijk te maken. In de cursus voor oudere baby's leren ouders hun baby te stimuleren met recht op zitten en kruipen. „Waar het volgens Sauer vooral om gaat, is dat ouders thuis dagelijks met hun kinderen in beweging zijn. Het zijn de geijkte dingen, die iedereen wel weet of anders wel bij het consultatiebureau hoort. Laat een baby niet te lang in een wipstoel of maxi cosi zitten. Draag hem liever in een draagdoek, want daarin kan hij wel bewegen. Leg hem regelmatig op zijn buik, zodat hij zijn hoofd leert optillen en armen en benen gaat strekken. Ga minstens een half uur per dag naast hem zitten op een kleed om spelletjes te doen.

„Gewoon normaal bewegen, is goed genoeg”, zegt Sauer. Ook als ze straks wat groter zijn. Loop samen naar het park om de eendjes te voeren, stop je kind niet in een buggy als je boodschappen doet en stuur hem lekker op de fiets naar school. Sauer: „Ik ken ouders die hun kind elke ochtend voorrijden omdat het zo gevaarlijk is op straat. Dan zeg ik: ernstig overgewicht op vierjarige leeftijd is nog veel gevaarlijker.”

reageren?
gezondheid@wegener.nl

Met actief bewegen kunnen zelfs baby's niet vroeg genoeg beginnen

le keten Little Gym biedt gymlessen aan voor moeders met baby's van zes weken tot achttien maanden. Daarop zijn tal van varianten, zoals de cursus 'bewegen met baby's' in Amsterdam. Daarin geeft dansdocent Mirjam Vos allerhande tips en trucs waarmee ouders een goede lichamelijke ontwikkeling van hun kind kunnen stimuleren. Vos: „Dat begint met het stimuleren van de buikligging, waardoor de jongste baby's om zich heen gaan kijken en uiteindelijk leren tijgeren en kruipen. Sommige ouders vinden die buikligging lastig omdat hun kind dan gaat huilen. Bij mij leren ze onder meer trucs om de buiklig-



Tips en spelletjes

● Buikligging

Leg je kind niet op gladde of glijdende ondergrond. Daardoor zal het moeite hebben met bewegen of het zelfs niet doen. Variatie van omgeving (box, speelkleed, aankleedkussen) daagt je kind uit te spelen in buikligging.

● Gebruik liedjes

Neem de handen van de baby, beweeg ze zacht mee op liedjes als: *Dit zijn mijn wangetjes*. Neem één hand van de baby in je handen en raak de lichaamsdelen uit het lied aan. Ook kun je met je eigen handen de lichaamsdelen aanraken.

● Bal met bel

Rol een zachte bal met een belletje erin naar je kind toe, zodat hij de bal kan pakken. Het kind zal de bal proberen op te pakken en weer loslaten. Rol de bal ook eens van je kind vandaan zodat hij er kruipend achteraan gaat.

● Hindernisbaan

Daag je kind uit kruipend op ontdekkingstocht te gaan. Bouw een hindernisbaan met stoelen waar onderdoor en achterlangs gekropen kan worden. Of maak een tent met stoelen, waar je kind in en uit kan kruipen.

➔ Bron: www.beweegkriebels.nl
Met nog veel meer tips over bewegen met jonge kinderen.
➔ www.mirjam-vos.nl
www.thelittlegym-eu.com

Raadpleeg eventueel ook uw huisarts of consultatiebureau.