

Spelen en bewegen met je baby



Spelen is leuk, maar ook nuttig. Al spelend kan je kind zijn gevoelens uiten en contact maken met de mensen om hem heen. Het prikkelt ook zijn zintuigen. Je kind hoort geluiden, ziet kleuren en proeft of voelt het verschil tussen glad en ruw, zacht en hard, warm en koud, droog en nat. Zo leert je kind.

Spelend bewegen is belangrijk voor de ontwikkeling van de motoriek. Als een kind lekker kan bewegen en 'goed in zijn vel zit' kan het op onderzoek uitgaan en de wereld ontdekken. Dat stelt hem in staat om weer nieuwe dingen te proberen en andere bewegingen te maken.



GGD
Gooi en Vechtstreek



0 tot 3 maanden

Een pasgeboren baby speelt vooral met mensen. De baby let op wat er vlak om hem heen gebeurt, want hij kan slechts tot een afstand van zo'n 20 centimeter scherp kijken. Contrasten vindt hij spannend. Vanaf een week of zes begint een kind te lachen en kun je wat duidelijker zien hoe je kind geniet van het samenspelen. De baby kan je soms al nadoen wanneer je jouw tong uitsteekt of gekke gezichten trekt.

Ook met geluidjes kun je een baby goed vermaken. Dat kan door gewoon gezellig tegen hem te kletsen, te vertellen wat je aan het doen bent of hoe hij eruit ziet. Je kind kan dan reageren door met armpjes en beentjes te bewegen, de wenkbrauwen op te trekken of wat keelklanken terug te maken. Je kunt ook naast je kind een geluidje maken, bijvoorbeeld met een rammelaar. Hij zoekt het geluid dan op en: hoera, gevonden! Verder kun je een baby altijd blij maken door een liedje voor hem te zingen en met aanrakingen: zachtjes kriebelen, met de beentjes in de lucht fietsen of een massage met babyolie. Op deze manier ontspant het kind en maak je het bekend met alle onderdelen die bij zijn lichaam horen.

Oefen vanaf het prille begin een paar maal per dag de buikligging. Dit is goed voor de lichamelijke ontwikkeling, want zo oefent je kind den nek- en rugspieren en kan hij zijn hoofd bewegen. Baby's doen veel met hun mond. Alles wat je jouw kind geeft zal hij met zijn mond proeven en onderzoeken. Geef hem daarom tijdens het spelen geen speen. Je merkt vanzelf wanneer je kind moe is: hij draait zijn hoofd dan weg en staart voor zich uit. Op dat moment is het speelkwartiertje voorbij.

Geschikt speelgoed: popjes of beestjes van badstof of ander zacht materiaal, rammelaar, muziekdoozje





3 tot 6 maanden

Een baby krijgt vanaf een maand of drie meer controle over zijn handen en wordt ook al wat sterker. Daardoor kan hij vanaf vier à vijf maanden zelf speeltjes pakken. Zeker als dit geluid maken, wordt hij uitgedaagd en wil hij de speeltjes keer op keer proberen te grijpen. Geef geen grote hoeveelheid speeltjes tegelijk in de box, dat kan te veel prikkels geven. Je kind zal ook steeds vaker naar je gezicht graaien, naar je haar of ketting.

Baby's houden van rituelen, dus een terugkerend spelletje tijdens het verschonen wordt gewaardeerd. Door te blazen op zijn buik of met 'er komt een muisje aangelopen', kun je hem aan het schateren krijgen. Ook een spiegel is een succesnummer. Hij ziet je in het echt, gespiegeld en hij ziet zichzelf!

Zittend in een wipstoeltje kan je kind zien wat jij doet, hij kijkt heen en weer om je te volgen. Zet hem echter niet te vaak en te lang in het wipstoeltje, want dit beperkt hem in het bewegen. Laat hem liever lekker op een kleedje op de grond liggen zodat hij alle kanten op kan.

| *Geschikt speelgoed: piepbeestjes, bijtring, zachte bal, activity centre, duikelaartje*

6 tot 9 maanden



Je kunt nu samen muziek maken, want hoe beter de coördinatie wordt, hoe leuker het is om overal op te slaan! Ook in bad is iedereen natspatten een aardig spel. Rond acht à negen maanden begint bij veel kinderen de fase van eenkennigheid, die gepaard gaat met scheidingsangst. Je kunt je kind hier overheen helpen door kiekeboespelletjes te doen: met de handen voor de ogen, een doekje over zijn gezicht of door zelf te verdwijnen achter de deur. Als je deze spelletjes een paar keer herhaalt, begint hij de lol van het verdwijnen in te zien.

| Speelgoed: prentenboekje (afwasbaar, onverscheurbaar), badspeelgoed, trommel

9 tot 12 maanden

Je kind kan nu al zitten, kruipen, voorwerpen vastpakken en loslaten. Je kunt dus al flink wat actieve spelletjes doen, zoals een bal naar elkaar toe rollen, al kruipend achter elkaar krijgertje spelen en beweegliedjes zoals 'schuitje varen' en 'klap eens in je handjes'. Ook een dansje op de arm vindt hij heerlijk; lekker swingen, hopsen en zwieren. De spelletjes kunnen nu ook iets moeilijker worden: bouw samen een toren, of liever, jij bouwt en hij gooit alles weer om! Ga voor het klauterwerk samen op de grond liggen en (laat je kind over je heen klimmen. Verder genieten kinderen op deze leeftijd van kietelspelletjes: 'ik eet je op en ik begin bij je...(voeten, buik, wangen)'. Dat is gezellig stoeien!

| Speelgoed: blokken, bekertjes, ringenpiramide, vormen insteekdoosje, duwwagen



Algemene speelgoedtips

- Het speelgoed kan beter niet te klein zijn (gevaar voor in de mond steken), maar ook niet te groot (past niet in het handje).
- Speelgoed moet bij voorkeur makkelijk schoon te maken zijn.
- Het speelgoed moet veilig zijn, geen losse onderdelen hebben zoals ogen, knopen, e.d. en geen scherpe uitsteeksels.
- Speelgoed behoort met loodvrije verf geleverd te zijn.
- Gebruiksvoorwerpen zoals deksels, pollepels, koelkastdoosjes, etc. zijn ook leuk om mee te spelen.
- Geef niet te veel speelgoed. Baby's kunnen nog niet kiezen, dus het is beter om voorwerpen af te wisselen. Wissel daarbij ook tussen de verschillende materialen.
- Het advies is om kinderen de eerste paar jaar geen tot weinig televisie te laten kijken. De bewegende beelden leveren te veel prikkels op voor je kind.

Leren staan en lopen

Wanneer leert je kind staan en lopen? De meeste baby's beginnen vanaf 9 maanden om zich voorzichtig op te trekken. Bijvoorbeeld aan de bank, box of tafel. Rond 1 jaar kunnen ze dan meestal staan. Tussen de 12 en 15 maanden beginnen ze vervolgens met langs meubels te lopen.

Het is belangrijk om het staan en lopen niet te forceren. Maar als je kind er aan toe is kun je het natuurlijk wel stimuleren. Leg bijvoorbeeld een speeltje net buiten zijn bereik neer. Dat prikkelt om een stapje verder te zetten.

Groeien, zitten, omrollen, kruipen, staan, lopen... in de eerste paar jaar van zijn leven leert je kind een heleboel. Bij de een gaat het snel, de ander doet er wat langer over. Ieder kind ontwikkelt zich in zijn eigen tempo. Onderling vergelijken heeft dan ook geen zin; ieder kind is uniek. Als je kind in zijn ontwikkeling blijft stilstaan, achteruit gaat of je maakt je zorgen, dan kun je hiervoor altijd een extra afspraak maken op het consultatiebureau of contact opnemen met je huisarts.





Meer informatie

Voor meer informatie kun je contact opnemen met team Jeugd en Gezin door een email te sturen naar jeugd@ggdgv.nl.

Contact

 www.ggdgv.nl/jeugd |  (035) 692 63 50 |  jeugd@ggdgv.nl

  @GGDGenV

September 2024



GGD
Gooi en Vechtstreek

