

Houding tijdens het voeden:

- Rug gestrekt en de schouders ontspannen laag.
- Kindje eventueel wat omhoog halen d.m.v. een kussen, voet(en) omhoog zetten.
- Wisselen van kant.
- Bij borstvoeding: kindje tegen je aan draaien (buik tegen buik) i.p.v. zelf naar je kindje toe buigen, hierdoor blijf je gestrekt. Gebruik form fix kussen achter je rug langs.



Opstaan en gaan zitten:

- Baby voor je met buikje op je onderarm. Schouders zijn laag.
 - Voeten naast elkaar, gewicht is verdeeld over voeten, naar voor buigen vanuit heupen met een rechte rug en komen staan.
 - Bij gaan zitten omgekeerde beweging.
- Trek evt de bekkenbodembodem in (UA) tijdens de beweging en ontspan weer daarna.



Staan met kindje op de arm:

- Bekken in de ruimte naar achter en middenstand, bovenrug schuin naar voor gestrekt houden.
 - Gewicht is verdeeld over voeten. Voeten en knieën beetje naar buiten.
 - Schouders zijn laag en kindje draag je dichtbij je.
 - Buikje tegen je schouder / borst of ruggetje van de baby tegen je buik.
- Vermijd stilstaan. Beweeg in een rustig tempo naar rechts en links.



Lopen met of zonder kinderwagen:

- Idem als bij staan. Met het gewicht voor, kleine vlotte stappen maken.
- Beweeg in 1 geheel met de wagen.

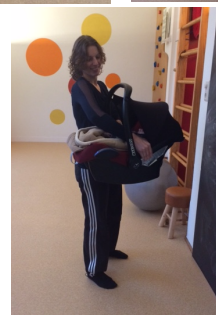
Lopen met de maxi-cosy:

- Maxi-cosy met 1 hand onder de zijrand vastpakken en hoog tegen je heup aan klemmen.
- Tillen met biceps (arm gebogen), schouder laag.



Kindje in en uit maxi-cosy:

- Sta zo dicht mogelijk bij maxi-cosy: eigenlijk in een hoek erom heen.
- Buk met een maximaal gespreide hurkhouding. Laat je kindje eerst zitten, en til daarna met het ruggetje tegen je aan. Kom vervolgens met je bekken in middenstand staan, dus niet naar achteren hangen.
- Bij neerleggen: kindje tegen je aan houden, in de gespreide hurkhouding zo dicht mogelijk bij maxi-cosy, kindje via zit neerleggen.



Badje:

- Kleine spreidstand, knieën licht gebogen, met een gestrekte rug een klein stukje naar voor buigen vanuit de heupen.
- Evt. 1 voet omhoog op verhoging zetten of met je billen op de rugleuning van een stoel / tegen de commode / tegen de muur gaan zitten / staan.



Commode:

- Neerleggen van kindje: vanuit staande houding met kindje op je onderarm omrollen. Idem met oppakken.

- 3 neuzen regel: draai je voeten en lichaam in de richting van het hoofdje van je kindje.
- Behalve bij poepluiers, dan draaien op de bal van de voet waardoor lichaam mee draait.

Kindje in en uit de box:

- Goede bukhouding; knieën gebogen en rug gestrekt.
- Kindje aan de rand neerleggen en doorschuiven naar het midden.
- Bij uit de box tillen omgekeerd: eerst kindje (op het boxkleed) naar je toe trekken, dan tegen je aan tillen (op de onderarm), dan overeind komen.

Kindje in en uit bedje tillen:

- Draai je voeten in de richting van het hoofdje / hoofdeind van het bedje.
- Goed naar voor bukken, dan pas kindje neerleggen.
- Bij neerleggen: eerst bukken en dan pas neerleggen.

