

Auteur: drs Karina Post  
September 2001

## Inleiding

- 1 Zwangerschap en bevalling
- 2 De baby-uitzet, tips bij de babyverzorging
  - slapen
  - verschonen en aankleden
  - badderen
  - voeden
  - troosten
  - spelen
  - tillen
  - verplaatsen binnenshuis
  - erop uit
- 3 Opgroeiende peuter

## inleiding

De informatie in deze brochure is gebaseerd op interviews met jonge ouders die last hadden van RSI ten tijde dat ze een baby te verzorgen hadden. Deze ouders zijn ondervraagd over de knelpunten die ze ervaren hebben bij de verzorging van de baby en de oplossingen die ze er voor bedacht of gevonden hebben. In het totaal zijn 32 mensen geïnterviewd, waarvan 2 man en 30 vrouw. Het aantal kinderen varieerde van 1 tot 4 en was gemiddeld 1,3.

Ook zijn deskundigen geraadpleegd om hun mening te geven over de knelpunten die aan de orde zijn gekomen en oplossingen die door ouders zijn gevonden. Zodoende treft men hier een overzicht van verantwoorde tips aan (aanstaande) ouders die vanwege RSI-klachten moeite hebben met de babyverzorging. Deskundigen die hun bijdrage geleverd hebben aan deze brochure zijn: drs. B. Rook – fysiotherapeut en bewegingswetenschapper, werkzaam als werkplektrainer inzake houding en tiltechnieken, P. Jalvingh – fysiotherapeut bij de Gezonde Zaak en M. Munniks – ergotherapeut, deskundig in het begeleiden van jonge ouders.

# 1. Zwangerschap en bevalling

Ben je nog niet zwanger en overweeg je een zwangerschap, bespreek dan de eventuele problemen die je verwacht met je partner. Zijn of haar steun is onmisbaar. Bereid je – ook tijdens de zwangerschap – voor op de babyverzorging door het te bespreken met andere RSI-patiënten. Ga op een baby van iemand uit je omgeving passen, om te ontdekken wat het daadwerkelijk betekent.

De meeste geïnterviewden gaven aan dat de RSI klachten niet toenamen. Klachten die wel genoemd zijn en ook onder zwangeren die geen RSI-patiënt zijn gevonden worden zijn:

- tintelingen handen en pols
- peesontstekingen
- hypermobiele gewrichten (slappere gewrichtsbanden), om die reden is het zogenaamde kraken ook niet verstandig tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode

Deze klachten zijn evenwel verwant aan RSI, maar zijn daar geen gevolg van. Als je RSI hebt, wil dat dus niet zeggen dat je een grotere kans hebt klachten te ontwikkelen. Bij een aantal geïnterviewden namen de RSI-klachten juist af tijdens de zwangerschap.

Bespreek je RSI-klachten met de verloskundige, op de zwangerschapsgym, met de kraamzorginstantie en met je behandelaar. Geef bij de voorbereiding op de bevalling duidelijk aan wat je echt niet kunt, bijvoorbeeld je benen zelf vasthouden. De geïnterviewde moeders zijn op heel verschillende manieren bevallen. In een aantal gevallen is de baarkruk gebruikt, maar ook half zittend/ liggend op de rug werd genoemd als oplossing. Het meest genoemd werd het vast laten houden van je benen door anderen.

Bespreek ook met de kraamzorginstantie wat je kunt verwachten in de eerste week na de bevalling. Een goede tip is bijvoorbeeld al het bezoek aan een kant van het bed te laten zitten, zodat je niet met je nek hoeft te draaien. En laat de volgende lading bezoek dan maar aan de andere kant zitten, ter afwisseling. Houdt het kort met bezoek, hoe trots je ook bent op je kindje, je herstel is heel belangrijk voor de tijd die komen gaat.

Overweeg of je na de bevalling een tijdje huishoudelijke hulp in gaat schakelen om aan je rust toe te komen. Houdt je voor dat iedere vrouw moet herstellen na de bevalling. Alleen omdat je al klachten had, zul je jezelf meer in acht moeten nemen om te kunnen herstellen en te voorkomen dat je klachten verergeren. Pak ook om die reden zo snel mogelijk de draad weer op met je behandeling en versterkende oefeningen.

## Voeden

In principe is borstvoeding geven het makkelijkst. Je hebt niet te maken met het klaarmaken, schudden, vasthouden en reinigen van flessen. Borstvoeding beïnvloedt echter wel je hormoonhuishouding. Als jouw klachten daaraan gerelateerd zijn, overleg dan met de huisarts of gynaecoloog wat de beste strategie is. Stoppen hoeft niet perse een oplossing te zijn. Houdingen tijdens het voeden: liggend op de zij, het buikje van de baby tegen jouw buik. Hierbij hoeft je niets vast te houden. Het is wel verstandig een extra kussen in je nek te leggen, omdat je dan kunt ontspannen terwijl je naar je kindje kijkt.

Zittend voeden kan met behulp van een zogenaamd voedingskussen: een banaanvormig of U-vormig kussen gevuld met kleine korreltjes. Dit kussen vormt een plateau waarop je je kind legt om te voeden. Het model moet zo hoog zijn dat je kind direct kan drinken, terwijl je zelf goed zit. Let er wel op dat je rechtop blijft zitten en niet voorover leunt. Je armen leg je ontspannen om het kind heen, of langs het kussen.

Geef je flesvoeding dan is het voedingskussen ook een uitkomst. Zorg dan dat het kind in de holte tussen jezelf en het kussen komt te liggen en gebruik het kussen als steun voor je gehele onderarm.

Er bestaan flessen met een knik erin, waardoor je je pols recht kunt houden. Een flessehouder met een rechtlopend handvat is ook een oplossing.

## 2 De baby-uitzet

Met de komst van een baby zijn er ook een aantal spulletjes nodig. Meubeltjes, kleertjes, een autostoeltje, noem maar op. Soms krijg je iets aangereikt van iemand in je omgeving of hebben je ouders nog steeds de wieg van vroeger. Of je nou nieuw moet kopen of dingen kunt lenen, hieronder volgt een aantal tips waar op te letten bij de baby uitzet.

### Tips bij de babyverzorging

<b>Slapen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebruik in de eerste tijd een wieg, hiermee gun je jezelf bedentijd over wat je voor een ledikant wilt / nodig hebt. Bovendien maakt een wieg makkelijker op, alles is kleiner en lichter. Blijf je zelf veel op bed, kies dan voor een laag model op wieltjes, voor naast het bed, anders een hangende wieg of hoog model naast de commode</li> <li>- Kind zo snel mogelijk zelfstandig maken en ledikant met opening gebruiken waar het t.z.t. zelf in en uit kan (geldt ook voor de trap: zodra een kind goed kan kruipen leren de trap op te gaan door steeds een speeltje een tree hoger neer te leggen, kost tijd maar minder inspanning! Idem voor commode; gebruik een huishoudtrapje)</li> <li>- Ledikant; kies voor een model met een opening (deurtje of uitneembare spijltjes – voelen of ze niet te zwaar gaan). Als het bukken een probleem is kun je nog overwegen of je een opgehoogd bedje aanschaft, zoals in kinderdagverblijven gebruikelijk is (Arbo-norm)</li> <li>- Er zijn veilige magnetronkruiken en elektrisch verwarmbare kruiken verkrijgbaar, zodat je niet met kokend water en lastige schroefdoppen hoeft te werken</li> <li>- Zorg (zeker de eerste tijd) dat je de baby steeds kan laten slapen waar het op dat moment is, dat scheelt extra tillen. Dus bijvoorbeeld de kinderwagen in de woonkamer, een wipstoeltje wat helemaal plat kan, maar ook slapen in de box kan de eerste tijd prima.</li> </ul>
<b>Verschonen en aankleden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Commode op de juiste hoogte: bovenkant blad 7 – 10 cm onder de elleboog, opgemeten als de schouders laag zijn en de arm in een hoek van 90 °. Op het blad komt</li> </ul>

- nog een waskussen en een groeiende baby. De eerste tijd kun je een stuk schuimrubber onder het kussen leggen om op te hogen en dit weghalen als het kind groter wordt
- Er zijn in hoogte verstelbare commodes en commodebladen die op eigen hoogte aan de muur gemaakt kan worden, eventueel met ingebouwd badje met waterafvoer
  - Zorg ervoor dat je met je bovenlichaam zo dicht mogelijk bij je kind bent, dan kost het je de minste inspanning. Een goede houding is bijvoorbeeld je knieën buigen, bekken kantelen (navel intrekken) en met de bovenbenen tegen de commode aan gaan staan. Je rug is nu correct recht en de afstand tot je kind is minimaal.
  - Verschonen met het kind dwars voor je (zoals gebruikelijk) is het beste omdat je niet ver hoeft te reiken. Let er wel op dat je met het optillen van de beentjes niet met je rug draait. Soms wordt om die reden het advies gegeven het kind recht voor je te leggen, maar het nadeel van die houding is dat de beentjes van je af omhoog moet houden.
  - Kies kleertjes zonder drukknopjes, bijvoorbeeld losse broekjes en truitjes. Er zijn lusjes met klittenband verkrijgbaar ter vervanging van de drukkers, ook op de rompertjes. Sluit maar een van de drukknopjes i.p.v. allemaal. Schroom ook niet om witte pleister of afplakband (schilderstape) te gebruiken om kleertjes te sluiten.
  - Trek je niets aan van wat je denkt dat andere mensen vinden: als jij sokken over de handjes in plaats van wantjes gebruikt omdat dat makkelijker is, doe dat dan gewoon.
  - Bezuinig niet op de babysokjes: het is een heel gepriegel om ze aan te krijgen en als het elastiek zo slap is dat de baby ze uit trappelt, dan ben jij de pineut
  - Een goed slaapzakje en je hoeft je baby niet in een jasje te wurmen om naar buiten te gaan. Er zijn slaapzakjes met opening voor de veiligheidsgordel van het autozitje
  - Verschonen van een kind dat omdraait kan een crime zijn; veel geïnterviewden legden het kind voor zich op de grond, zelf gaan zitten en een been over het kind heen leggen, met de knieholte ter hoogte van het buikje. Dan kun je verschonen zonder dat het kind kan draaien en dat spaart 'armkracht'.
  - Bij handkrachtproblemen kun je de beentjes in een 'sling' klemmen (dit is een gewatteerde reep die je bij de apotheek kunt krijgen bij armblessures) i.p.v. de voetjes met de vingers bijeen te houden.
  - Leer het kind zo snel mogelijk zelf de voetjes vast te houden, dan heb jij je handen vrij
  - Is het moeilijk de lipjes van de wegwerpluier te pakken: leg lange stroken - 20 cm - afplakband (schilderstape) klaar en als de baby op de luier ligt plak je de strook aan een van de achterkantjes, haalt hem voor over de luier tot aan de andere achterflap. Overigens kun je ook bij RSI aan voorgevormde katoenen luiers denken als je het voor het milieu of je portomonee belangrijk vindt. Het voordeel van wasbare luiers is dat je niet steeds grote pakken luiers hoeft te kopen (en tillen)  
Gebruik washandjes met water of babyolie i.p.v. billendoekjes als je er geen goed grip op hebt of het niet goed wil met vege (vooral bij vast voedsel kunnen de doekjes wel eens lastig zijn).
  - Bij problemen met het tillen kun je de baby van de vieze naar de schone luier rollen ipv tillen. Een royaal blad kan dan handig zijn en je kunt dan het aankleedkussen niet gebruiken. Een aankleedmogelijkheid in de woonkamer (aankleedkussen en luiertjes bij de tafel) scheelt overdag een hoop gesleep naar de babykamer.

**Badderen**

- Let op goede hoogte van het badje: bodem badje 10 – 15 cm onder de elleboog
- Neem een badje met een waterafvoer (slang of aansluiting op leidingen)
- Gebruik een badsteuntje waarop het kind ligt of leg het kind in een bodempje water (pas op voor het opzij draaien van het hoofdje)
- Bademmer? Kies dan voor het model met de lage, brede voorkant. Dit is bedoelt als steunrand voor de onderarm. Bedenk wel dat een emmer zo smal is dat het meer buigingen van de pols vraagt dan een gewoon badje.
- Eventueel een tuinslang en aansluiting in de badkamer voor het vullen van het badje
- Kan het kind zitten, dan kun je een kunststof kinderstoel als douchestoel gebruiken, zo werk je op hoogte en kan je kind nooit wegglijden. De douchebak als badje gebruiken is ook een oplossing om niet over de rand van het grote bad te hoeven leunen.
- Ga zelf zittend douchen met de baby op schoot.
- Zet alle spulletjes tevoren klaar binnen handbereik, hang eventueel een mandje met spulletjes die je nodig hebt aan het badje
- Zet het badje tegen de commode waar je je kind na afloop direct op kan leggen om af te drogen. De wasbak kun je hier ook voor gebruiken: je legt er tevoren een handdoek in en wikkelt je kind lekker in.
- Nog een mogelijkheid: maak van een groot badlaken een schort door aan de korte kant een lus te naaien. Doe de schort voor en je kunt je kind vanuit het badje meteen tegen je aan houden, gaan zitten en op schoot in de doek wikkelen.

**Voeden**

- Geef je borstvoeding, dan is liggend op je zij verreweg de meest ontspannende houding. Doe dan wel een extra kussen in je nek, zodat je toch kan ontspannen terwijl je naar je kind kijkt
- Gebruik een voedingskussen, ook bij flesvoeding. De hele onderarm heeft daarop namelijk steun. Een goed voedingskussen heeft een banaan- of hoefijzervorm, en is gevuld met soepele, lichtgewicht korrels waardoor het zich goed kan vormen. Voor borstvoeding dient het kussen zo hoog te zijn dat het kind op het kussen kan liggen zonder dat de moeder nog iets vast hoeft te houden of te ondersteunen. Bij flesvoeding ligt het kind iets lager in het kussen en rust de onderarm op het kussen. Een goed passend voedingskussen is afhankelijk van de lichaamslengte en dient aangemeten te worden.
- Koop een goede voedings-bh: probeer de sluiting in de winkel uit, zowel met het openen als sluiten.
- Laat bij flesvoeding de voeding per 24 uur klaar maken. Rol de fles in een handdoek gewikkeld heen en weer als schudden moeilijk is.
- Voor polsklachten is er een flessenhandvat verkrijgbaar waar door de pols in neutrale stand blijft. En opgerolde handdoeken langs de schouder van de baby naar het buikje leggen om de fles op te laten steunen is ook een manier eventueel vastzetten met schilderstape. Zo snel mogelijk leren zelf het flesje vast te houden. Een goede houding: zet je voeten iets hoger en leg je baby op je bovenbenen, hoofdje richting je

knieën. Zo maak je oogcontact terwijl de baby de fles drinkt.

- Een boertje laten kun je doen door in kleermakerszit het kind over je bovenbeen te leggen, of in een tricot koker die je om je nek doet, waar het kind in steunt.
- Bij het geven van hapjes letten op een goede werkhoogte. Kies een kinderstoel waarvan de zithoogte verstelbaar is (geen meegroeistoel), ga er recht voor zitten en zorg dat je onderarm kan steunen. Vroeg zelf leren eten, als je het zelf niet erg vindt kan het kind al vrij snel met de handjes eten.
- Er is speciaal serviesgoed en bestek waarmee een kind gemakkelijk leert zelf te eten
- Let er bij de aanschaf van de drinkbeker op dat je hem zelf goed kunt sluiten en openmaken. Er zijn tegenwoordig anti-lekbekers in de handel. In eerste instantie handig, want hij morst niet als hij valt. Maar daardoor leert je kind later zelf drinken, waardoor jij langer moet prutsen met de (schroef)dop en het anti-lekventieltje. Zo snel mogelijk op een open beker overstappen is het devies. Eventueel steeds een bodempje inschenken.
- Brood niet snijden maar dubbelklappen en zelf laten happen.
- Gebruik potjesvoeding. Krijg je die niet open, vraag of je partner dat tevoren doet. Bij het zelf maken van verse hapjes kun je ervoor kiezen meerdere porties tegelijk klaar te maken en in te vriezen.
- Gebruik een foodprocessor, in plaats van een hand(staaf)mixer.

### Troosten

- Een schommelstoel is een prima manier om de baby in te wiegen (en voeden!) zonder te hoeven tillen
- Andere wiegemogelijkheden zijn: hangmatje, schommelbootje, wipstoeltje, babyswing. Leen, huur of koop dit soort spullen als het een belasting wordt om zelf rond te lopen met de baby.
- Let bij aanschaf van een wipstoeltje op dat het een volledige ligstand heeft. Valt de baby in slaap, dan kan het daar zonder problemen in blijven liggen.
- Een 'bundler'-draagdoek die ook op de heupen steunt is de beste tilhulp. Draagzakken worden afgeraden omdat deze uitsluitend op schouderbanden draagt en dus beknellingen kan veroorzaken.

### Spelen

- Box met een in hoogte verstelbare bodem en uitneembare spijlen of een deurtje voor de tijd dat het kind kan kruipen. Er zijn extra hoge boxen verkrijgbaar.
- Door het kind op je bovenbenen te leggen, terwijl je met je voeten op een krukje rust, kun je heel goed contact maken en spelen met je baby zonder dat je het hoeft te tillen.
- Het is leuk om speelgoed kado te krijgen, maar kijk goed wat er bestaat: goed speelgoed doet goed spelen. Als een kind zich vermaakt, vraagt het minder 'tilmomenten'. Er is ontwikkelingspeelgoed voor de leeftijdscategorieën 0-4 maanden (wiegen en schommelen, kijken en horen), 3 - 8 maanden (voelen, bewegen, luisteren en herkennen) 6 - 12 maanden (verplaatsen en ontdekken)  
Denk bij de eerste maanden ook aan een schapenvacht, hangmatje en een babyswing als hulpmiddelen wanneer de baby gespannen is

- Geen speelgoed aanbieden waar je je kind zelf op moet tillen of in moet zetten. Het kind moet het allemaal zelf kunnen, anders kan je het beter nog een tijdje wegzetten.

### Tillen

- Het kind op een verzorgingsdoek rollen en het doek aan de vier punten optillen
- Linkerhand onder rug/oksels, rechterhand onder beentjes of andersom
- Til het zo min mogelijk, kies eerst voor rollen, schuiven of op een laag plateau op wieltjes verrijden (gemaakt van een plank met kleine wieltjes eronder)
- Til met rechte rug, buig door de knieën en houdt het kind meteen dicht tegen je lichaam
- Schuif bij polsproblemen je onderarm onder de billetjes, tot aan je elleboog. Ondersteun met je andere arm het ruggetje. Het kind zit nu op je onderarm.
- Maak gebruik van kleine opstapjes en keukentrapjes om je kind zelf ergens op te laten klimmen als het op handen en knieën kan kruipen.

### Verplaatsen binnenshuis

- Til zo efficiënt mogelijk, dit betekent zo min mogelijk en zo kort mogelijk. Let hierbij op de logistiek binnen je huis:
  - . Hoe staan de meubeltjes in de babykamer?
  - . Hoe staat de box in de woonkamer ten opzichte van de stoel of bank waar je voedt?
  - . Heb je ook verschoonspulletjes in de woonkamer?
- Ga zittend de trap op en af met de baby op schoot, knoop het kind met een sjaal of lange doek om je taille vast tegen het wegglijden.
- Zodra het kind een beetje stevig kruipt kun je het kind leren de trap op te kruipen door steeds een speeltje een trede hoger te leggen. Overigens geldt dat voor alles binnenshuis: laat het kind zoveel mogelijk zelf doen, eventueel met behulp van opstapjes of kleine keukentrapjes.
- Als het tillen binnenshuis een probleem is, kun je het beste op een trippelstoel of verrijdbare bureaustoel gaan zitten met de baby op schoot, kun je jezelf door het huis 'trappelen'. Door het kind in een doek of band aan je taille vast te maken kan het niet van je schoot glijden en heb je toch je handen vrij. Er zijn speciale schootdragers voor ontworpen
- Er bestaat een kindertillift als het echt noodzakelijk is. Houdt rekening met een hoge kostprijs (ook huur) en de lange levertijd. Zie achterin het productoverzicht.

### Erop uit

- Kinderwagen: de duwstang moet van een goede hoogte zijn (10 cm onder de elleboog, meetmethode hierboven omschreven), zwenkwiel(en) aan de voorkant zijn handig. Let verder op de souplesse waarmee de wagen rijdt en stuurt en op het gewicht van de wagen, als je hem zelf moet kunnen tillen, bijvoorbeeld om in de auto te zetten. En let tenslotte op de hoogte van de wieg. Twijfel je? Leen of huur dan eerst, want een kinderwagen die niet goed bij je past irriteert iedere dag.
- Is het opduwen bij stoepen een probleem, til de kinderwagen dan op door je onderarmen onder de duwbeugel te haken en omhoog te halen. Nu kun je de wagen

achterstevoren de stoep op trekken.

- Als het duwen voor de polsen een belasting is, kun je je hand recht houden (neutrale polsstand) en laten rusten op de duwstang. Door nu alleen de pink eronder te haken kun je met volledig ontspannen handen duwen. Door de fietsenmaker verticale handvatten aan laten zetten is ook een oplossing. Duwen met de buik is ook een veelgenoemde mogelijkheid ter afwisseling
- Autostoeltje voor de eerste negen maanden: er zijn merken die een in de lengte lopende draagbeugel hebben, wat zorgt voor een betere stand van de pols. Let bovendien op het gewicht en de breedte (hoe smaller, hoe dichter het gewicht van de baby tegen je lichaam komt bij het tillen). Er zijn stoeltjes waarbij de gordel zo loopt dat je het kindje er uit kan halen zonder de autogordel los te halen. In dat geval laat je bij voorkeur het stoeltje staan en pak je alleen de baby. Doe je dat niet, dan is een buggy-onderstel of bevestigingsset op de kinderwagen aan te raden.
- Autostoeltje vanaf 9 kg: let op het bedieningsmechanisme om het kind in de slaapstand te zetten. Kun je dat bedienen, ook als het kind erin zit? Test ook de sluiting van de gordels. Verder is het raadzaam het kind zo snel mogelijk te leren zelf in de auto te klimmen, eventueel m.b.v. een opstapje dat je bij de auto zet. Er zijn draaibare autostoeltjes verkrijgbaar.
- Logeren: er zijn campingbedjes waar een rits in de stof zit, zodat je kind zelf door de opening er in en uit kan. Ook bestaan er campingbedjes met een verhoogde wieginzet. Test in de winkel altijd of je het inklapmechanisme kunt bedienen. Handig is het als er wieltjes aan een kant zitten, zodat je het bedje achter je aan kunt rijden en niet hoeft te tillen. Er zijn overigens slaapwikkels die je op een volwassen bed kunt bevestigen waar je kindje veilig in kan slapen. Zo hoeft je bij bezoek aan vrienden of familie geen campingbedje mee te nemen en kun je je kind toch veilig laten slapen.
- Verzorgingstas: eentje met een los verschoningsmatje is handig. Er zijn modellen die je volledig uit kunt klappen om je spullen te kunnen pakken, zo hoeft je niet te rommelen en zoeken terwijl je met je andere hand de baby tegenhoudt.

Tenslotte: accepteer dat je hulp nodig hebt. Sla geen aanbod af, mensen uit je omgeving zijn vaak blij als ze iets voor je kunnen doen. Denk hierin ook vooruit, zodat je hulp in kunt plannen. Laat een ander dingen van je overnemen en pik zelf de 'krenten uit de pap', het is tenslotte jouw kindje en zorg dat je daarvan geniet. Sla dingen wel eens over, het badje hoeft echt niet elke dag. Ga rusten als je kindje slaapt, verpil je energie niet onnodig met huishoudelijke klusjes.

Zoek oppas als je merkt dat je onvoldoende herstelt, ook als je nog in de ziektewet zit. Verdeel de oppasdagen gelijkmatig, om de dag is een goede mogelijkheid. Er zijn gesubsidieerde kinderdagverblijven die op medische indicatie een opvangplek (gedeeltelijk) vergoeden. Hiervoor heb je een doktersverklaring nodig. Informeer tevoren wel wat de consequenties zijn als de medische indicatie afloopt, moet je kind dan weg van het dagverblijf, of mag het dan eventueel (betaald) blijven.

Draag polsbeschermers voor de belastende klussen, heb je ze ook bij het badje nodig, zorg dan voor een extra paar dat je kunt laten drogen.



Iedere ouder heeft de natuurlijke neiging het gezicht dicht bij het kind te brengen: denk erom dat je jezelf voortdurend corrigeert in je houding. Dus niet met opgetrokken schouders gaan zitten of gekromde nek.

### 3. Opgroeïende peuter

- Meelopen op straat: is het geven van een handje pijnlijk dan kun je het kind een tuigje om doen wat je aan je broeksriem vastmaakt. Of aan de pink laten lopen, als dat lukt.
- Buggy's zijn vaak belastender dan je op het eerste gezicht zou zeggen. Ze zijn licht van gewicht, maar hebben vaak kleine wieltjes die door de goedkope afwerking al gauw zwaar gaan lopen. Bovendien kosten kleine wieltjes meer krachtsinspanning om ze over hobbeltjes te duwen. Laat je voorlichten over de kwaliteit, ook op langere termijn. En kijk goed naar de hoogte van de duwers en de stand van de handvatten. Er zijn modellen waarbij dit allemaal verstelbaar is.
- Fietsen; bij voorkeur achterop. Kies voor een stoeltje met hoge leuning, zeker omdat een kind al vrij jong achterop komt te zitten. Het liefst lage armleuningen of geen armleuningen zodat het erin zetten makkelijker gaat. Er zijn modellen met een slaapstand. Zo snel mogelijk erin laten klimmen (via een krukje of bankje)