

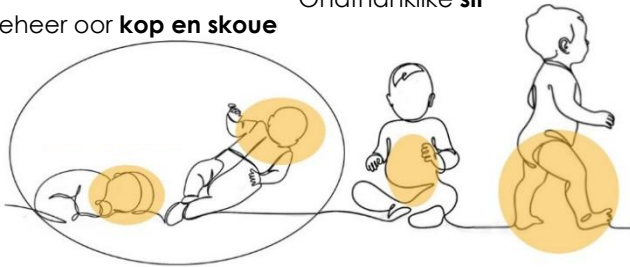
+ Babas ontwikkel beheer oor hul liggame soos nuwe breinbedrading vorm.

Al die breinselle wat nodig is vir liggaamsbeheer is reeds by geboorte teenwoordig, maar die **kommunikasie-netwerke** tussen hulle moet nog gebou word. Die relevante breinpaadjies ontwikkel spontaan volgens 'n **geneties voorspelbare patroon** wat in alle babas meerendeels dieselfde lyk — al kan individuele outjies effens vinniger of stadiger deur die stappe beweeg.

Onafhanklike stap

Onafhanklike sit

Beheer oor kop en skouers



Die tipiese ontwikkelingspatroon hierbo wys duidelik hoe babas liggaamsbeheer **van kop na tone** ontwikkel.

Uit 'n neurologiese oogpunt behels die vier groot mylpale in die ontwikkeling van liggaamsbeheer tydens die eerste 18 maande dat babas eers leer om hul **kop en skouers in 'n maaglê-posisie op te lig** en hul kop saam te bring wanneer hulle **uit 'n ruglê-posisie** aan hul arms opgetrek word. Daarna leer hulle om **onafhanklik te sit**, en uiteindelik om **onafhanklik te stap**.

+ Geboorte tot 6 maande:

In hierdie fase ontwikkel babas beheer oor hul **kop en skouers**. **Op hul maag** oefen hulle om hul kop al hoe hoër op te lig. En, **op hul rug** leer hulle om hul kop saam te bring wanneer iemand hulle aan hul arms optrek.

Het jy geweet?

Babas moet **daagliks** baie tyd op hul maag deurbring om genoeg geleentheid te kry om liggaamsbeheer in dié posisie te oefen. Dit staan bekend as **magie-tyd** of tummy-time.

In teenstelling hiermee hoef 'n mens hulle **nie** elke dag lank te laat oefen om hul kop in lyn met hul liggaam te hou terwyl jy hulle van hul rug aan hul arms optrek nie — dit kan onnodig uitputtend wees.

+ 6 – 9 maande:

In hierdie periode verfyn babas beheer oor hul **bors- en kernspiere**. Die belangrikste grootmotoriese mylpaal is nou dat 'n baba **heeltemal onafhanklik moet leer sit**.

- **6 maande:** Sit vir kort rukkie met bene wyd oop en hande op die mat of kombers vir ondersteuning.



Geskryf namens die AON deur Lizette van Huyssteen van die Practica Program

- **7 maande:** Sit sonder om hande vir ondersteuning te gebruik – sodat hulle vry is om voorwerpe te hanteer.
- **8 maande:** Oefen om te gaan sit (in 'n sittende posisie in te beweeg) deur aan iets vas te hou.
- **9 maande:** Gaan sit heeltemal onafhanklik, en sit dan gemaklik, sonder enige ondersteuning.

Het jy geweet?

Teen 9 maande sit die meeste babas só gemaklik dat hulle hul bo-lyf kan **roteer** om dit na links of regs te draai terwyl hul onderlyf in posisie bly. Hulle kan ook 'n hand hoog uitsteek om 'n speelding wat aangebied word by iemand te neem — selfs wanneer dit **skuins van agter** aangegee word.

+ 9 tot 18 maande

Vir ouers is onafhanklike stap 'n groot mylpaal, want dit beteken dat hul baba amptelik 'n peuter word. Maar hierdie ontwikkeling begin lank voor die eerste treë.

- **6 maande:** 'n Baba, wat in 'n staande posisie vasgehou word, begin gewig op sy bene neem.
- **9–10 maande:** Babas neem **self** gewig op hul bene terwyl hulle aan meubels vashou, en hulle begin om hulself teen meubels op te trek.
- **11–12 maande:** Staan vir kort tye onafhanklik, en stap terwyl hulle iemand se hand vashou.
- **12–15 maande:** Die meerderheid babas gee nou hul **eerste onafhanklike treë**.

Het jy geweet?

Daar is 'n verskil tussen **eerste onafhanklike treë** en **onafhanklike stap**. Hoekom? Want 'n baba wat op **12 maande** sy eerste onafhanklike treë gee sal eers sowat 3 maande later – op **15 maande** – werklik onafhanklik kan stap. Onafhanklike stap behels om **met vaste bene** vorentoe te stap **terwyl die baba iets met beide hande vashou**. Gevolglik sal babas, wat op **15 maande** hul **eerste treë** gee, om en by op **18 maande** eers werklik **onafhanklik kan stap**.

*Om iets met twee hande te kan dra wys dat dit nie meer nodig is om die arms uit te steek om balans te behou nie.

Wenke

+ Hier is die rooivlae wat kan help om babas te identifiseer wat dalk ondersteuning nodig het wat die ontwikkeling van liggaamsbeheer betref.

6 maande:

- ☐ **Neem gewig op bene** wanneer hy in 'n staande posisie vasgehou word
- ☐ **Sit en druk op arms vir ondersteuning** om vir 'n paar sekondes onafhanklik te sit
- ☐ **Werk saam en bring kop vorentoe** wanneer hy vanuit 'n ruglê-posisie aan sy arms opgetrek word
- ☐ **Geen "frog's legs"** (oormatige heupabduksie waar die bobene te wyd sywaarts lê en beweging strem)
- ☐ **Rol in minstens een rigting** – van maag na rug of van rug na maag.

Het jy geweet?

Om te kan rol is baie voordelig, maar baie normaal ontwikkelende babas slaan hierdie mylpaal heeltemal oor en bereik steeds al die latere grootmotoriese mylpale betyds. Dit word dikwels toegeskryf aan die feit dat babas vandag op hul rug slaap en dus minder tyd op hul mae deurbring as in vroeër jare.

Ons sluit dit egter steeds as 'n rooivlag in wanneer 'n baba wat nie rol nie, ook een van die eerste vier rooivlagmylpale hierbo nie bereik het nie, of nie normale postuur toon in 'n maaglê- en ruglê-posisie nie. Nog 'n rooivlag is wanneer die betrokke baba 'n arm of been aan een kant van die liggaam baie minder gebruik as die ander kant.

As daar enige twyfel bestaan, is dit wys om 'n pediatriese fisioterapeut, pediatriese arbeidsterapeut of kinderkinetikus te raadpleeg om moontlike probleme uit te sluit.

9 maande:

- ☐ **Sit heeltemal onafhanklik** vir 10–15 minute
- ☐ Oefen aktief om **van lê na sit** te beweeg
- ☐ **Kan bo-lyf roteer** in 'n sitposisie om skouers na links en regs te draai
- ☐ **Rol in beide rigtings** (sien "Het jy geweet?" hierbo).

12 maande:

- ☐ **Gaan sit self vanuit 'n maaglê-posisie**
- ☐ **Roteer bo-lyf in sitposisie** – ver genoeg om iets by te kom wat skuins van agter aangegee word
- ☐ Geen **konsekwente W-sit** nie (belangrike rooivlag).
- ☐ **Beweeg effektief van een plek na 'n ander** oor die vloer (mag dalk kruip, rol, op boude hop)
- ☐ **"Cruise"** teen meubels
- ☐ **Staan stewig** vir 'n paar sekondes met arms hoog om te help balanseer.

15 maande:

- ☐ **Gee onafhanklike treë** met arms omhoog en 'n wye gang (gait) om van een persoon tot in 'n ander se wagtende arms te stap.

18 maande:

- ☐ **Stap en dra 'n voorwerp met twee hande** (soos 'n speelgrondbal) sonder om balans te verloor
- ☐ **Gooi 'n bal** uit 'n staande posisie
- ☐ **Klim trappe op** – sit twee voete op elke trap neer terwyl iemand sy hand vashou
- ☐ **Stap met 'n hak-tot-toon patroon** – nie op tone nie (ongeveer 4 maande na die eerste treë).

24 maande:

- ☐ **Speel spontaan met 'n bal** dit te gooi en vorentoe te skop (sonder demonstrasie)
- ☐ **Klim trappe op en af** – sit twee voete op elke trap neer en hou self aan die reling vas
- ☐ **Hardloop platvoet met goeie koördinasie** – geen tone wat namekaar wys ("toeing-in") nie en kyk links/regs sonder om balans te verloor
- ☐ **Ry en bestuur 'n tipiese swart skopfiets** (scooter).

+ Wat as 'n baba nie op hande-en-knieë kruip nie?

Die meeste babas kommando-kruip teen 7–8 maande en kruip op hande en knieë teen 9–10 maande, maar baie babas slaan dit heeltemal oor. Dit is nie ideaal nie, omdat sekere vaardighede ekstra oefening kry wanneer 'n baba kruip. Maar, vanuit 'n neurologiese oogpunt dui dit gewoonlik nie op 'n probleem nie – mits die kind teen die eerste verjaarsdag wel die volgende **10 mylpale** onder die knie het:

1. **Beweeg doeltreffend** van een plek na 'n ander deur te rol of op hul boude te skuifel.
2. **Gebruik albei arms en bene** (links en regs) ewe veel.
3. **Sit onafhanklik** met arms vry om te speel.
4. **Roteer die bolyf** terwyl hulle sit.
5. **Rol gemaklik** van maag-na-rug én rug-na-maag.
6. **Beweeg maklik** uit 'n maaglê-posisie na 'n sitposisie.
7. **Trek hulself teen meubels op** tot in 'n staanposisie.
8. **Gee speelgoed oor** van een hand na die ander.
9. **Isoleer die wysvinger** om voorwerpe te ondersoek (begin van vingerafsondering).
10. **Gebruik 'n fyn pincetgreep** ("pincer grip") deur die duim en wysvinger saam te bring om iets kleins met die punte van dié twee vingers vas te vat.

Beste wense tot volgende keer!

Kontak gerus vir Wilna van Rooyen via Wilna@aonetwerk.co.za vir meer inligting oor hoe die AON Afrikaanse onderwysers ondersteun
Bron: www.practica.co.za