

Tips voor ouders van kinderen die te jong zijn om een Buteyko cursus te volgen



Leeftijd

De Buteyko Methode is een ademhalingstherapie waarbij je een aantal ademhalingsoefeningen leert, en goed gaat kijken naar alle aspecten van het leven die de ademhaling in de war gooien. Omdat jonge kinderen deze oefeningen meestal nog niet correct kunnen doen, werken we in de praktijk pas met kinderen vanaf een jaar of 6.

Wij (therapeuten van de BTN www.buteykotherapeuten.nl) worden veel gebeld en gemaïld door ouders van kinderen die jonger dan 5-6 jaar zijn. In dit document willen we hen een aantal kleine tips geven, waarmee ze hopelijk zelf aan de slag kunnen.

Jonge kinderen en benauwdheid, hoesten, rochelen, etc

Bij baby's zijn de longen nog onderontwikkeld. Die groeien in de eerste 3 jaar duidelijk verder door. Omdat alle luchtwegen nog zo klein zijn, kan het gemakkelijk gebeuren dat slijm de ademhaling in de weg zit, zodat het kind duidelijk hoorbaar ademt, rochelt, benauwd is, etc. Dus denk niet direct dat uw kind bijvoorbeeld astma heeft (astma kan pas vastgesteld worden wanneer het kind een jaar of 4 is).

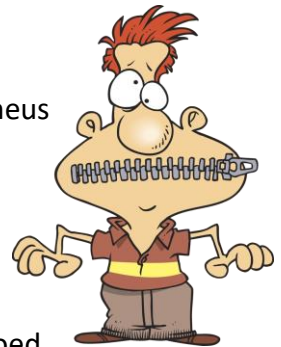
Door de neus ademen

Laat ik er even stevig ingaan: wanneer je je kind 1 ding wilt leren waar het de rest van het leven iets aan heeft, dan is het dit:

Adem altijd door de neus!!

Men schat dat er meer dan 20 goede redenen zijn waarom je altijd door de neus moet ademen. Ik zal een paar noemen.

De lucht die je inademt wordt in de neus opgewarmd, vochtig gemaakt, en schoon gemaakt. Met je neus ademen activeert het middenrif, wat de rust in het lichaam brengt (door de mond ademen activeert de borstademhaling – wat bij stress hoort). Kinderen die altijd door de neus ademen hebben maar zelden een beugel nodig, en ontwikkelen een mooi, goed gevormd gezicht (er is een orthodontist die hier een boek over geschreven heeft met de provocerende titel: “Why raise ugly kids?”)..



Vele natuurvölkeren leren hun kinderen altijd door de neus te ademen. Wij zijn het besef van hoe belangrijk neusademen is, helaas verloren. Geen wonder dat in Nederland de beugeltjes niet aan te slepen zijn.

Nu kan het lastig zijn een jong kind te leren de mond dicht te houden (☺). Hier wat tips (wat haalbaar is hangt helemaal af van de leeftijd van het kind).

- Is het kind erg jong, en ligt het nog veel op schoot? Kijk dan of je voorzichtig met je handen de lippen op elkaar kan houden, zodat het zeker door de neus ademt. Zo deden indianenmoeders het. Baby's kunnen meestal prima door de neus ademen (anders kunnen ze bijvoorbeeld ook moeilijk aan de borst drinken – dan zouden ze om je zoveel seconden van de borst moeten om te ademen). Later gaan ze helaas steeds vaker over op een mondademhaling.
- Is het kind oud genoeg om spelletjes mee te doen? Leg dan uit dat je graag wilt dat de mond dicht blijft, en ga bijvoorbeeld een bal over rollen met water in de mond (bij jou en je kind). Zolang je water in je mond hebt, adem je door je neus.
- Gebruik bij kinderen vanaf een jaar of 2-3 overdag tape om de mond dicht te houden. De mond open laten vallen is vaak niet veel meer dan een slechte gewoonte. Ik weet dat het barbaars klinkt, maar het kan zeker goed helpen. Laat het kind bijvoorbeeld TV kijken of op de tablet spelen met een stuk tape op de mond. Kijk op www.buteykowinkel.nl voor een aantal mogelijkheden.
- Gaat de neus dicht zitten (dat gebeurt vaak wanneer het kind een tijdje door de mond ademt), dan kan deze truc helpen: laat het kind met de mond en neus dicht een klein eindje rondlopen totdat het wat achter adem is. Dan stilstaan en zo goed mogelijk zachtjes door de neus ademen, en dan herhalen (minstens 4 keer, maar misschien meer). Grote kans dat de neus dan weer open gaat staan (deze Buteyko oefening heet niet voor niets de “Neusopener”).



Muisademen

Wanneer een kind bij ons Buteyko leert, praten we over “*ademen als een muis*”. Daarmee bedoelen we onhoorbaar ademen. Heel zachtjes. Kinderen kunnen dit vaak enorm goed.

Wanneer je kind oud genoeg is om zoiets te begrijpen, kan je dit als een spelletje gaan doen. Zit naast elkaar en adem heel zachtjes (ook goed voor jou ☺). Wie maakt het meeste geluid? Jij of je kind? Kinderen zijn hier vaak veel beter in dan volwassenen, dus niet boos worden wanneer jij dit spelletje verliest (☺).

Wat jullie ook kunnen doen (maar dan moet het kind er aan toe zijn) is een veertje onder je neus houden en zorgen dat het zo weinig mogelijk beweegt door de lucht die je in en uit ademt. In Japan mocht je pas samoerai worden, wanneer dat veertje helemaal niet bewoog.



Detective spelen

Speel detective. Let heel goed op je kind. Bij welke activiteiten ademt het meer door de mond dan anders? Wat doet bepaalde voeding met de ademhaling van je kind? (let bijvoorbeeld eens op melkproducten, suiker, kip en vis). Wat verandert er wanneer je kind een tijdje door de neus ademt (is het rustiger, beter geconcentreerd, minder snel boos?).



We hopen dat je iets aan deze tips hebt. Zoals gezegd, we werken met kinderen vanaf een jaar of 6. Omdat hun ademhaling nog zo “kneedbaar” is, en ze nog geen lange geschiedenis met allerlei ziektes hebben, herstellen kinderen vaak heel snel.



Dick Kuiper

Buteyko Instituut Nederland (www.buteyko-instituut.nl)

Buteyko Therapeuten Nederland (www.buteykotherapeuten.nl)