

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



### Leeftijd

Tijdens een Buteyko cursus leer je een aantal ademhalingsoefeningen. Omdat jonge kinderen deze oefeningen meestal nog niet begrijpen, werken we in de praktijk met kinderen vanaf een jaar of 5-6.

We worden soms gebeld en gemaïld door ouders van kinderen die jonger dan 5-6 jaar zijn. In dit document willen we hen een aantal tips geven waarmee ze hopelijk zelf aan de slag kunnen gaan.

### Jonge kinderen en benauwdheid, hoesten, rochelen, etc

Bij baby's zijn de longen nog onderontwikkeld. Die groeien in de eerste 3 jaar 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 astma heeft (astma kan pas vastgesteld worden wanneer het kind een jaar of 6 is).

### Door de neus ademen

Laten we er maar even stevig ingaan. Wanneer je je kind 1 ding wil leren waar het de rest van het leven iets aan heeft, dan is het dit:

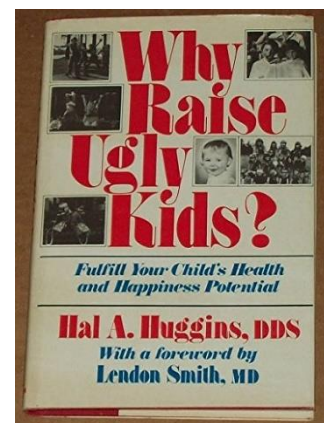
**Adem altijd door je neus!!**

In en uit.

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

De lucht die je inademt wordt in de neus opgewarmd, vochtig gemaakt en schoon gemaakt (virussen en bacteriën worden in de neus gedood). Met je neus ademen activeert het middenrif, wat rust in het lichaam brengt (door de mond ademen activeert de borstademhaling, wat bij stress hoort. We zien dat kinderen die leren door hun neus te ademen veel rustiger worden en zich bijvoorbeeld beter kunnen concentreren). Kinderen die altijd door de neus ademen krijgen een goed ontwikkeld gezicht en hebben maar zelden een beugel nodig (er is een orthodontist die hier een boek over geschreven heeft met de provocerende titel: "Why raise ugly kids?").

Vele natuurliefhebbers leren hun kinderen altijd door de neus te ademen. Wij zijn het besef van hoe belangrijk door de neus ademen 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 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 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). Als ze wat ouder worden gaan ze helaas steeds vaker over op door de mond ademen (dat wordt een gewoonte).
- Is het kind oud genoeg om spelletjes mee te doen? Ga dan 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. Of je doet allebei een stukje Sleep Well Tape op de mond. Kijk op [www.sleepwelltape.nl](http://www.sleepwelltape.nl) voor de tape die we gebruiken.
- Je kan bij kinderen vanaf een jaar of 2-3 overdag soms tape gebruiken om de mond dicht te houden (nooit 's nachts doen bij zulke jonge kinderen). De mond open laten vallen is vaak niet veel meer dan een slechte gewoonte. We weten dat het barbaars klinkt, maar het kan zeker goed helpen. Laat het kind bijvoorbeeld TV kijken met een stukje tape op de mond. Blijf bij het kind en doe zelf mee (geef het goed voorbeeld: kinderen doen hun ouders na).
- Gaat overdag de neus dicht zitten (dat gebeurt vaak wanneer het kind een tijdje door de mond ademt) dan kan deze truc bij jonge kinderen die er aan toe zijn 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 "Neus Opener").



### Muisademen

Wanneer een kind bij ons Buteyko leert, praten we over "*ademen als een muis*". Daarmee bedoelen we onhoorbaar ademen. Heel zachtjes.

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.



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.

Let eens op wat er gebeurt wanneer een kind een tijdje door de neus ademt (is het rustiger, beter geconcentreerd, minder snel boos?).

## Detective spelen

Speel detective. Let heel goed op je kind. Bij welke activiteiten ademt het meer door de mond dan anders?

En wat doet bepaalde voeding met de ademhaling van je kind? (let bijvoorbeeld eens op melkproducten, suiker, kip en vis).

Richard de Leth vertelt het heel fraai in zijn boekje “Word weer (ge)zonder” waar hij het verschil tussen een dierentuin en een speeltuin uitlegt.



*“Om een groot stuk land stond een groot hek. Op het bord stond Dierentuin. De dieren die binnen leefden kregen elke dag voeding van hun verzorgers: fruit, groente, vlees, vis en water. Soms gooit een bezoeker wat snoepgoed in de dierentuin. Kwaad dat andere bezoekers en de verzorgers dan zijn ...*

*Honderd meter verder stond weer een groot hek. Op het bord stond Speeltuin. De kinderen die buiten speelden kregen elke dag vulling uit de kantine: pakjes frisdrank, koeken, zakjes chips en snoep, chocoladerepen, brood, margarine en smeerworst.*

*Kinderen die veel water drinken of groente-snacks eten in de speeltuin zijn schaars.*

*Waarom voeden we onze dieren beter dan onze kinderen? Waar zijn we de wijsheid over natuurlijke voeding verloren?”*

Wanneer je er zo tegenaan kijkt is het soms redelijk bizar wat we kinderen te eten geven.

We hopen dat je iets aan deze tips hebt. Zoals gezegd, we werken met kinderen vanaf een jaar of 5 tot 6. Omdat hun ademhaling nog zo “kneedbaar” is en ze nog geen lange geschiedenis met allerlei ziektes hebben, herstellen kinderen vaak snel.



**Dick en Niels Kuiper**

Buteyko Instituut Nederland  
([www.buteyko-instituut.nl](http://www.buteyko-instituut.nl))

