

Je kunt deze oefeningen gebruiken op een speelse manier. Op ontspannen momenten, als hij/zij tevreden wakker is. Als de baby hongerig is zal deze niet alles 'willen' doen. Kort even gebruik maken van tonglokkertjes kan dan wel. De herhaling en voorspelbaarheid van de oefeningen lokt de meeste reactie uit.

Zie het niet als moeten, maar gebruik het in speelse momentjes. De baby gaat op deze manier meer tongbewegingen maken, die zijn mogelijkheden groter maken. En het zijn mooie contactmomentjes, dus altijd winst☺. Veel plezier samen.

♣**Op voedingsmomenten, tonglokkertjes** Probeer met het gaan voeden, de baby altijd uit te nodigen door even te prikkelen met de punt van je tepel, of punt speen als je fles geeft. Prikkel *hapreflex* door van neus naar bovenlip te strijken, zodat de baby zal happen en hoofd licht naar boven reikt. En beloon het goede happen, of het uitsteken van de tong, door de voeding te geven

♣**Gewenningsoefening** Met vinger over kin/neus/lipjes afwachten tot mondje open gaat; dan op de vinger laten zuigen

♣**Tongmassage** Circulaire bewegingen maken op de voortip van de tong om uitsteken uit te lokken

Als de baby zuigt op de vinger, na een tijdje vinger licht druk naar beneden geven, op achterste deel van de tong. Zo de tong ligt naar buiten meetrekken (uitlokken eigenlijk). Zó ver tot het vacuüm van het zuigen bijna verbreekt. Als het goed is zal de baby (steeds beter) proberen de vinger vast te houden met de tong.

♣**Verbeteren lateralisatie** (zijdant bewegingen) Vinger links of rechts op de kaakrand (tandvlees) om beweging uit te lokken. Tong zal je vingertip proberen te volgen.

♣**Pressie** Geef de baby lichte druk met vingertop, kort, op het gedeelte van de tong achterin, dat omhoog duwt tegelijk met een 'silly'-geluidjes. Kijk hierbij lachend en maak het speels. Stop als de baby niet meer wil. De baby gaat op den duur de tong naar bewegen brengen in reactie op het speelse moment.

♣**Spiegelen** Baby's kunnen je goed volgen binnen bepaalde afstand, meestal binnen 20-30 centimeter boven hun gezicht (borstvoedings-afstand...)

Door je tong uit te steken naar de baby, zal de baby, met enige vertraging, ook de tong gaan uitsteken. Hier kan je gebruik van maken, en levert leuke communicatie op.

