

# TIPS FRA FYSIOTERAPEUTEN

- om motorikk og utstyr i spedbarnstiden



LILLEHAMMER  
KOMMUNE



Alle barn er forskjellige og utvikler seg i individuelt tempo. Barn lærer gjennom å utforske og erfare. Legg til rette for at barnet får utfolde seg på gulvet. Her har du som forelder en viktig rolle.

Variasjon av stillinger er bra for barnet når det er våkent. Husk at barnet ligger på ryggen hele natten. I våken tilstand utvikler barnet seg fra å ligge på ryggen uten mulighet til å variere stillingen selv, til å kunne rulle, åle, krabbe og reise seg opp å gå. Det er stor variasjon i forhold til når hvert enkelt barn mestrer de forskjellige bevegelsesferdighetene.

## SAMSPILL

Få blikkontakt med barnet og forsøk å holde denne kontakten. Barnet får etter hvert lyder; gjenta barnets lyder og vent på mer. La det bli en utforskende samtale mellom dere. Slik øver dere sammen på den tidlige kommunikasjonen som skaper trygghet og forutsigbarhet for barnet, og som gjør det gradvis enklere for deg å forstå og tolke barnets signaler. Si hva dere gjør sammen, barnet lærer hele tiden og forstår mer enn hva det kan uttrykke.



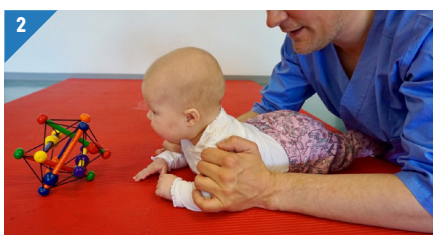
## RYGGLEIE

Ryggleie er en god stilling for barnet med tanke på blikkontakt og samspill. Pass på at barnet kan snu hodet til begge sider (1). Hold gjerne barnet i hendene dine opp fra underlaget (2). Dette er en god stilling for barnet til å få armene frem foran kroppen og å «prate» med foreldrene. Barnet kan også gjerne ligge på fanget vendt mot deg (3).

Skjelettet i hodet hos spedbarn er mykt og lar seg forme av hodets trykk mot underlaget. Dersom barnet blir liggende med hodet vendt mest til en side kan dette gi skjev hodefasong og en sideforskjell. Hjelp barnet til å variere hodets stilling ved å stimulere begge sider og variere leier. Denne type variasjon forsterker med et godt samspill. Tenk også på barnets plassering i seng og bære- og ammestilling.

« Tenk variasjon for å gi barnet ditt ulike erfaringer »





## MAGELEIE

Mageleie er viktig for den motoriske utviklingen. Legg barnet på magen allerede fra første dag når det er våkent, gjerne ved hvert stell. Barnet kan ligge på brystet ditt eller på stellebordet. Prøv å få øyekontakt med barnet (1). Det kan være enklere for barnet å løfte hodet hvis man holder en hånd på rumpa og lar det få støtte på armene (2). Denne stillingen er tung for barnet i starten og barnet vil raskt bli utålmodig. Ha korte økter, gi erfaring og øk tiden i mageleie etter hvert. Vi anbefaler variasjon i mageleie (3).



## SIDELEIE

Det er fint å legge barnet på siden når det er våkent slik at det får erfaring også i denne stillingen. Dette er en fin forberedelse på å vende seg selv og finne balansen. Man kan den første tiden støtte barnet i ryggen med et lite teppe e.l. slik at det ikke ruller tilbake på ryggen. Husk å veksle på sidene (3).

« Vær sammen med barnet ditt »



## BÆRING

Å bære barnet på armen gir kroppslig variasjon og ulike sanseinntrykk. Det er også en fin måte å gi nærhet på (4).

## SITTE

Barn setter seg opp på gulvet når de selv er klare for det. Mange barn bruker krabbestillingen som utgangspunkt for å sette seg opp. Barnet kan da variere inn og ut av stillingen. Settes barnet opp i sittende stilling før det klarer det selv, har barnet ikke utviklet balansereaksjoner til å ta seg for hvis det faller. Barnet kan bli passivt siden det ikke selv har mulighet til å endre stilling (5).

## GANGE

Barnet lærer å gå når det er klart for det selv. Dette er en komplisert ferdighet og kommer senere i utviklingen. Når dette skjer varierer veldig, vær tålmodig.

**Opplever du noe av dette som vanskelig, ta kontakt med fysioterapeutene på helsestasjonen.**



## UTSTYR

Små babyer trenger svært lite utstyr. Når barnet bruker utstyr, er det viktig å tenke på variasjon.

**Gulvmatte:** Gulvet er barnets beste arena for lek og aktiviteter. Det er viktig å legge barnet tidlig ned på et flatt og fast underlag. Barnet vil her bli stimulert til lek og motorisk utvikling. Barnet får muligheten til å bevege seg fritt, utforske omgivelser og egen kropp.

**Sitteredskaper:** Bruk av sitteredskaper begrenser barnets muligheter til å bevege seg og kan virke passiviserende. Tenk derfor på om bruken av sitteredskapet er nødvendig.

**Vippestol/Newborn Seat til Tripp Trapp stol:** Barnet har ikke behov for en vippestol/Newborn Seat, men det kan være et praktisk hjelpemiddel for foreldrene. Man bør begrense bruken av stolen, og bruke den med fornuft.

**Barnestol:** En høy stol kan benyttes når barnet kan holde overkroppen oppreist uten å synke sammen. Det varierer når barnet greier dette, men rundt 5-7 måneder kan man prøve om barnet klarer å sitte oppreist. Det er fint for barnet å være deltagende i sosiale settinger som rundt et bord, spesielt når barnet begynner med fast føde.

**Bilsete:** Trygg Trafikk anbefaler at små barn sitter i en bakovervendt bilstol til de er minst 4 år, helst så lenge som mulig. Bruk bilsete på korte turer i starten. Skal man kjøre langt, og barnet ikke sover, ta hyppige pauser hvor barnet får ligge flatt på magen og ryggen. Flytt barnet fra bilsete over i vogn når man ikke kjører bil, eksempelvis på kjøpesenter/kafe etc.



## ANDRE HJELPEMIDLER

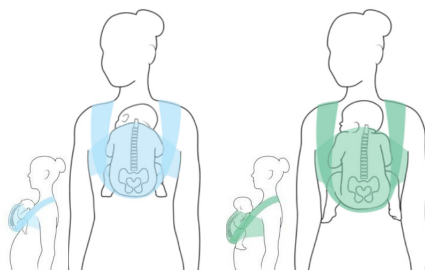
**Bæresele/bæresjal:** Bæresele/sjal kan være et fint hjelpemiddel, men ikke noe barn må ha. Vær oppmerksom på hvordan barnets stilling er i sjalet/selen. Se hoftenes stilling i illustrasjonen.

### Sykkelsete/bæremeis/pulk/

**sykkelvogn:** Alle disse hjelpemidlene kan være fine hjelpemidler, men ikke noe man må ha. Vi mener at barnet bør kunne sette seg opp selv, og være sterk nok til å sitte oppreist på gulvet med rak rygg over tid før man kan benytte seg av disse.

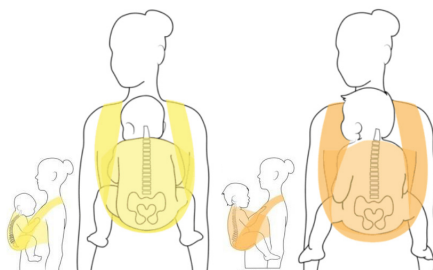
**Gåstol:** Anbefales ikke. En gåstol fratær barnet mulighet til å prøve ut balanse og styrke som de trenger for å gå fritt. En gåstol vil hindre barnet i å øve seg på å gå på en naturlig måte.

**Hoppehuske:** Anbefales ikke. En hoppehuske er uheldig på grunn av belastning på føtter, hofter og rygg. Barnet bruker muskulaturen på en unaturlig og uhensiktsmessig måte som kan forsinke den naturlige utviklingen.



0-3 måneder

3-6 måneder



6-9 måneder

9-12+ måneder

Foto: Babby-Doo USA 2015



« Prøv å ikke sammenligne barnet ditt med andre – **ditt barn er unikt!** »



LILLEHAMMER  
KOMMUNE

Har du spørsmål om barnets utvikling, ta kontakt med helsestasjonen.

**Tlf.nr: 61 22 17 70**