

SOVESTILLING



Et barn sover mye i løpet av et døgn. Hodeskallen er myk og formes av tyngdepllasseringen i ryngleie. Dersom barnet sover med hodet til bare en side, kan en prøve å rotere hodet når barnet har sovnet, eller snu sengen. Evt. kan en bygge litt opp under madrassen for å se om det endrer hodet sin stilling.

La barnet ligge med hodet i ulike stillinger når det sover.

Takk til Didrik og mammaen hans som var velvillige modeller!

KONTAKTINFORMASJON

Adresse:

Moss Helsestasjon

Avdeling Sentrum, Bredsand og Kambo

Postboks 175

1501 Moss



Moss
kommune



Når barnet er nyfødt er det naturlig at det er ustabil og inntar asymmetriske stillinger. Barnet skal kunne ligge med hodet rotert til begge sider, ha aktiv bruk av begge armer og ben, samt ligge både i rygg-, og mageleie i våken tilstand.

Denne informasjonsbrosjyren vil gi enkle råd som er viktig for alle barn når det gjelder symmetri i forhold til motorisk utvikling de første levemånedene.

Dette vil være viktig for videre motorisk utvikling.

STIMULERING



Rotasjon i nakke:

I begynnelsen ligger barnet med hodet rotert mot en side. Kontroller at det ligger med hodet like mye til begge sider.

* Stimuler barnet til å rotere hodet mot begge sider. Bruk deg selv, etter hvert leker. Få blikk kontakt og prøv å få barnet til å følge blikket og rotere hodet fra side til side. Barnet får i starten best kontakt på 20-30 cm avstand.

Øye-hånd koordinasjon:

Når barnet begynner å gripe etter leker (3-4 måneder), skal barn bruke begge hender like mye. Hånd dominans (høyre, venstre preferanse) vil tidligst komme til syne fra ca 1, 5 års alder.

* Gi barnet leker i begge hender.

* Plasser leker slik at barnet kan gripe på begge sider.

Plassering/ stimulering:

Barn vil orientere seg etter lyd, lys og bevegelser, i ulike utgangsstillinger, for eksempel i seng, i vogn, på fanget og på gulvet.

* Varier utgangsstillingen til barnet slik at det får stimulering fra begge sider i løpet av dagen.

MAGELEIE



Mageleie er viktig for barn for styrke og stabilitet i rygg-, nakke-, og skuldermuskulatur. Det er tungt for barnet å ligge i denne stillingen i starten, da tyngdepunktet er langt opp på brystet. Det er derfor positivt å få erfaring og bli gradvis sterkere i denne stillingen, da mageleie etter hvert bli en nødvendig utgangsstilling for utvikling av nye motoriske ferdigheter.

* Det skal være positivt å ligge på magen. Ta pauser og prøv igjen. Bruk gjerne leker og deg selv.

* Legg det inn i daglige rutinger, ved stell, av- og påkledning og ved samspill, flere ganger om dagen.

* La barnet generelt få mye erfaring i rygg- og mageleie på flatt underlag.

* Vær obs på valg av underlag. Et mykt, men fast underlag er et godt utgangspunkt, f.eks. en treningsmatte. Variasjon er også fint.

* Gi gjerne støtte til barnet over baken eller på skuldrene. Dette hjelper barnet med tyngdepunktet og stabilitet, slik at det blir lettere å bruke armene til støttefunksjon og få god hodekontroll.

* Å ha barnet i mageleie på sitt eget bryst er også en fin variasjon av mageleie, men erstatter ikke flatt underlag.

BÆRESTILLINGER



Ved bæring mot skulder vil barnet som regel snu ansiktet bort fra den som bærer og få en aktiv rotasjon i nakke. Bildet til høyre viser en alternativ bærestilling. Barnet opplever en ny stilling i mageleie og bruker nakken-, og ryggmuskulatur. Barnet vil som regel snu ansiktet ut i rommet og også her få en aktiv rotasjon i nakke.

* Bær barnet på begge sider.