

Lek på gulvet

Barnet bæres mye i starten, samtidig trenger det også å utfolde seg på gulvet. De trenger ikke noe utstyr for å utvikle seg normalt, men et flatt underlag til å leke og utforske omgivelsene. Det er praktisk med et fast og lunt underlag, for eksempel en matte.



Utstyr:

- Vippestol er et hjelpemiddel hvor barnet kan oppholde seg i korte perioder. Det er praktisk i matsituasjon når fast føde skal introduseres.
- Bæreseler og bæresjal er et praktisk hjelpemiddel som gir nærhet og kroppskontakt. Tiden barnet bør sitte i sjal eller sele avhenger av posisjon og alderen på barnet.
- Bilsetet skal hovedsakelig brukes til å transportere barn i bil. Det anbefales ikke at bilsetene erstatter vognen når barnet skal på tur. På lange turer bør man stoppe og gi barnet stillingsforandring av og til.
- Gåstol og hoppehuske anbefales ikke.

Dersom du har spørsmål om håndtering og stimulering, kan du kontakte helsestasjonen.

Brosjyren er utarbeidet av:
virksomhet Friskliv og mestring
avd. Fysio- og ergoterapi
Team barn og unge

En veiledning til variert håndtering og stimulering – første leveår



Barn utvikler seg i ulikt tempo gjennom et mangfold av stillinger og bevegelser. Samspill/lek og kommunikasjon har stor betydning for barnets bevegelsesutvikling. Det aller viktigste er å være tilstede for barnet i det barnet holder på med akkurat nå.

Motorisk utvikling 0-3 måneder

- Når barnet er nyfødt er det naturlig at det er ustabil og at det ligger med hodet snudd til en side. Barnet preges av bevegelser i hele kroppen samtidig.
- I ryngleie er barnets bevegelser store og kaotiske. Mot slutten av perioden kan barnet samle hendene til munnen og trekke bena opp mot magen samtidig.
- Barnet kan snu seg etter lyder og skal kunne bevege hodet like godt til begge sider.
- Barnet gir sikker blikkontakt og har sosialt smil ved ca 6 uker.
- I mageleie kan barnet snu hodet til begge sider, og etter hvert støtter det seg på armene og løfter hodet.



Håndtering og stimulering

Barn har ikke mulighet til å variere stillinger selv, slik at de er avhengig av hjelp til dette.



- Barn vil snu seg etter foreldre, lys og lyd slik at man med fordel kan variere barnets stilling slik at det får stimulering fra begge sider. På den måten forebygger man utvikling av favorittside (og eventuelt skjevt bakhode.)
- Ryngleie på fang er en god posisjon for blikkontakt og samspill med barnet.
- Mageleie er viktig for den motoriske utviklingen til barnet fra fødsel. Anbefaler hyppige, korte stunder på magen når barnet er våkent. En god huskeregel er mageleie ved hvert stell. Barnet trener også mageleie ved å ligge på fanget/brystet ditt, eller du kan bære barnet i mageleie. Du kan hjelpe barnet med å holde hodet oppe ved å støtte på rumpa.
- Sideleie er en fin stilling i våken tilstand som variasjon til ryngleie og mageleie. Husk å veksle på sidene.
- Det er viktig med variert håndtering av barnet. Varier på hvilken side du bærer barnet på for å unngå ensidig stimulering. Variasjon vil også være det beste for den som bærer. Varier også hvilke stillinger du bærer barnet i, for eksempel over skulderen, i mageleie, i sideleie og oppreist stilling.
- Varier barnets stillinger ved mating, enten ved amming eller flaske.