

Lek på gulvet

Barnet bæres mye i starten, samtidig trenger det også å få utfolde seg på gulvet.

Barnet trenger ikke noe utstyr for å utvikle seg normalt, men et flatt og fast underlag til å leke og utforske omgivelsene på, f.eks. 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 praktiske hjelpemidler som gir nærhet og kroppskontakt. Tiden barnet bør sitte i sjal eller sele avhenger av posisjonen og alderen på barnet.
- ✓ Bilsete skal hovedsakelig brukes til å transportere barnet i bil. Det anbefales ikke at bilsetet erstatter vognen når barnet skal på tur. På lange turer bør man av og til stoppe og gi barnet stillingsforandring.
- ✓ Gåstol og hoppehuske anbefales ikke.

Dersom du har spørsmål om håndtering og stimulering kan du kontakte fysioterapeuten ved Halden helsestasjon, tlf. 69 17 46 62

*Innholdet i brosjyren er lånt med tillatelse fra:
Virksomhet Friskliv og mestring avd. Fysio- og ergoterapi.
Team barn og unge, Fredrikstad.*



HALDEN
KOMMUNE



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 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 ligger med hodet snudd til en side. Barnet preges av store bevegelser i hele kroppen samtidig.

- ✓ I ryngleie er barnets bevegelser store og kaotiske. Mot slutten av perioden kan barnet samle hendene til munnen og samtidig trekke beina opp mot magen.
- ✓ 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 ukers alder.
- ✓ I mageleie kan barnet snu hodet til begge sider, og etterhvert støtter barnet seg på armene og løfter hodet.



Håndtering og stimulering

Barnet har ikke mulighet til å variere stillinger selv, og er derfor avhengig av hjelp til dette.



- ✓ Vær oppmerksom på å unngå at barnet får en favorittside og sørg for stimulering fra begge sider.
- ✓ Barnet vil snu seg etter foreldre, lys og lyd – man kan på denne måten variere barnets stilling og dermed forebygge utviklingen av favorittside (og evt. skjevt bakhode).
- ✓ Ryngleie på fanget er en god posisjon for blikkontakt og samspill med barnet.
- ✓ Barnet skal ikke sove på magen. Vi anbefaler hyppige, korte stunder på magen når barnet er våkent. Dette er viktig for den motoriske utviklingen til barnet helt fra fødsel av. En god huskeregel er f.eks. mageleie ved hvert stell. Barnet trener også mageleie ved å ligge på fanget og brystet ditt, eller du kan bære barnet i mageleie. Du kan hjelpe barnet ved å gi støtte på rumpa.
- ✓ Som en variasjon er sideleie en fin posisjon i våken tilstand, husk å veksle på sidene.
- ✓ Det er viktig med en variert håndtering av barnet. Varier på hvilken side og i hvilken stilling du bærer barnet for å unngå ensidig stimulering. Tenk også på dette ved f.eks. mating med flaske.