

Sitting.

Barn setter seg opp selv når de er modne til det. Da klarer de også å komme ned i liggende stilling igjen uten hjelp og kan bevege seg rundt på gulvet. Før de klarer dette, anbefaler vi ikke at barn settes på gulvet for å leke. De kan gjerne sitte på fanget før de setter seg opp selv. Når barnet er sterkt nok, kan det sitte i barnestol med støtte under føttene (vanligvis 6-8 måneder gammelt)

Når barn har begynt å gå, er lek og bevegelse ute i ulendt terreng god stimulering av motorikken.

Sko.

Normale barneføtter trenger ikke sko før barn går alene eller de skal ut og leke på bakken. Sokker eller strømpebukser med anti-skli under foten kan gjerne brukes fra de begynner å bevege seg rundt på gulvet. Barn bør ikke arve sko.

”Det finnes mange veier til målet – det viktigste er at barnet blir glad i å bruke kroppen sin og at det opplever mestring.”

Takk til Heidi, 3 måneder, for bildene.

TIPS TIL FORELDRE FRA FYSIOTERAPEUTENE FOR BARN 0 – 5 ÅR



BÆRUM KOMMUNE

Barn er født med en driv til å utvikle seg i naturlig samspill med omsorgspersonene og omgivelsene. De voksne sin rolle er å tilrettelegge for og støtte utviklingen, slik at barnet kan gjøre jobben selv.

Det er viktig å variere hvordan du bærer barnet ditt. La også barnet ligge i forskjellige stillinger.

Ryngleie



Det anbefales at barnet sover på ryggen. Pass på at det ikke alltid ligger med ansiktet til samme side. Når barnet er våkent, vil det snu seg etter kjente ansikter, lyder, lys og leker. Legg barnet slik at det får stimuli fra og kan snu seg til begge sider. Etter hvert skal begge armer og begge ben brukes omtrent like mye. Hold gjerne en leke som barnet kan ta etter, rett over barnets bryst.

Mageleie



Start tidlig med å legge barnet i mageleie når det er våkent, slik at det blir en god vane. Noen barn misliker dette i starten. La det da ligge kort tid av gangen, men ofte. Legg det f.eks. på brystet ditt, over ammepute eller lignende, på et bord eller stellebord og etterhvert på gulvet. Om nødvendig kan du støtte barnets armer slik at det lener seg på underarmene.

Det er fra mageleie barnet kommer seg opp og frem i verden!

