

Utvikling den første tida

tips frå fysioterapeuten

Barn er fødte med ein driv til å utvikle seg. Dei søker kontakt med personane rundt seg, ønskjer å utforske omgivnadene, kome seg opp mot tyngdekrafta og rundt i miljøet. Dei vaksne si rolle blir å leggje til rette og støtte barnet i denne utviklinga.



Barnet treng variasjon i stimulering, handtering, stillingar og underlag tilpassa alder og utvikling.

Ryggleie er anbefalt som sovestilling. Det er difor godt for barn å erfare mageleie når dei er vakne, allereie frå fødselen av.



Mageleie kan vere i armene til ein vaksen, på brystkassa eller i fanget. Etter kvart er det naturleg at barnet får byrje å liggje i mage- og ryggleie også på golvet.



Hovudet til spedbarnet er mjukt og kan endre fasong. Dersom barn ligg konsekvent i éi stilling, kan hovudet bli skeivt. Hjelp barnet med å variere side.



Dersom barnet får mat frå flaske, bør ein variere side som ved amming.

Barnet snur seg gjerne etter kjende ansikt, stemmer, lys, leiker og gode lydar. Legg barnet slik at det kan sjå til og få stimulering frå begge sider.

Dersom barnet berre vil liggje med hovudet til éi side, ta kontakt med helsestasjonen eller direkte med fysioterapeut.

Lat barnet bli kjent med deg!

Utnytt tida når babyen er vaken og mett, til samspel

Kontakt

Ver ansikt til ansikt med barnet, fang blikket. Smil og blunk med augo. Bruk mimikk, beveg deg og sjå at barnet følgjer med blikket. Snakk med det og bruk namnet. Gi barnet munnleg tilbakemelding på kva det gjer, og repeter gjerne lydane til barnet.



Berøring

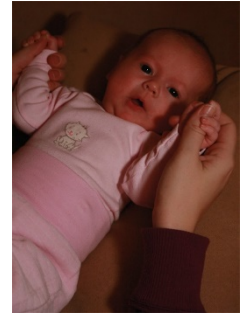
Klapp og stryk barnet på mage/rygg/kinn.

Ta rundt føter, leggar, lår, armar og hender med trygge, faste grep.

Beveg på armar og bein, gjerne i rytmiske bevegelsar.

Løft barnet opp, ber og vogg det og skift stillingar og sider du ber barnet på.

Ver merksam på signala barnet sender ut, og innrett stimuleringa etter dette.



Bevegelseutvikling vidare

Barn treng ikkje noko utstyr for å utvikle seg normalt, men ein god og trygg plass til å leike og utforske omgivingane. For barnet er det fint med ei matte eller eit anna underlag som gir god friksjon. Bruk av gåstol eller hoppehuske anbefaler ein ikkje.

Når barna set seg opp utan hjelp på golvet, kan dei byrje å bruke sittande stilling når dei leikar. Barn er då også klare for høg barnestol, sportsvogn og beremeis. Før dette kan barnet sitte i fang og øve seg på den måten. Barn som blir sett opp tidleg, sit ofte mykje. Dei får ikkje den gode variasjonen og grunnlaget for bevegelseutvikling som barn sjølv elles tek initiativ til gjennom fri leik på golvet.

Når barnet viser interesse for å reise seg, kan ein finne ein trygg plass med tilpassa høgd der barnet kan få lov til å øve seg.



Sko anbefaler ein å vente med til barn går meir enn dei krabbar, eller dei treng sko til vern mot ver og vind ute. Sko bør vere av god kvalitet heilt frå den første skoen.

Barn treng meir plass jo eldre dei blir. Gi barn moglegheit til å bevege seg i heile rommet frå 5-6 månads alder og ute frå dei byrjar å krabbe og gå.

Med vennleg helsing Fysioterapeuten
Laga av fysioterapeutane i Sogn, 2009

Foto: Julie M Ervik, Lars Ervik og Ryan Ruckley, mars 2009.