

Utstyr:

Små babyer trenger svært lite utstyr. Når barnet bruker utstyr som vippestol, bæresele, bilsete osv, er det viktig å tenke variasjon. Barnet trenger å variere stillingene for å ha en optimal motorisk utvikling. Man kan ikke oppgi hvor lenge barnet kan oppholde seg i en vippestol eller i en bæresele. Barn er forskjellige, og det som passer ditt barn passer kanskje ikke for andres barn.

Matte:

Gulvet er barnets beste arena for lek og aktiviteter. Det er viktig å legge barnet tidlig ned på et flatt og fast underlag. Barnet vil her bli stimulert til lek og motorisk utvikling. Barnet får muligheten til å bevege seg fritt, utforske omgivelser og egne muligheter.

Vippe stol:

Vippe stolen stimulerer ikke til motorisk utvikling og bruken bør derfor begrenses. Vippestol er et hjelpemiddel for foreldrene, når barnet for eksempel skal ha fast føde.

Bilsete:

Bruk bilsete på korte turer i starten. Skal man kjøre langt, ta hyppige pauser hvor barnet får ligge flatt på magen og ryggen. Tenk på at barnet ikke har noen mulighet til å bevege på seg slik som vi gjør når vi sitter lenge. Ikke erstatt vognen med bilsete når man går tur.

Bæresele /bæresjal:

Bæresele /sjal kan være et fint hjelpemiddel, men ikke noe barnet må ha. Det finnes mange seler/sjal på markedet. Det kan være lurt å prøve ut forskjellige modeller for å finne en som du og barnet trives med.



Sarpsborg
kommune

TIPS FRA FYSIOTERAPEUTEN om motorikk og utstyr I SPEDBARNSTIDEN



Har du spørsmål om barnets utvikling, ta kontakt med din lokale helsestasjon.
De vil ved behov hjelpe deg med kontakt til fysioterapeut.

Team fysioterapi
Fagområde barn



Generelt om motorisk utvikling:

Variasjon av stillinger er bra for barnet når det er våkent. Husk at barnet ligger på ryggen hele natten. Gjennom lek og stimulering på gulvet utvikler barnet motoriske ferdigheter. Fra å ligge på ryggen uten mulighet til å variere stillingen selv, utvikler barnet evnen til å kunne rulle, åle, krabbe og reise seg opp å gå.

Ryngleie:



Ryngleie er en god stilling for barnet med tanke på blikkontakt og samspill. Barnet kan gjerne ligge på fanget litt på skrå. Dette er en god stilling for barnet til å få armene frem foran kroppen og å «prate» med foreldrene.

Pass på at barnet kan snu hodet til begge sider.

Sideleie:

Sideleie er en fin stilling når barnet er våkent. Barnet ser begge hendene sine og blir etterhvert kjent med hendenes funksjon. Man kan den første tiden støtte barnet i ryggen med et lite teppe e.l. slik at det ikke ruller tilbake på ryggen. Etter hvert vil barnet finne balansen selv. Husk å veksle på sidene.



Mageleie:

Mageleie er viktig for den motoriske utviklingen. Legg barnet på magen allerede fra første dag når det er våkent - gjerne ved hvert stell.

Barnet kan ligge på brystet ditt eller på et bord - kom i øyekontakt med barnet. Det kan være enklere for barnet å løfte hodet hvis man holder en hånd på rumpa, og legger armene til barnet fremover.



Bæring:

Å bære barnet på armen gir variasjon. Å bli båret på magen, siden, liggende eller oppreist er fin variasjon for barnet og gir ulike sanseintrykk.



