



Lege på maven – sove på ryggen

En vejledning til forældre om små børns motorik

Juni 2019



Halsnæs
Kommune

Oplev det rå og autentiske Halsnæs

Det er godt for dit barn at ligge på maven, når det ikke sover, fordi:

- Det hjælper dit barn til frit at kunne se til begge sider
- Det forebygger en tendens til, at dit barn kun vil dreje hovedet til den ene side. Det lille barn kan risikere at få et skævt kranie, da knoglemassen hos nyfødte er blød.
- Det styrker musklerne på kroppens bagside (nakke-, ryg- og hoftemuskler).
- Det styrker armenes muskler
- Det stimulerer dit barn motoriske udvikling, så det får nemmere ved at lære at rulle, komme til kravlestilling og lære at tage fra med armene.

Hvordan motiverer jeg mit barn til at kunne lide at ligge på maven?

- Begynd fra første dag, så det bliver en god vane!
- Det er en god vane, at dit barn kommer en tur på maven, når du skifter det.
- I starten har dit barn lettere ved at løfte hovedet, hvis du lægger en hånd på numsen eller samler barnets albuer foran kroppen.
- Når dit barn ligger på maven, kan du gøre det spændende ved at lægge legetøj, spejle, lave lyde og vise farver foran dit barn. Sæt dig eller læg dig foran barnet.
- Læg dit barn på maven ved kanten af et bord. Sæt dig foran og søg kontakt med øjne, smil og lyde.
- Læg dig på ryggen. Lad dit barn ligge på din mave, så I kan "tale" sammen og få øjenkontakt.

Gode råd til sovestilling på ryggen

- Sørg for at lægge dit barn til at sove med hovedet drejet skiftevis til højre og venstre. Så undgår barnet at få en skæv hovedfacon og dermed en flad nakke. Hovedfaconen påvirkes nemlig i de første levemåneder af, hvordan barnets hoved hviler, når det ligger ned.
- Hvis dit barn altid drejer hovedet til samme side for at se efter lyset, så læg barnet skiftevis med hovedet i fodenden og hovedet i hovedenden.

Brug af skråstole og autostole, Bumbo Baby Sitter og lignende

Man anbefaler så kortvarig (højest 10-12 minutter to gange dagligt) brug af stole som muligt, fordi:

- Små børn sidder meget passivt i en stol. Kroppen og hovedet falder ofte til den ene side, og barnet har ikke selv mulighed for at rette sig op igen.
- Små børn har brug for at kunne bevæge sig aktivt, når de er vågne, for at udvikle deres motorik.

Halsnæs Kommune
Sundhedsplejen
Rådhuspladsen 1
3300 Frederiksværk
Telefon 4778 4000
www.halsnaes.dk

PART OF
**GREATER
COPENHAGEN**