En krop i balance

- støt dit barns motoriske udvikling

En krop i balance

Allerede efter fødslen kan du som forælder være med til at styrke dit barns motoriske udvikling. Når du pusler, giver mad og i det hele taget er sammen med dit barn, kan du med ro og nærvær støtte dit barns udvikling.

Med en krop i balance bliver dit barn bedre til at gå, løbe, hoppe og klatre i træer. Også barnets parathed til at lære og den sociale trivsel er tæt forbundet med, om barnet har god kontrol over sin krop.

Jeg håber, at denne pjece kan være en kilde til inspiration og kan være med til at sikre dit barn en god start på livet!

Med venlig hilsen
Hanne Knoblauch

Fysioterapeut, marte meo terapeut
og leder af Børn i Bevægelse i Vesthimmerland

For- og bagside:
Kevin kravler forlæns
og sikkert op på trampolinen.

Julie nyder at
ligge på maven.

Fysiske udfordringer

En stor del af et barns motoriske udvikling afhænger af de udfordringer, det præsenteres for. Ved at motivere dit barn til at ligge på maven, ligge på siden, trille, krybe og kravle, kan du stimulere barnets udvikling.

Dit barn vil måske virke utilfreds med de nye stillinger og bevægelser. Specielt at ligge på maven, ligge på siden eller trille rundt kan virke fremmed og kræve mange kræfter hos et lille barn. Giv ikke op - vær tålmodig.

Lad barnet prøve bevægelserne mange gange hver dag.
Vær opmærksom på, at du ikke udfører bevægelsen for barnet.
Støt barnet og giv det mulighed for at udføre bevægelsen selv.

De fysiske udfordringer er med til at opbygge barnets selvværd og selvstændighed, når det oplever succes: »Hurra, jeg kan godt selv«. Det er en selvforstærkende proces, hvor dit barn vokser både fysisk og mentalt for hver ny færdighed, det mestrer.

Det er vigtigt, at dit barn bruger sine muskler naturligt. Ellers er der risiko for, at nogle muskler bliver slappe eller korte.
Brug derfor hjælpemidler med måde. Hjælpemidler gør, at dit barn bliver passiv og begrænser dets fysiske udfoldelsesmuligheder.
Undgå derfor at lægge dit barn passivt under et aktivitetsstativ eller sætte det i en stol, skråstol, gåstol eller med puder i ryggen.
Lad autostolen blive i bilen.

»Se hvad jeg kan«.
Kevin skifter stilling
mellem at kravle og sidde.

Dit sovende barn

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at spædbørn sover på ryggen for at forebygge vuggedød. Desværre har det en utilsigtet bivirkning: En del børn får skæve hoveder, fordi de ligger med hovedet til samme side hele tiden. Et skævt hoved kan betyde, at kroppens muskler udvikler sig forskelligt i højre og venstre side.

Derfor er det vigtigt, at du fra første dag er opmærksom på at lægge dit spædbarn med hovedet vendt mod skiftevis venstre og højre side. Brug f.eks. sovedyret til at markere, hvilken side barnet sidst har drejet ansigtet mod.

I søgen efter tryghed vil nogle spædbørn automatisk vende hovedet mod mors seng.
Gør dit barn det, kan du variere barnets sovestilling ved skiftevis at lægge barnets hoved ved hovedgærdet og i fodenden af barnets seng.

Det er også vigtigt at variere hovedstillingen, hvis barnet sover i jeres seng.

Tessa sover med hovedet drejet skiftevis mod sin venstre og højre side.

Hos far og mor

Når du holder dit barn, så det ligger på maven på din arm, kan barnet løfte sit hoved og se sig omkring. Du kan tale med barnet om de ting, I går forbi. Husk at skifte side, så barnet drejer hovedet både mod sin venstre og højre side.

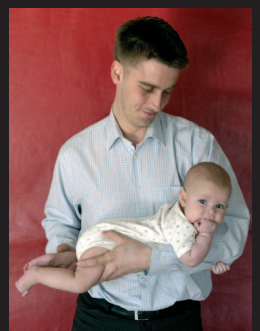
Når barnet vender front mod dig, oplever det en tæt og kærlig kropskontakt. Sørg for at skifte stilling, så barnet skiftevis vender højre og venstre kind ind mod dig.

Når du ligger mave mod mave med dit barn, er der virkelig kontakt – både kropsligt og mentalt. Barnet vil løfte sit hoved og se på dig.

Senere vil barnet begynde at støtte på strakte arme for at få endnu større udsyn.

Når barnet ligger på maven på tværs af fars eller mors ben, har det fuld bevægefrihed, så det kan løfte hovedet og kigge til begge sider. Du kan enten sidde på en stol eller på gulvet med udstrakte ben (se side 15).

Også når barnet spiser, skal du være opmærksom på, hvordan du holder barnet. Hvis du ammer, er det helt naturligt at skifte side. Får barnet flaske, kan man nemt få sig en »yndlingsside« (se side 15). Husk også at variere stilling, når barnet skal bøvse.



Emma er opmærksom på, hvad der sker og kigger til begge sider.

Der er god udsigt fra mors trygge arme. Julie kan både se til venstre og til højre.

Benjamin har et godt udsyn, når han løfter hovedet højt.

At dreje hovedet

Når dit vågne barn ligger på ryggen, kan du hjælpe barnet til selv at dreje hovedet. Tal med barnet og hold øjenkontakt.
Afstanden mellem jer skal være så kort, at barnet tydeligt kan se dig. Den tætte kontakt giver samtidig barnet tryghed.

Bevæg dig langsomt til den ene side. Dit barn vil følge dig med øjnene og dreje hovedet. Vend tilbage til midterpositionen og gentag bevægelsen til den modsatte side.

Emma og far har øjenkontakt, mens Emma opmærksomt følger fars bevægelser. Emma drejer frit hovedet mod sin højre og venstre side.

At trille

Allerede fra starten kan du støtte dit barn i at trille. Trillebevægelsen er grundlaget for barnets evne til at koordinere sine bevægelser.

Læg barnet på ryggen på et blødt og fast underlag - f.eks. et liggeunderlag. Støt også barnet i at trille hver gang I pusler. Brug for eksempel trillebevægelsen, når barnet skal have tøj af og på.

Tag dig god tid til at se, hvordan dit barn reagerer. Barnet skal så vidt muligt selv udføre bevægelsen. Lidt efter lidt vil barnets muskler være så stærke, at det selv kan trille rundt.

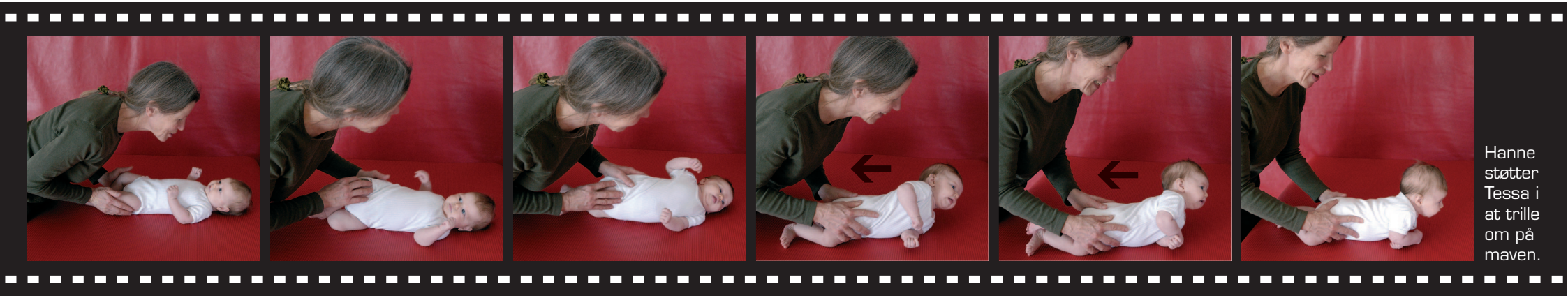
I starten skal du støtte barnets bækken. Barnet vil selv styre bevægelsen af hoved, arme, krop og ben.

Skub med et let tryk stille og roligt barnet om på siden og videre om på maven. Det vil naturligt løfte hovedet, når det ligger på maven.

Støt barnets bækken og skub let, så barnet triller om på ryggen igen. Her skal du støtte dit barns hoved, indtil det selv har kontrol over det.

Træk roligt dit barn tilbage mod dig ved stillingsskift. Så får barnet mulighed for selv at placere sine arme hensigtsmæssigt.

Hold pause i hver stilling: på ryggen, på siden og på maven. Gentag bevægelsen til den anden side.



Hanne støtter Tessa i at trille om på maven.

At ligge på maven

Når spædbarnet sover, ligger det på ryggen. Derfor er det vigtigt, at dit barn allerede fra første dag ligger på maven, når det er vågent. Den maveliggende stilling styrker mange muskler og er med til at forberede kroppen på de kommende motoriske udfordringer. Samtidig pirres barnets nysgerrighed - »verden er stor«, og dit barn kan følge med i, hvad der sker.

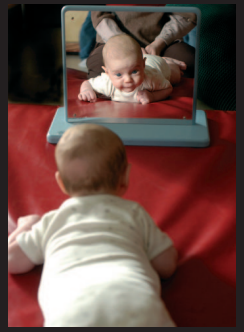
Gør det derfor til en vane at motivere dit barn til at ligge på maven med hænderne samlede foran kroppen mange gange hver dag (se side 7). Efter nogen tid vil barnet sikkert blive træt og hvile sit hoved på underlaget. Snart vil det være parat til at løfte sit hoved igen. Når dit barn er ved at blive træt, kan du støtte det i at trille om på siden eller ryggen (se side 7).

På maven vil barnet i begyndelsen kunne løfte og dreje hovedet. Senere vil det være stærkt nok til at skubbe sig op på strakte arme, løfte hovedet højt og skubbe sig baglæns.

Ved puslepladsen på gulvet kan du sætte et spejl foran dit barn. Barnet vil få øje på sit eget spejlbillede, og fascinationen af »tvillingen« i spejlet vil motivere barnet til at løfte hovedet endnu højere.

Når I ligger på maven på gulvet ansigt til ansigt, får dit barn også lyst til at løfte sit hoved højt.

Julie bliver stærk af at ligge på maven og kigge på verden.



»Hov, hvem er det?« Sebastian har fået øje på sig selv i spejlet.

Mathilde løfter sit hoved højt for at få øjenkontakt med mor.

At ligge på siden

Når barnet ligger på siden, kan I hygge jer sammen, eller barnet kan ligge og lege selv. At ligge på siden styrker balancen og forbereder barnet til at trille. Når dit barn er klar, vil det selv trille rundt.

Sovende på ryggen ligger et spædbarn ofte med armene ud fra kroppen i »hurra-stilling« (se side 4). Når barnet ligger på siden, vil det samle sine arme og hænder. Ved at bruge hænderne foran kroppen styrker barnet kontrollen over sine bevægelser.

Giv dit barn legetøj det kan gribe om og smage på - f.eks. en træring.

Far og Julie ligger på siden og hygger sig.

Julie leger på siden med sine hænder samlede foran kroppen.

At krybe

Når dit barn ligger på maven og stemmer op på strakte arme, begynder det at skubbe sig baglæns og skubbe sig rundt på maven som en snurretop. Barnet oplever hele rummet og kan pludselig selv bestemme, hvor det vil kigge hen.

Lad barnet ligge så meget som muligt på maven, indtil det selv begynder at krybe fremad på gulvet. Du tænker måske, at barnet har bedre af at sidde op - men vær tålmodig. Barnet sætter sig op, når det selv er stærk nok til det (se side 3 og 12).

På et tidspunkt begynder barnet at krybe fremad i krydsmønster, hvor modsatte arm og ben samarbejder. Bevægelsen udvikler kontrollen over musklerne. Det får barnet glæde af, når det senere øver sig i at stå og gå.

Du kan stille en ting lidt væk fra barnet, så det bliver spændende at krybe fremad. Vær opmærksom på underlaget. Tæpper giver modstand. Derfor er det en god idé at starte på et linoleum- eller trægulv, når barnet begynder at skubbe sig baglæns, skubbe sig rundt og senere krybe fremad.

Lotte ser noget spændende legetøj og oplever succes ved at krybe fremad på det glatte gulv.

At kravle

Når barnet begynder at skubbe sig op på alle fire i kravlestilling, styrker det sine muskler og udfordrer balancen ved at stå og rokke. I denne fase må underlaget ikke være for glat.
Brug en måtte, en tæpperest eller et liggeunderlag, hvis der går Bambi-på-glatis i foretagendet.

En dag nøjes barnet ikke længere med at rokke på alle fire, men begynder at kravle. Nu er det vigtigt, at barnet har plads til at øve sig. Er der for lidt gulvplads, kan du flytte sofabordet væk i en periode.

Når dit barn har styr på den grundlæggende teknik, kan du udfordre det med små forhindringer at kravle uden om, over eller igennem. Brug f.eks. en hynde, en legetunnel eller en åben papkasse på gulvet. Det er også sjovt, når mor eller far leger med.

Sætter du ord på bevægelserne: »Du kravler« eller »Wauw, du kravler baglæns ned«, bekræfter du barnet. Samtidig skærper du barnets bevidsthed på bevægelsen og sproget.

Har huset trin, trapper eller lignende, er det god træning at kravle forlæns op og baglæns ned. Sæt tid af og vær parat med hænderne. Lad barnet så vidt muligt klare det selv, så det får en reel fornemmelse af at komme baglæns og sikkert ned. Kan dit barn tackle niveauskift i kravlestadiet, vil det have fuld kontrol over sine bevægelser, når det kommer op at stå (se pjecens for- og bagside samt fotos på denne side).

Kevin er kravlet hen til en spændende bold.

Kevin kravler baglæns og sikkert ned på gulvet.

Parat til at sidde

Når dit barn har styrke til at holde sit hoved oppe og sin ryg ret, vil det skifte mellem at ligge på maven, sidde på numsen og kravle.

Du skal ikke træne dit barn i at sidde. Hvis barnet stables op med puder i ryggen, er det puderne og ikke musklerne, der holder barnet.

Lad dit barn udvikle sig i sit eget tempo. Barnet skubber sig selv op at sidde, når det er klar til det.

Barnet udvikler sin balance ved at skubbe fra og tage imod, når det skifter stilling.

Dit barn har nu udviklet kontrol over sin krop og dermed frihed til selv at vælge, om det vil ligge, sidde eller kravle.

Nu nyder Lotte sin frihed til aktivt og selvstændigt at skifte stilling mellem at ligge på maven, sidde og kravle.

På egne ben

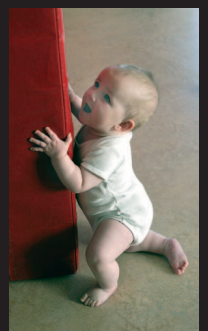
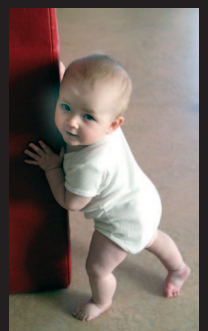
Når barnet har fået kontrol over kravlebevægelserne, vil det begynde at slippe gulvet med hænderne, trække sig op på knæ og rejse sig ved borde og stole. Barnet mærker for første gang vægten fra hele kroppen på fødderne.

Undgå at stille dit barn op. Vent til det selv rejser sig op, f.eks. ved et bord. På den måde oplever barnet en mere reel kontrol over sin krop.

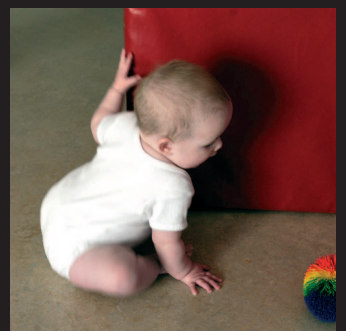
Barnet vil vugge i benene, føle den nye fornemmelse, sætte sig ned på hug og kravle videre. Det er en måde at afprøve styrke og balance på.

Ved at gentage bevægelsen mange gange bliver barnet bedre og bedre og dermed også parat til mere krævende fysiske udfordringer.

Undgå store hjemmesko i denne fase. Det er nemmere at finde balancen med bare tæer eller skridsikre sokker på.

Signe H. rejser sig op, ser noget spændende på gulvet. Sætter sig på hug og kravler hen for at undersøge nærmere.

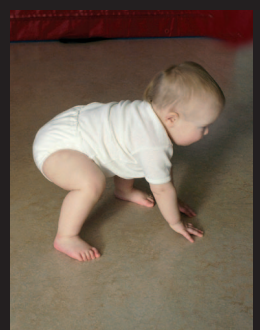
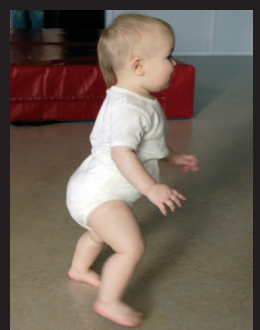


Når dit barn har fundet balancen på fødderne, vil det prøve sig frem ved at støtte til et møbel eller lignende. Barnet vil begynde at bevæge sig sidelæns rundt.

Det er vigtigt, at du lader barnet forsøge selv og mærke sin egen balance. Hvis du går rundt med barnet i hænderne, vil det støtte sig til dig i stedet for selv at holde balancen.

Giv dit barn mulighed for at tage nye udfordringer op i eget tempo. Barnet vil opleve succes for hver ny færdighed, det mestrer. Samtidig vokser barnets selvværd.
Når kontrollen og modet har vokset sig stort nok, vil barnet vove det første skridt ud i rummet. Herfra går det som regel hurtigt.

Dit barn er nu klar til at indtage verden med en krop i balance.

Signe K. rejser sig frit på gulvet og går ud for at undersøge verden.

Har du spørgsmål om dit barns udvikling eller til pjecen i øvrigt, kan du kontakte din sundhedsplejerske eller fysioterapeut.

Mor holder Tessa
i skiftevis højre
og venstre arm.

Mathilde nyder
at ligge hen over
mors ben.

Idé: Hanne Knoblauch
Foto: Marianne Andersen
Tekst: Lotte Edberg Loveless, Tina Sussi Jensen og Hanne Knoblauch
Layout: Tina Sussi Jensen
Udgivet: September 2004.
4. udgave februar 2010

Pjecen kan fås ved henvendelse til:
Børn i Bevægelse i Vesthimmerland
Solkrogen 2
9600 Aars
hkn@vesthimmerland.dk

Pjecen koster 10 kr. pr. stk. ved bestilling på minimum 30 stk.