



Stavanger
kommune



Barns bevegelsesutvikling

En veiledning til motorisk stimulering
varierte håndtering og utstyr



Barn trenger mye nærhet og trygghet. Gjennom samspill lærer du gradvis å tolke og forstå barnets signaler og uttrykk.



Bevegelseskontroll, økt muskelkraft og koordinasjon utvikles etter hvert som barnet vokser til. Ved å tilrettelegge omgivelsene kan vi bidra til å fremme barnets ressurser, og dermed påvirke den motoriske utviklingen positivt. Variasjon vil fremme symmetrisk utvikling hos barnet, og forebygge "favorittside".

Motorisk utvikling

Det nyfødte barnet preges av bevegelser i hele kroppen. Det første leveåret kjennetegnes av store individuelle forskjeller i den motoriske utviklingen. Arv og miljø spiller inn på barnets vekst og utvikling.

Hodekontroll og symmetri

God hodekontroll er viktig for en symmetrisk og aldersadekvat motorisk utvikling. Det nyfødte barnet har lite hodekontroll, og strever med å holde hodet i midtlinjen.



Barnet skal sove på ryggen, men når det er våkent er det viktig å variere stilling (sideleie og mageleie). Blikkontakt med hodet i midtstilling, løfte opp babyen fra sideleie, mageleie og ulike bærestillinger er med på å fremme muskelstyrke og god hodekontroll.

Favorittside (nakkeasymmetri) er nokså vanlig. Bevisst stimulering med bruk av leker, lys, lyd og lukt vil fremme symmetri.

Ryngleie

Det er viktig å variere underlaget, da fast underlag utfordrer stabiliteten på en annen måte enn mykt. I våken tilstand øver barnet på å holde hodet i midtstilling, og snu det fra side til side. I ryngleie bruker barnet muskulatur på fremsiden av kroppen. Rundt 5 måneders alder griper de fleste barna i midtlinjen med hender og føtter.



Mageleie

I starten er det tungt for barnet å ligge på magen. Flere korte økter kan være bedre enn en lang. Mageleie styrker barnets skuldre, rygg og nakke, og er et godt utgangspunkt for krabbing og oppreising til stående stilling.

Du kan hjelpe barnet med å samle armene slik at det ligger med symmetrisk underarmsstøtte.



Sitting/krabbing/stående stilling

Barnet bør ikke settes opp før det kan komme seg inn og ut av stillingen selv. Det skjer ofte ikke før det kan krabbe. Barnet kan sitte på fanget med god støtte av ryggen. Når barnet har kommet seg opp til stående, vil det ofte begynne å gå langs møbler. Det varierer hvor gamle barn er før de begynner å gå, og den normale variasjonen er stor.



Utstyr

Spedbarnet trenger ikke mye utstyr for å utvikle seg motorisk.

- **Matte** gir god friksjon for mageleie og krabbing.
- **Babygym** er stimulerende for babyen. Plasser lekene i navlehøyde slik at babyen får kontakt med halsmuskulaturen.
- **Leker** stimulerer til grep og midtlinjeorientering. De bør være lette og gode å gripe med begge hender.
- **Vippe stol** er en passiv plass for babyen motorisk, og bør derfor brukes bevisst. Den kan være fin når fast føde introduseres, eller når barnets familie spiser.

Bæresele eller bæresjal kan være praktisk på tur, eller når den voksne trenger hendene fri. Den gir samtidig nærhet mellom barn og voksne.

Det er viktig at barnet ditt er forskriftsmessig sikret i **bilstol**. La ikke bilstolen være et oppholdssted for barnet andre steder enn i bilen.

Gåstol fremmer ikke utvikling av selvstendig gange, og er derfor noe vi ikke anbefaler.



Råd etter fødsel til mor

Aktivitet er bra for mors fysiske og psykiske helse. Det er store individuelle forskjeller på fysisk form før, under og etter fødsel. Det er viktig å lytte til kroppens signaler. Start gjerne med å gå tur med barnevogn. Øk belastningen gradvis. Jogging, mye hopping og kontaktsport bør en vente med til ca 3 mnd etter fødsel.

Bekkenbunnstrening

Bekkenbunnsmuskulaturen rundt skjede, urinrør og endetarm svekkes etter svangerskap og fødsel. Knipeøvelser bør holdes i ca 5-8 sekunder, gjentas 10-15 ganger og gjøres 3 ganger hver dag. Som en test på at du trener riktig muskulatur, stopp strålen under siste del av vannlatingen. For mer informasjon, se:

[Bekkenbunnstrening St.Olavs hospital](#)

Magemusklene tøyes og blir svake under svangerskapet. Delte magemuskler kommer sammen igjen noen uker etter fødselen hos de fleste. Start rolig med å ligge på ryggen med bøyde ben, press korsryggen i underlaget og løft øverste del av overkroppen. Kjenn at du får kontakt med magemusklene.



I Stavanger kommune er det fysioterapeuter på alle helsestasjonene. Ved behov for hjelp av fysioterapeut, ta kontakt med helsesykepleier på [din lokale helsestasjon](#)





Stavanger
kommune



Foto: Elisabeth Tønnesen, pixabay.com

**Brosjyren er utarbeidet av
Fysio- og ergoterapitjenesten**
www.stavanger.kommune.no/fysioergo