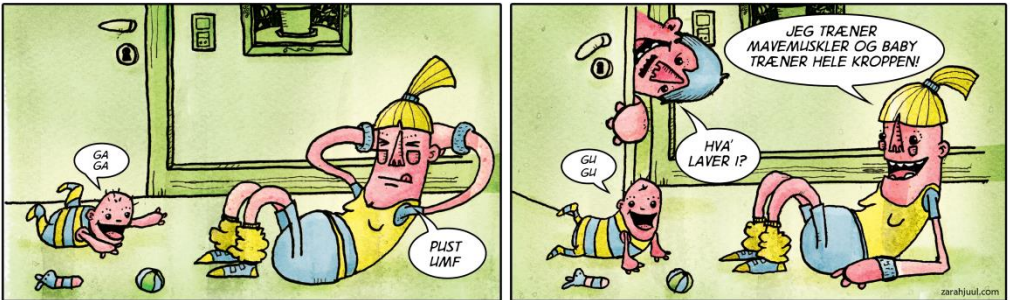


At ligge på maven



KLOGT - Undgå skævt hoved

www.sundhedstjenesten-egedal.dk

Dit barn skal lige fra starten have lyst til at løfte hovedet og det skal blive bedre og bedre til det dag for dag. Hvis det ikke er tilfældet, skal du allerede på dette tidspunkt stimulere dit barn.

Dette gøres ved at lægge dit barn på maven.

Måske har du allerede et barn der synes at det er dejligt at ligge på maven og så fortsætter du selvfølgelig med det. Maveliggende stilling er det bedste udgangspunkt for den videre motoriske udvikling.

Har du et barn der ikke er glad for at ligge på maven, kan du hjælpe dit barn på forskellige måder:

- Det er vigtigt at stimulere dit barns balance-sans og det gøres ved at svinge, snurre, vugge, trille, hoppe og gynge med dit barn på alle mulige måder, i det tempo og med den intensitet dit barn synes er godt.
- Dit barn har en medfødt refleks der tilskynder til hovedløft og denne kan du udløse ved at stryge dit barn på ryggen, gerne uden tøj.
- Læg gerne dit barn på mave ved hvert bleskift, så dit barn vender sig til den maveliggende stilling.



Mange børn er efter ovenstående tiltag blevet fortrolige med at ligge på maven.

Er dit barn fortsat ikke glad for at ligge på maven, er det en god idé at gå i træning med dit barn.

At lære dit barn at ligge på maven kan tage noget tid. Det tager maksimalt 14 dage, hvis du følger det lille program der følger herunder. Vi håber at du vil bruge den tid det tager, så du styrker dit lille barns motorik bedst muligt.



Sådan gør du:

Hver gang du har haft dit barn oppe hos dig, lægger du barnet ned på maven, gerne på gulvet på et lille tæppe. Du lægger dig selv ned hos barnet, lader først dit barn underholde sig selv lidt, når dit barn begynder at blive utilfreds, underholder du barnet, til det græder og vender så barnet om på ryggen.

Efter en pause på ca. 5 minutter, vender du barnet om på maven igen og lader igen dit barn lege lidt selv. Når dit barn begynder at blive utilfreds, leger du f.eks. med en bold foran barnet, når dit barn græder vender du det om på ryggen igen eller tager det op.

Gentag dette 3 gange og efter ½ time starter I forfra.

Hver gang dit barn ligger på maven kan det ligge i længere og længere tid, før det græder.

Efter nogle dage kan dit barn ligge lidt selv, inden du behøver at lægge dig ned til det, og efterhånden vil det være i længere og længere tid.

Efterhånden har dit barn fået styrket musklerne på bagsiden af kroppen og kan ligge på maven i længere tid. Og dit barn kan efter noget tid løfte hovedet mere og mere fra underlaget og begynde at støtte på armene.

Fra denne position kan dit barn nu udvikle sig og begynde at bevæge sig mere og mere. Dit barn vil forsøge at få fat i det omkringliggende legetøj og vil på et tidspunkt kunne bevæge sig rundt om egen akse. Derefter vil dit barn begynde at krybe og kravle for så til sidst, at komme op og gå og være parat til at erobre verden.

