

Friske barn trenger ikke utstyr for å utvikle seg, og det meste av babyutstyret er laget for å gjøre hverdagen enklere for foreldre.

Bilstol

I bilen er det viktig at barnet ditt er forskriftsmessig sikret bakovervendt i bilstol. Lytt til barnet ditt, det er ikke nødvendig å vekke et sovende barn i bilen for en eventuell stillingsforandring. Bruk en eventuell pause til å ta barnet opp og gi barnet variasjon i stilling. Sjekk ofte barnets temperatur i bilstolen og forlat aldri et barn alene i bilen. La imidlertid ikke bilstolen være et oppholdssted for barnet andre steder enn i bilen.

Bæresjal, bæresele, vippestol og newborn-sete

Av og til er det nyttig å vite at barnet holder seg i ro på en plass. Barnet ditt tåler fint å bli plassert i vippestol eller i et «newborn-sete» for eksempel når familien spiser. Barnet beveger seg likevel mye friere når det får ligge på gulvet, så prøv å begrense tiden barnet er plassert i vippestol eller lignende. Bæresele eller bæresjal kan være praktisk på tur eller når den voksne trenger å ha hendene fri. Følg med på barnets signaler og gi god variasjon av stilling gjennom dagen.

Pulk og sykkelvogn

Det anbefales å vente med å la barnet ligge i pulk til det er rundt 9 måneder gammelt. Dette fordi det krever en del styrke i overkropp og god hodekontroll, i tillegg til at barnets evne til temperaturregulering ikke er fullt utviklet. Barn kan sitte i sykkelvogn fra de er ca. 12 måneder gamle. Husk å sikre barnet i sykkelvognen med sikkerhetssele og hjelm.



Kontaktinformasjon

Ida Ferstad Mathisen

Fysioterapeut for barn og unge,
avd. Namsos og Fosnes
Tlf: 952 31 259

Besøksadresse:

Fysio- og ergoterapitjenesten,
Prestegårdsstien 4,
7804 Namsos

Julie Kvaale

Fysioterapeut for barn og voksne,
avd. Namdalseid
Tlf: 468 16 912

Besøksadresse:

Fysio- og ergoterapitjenesten,
Mellomvegen 8,
7750 Namdalseid

Åpningstid:

Alle hverdager kl. 08.00-15.00

*Barn som får bekreftet følelsene sine
i det tidlige samspillet med den voksne,
har et godt utgangspunkt for
trygghet og god utvikling.*



Sammen
skaper vi
muligheter



Namsos kommune
Nåavmesjenjaelmien tjielte



Barselgruppe

Gruppekonsultasjon ved
Namsos helsestasjon
med fysioterapeut og jordmor

Barnets bevegelsesutvikling 0-3 måneder

Det er mange milepæler i barnets utvikling det første leveåret, og de fleste barn tilegner seg mentale og fysiske ferdigheter i samme rekkefølge.

Imidlertid er normalvariasjonen stor, og barn utvikles og modnes i ulikt tempo. Barns bevegelsesutvikling påvirkes av personlighet, temperament, omgivelser og muligheter. Barna har behov for ulik støtte og hjelp til å regulere seg, og de lærer gjennom utforskning og erfaring. Barnet trenger mye omsorg og trygghet, og det kommuniserer med gråt og kroppsbegrevelser.

Perioden barnet befinner seg i nå kjennetegnes av at barnets bevegelser er preget av asymmetri og massebevegelser. Mot slutten av perioden kan de fleste barn samle hendene til munnen og trekke bena opp mot magen samtidig. Barnet kan snu seg etter lyder og skal kunne bevege hodet like godt til begge sider både i ryngleie og mageleie.

I mageleie skal de etter hvert klare å støtte seg på underarmen og løfte hodet. Du kan i perioder oppleve at utviklingen stopper helt opp, for så å skyte fart igjen. Dette er helt normalt.

Ryngleie anbefales når barnet sover, men i våken tilstand er mage- og sideleie gunstige stillinger for at barnet skal få variert bevegelseserfaring. I starten er det tungt for barnet å ligge på magen, så flere korte økter kan være bedre enn én lang.

Ta pause når barnet ønsker det. Strever barnet i mageleie, kan det brukes en pute eller et håndkle som man plasserer under brystkassen på barnet, eller at man lar barnet ligge på mor eller far sitt bryst.

Du kan også legge en hånd på bekket for støtte, eller holde om barnets albue/overarm og støtte albuene til barnet under skulderleddet for ekstra stabilitet.

Benytt anledningen til å tilbringe tid sammen med barnet på gulvet. Det kan være både hyggelig og stimulerende, og øker utholdenheten betraktelig.

Tid i mageleie er best å gjøre når barnet er våken, mett og fornøyd.

Skjevt hode og favorittside

Noen barn har tendens til å ligge med ansiktet bare mot en side. Barnet snur seg gjerne etter lyskilder, lyder, kjente ansikt og stemmer. Skjelettet hos spedbarn er mykt og lar seg forme av hodets trykk mot underlaget. Dersom barnet alltid ligger med hodet til den samme siden kan dette gi skjev hodefasjon, og en sideforskjell i nakkemuskulaturens styrke og bevegelighet. Dette kaller vi en favorittside.

Når barnet er våkent er mageleie gunstig for å fremme god motorisk utvikling, og for å forebygge favorittside. Det er fint at barnet får være i mage-, rygg- og sideleie for å få variert bevegelseserfaring. Stimuler barnet fra begge sider og legg barnet slik at det må snu seg bort fra favorittsiden for å se deg. Varier hvilken side og i hvilken stilling du bærer barnet, og hvilken side du ammer/gir flaske eller mat.

Konservativ behandling av spedbarns asymmetri, består av foreldreveiledning, fysioterapi og hjemmeøvelser (se vedlagt øvelsesprogram). Hensikten er å gjenvinne symmetriske bevegelsesmønstre gjennom stimuleringstiltak og passive tøyingsøvelser ved behov.

Manipulasjonsteknikker er ikke dokumentert å være effektive i behandlingen av nakkeasymmetri hos spedbarn, men den tilgjengelige dokumentasjonen er usikker.

Lyd, skjerm og TV

Det er nødvendig å ha et bevisst forhold til bruk av lyd, skjerm og TV i omgivelsene rundt barnet, da barn lett kan bli overveldet av for mye lyd, særlig de første månedene.

Verdens helseorganisasjon anbefaler at barn under 2 år ikke har egen skjermaktivitet, fordi det tar tid fra annen mer hensiktsmessig aktivitet for barnet. Vær også bevisst på egen skjermbruk når du er sammen med barnet.



Uro, gråt og kolikk hos spedbarn



Gråt er en viktig del av hvordan babyen kommuniserer med deg, og det er helt naturlig at barnet gråter. Et barn som gråter forteller at det trenger deg. Du behøver ikke bli redd fordi babyen gråter, men det er naturlig å reagere og forsøke å trøste.

Å gråte lenge for seg selv er ikke greit. Gråten er et signal babyen sender ut og trenger et svar på. Ved å reagere på barnets gråt, skaper dere trygghet og forutsigbarhet for barnet.

Det er normalt at mengden gråt hos spedbarn øker fra fødselen og når en topp rundt 6–8 uker, før den synker gradvis. Det er ikke nødvendigvis magevondt som er årsaken til at barn gråter. Spesielt på ettermiddag og kveld kan gråten være en «utladning» etter en lang dag med mange nye inntrykk. Et barn vil kunne sovne lett av seg selv, mens et annet barn vil trenge mer trygghet og støtte.

Babyer som har kolikk er ikke syke, men de gråter mye lengre enn babyer vanligvis gjør. Kolikk starter vanligvis når barnet er noen uker gammel og stopper ved tre-fire måneders alder. Gråtetoktene varer i minst tre timer daglig i minimum tre dager i uken over en periode på minst tre uker. Ingen vet sikkert hva som er årsaken til kolikk.

Veiledning, fysioterapi og foreldrestøtte kan hjelpe. Kiropraktorbehandling har vist seg å kun ha effekt på placebonivå. Kolikk går vanligvis over etter fire, senest fem måneder.

Prøv derfor å ikke bekymre deg så lenge barnet ditt spiser godt og legger normalt på seg. Det er viktig at foreldre tar vare på seg selv i denne perioden, så ta gjerne imot avlastning fra familie eller venner.