

Utstyr

Friske barn trenger ikke utstyr for å utvikle seg, og det meste av babyutstyret er laget for å gjøre hverdagen enklere for foreldrene. Av og til kan det være nyttig å vite at barnet holder seg i ro, og da tåler det fint å ligge i en vippestol eller et newborn sete etc. i kortere perioder. Barnet kan bli passivisert hvis det i hverdagen sitter timevis i bilstol og vippestol etc. Bruk sunn fornuft og tenk måtehold.

Bilstol

I bilen skal barnet sitte bakovervendt i baksetet. Så lenge barnet har god støtte til kroppen og hodet, kan barn helt fra fødsel av sitte i bilstol. Lytt til barnet ditt, det er ikke nødvendig å vekke et sovende barn i bilen for ev. stillingsforandringer. 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.

Gåstol og «hoppasasa»

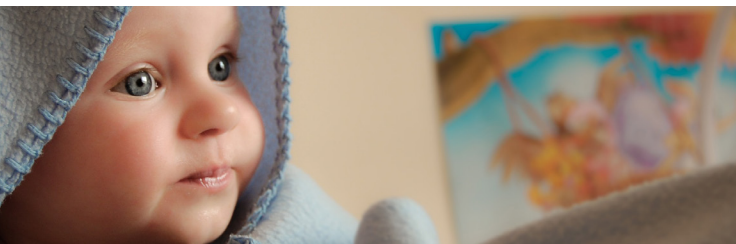
Friske barn trenger ikke ganghjelpemidler. Barn som blir satt mye i gåstol eller i en «hoppasasa» får ikke øvd på den naturlige utviklingen med vektbering, koordinering, oppreisning og balansekontroll. Ganghjelpemidler fremmer ikke utvikling av selvstendig gange.

Matstol, bæremeis, pulk og sykkelvogn

Når barnet er ca. 8–9 måneder begynner barnet å bli modent for å sitte oppreist i en stol og i en bæremeis. Vurder om barnet ditt klarer å holde en ganske rett stilling i ryggen og at barnet ikke siger sammen i overkroppen.

Det anbefales å vente med pulk til barnet er rundt 9 måneder. Dette fordi det krever en del styrke i overkropp og god hodekontroll, i tillegg til at barnets evne til temperaturregulering ikke er fullt utviklet. Ta hensyn til vær og vind. Det anbefales å ikke ta med barn i pulk ved -10°C. Ta hyppige pauser og kjenn på barnets temperatur.

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



Sammen
skaper vi
muligheter



Namsos kommune
Nåavmesjenjaelmien tjielte



4 måneders kontroll

Gruppekonsultasjon ved
Namsos helsestasjon
med fysioterapeut

Motorisk utvikling

Barn utvikler seg i ulikt tempo og de lærer gjennom utforskning og erfaring. Alderen barnet befinner seg i nå kjennetegnes av at barnet utvikler mer egenkontroll over kroppen og primitive reflekser forsvinner gradvis.

Barn mestrer bevegelsesferdigheter i forskjellig alder. Du kan i perioder oppleve at utviklingen stopper helt opp, for så å skyte fart igjen. Dette er helt normalt.

Tiden er nå inne for at barnet bør få sin hyggelige plass på gulvet. Det er på gulvet at barnet har den beste muligheten for å få utvikle og aktivere seg selv. Det er fint å skifte leker med jevne mellomrom og ha få leker fremme samtidig. Slik kan barnet ha fokus, bruke blikk og hender på en leke om gangen.

Mageleie er en gunstig utgangsstilling for barnet i våken tilstand for å få styrket og utviklet kroppen. Prøv korte og hyppige økter i mageleie første tiden, og la barnet få komme tilbake til ryggeleie før det er blitt for slitent.

Strever barnet i mageleie, kan det brukes en pute eller et håndkle som man plasserer under brystkassen på barnet. Du kan også legge en hånd på bekkenet for støtte, eller støtte og plassere albuen til barnet under barnets skulderledd for ekstra stabilitet.

Benytt anledningen 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.

Friske barn har ikke behov for å øve på å sitte selvstendig på gulvet før de er i stand til å sette seg opp selv.

Ryggen til barnet er ikke sterkt nok enda og det har enda ikke utviklet balansereaksjoner. Denne ferdigheten er ikke helt etablert før de er fra ca. 8 måneder gamle. Å sitte på fanget med støtte går helt fint.

Det varierer hvor gamle barn er når de begynner å gå uten støtte. Det er typisk at barn begynner å gå mellom 10 og 18 måneder.

Skjevt hode, favorittside og føtter

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 hodefasong, og en sideforskjell i nakkemuskulaturens styrke og bevegelighet. Dette kaller vi en favorittside.

Når barnet er våkent er mageleie fint for å fremme god motorisk utvikling, og for å forebygge favorittside. Det er gunstig 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.



Barns føtter

Barns føtter utvikler seg mye fra fødsel og til de er ferdig utviklede. Noen 1 åringer er hjulbeinte, mens noen 2–4 åringer er kalvbeinte. Begge tilstander er normale. Etter hvert som barnet blir eldre, blir denne kalvbeinheten mindre tydelig. Før 3–4 års alder ser de fleste barn «plattfot» ut i større eller mindre grad.

Fysioterapi for barn under 16 år er gratis. Du kan ta direkte kontakt ved behov for vurdering og veiledning, eller få en henvisning fra fastlege, helsesykepleier eller andre aktuelle instanser.

Lyd, skjerm og tv

Det er anbefalt 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.

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

