

# Lege på maven

Fysioterapi Til Børn.dk  
v/ Børnefysioterapeut Christina Haansbæk



## SØVN

Når dit barn sover anbefaler Sundhedsstyrelsen at det sover på ryggen for at forebygge vuggedød.

Desværre har det den utilsigtede bivirkning, at en del børn får skæve kranier, hvis de ligger med hovedet til samme side hele tiden.

Det er derfor vigtigt, at du fra første dag er opmærksom på at lægge dit spædbarn til at sove med ansigtet vendt skiftevis mod højre og venstre side. Et spædbarns kranie er blødt og er let påvirkelig for ensartet tryk over længere tid.

VÅGEN

Når dit barn er vågent anbefales det at du lægger barnet på maven fordi:

- Det styrker dit barns muskler i nakke, ryg og arme.
- Det stimulerer dit barns motoriske udvikling, så det får nemmere ved at holde hovedet, lære at trille, krybe og kravle.
- Utilsigtede tryk på kraniet undgås.

## MAVELIGGENDE

- Væn barnet til at ligge på maven fra første dag efter fødslen.
- Det er bedre for barnet at ligge på maven kortere perioder mange gange om dagen end lange perioder få gange om dagen.
- Lad ikke barnet ligge grædende på maven. Tag da barnet op og trøst barnet og læg derefter barnet ned på maven igen.
- Læg barnet på maven ved kanten af et bord/puslebord. Sæt dig foran barnet og søg kontakt med øjne, smil og lyde.
- Fortsættes..

## MAVELIGGENDE

- Læg dig på gulvet på maven foran barnet, snak og syng med det.
- Læg en hånd på barnets numse og placer barnets albuer ind under kroppen. Det vil gøre det lettere for barnet at løfte hovedet.
- Lig på ryggen med barnet på din mave.
- Brug eventuelt kravlegård hvis barnet har brug for at blive beskyttet om træk, husdyr, søskende mm.

## AUTOSTOL OG SKRÅSTOL

Vær opmærksom på at autostolen kun bruges til transport i bilen og ikke til at fragte barnet rundt i.

En skråstol støtter ikke barnets ryg på samme måde som f.eks. en autostol. Det anbefales derfor at bruge skråstolen kortvarigt og i stedet lægge barnet på maven i liften eller på gulvet.