

12 MÅDER AT LÆGGE DIN BABY PÅ MAVEN PÅ

- SÅ DET BLIVER SJOVT OG SPÆNDENDE FOR DIN BABY



Sådan får dit barn de
bedste muligheder for at
sætte skub i den
motoriske udvikling

Forøg dit barns
"mave minutter"
fra 1. dag

Af Rikke Nørregård Carlsen, indehaver af minimotion.dk
Redigeret af børnefysioterapeut Karoline Winterø

12 måder at lægge dit barn på maven på

- så der bliver sjovt og spændende for din baby

Redigeret af børnefysioterapeut Karoline Winterø

En STOR tak til søde Charlotte og søde Ida, som har stået model til alle øvelserne, undtaget den sanselige hulahopring, hvor det er nuttede Ludvig, der smiler til kameraet.

Indhold

12 lette øvelser til at få dit barn på maven	4
Generelle gode råd	5
På maven på puslebordet.....	6
På maven på din mave eller bryst	6
På maven på en skråpude	7
På maven på dine underben.....	7
På maven på dine lår	8
På maven på din arm	8
På maven på træningsbolden.....	9
På maven på gulvet	10
På maven hen over dine lår, når du sidder.....	10
På maven på dine ben, når du ligger ned.....	11
På maven på bordet, når I spiser	12
På maven i en sanselig hulahopring	12
Vil du lege videre og styrke dit barns motoriske udvikling?	13
Hvis dit barn SLET ikke vil ligge på maven	14

12 lette øvelser til at få dit barn på maven

Kender du det? Sundhedsplejersken har fortalt dig, at når dit barn er vågent skal det ligge på maven! Og helst 25 gange om dagen. Men det kan være svært at efterleve, når du ved, at din barn efter 10 sekunder stikker i et hyl og bliver ved, indtil du har vendt ham/hende om på ryggen igen. Og du er ikke den eneste!

Det kan også godt være, at dit barn er meget mere glad og smilende, når hun/han sidder i skråstolen, hvor der er godt udsyn til hele verden.

MEN det er på maven, at dit barn træner alle de muskler og sanser, som er nødvendige for at lære at trille, sidde op og senere kravle – nogle af de store motoriske udfordringer din lille baby skal kæmpe med de første måneder af sit liv.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at dit barn [sover på ryggen for at forebygge vuggedød](#). Fordi dit barn ikke må sove på maven, kan det være at du er lidt usikker på at lægge dit barn på maven. Det kan jeg sagtens forstå, men det er meget vigtigt at slå fast, at det er kun , når barnet sover, der kan være risiko for vuggedød ved at ligge på maven.

Når barnet ligger på maven danner det nakkekurven og skuldre og rygmusklerne styrkes. Samtidig stimuleres barnets føle-, balance- og muskel ledsans. Det stimulerer dit barns naturlige motoriske udvikling, så det får nemmere ved at holde hovedet og lære at trille og senere krybe og kravle.

Det ER hårdt arbejde for dit barn at ligge på maven. Musklerne skal styrkes og det kræver træning. Derfor er det vigtigt, at du ændrer din mentale indstilling og trodser angsten for at fremprovokere at dit barn stikker i et skrig, så du får lyst til at lægge din baby på den måde, hun/han bedst kan lide.

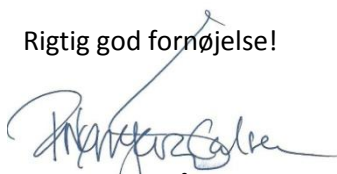
Hvis du vil lære dit barn at ligge og hygge sig med at være på maven, er det vigtigt, at du er fast besluttet på, at det er det bedste for dit barn.

Det er jo dig, der – i hvert fald de første måneder – bestemmer, hvordan dit barn skal ligge - også selv om dit barn er et af dem, der bestemt ikke kan lide at udforske verden på maven.

Vænner du dig til at lægge dit barn på maven mange gange om dagen, hjælper du hende/ham samtidig med at blive klar til at lære de rigtig sjove ting som at rulle, krybe og kravle. Heldigvis er det aldrig for sent at få dit barn til at lege på maven, selv om det kan blive sværere, jo ældre barnet er.

Jeg har samlet 12 måder, du kan lægge dit barn på maven på – når du er hjemme, når du er ude og når du er i mødregruppen – og som alle er med til at øge dit barns minutter på maven.

Rigtig god fornøjelse!



Rikke Nørregård Carlsen

Indehaver af www.minimotion.dk og shop.minimotion.dk

Du kan begynde allerede fra fødslen

I starten er det begrænset, hvor meget barnet kan løfte hovedet og dermed følge med i sine omgivelser og det er de færreste babyer, som synes det er sjovt at ligge på maven alene på et tæppe på gulvet.

Så her får du 12 forslag til hvordan du kan variere, det at lægge dit barn på maven, så dit barn synes, det er sjovt og spændende.

Begynd allerede fra fødslen, så du vænner dit barn til det fra starten.

Generelle gode råd

- Det er bedre at ligge mange gange på maven i kort tid end slet ikke at ligge på maven. Fra barnet er nyfødt er det måske bare 20 sekunder af gangen.

Efterhånden som barnet bliver ældre bliver musklerne styrket og dit barn kan langsomt ligge længere og længere tid på maven og så sat skub i den vigtige motoriske udvikling.

- Gør det til en vane som udgangspunkt altid at lægge barnet fra dig på maven. Men husk; det er meget vigtigt i starten, at du ikke bare lægger barnet fra dig og går.
- Læg dit barns arme ud foran kroppen, eller fold dem ind under brystet. Det giver mere stabilitet, end når de ligger langs siden, og gør det lettere for barnet at løfte hovedet.
- Læg en hånd på babys numse, når han/hun ligger på maven; det gør hende/ham mere stabil, og gør det lettere at løfte hovedet når, der er mindre vægt fremme på brystkassen.

**Husk at
afstemme
øvelserne efter
dit barns
velbefindende**

Specielt i den første tid sammen med dit barn er det vigtigt at holde det tæt til dig. Når du rører ved dit barn føler det sig tryk, men det er også med til at give dit barn erfaring om sin egen krop.

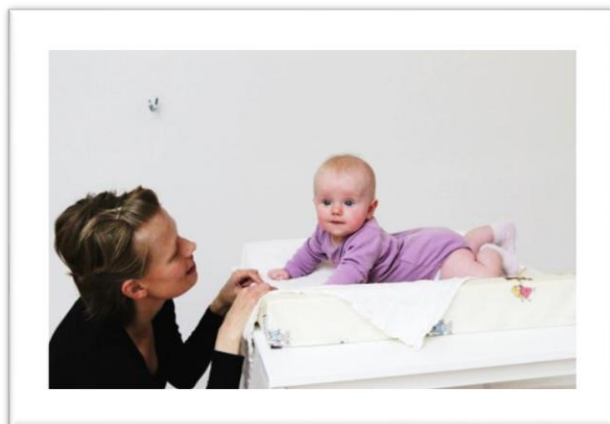
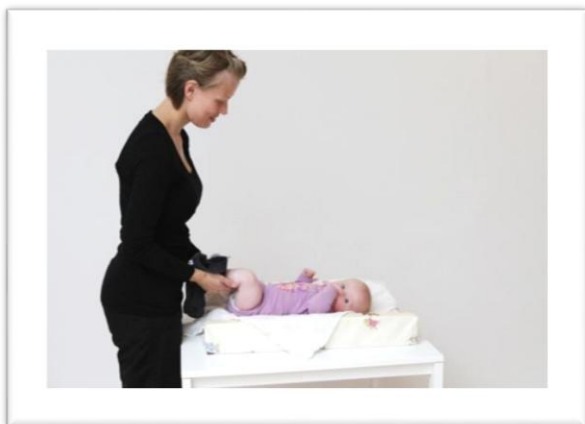
Hver berøring sender nerveimpulser til hjerne og stimulerer barnets udvikling. Så hold din baby tæt indtil dig og vug, kærtegn, kys, kram, kæl og ikke mindst nyd det!

1

På maven på puslebordet

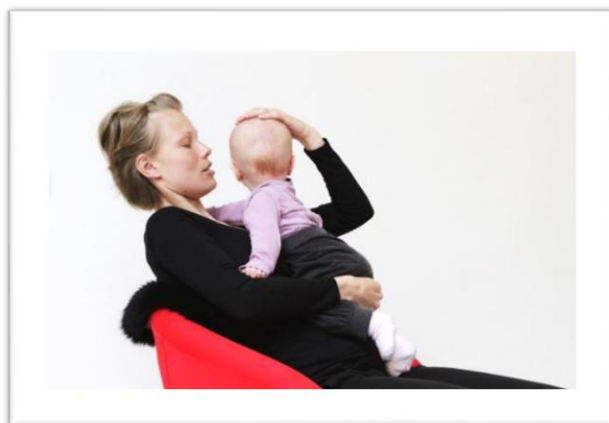
Hver gang du skifter dit barn – og det kan godt blive til mange gange på en dag - så væn til dig til at lægge dit barn på maven efter det har fået en tør ble på (eller mens det stadig ligger uden ble).

Sæt dig foran barnet i øjenhøjde og søg kontakt med øjne, smil og lyde.

**2**

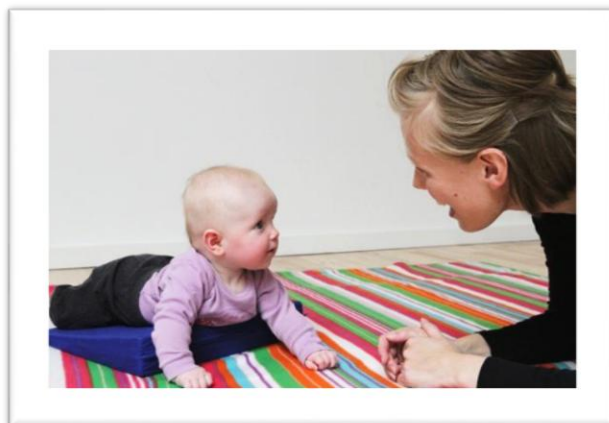
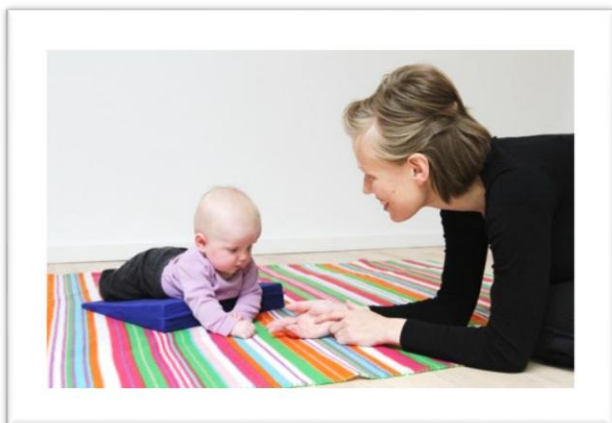
På maven på din mave eller bryst

Den bedste udsigt er mor og fars glade ansigter. Læg dig på sofaen og læg dit barn på dit bryst eller mave, så I kan ligge og snakke sammen. Det giver også en rigtig god tryghed og dejligt nærvær at være tæt på mor og far.



3 På maven på en skråpude

Hvis dit barn slet ikke vil løfte hovedet, så kan du bruge en skråpude eller lægge en sammenrullet stofble under brystet, så hun/han bliver løftet lidt og ikke skal bruge så mange kræfter.



4 På maven på dine underben

Sid på gulvet med bøjede ben, og læg dit barn på dine underben, så I kigger på hinanden. Det giver lidt opdrift. Gør det lettere for dit barn ved at trække dine ben ind til dig, så barnets krop bliver mere oprejst.

Du kan gøre det lidt sværere for dit barn ved at strække dine ben lidt ud, så dit barn kommer mere ned at ligge og skal arbejde mere i mod tyngdekraften.

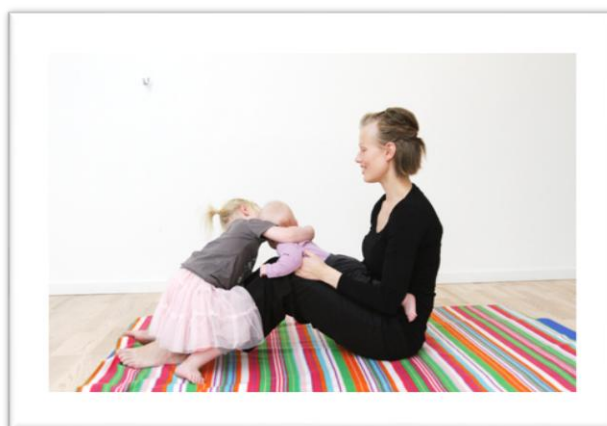
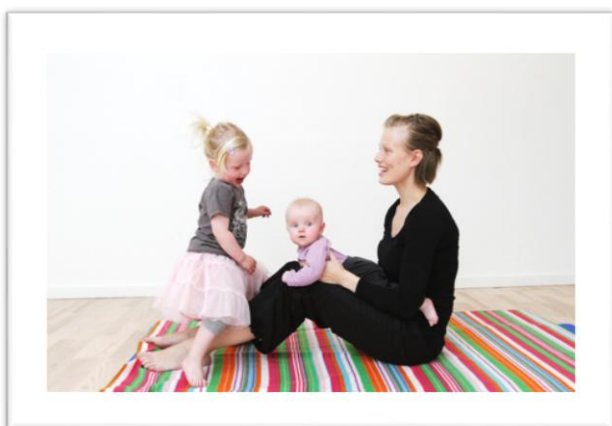
I kan evt. synge en sang eller sige et rim sammen, når I ligger her.



5 På maven på dine lår

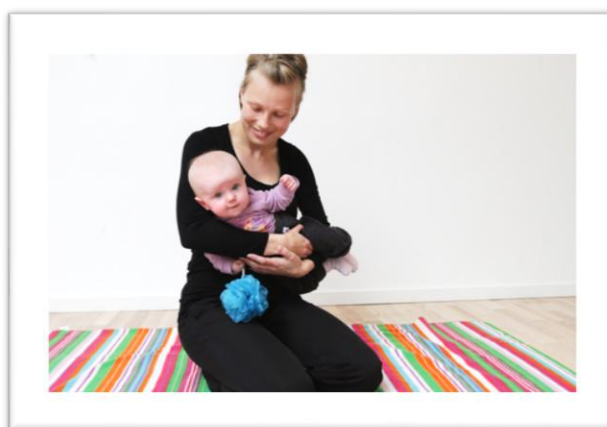
Sid på gulvet med bøjede ben, og læg baby på dine lår, så hun kigger væk fra dig. Det giver som øvelsen ovenfor også lidt opdrift. Også denne øvelse kan du variere i sværhedsgrad ved hhv. at hæve og sænke dine ben. I kan også bruge denne øvelse, når I mødes i mødregruppen. Det ender ofte med at børnene ligger på ryggen på gulvet, mens vi mødre sidder og snakker, drikker kaffe og spiser kage. Sæt jer ned på gulvet en del af tiden og med børnene på jeres lår, så de også kan følge med i, hvad der sker omkring dem.

Hvis dit barn har større søskende er dette en god stilling, når de større børn leger på gulvet foran.



6 På maven på din arm

Læg barnet på din underarm, når du går rundt. Ud over at træne ryg- og nakkemuskler er barnet også tæt på dig, og det giver tryghed og nærvær. At blive båret øger samtidig barnets kropsbevidsthed og den konstante bevægelse stimulerer også barnets balancesans. Husk at skifte arm, så barnet ligger lige meget på højre og venstre arm.

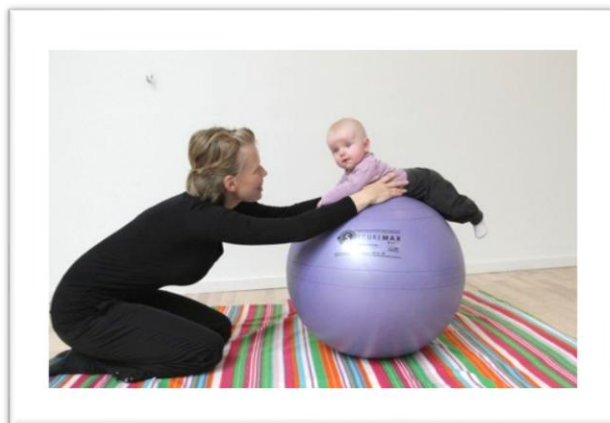
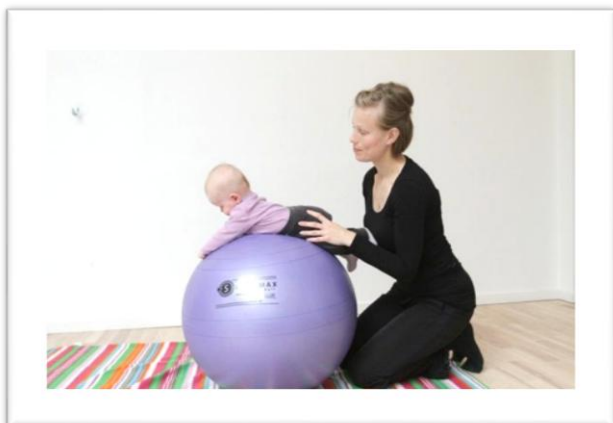


På maven på træningsbolden

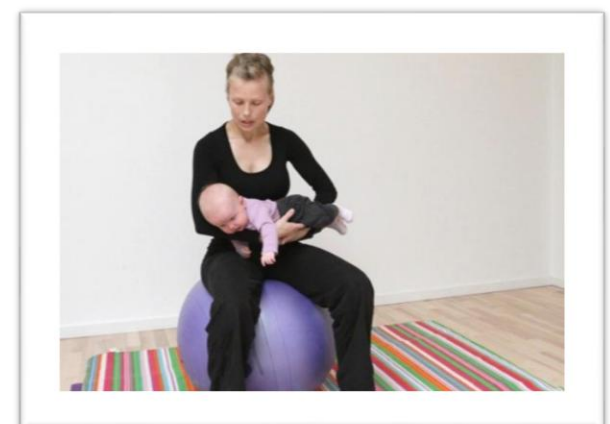
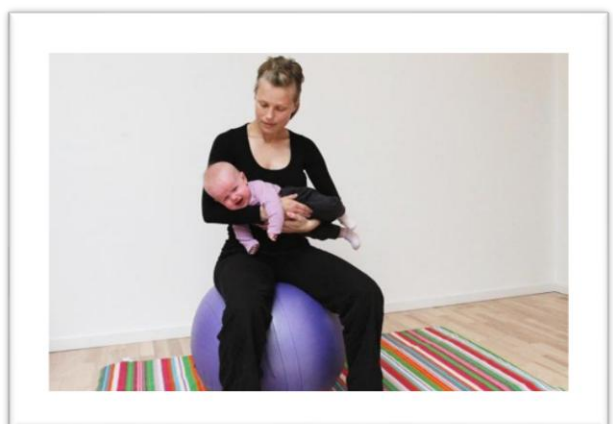
Træningsbolden er et dejligt og sjovt redskab, når du vil lege med din baby og samtidig opfordre til leg og bevægelse. Du kan bruge træningsbolden til at lægge dit barn på maven, på ryggen, og senere kan det sidde eller stå på bolden.

Det er vigtigt at du har et fast greb om barnets krop med begge hænder og trykker det let ned mod bolden, så barnet føler sig trygt og sikkert oppe på bolden. Du kan enten stå eller ligge på knæ bagved barnet.

- Start med at lave små hoppebevægelser
- Placer evt. større søskende eller et spejl foran barnet, så der er noget at kigge på.
- Derefter kan du prøve at trille bolden lidt til siderne, stille og roligt. Husk at trille mod begge sider og mærk efter om dit barn er med i bevægelserne. Hvis barnet har eller har haft en favoritside er denne øvelse rigtig god til at styrke den "svage" side!
- Prøv at trille bolden frem og tilbage, gerne så langt at barnet får hovedet nedad. Hvis barnet er begyndt at gribe efter legetøj, kan du placere noget på gulvet, det kan række ud efter og få fat i.



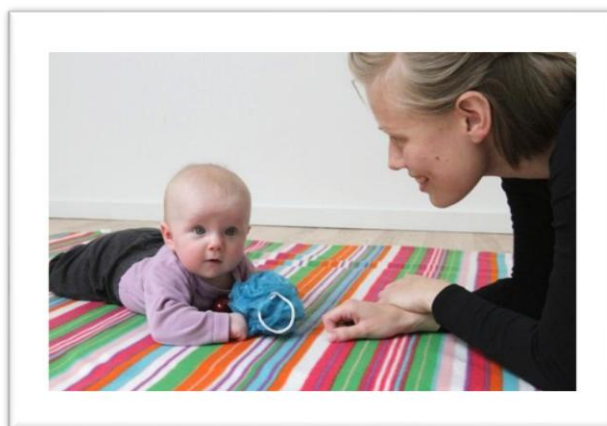
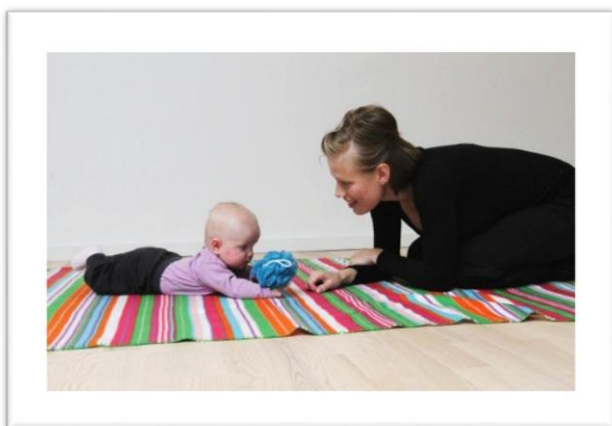
Hvis barnet bliver utrygt af at være på bolden, kan du starte med at sidde på bolden selv og have barnet i armene. Prøv at bevæge bolden frem og tilbage, til siderne og hoppe lidt, så barnet bliver trygt ved boldens bevægelser.



På maven på gulvet

Læg barnet på gulvet – evt. på et aktivitetstæppe. Brug legetøj, spejle, lys og lyde, så dit barn synes, det er sjovt at være på maven.

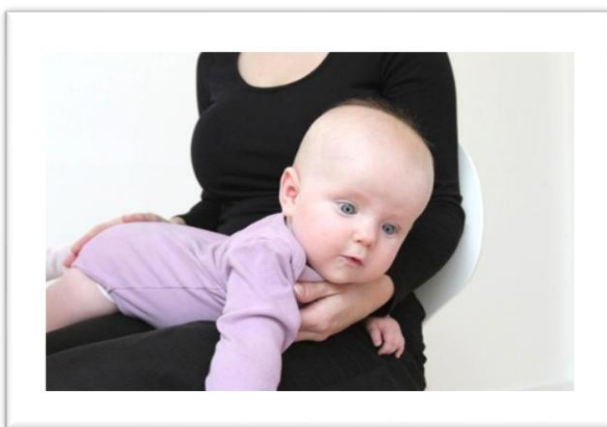
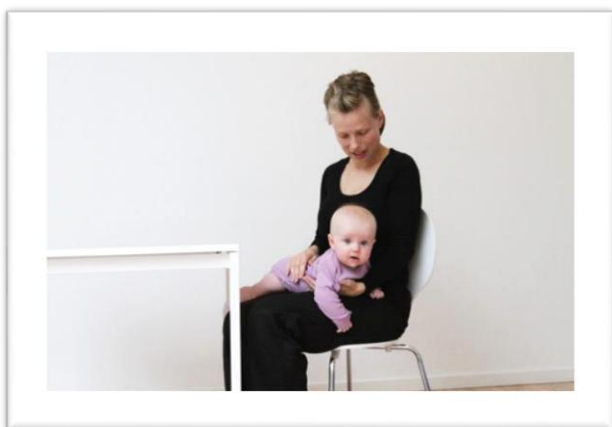
Læg dig ned på maven sammen med dit barn, så I kan kigge på hinanden.



På maven hen over dine lår, når du sidder

Når du sidder ved bordet, kan du lægge dit barn hen over dine lår, så barnet kommer lidt op i højden og kan følge med i hvad der sker omkring hende/ham.

Denne øvelse kan du også bruge, når I mødes i mødregruppen, hvis I sidder ved bordet og snakker. Lad børnene kigge på hinanden, når I sidder ved siden af hinanden.



10 På maven på dine ben, når du ligger ned

Jumbojet-øvelsen styrker både mors, fars og barnets ryg og mavemuskler rigtig effektivt, samtidig med, at barnet ligger på maven og styrker ryggens kurver. Balancesansen bliver også stimuleret.

- Læg dig på gulvet og bøj benene
- Læg dit barn på maven på dine underben
- Hold omkring barnets krop med begge hænder – ved lidt større børn kan du holde på barnets skuldre
- Stræk dine knæ stille og roligt
- Hold øje med at barnet synes det er sjovt
- I kan variere øvelsen ved at føre benene ud til den ene side og derefter den anden eller blot frem og tilbage

Husk at spænde i bækkenbunden når du laver øvelsen – det her er samtidig god træning for mor!

Når vi laver den herhjemme og til baby gymnastik, så synger vi:

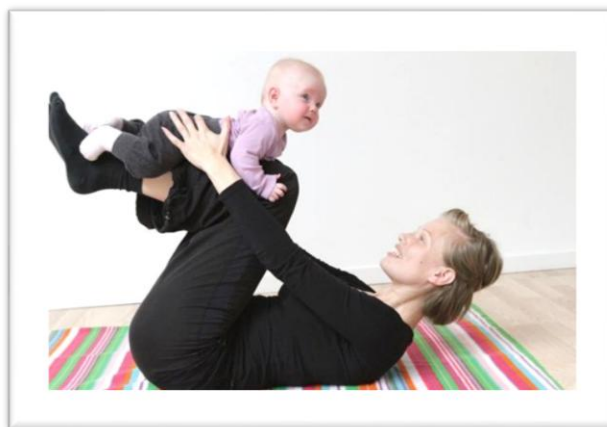
Højt højt højt i et æbletræ (vip dine bøjede ben op og ned i takt)

Kigger to små æbler med

Jeg ryster træet så godt jeg kan (drej dine bøjede ben fra side til side)

Neeeeeeed falder æblerne (tag fat under barnets armen og lad det glide ned fra benene til dit bryst)

Nam nam nam nam nam (kys barnet)

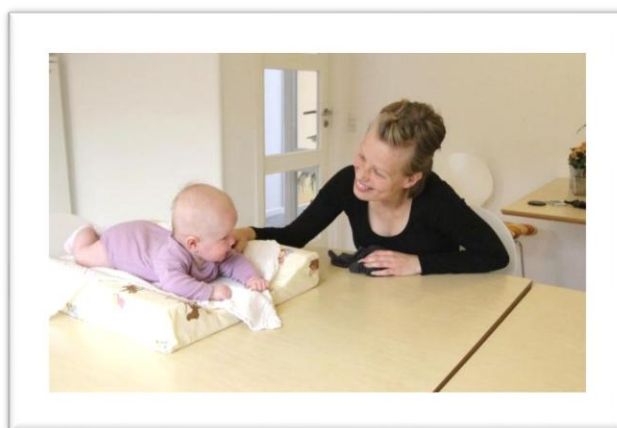


11

På maven på bordet, når I spiser

Når I spiser vil det lille pus naturligvis også være med. Så i stedet for at sætte ham/hende i en skråstol, hvor han/hun ikke behøver at røre en finger for at blive underholdt, kan I få glæde af at lægge barnet på et lille tæppe eller puslepude på bordet, mens I spiser. Så kan den lille ligge og følge med, og I er sammen. Husk at mens barnet er meget lille kan det kun ligge her kort tid ad gangen. Giv barnet pauser, hvor det ligger på siden i stedet.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ AT barnet aldrig må ligge højt oppe alene. Pludselig kan de vende sig eller møve sig frem. Nogle allerede fra to måneders alderen.



12

På maven i en sanselig hulahopring

Denne øvelse er en skøn kreativ leg på maven. Der findes meget [legetøj](#), men ikke alt er lige godt og meget af det fremmer slet ikke den motoriske udvikling.

Med en lille smule kreativitet kan du selv lave noget barnet kan have stor glæde af når det øver sig i at ligge på maven, gribe og begynder at dreje rundt om sig selv, mens det ligger på maven. Dette er et godt alternativ eller supplement til aktivitetstæpper.

Køb og dekorér en hulahopring med alt, hvad dit hjerte kan begære af farvestrålende detaljer. Der må naturligvis ikke være små ting, som kan falde af og puttes i munden.

Find materialer der føles forskellige når man rører ved dem, lyder forskellige når man krammer dem og er farvestrålende så der er noget at kigge på for dit barn. Du kan fx bruge materialer som tyl, stof, der knitrer og har forskellig overflade, små klokker. Sørg for at de sidder godt fast! Kantebånd, der er syet små "flapper" på, forskellige slags snor snurret fast og bundet rundt om ringen.

Du kan evt. også sætte forskellige slags legetøj fast på ringen. Sørg for at alting sidder rigtig godt fast på hulahopringen, og tjek ringen jævnligt for om alle tingene stadig sidder godt fast.

Når du har lavet hulahopringen lader du dit barn ligge på maven inde i den. Barnet kan gribe om ringen og undersøge materialerne med hænder og mund, det kan dreje ringen og få fat i nye materialer eller begynde at øve sig i at dreje rundt om sig selv for at kigge på andre dele af hulahopringen og få fat i nye materialer.

På den måde træner dit barn både i at ligge på maven, begynde at bevæge sig rundt, samtidig med at det får en masse sanseoplevelser til sin følesans, høresans og synssans. Barnet kan få meget tid til at gå med dette legetøj, og du kan skifte materialerne ud undervejs, så der bliver noget nyt at undersøge og række efter.

Hvis der er flere børn i samme aldersgruppe på besøg kan de ligge i en kreds rundt om ringen



Vil du lege videre og styrke dit barns motoriske udvikling?

Minimotion tilbyder en lang række af andre lege, du kan lave sammen med dit barn. Lege, der stimulerer balancesansen, følesansen og muskel-ledsansen. Lege, som øger dit barns kropsbevidsthed og som styrker og understøtter dit barns motoriske udvikling.

[Se hvordan du kommer i gang med flere lege og se en GRATIS film](#)

Hvis dit barn SLET ikke vil ligge på maven

Af Børnefysioterapeut Karoline Winterø

Nogle børn bryder sig bare ikke om at ligge på maven, men i enkelte tilfælde kan der være en fysisk årsag til modviljen. Nogle børn har af den ene eller den anden årsag en favoritside eller drejer slet ikke hovedet, når de ligger på ryggen – dette kan gøre det svært at få dem til at ligge skiftevis til højre og venstre side og skyldes ofte en låsning i de øvre nakkehvirvler, også kaldet KISS problematik.

KISS står for Kinematic Imbalance due to Suboccipital Strain eller oversat til dansk: Kranie-nakkeleds Induceret Symmetri forstyrrelse. Helt enkelt er KISS problematik en fejlstilling eller låsning i nakkehvirvlerne, der forstyrrer barnets motoriske udvikling og skaber asymmetri i kroppen.

Hos nogle spædbørn går det i sig selv, mens andre har behov for en blid mobilisering og hjælp til at finde symmetrien i kroppen. Nogle gange er barnet pga. låsningen kommet bagud i sin motoriske udvikling og har behov for hjælp til at indhente dette.

Hos et spædbarn er strukturerne i nakken bløde og ustabile. Derfor kan nakken godt tåle de store belastninger den udsættes for ved en normal fødsel, men udsættes den for et u hensigtsmæssigt træk eller vrid, kan der opstå funktionsforstyrrelser/fejlstillinger i nakkeleddene.

Årsager

Flere faktorer under graviditet og fødsel kan øge risikoen for at barnet udvikler KISS problematik. Det kan være børn som har ligget i tværløje eller sædeleje, børn som er hjulpet ud med tang, sugekop, manuelt træk eller eksternt tryk på maven, børn født ved kejsersnit eller med ansigt eller bagdel først. Det kan også være præmature børn, børn med en fødselsvægt på over 4000 g, flerlinger eller børn som er født meget hurtigt.

Du skal være opmærksom hvis dit barn:

- har skævt kranie eller afladet baghoved
- ligger i "flitsbue" når det ligger selv
- græder meget uden at man kan finde en anden årsag
- altid helst vil være på arm hos mor eller far
- har svært ved at sutte ved det ene bryst eller måske ved begge
- sover meget uroligt/afbrudt
- bliver meget ulykkelig når det skal ligge på maven.

Hvad kan du gøre?

Når dit barn ligger på maven styrker det sin nakke og kan i nogle tilfælde selv arbejde sig ud af låsning eller fejlstilling i nakken, idet det selv mobiliserer nakkeleddene når det ligger hér og øver sig i at løfte og dreje hovedet. Også når I laver gymnastikøvelser, hvor I cykler med barnets ben og arme og laver krydsbevægelser m.m. kan det være med til at løsne op for en evt. låsning.

Hvis det ikke hjælper eller dit barn har meget kraftige symptomer, som dem beskrevet ovenfor kan det være en god idé at opsøge en kiropraktor eller fysioterapeut, som er videreuddannet indenfor

børneområdet. I nogle kommuner er der ansat børnetrapeuter du kan henvende dig til, men det er langt fra alle. Sørg altid for at sikre dig at de fagpersoner du søger hjælp hos har videreuddannelse og erfaring med at behandle småbørn. Det er helt ok at spørge ind til uddannelse og kompetence inden du evt. bestiller en tid.

Samtidig er det vigtigt at understrege, at selv om dit barn brokker sig, når du lægger det på maven, så skyldes det ikke nødvendigvis, at det fejler noget.

Det ER hårdt arbejde at ligge på maven. Musklerne skal i gang med at arbejde, hvis han/hun skal have hovedet op for at se på verden. Sidder hun/han derimod i en skråstol eller en autostol, behøver hun/han ikke at røre sig for at blive underholdt. Men det er at gøre dit barn en bjørnetjeneste på sigt. Heldigvis findes der gode tricks til, hvordan du får dit barn op af skråstolen og om på maven uden skrig og skrål.