

**Kontaktinformasjon:**

Anita Sembsmoen , fagansvarlig

Tlf: 92200850

Mail: [anita.sembsmoen@kongsberg.kommune.no](mailto:anita.sembsmoen@kongsberg.kommune.no)

Henriette Aasen Røed

Mail: [henriette.aasen.roed@kongsberg.kommune.no](mailto:henriette.aasen.roed@kongsberg.kommune.no)

Karianne Trillhus

Mail: [karianne.trillhus@kongsberg.kommune.no](mailto:karianne.trillhus@kongsberg.kommune.no)



**KONGSBERG  
KOMMUNE**



**Besøksadresse:**

*Avdeling Fysioterapi*

*Nansensgate 7*

*3616 Kongsberg*

**Postadresse:**

*Kongsberg kommune*

*Avdeling fysioterapi*

*Postboks 115*

*3602 Kongsberg*

*Henvendesskjema til fysioterapeut finnes som elektronisk skjema på  
Kongsberg kommunes hjemmesider under «Helse og  
omsorgstjenester – Fysioterapi – Fysioterapi for barn og unge».*

[www.kongsberg.kommune.no](http://www.kongsberg.kommune.no)

Motorisk  
utvikling den  
første tiden

Norges mest attraktive sted 2014 Årets  
barne- og ungdomskommune 2013

Barnet ditt er født med en indre “drive” til å utvikle seg. Barnet søker kontakt med personene rundt seg og utforsker omgivelsene. Din rolle er å legge til rette og støtte barnet ditt i denne utviklingen. Her får du noen tips og konkrete råd som du kan bruke i hverdagen.

Det viktigste du kan gjøre for barnet ditt er å gi det variasjon i stimulering, håndtering og stillinger tilpasset barnets utvikling.

### **Stimulering og kontakt**

Lyd, lys, lukt og berøring er det første barnet reagerer på. Gi barnet ditt mye kroppskontakt og nærhet, spesielt den første tiden. Dette gir trygghet. Når barnet er våkent hjelp barnets hodet inn i midtstilling, slik at dere oppnår god blikkontakt. Smil, snakk med det og bruk navnet. Blikkontakt oppnåes etter ca 4-6 uker. Ta hensyn til barnets signaler, etterhvert vil du bli ekspert på å lese barnet ditt.

### **Håndtering**

Variasjon er viktig. Er det mulig, så er det fint å stille barnet forfra. Hvis ikke, varier hvilken side du står på evt snu barnet. Varier hvordan du bærer barnet ditt, ved å veksle på høyre og venstre side. Får barnet mat på flaske, bør du variere side som ved amming. Disse rådene er med på å hindre utvikling av favorittside og evt skjev hodefasong.

### **Stillinger**

Ryggleie er anbefalt som sovestilling. Det er derfor viktig at barnet ditt får erfare mageleie når det er våkent allerede fra fødselen av. Det kan være i armene til en voksen, på brystkassa eller på fanget. Etter hvert er det viktig at barnet får utforske gulvet i mageleie, for å styrke nakke og ryggmuskulatur. Dette er krevende for barnet, legg derfor til rette for flere korte økter i løpet av en dag. Har barnet ditt vansker med å ligge på magen, bruk en håndklerull eller en liten pute under brystet og armhulene.

Vil barnet ditt helst ligge med hodet til en side, eller har en skjev hodefasong, har barnet ditt en favorittside. Da er det viktig å stimulere barnet fra den andre siden i flest mulig situasjoner i løpet av dagen. Det er da spesielt viktig å la barnet ligge på magen, da dette fremmer lik utvikling av kroppen og styrke i mage/rygg. Hvis du er bekymret over barnets utvikling ta kontakt med helsesøster eller fysioterapeut på helsestasjonen.

### **Bevegelsesutvikling videre og barneutstyr**

Barnet ditt har behov for en trygg plass til lek og utvikling. Bruk gjerne en matte med god friksjon, noe som gir stabilitet til barnet. Tiden på gulvet er verdifull, da barnet får bevegelsesfrihet og muligheten til å utforske omgivelsene.

Det anbefales ikke å plassere barnet i sittende stilling på gulvet, før det kan sette seg opp selv. Da er barnet også klar for barnestol, sportsvogn og bæremeis. Bruken av vippestol til de minste bør også begrenses. Barn som blir satt opp tidlig, sitter ofte mye. De går da glipp av variasjonen og bevegelsesfriheten på gulvet.

Skal du ut å kjøre med barnet er variasjon viktig. Vurder ut i fra sunn fornuft når det er hensiktsmessig å stoppe. Det er ikke nødvendig å vekke sovende barn i bil på kortere turer, men over lengre turer er det nødvendig med pauser.

Når barnet viser interesse for å reise seg, bør man legge til rette for dette og la barnet få øve i trygge omgivelser. Bruk av gåstol eller hoppehuske anbefales ikke.

### **Lykke til med den første tiden!**

Med vennlig hilsen

