

Babyens motoriske utvikling

Av Janet Molde Hollund | 2024
babyverden.no



Barnet går gjennom en utrolig utvikling det første leveåret, og det er mange ferdigheter som skal på plass. Den lille går fra å være helt hjelpeløs og til å kunne komme seg opp og rundt på egen hånd – klar til å utforske verden. I dette temaheftet går vi gjennom alle de ulike trinnene, og gir deg gode tips til hvordan du som forelder kan støtte barnet best mulig.

Innhold:

Babyens vei til å holde hodet oppe selv	3
Motorisk utvikling: Å rulle	10
Den viktige veien til krabbing	14
Hvor mye skal man hjelpe babyen med motorisk utvikling?	20
Når kan barnet sitte?	24
Å reise seg opp, stå og gå	29



Babyens vei til å holde hodet oppe selv



En nyfødt babys hode er stort i forhold til resten av kroppen, og det tar tid før den lille er i stand til å holde hodet oppe selv. Se hvorfor det er viktig at du støtter babyens kropp og hode – lenge nok.

Gradvis mindre støtte

Du har kanskje sett små babyer som ligger på mors bryst, på gulvet eller på stuebordet og vaklende løfter opp hodet. På den måten blir de gradvis sterkere i nakkemuskulaturen og får bedre hodekontroll.

– I oppreist stilling har de fleste babyer god nok hodekontroll til å holde hodet selv når de er rundt tre måneder gamle, men det varierer fra barn til barn – og normalvariasjonen er stor. Før barnet har kontroll, vil det ofte ha småbevegelser

med hodet – litt «hakkespetttbevegelser», sier fysioterapeut Ingunn Skogseth-Stevens. Hun er leder av faggruppen for barne- og ungdomsfysioterapi i Norsk Fysioterapeutforbund.

Fra barnet er nyfødt skjer en gradvis økende styrke og kontroll over babyens hode. Det er for eksempel naturlig å støtte barnets hode i starten. Men etter hvert er hånden der mer i tilfelle barnet mister hodekontrollen og slipper hodet bakover.

Hvordan støtte hodet?

Hvordan babyens hode bør støttes, varierer ut fra barnets posisjon – som for eksempel om det bæres over foreldrenes skuldre, er på fanget eller bæres i bæresele.

– En lett hånd rundt bakhodet som støtter og fanger opp ukoordinerte bevegelser vil ofte fungere bra. Samtidig er det godt for barnet å få god støtte til overkroppen, sier Anne Marte Enne Haug. Hun er spesialist i barne- og ungdomsfysioterapi og fagkoordinator i Stavanger kommune.

Haug sier at tegn på hodekontroll er at barnet holder hodet støtt og rolig, og uanfektet kan rotere ut mot sidene.

Tommelfingerregel fire måneder

– Et friskt barn født til termin vil når det er rundt fire måneder gammelt klare å ligge godt i mageleie mens det støtter seg på armene, sier Skogseth-Stevens.

– Det er selvsagt individuelle forskjeller, men vi har rundt fire måneder som en tommelfingerregel. De tidligste barna, som er robuste, har ligget mye på magen og fått varierte bevegelser, kan kanskje klare det når de er tre måneder gamle. Andre kan bli fem måneder før de mestrer det samme, sier hun.

Når er det grunn til bekymring?

– Dersom barnet er fire måneder gammelt, og ikke har kapasitet til, eller viser interesse for å støtte overkroppen på armene, og du er bekymret for dette, kan det være greit å kontakte helsestasjonen, der fysioterapeut kan vurdere utviklingen, sier Skogseth-Stevens.

PREMATURE KAN VÆRE SENE

– Premature kan trenge litt mer tid før de mestrer mageleie, sier Ingunn Skogseth-Stevens. Dersom du har et barn som har sovet veldig mye, eller vært plaget av sykdom, kan dette også virke inn på tidspunktet for når babyen ligger stødig i mageleie.

BARNET SKAL IKKE SOVE I MAGELEIE

Husk at babyer ikke skal
sove på magen. Dette for å
forebygge krybbedød.

Varier hvilken vei barnet ligger på ryggen

Ettersom barna ligger på ryggen når de sover, kan de utvikle en favorittside. Dersom barnet ligger veldig mye vendt til én side, kan det bli en asymmetrisk utvikling i nakkemuskulaturen – og hodet kan bli avflatet på den siden barnet ligger mest på.

– Et godt tips er å variere hvilken vei du legger barnet i sengen. Skift på å la hodet være i hodeenden og fotenden. Små barn motiveres av lyd og lys, og gjerne lukten av mor. Når det er variasjon i hvilken side stimuli kommer fra, vil barnet variere hvilken vei det snur hodet – og det er lettere å unngå utvikling av en favorittside, sier Ingunn Skogseth-Stevens.

I våken tilstand kan man også motivere barnet til å bruke begge sider ved å skifte på hvilken vei man legger det på stelletbordet eller på gulvet. Barnet vil se den veien forelderen, lys eller lyd er. Om barnet har utviklet en favorittside, og du for eksempel leker med barnet på gulvet, kan du også prøve å vekke barnets oppmerksomhet med leker og lyder på den siden som ikke er favorittsiden. Ifølge Skogseth-Stevens vil som regel enkle tiltak som stimulerer bevegelse i nakken mot motsatt side av favorittsiden være tilstrekkelig, men hun råder foreldre til å ta kontakt med fysioterapeut ved helsestasjonen hvis de er usikre.

I denne brosjyren fra Norsk Fysioterapiforbund kan du få flere tips ved favorittside i nakken: [Skjevt hode og favorittside](#) (denne finnes også på arabisk, somali, polsk og engelsk)

Bevegelseserfaring gir ferdigheter og mestring

Haug forklarer at babyen trenger å koordinere nakke- og halsmuskulatur for å ha kontroll over hodet. Mye av treningen for å kunne holde hodet selv i oppreist stilling, foregår i andre utgangsstillinger.

– Det er viktig at barnet fra tidlig alder får ligge i mage- og ryngleie, i tillegg til annen bæring. Fra det er nyfødt, kan barnet ligge på magen i våken tilstand for å styrke nakkens muskulatur. Når babyen ligger på ryggen, utfordres i hovedsak muskulaturen på framsiden av kroppen, sier hun.

Haug sier at det i starten er en utfordring i det hele tatt å holde kroppen stabil i liggende stilling. Hodet vil for eksempel ofte ikke kunne holdes i midtstilling uten hjelp. Etter hvert blir barnet sterkere, og kan beholde balansen samtidig som hodet snus i ønsket retning.

Øv hver dag

– Babyen bør ligge på magen flere runder hver dag. I starten orker den ikke mye om gangen – kanskje bare fra noen sekunder til minutter. For å få et godt forhold til mageleie, er det fint med mange og korte runder i mageleie daglig – slik at barnet får øve på å løfte seg opp mot tyngdekraften. Øvelse gjør mester, men hodet er tungt i starten når det er såpass stort i forhold til resten av kroppen, sier Skogseth-Stevens.



Også på denne måten kan babyen øve på mageleie.

Mageleie er ikke bare når babyen ligger på gulvet. Babyen kan for eksempel øve på mageleie på stuebordet, når voksne har babyen på brystet, lårene, over armen eller skulderen.

DETTE SIER HELSEDIREKTORATETS NASJONALE RETNINGSLINJE FOR FYSISK AKTIVITET:

Lek og bevegelse er viktig for normal vekst og utvikling, og er grunnleggende for fysisk og psykisk velvære. Lek gir en god mulighet for å utvikle det sosiale samspillet mellom foreldre og barn. Dette ivaretas gjennom å gi barn under 1 år mulighet til å utforske og delta i varierte, trygge, lystbetonte og lekbaserte aktiviteter hvor aktivitetsnivået er tilpasset barnets utvikling.

- Barn som ennå ikke forflytter seg selv, kan stimuleres til å være aktive liggende på magen i minst 30 min. i løpet av dagen, gjerne fordelt over flere korte økter. Allerede fra fødselen kan de ha korte perioder på magen, den første tiden bare få sekunder til minutter, for å styrke muskulaturen for å holde hodet oppe.
- For de yngste barna kan grunnleggende bevegelser det første året eksempelvis være å ligge på mage, løfte hodet, rulle rundt fra mageliggende til ryggliggende, åle, krype, sitte, reise seg og stå.

Kilde: [Helsedirektoratet](#)

– Mer variasjon i bevegelsene før i tiden

Skogseth-Stevens sier at barnet gradvis får bedre hodekontroll fra nyfødtstadiet, og at det blir sterkere med stadig større bevegelseserfaring.

– På 70-tallet ble babyene snudd fra rygg til mage flere ganger under hvert bleieskift, for at snorer og bånd skulle knyttes foran og bak. Nå er alt mye enklere. Bodyene kan trekkes over hodet, og bleiene tas enkelt på. Før fikk babyene derfor variert bevegelseserfaring naturlig på stuebordet, mens vi nå må tenke mer på å legge til rette for å øve på mageleie, sier hun.



Slik øver du med babyen

Blir babyen fort lei? Her er noen tips til hva du kan gjøre for å få babyen til å holde ut litt lenger:

- Prøv gjerne med underlag som ikke er så glatt (f.eks. en gymmatte), slik at det blir lettere å få støtte fra armene uten at de glir ut til sidene.
- Babyer i to-tre måneders alder er opptatt av ansikter, kontraster og lyd. Sett deg slik at du er i øyehøyde med babyen, slik at babyen kan få øyenkontakt med deg. Dette kan du for eksempel gjøre ved kanten av sofaen, enden av stellebordet eller på kjøkkenbordet.
- Speil kan være veldig spennende – slik at barnet kan se seg selv. Det finnes for eksempel babybøker med speil som kan stå på gulvet foran barnet. Bruk gjerne også leker med sterke farger, gjerne primærfargene eller kontraster som svart/hvitt. Babyer stimuleres av lys og lyd.

Ta deg tid med babyen din

Skogseth-Stevens oppfordrer til at foreldre tar seg tid med babyen og tilpasser seg barnets tempo.

- Det er flott om en legger til rette for at babyen får den stimuleringen den trenger, men hvert barn må også få følge sitt eget tempo. Barnet må få ro til å utforske egne bevegelsesmuligheter ved at foreldre legger til rette for at barnet kan utforske ulike utgangsstillinger, sier hun.

– Mer variasjon før i tiden

Samtidig har Skogseth-Stevens inntrykk av at hverdagen i barselpermisjonen har vært i stor endring de siste 10-15 årene.

- Mange er mer ute på ting, som for eksempel babysvømming, kafé og baby-massasje. Mye er hyggelig og fint, både for foreldre og barn. Men det kan også innebære mer aktivitet enn de små barna trenger, og kan gå på bekostning av tid barnet bruker på fri utfoldelse, sier hun.

For hun påpeker at babyen gjerne ikke får den roen og utfoldelsen den trenger hvis bleieskiftene som regel skjer på stellerom, i vognen eller på bilsetet.

– Er man på farten, har man ikke det gode rommet med behagelig temperatur hvor barnet kan ligge uten bleie og kose seg. Men – husk at det er forskjell på det man gjør hver dag og av og til, sier Skogseth-Stevens.

Hodet når barnet er i bæreseler

Mange synes bæreseler er et fint komplement til barnevognen. Men babyen må være i stand til å holde hodet oppe selv før du snur babyen framover. Pass likevel på å lese bruksanvisningen på selen/bæretøyet du bruker, slik at du vet hvilke anbefalinger som gjelder for produktet du bruker.

– Koordinert bruk av nakkens muskulatur pleier ofte å komme i løpet av barnets tredje levemåned. Det vil si at barnet kan holde hodet stabilt i oppreist stilling, og fritt kan snu på hodet for å følge lyder og synlige stimuli. Fremdeles kan det innimellom komme noen mer hakkende bevegelser, sier Haug.

Hvor lenge kan barnet sitte framover i bæreselen?

– Dersom barnet trives og er vant til å være i bæreselen, kan det gjerne være en halv time eller mer i bæreselen. Det finnes ingen absolutt grense på hvor lenge, det er barnets respons som avgjør når nok er nok. Alderen på barnet vil også være styrende. Et lite barn har kortere utholdenhet. Hvis barnet trives og sovner, går det også fint, dersom barnet ligger vendt inntil mor og har god støtte i bæreselen. Men tenk variasjon når barnet er våkent, sier Skogseth-Stevens.

– Det er ikke noen oppskrift på hvor lenge barnet kan sitte i bæresele. Fra tre måneders alder kan man teste stillingen ut. Man bør være trygg på at barnet får god støtte til resten av kroppen, og den voksne kan gjerne legge en støttende hånd på babyens bryst – i tillegg til støtten barnet har i bæreselen. Og så må man observere barnet for å se om hodet holdes stabilt og bevegelsene er frie. Et argument for å begrense tiden framovervendt i starten, er alle inntrykkene barnet må bearbeide, sier Haug.

– Når barnet er framovervendt i bæresele, har man mindre mulighet til å se barnets reaksjoner på stimuli fra omgivelsene, påpeker Skogseth-Stevens.

Mange velger å snu barnet fordi det blir mer nysgjerrig etter å se seg rundt, og dermed ikke lenger er fornøyd med utsikten innover. Da kan man enten snu

SÅ MYE MAGELEIE VED CIRKA SEKS MÅNEDER:

– Når barnet har fått god styrke i muskulaturen rundt skuldrene, vil det som regel trives godt i mageleie. Spesielt når det har begynt å rulle fra rygg til mage og opplever og ser verden og mulighetene for å få tak i ting på en annen måte. Så barn på 6-7 måneder vil bruke storparten av sin våkne tid i mageleie, der de begynner å utforske videre bevegelsesmuligheter rundt i rommet, sier Skogseth-Stevens. Husk likevel at dette ikke er noe som skjer plutselig. Det handler om øvelse over tid.

barnet framover, eller man kan tenke at barnet søker ut og ser seg rundt – men da har muligheten til å ta pause/ hvile innover når de trenger det. Framovervendt bæring på kjøpesentre eller andre steder med mye fremmed stimuli kan bli for mye for barnet. Foreldrene må vurdere sitt eget barn og se hvor deres grenser er for hva de tåler av inntrykk. Vogn er et bedre alternativ i mange tilfeller der foreldre og barn kan ha øyekontakt og være i en trygg dialog.

RÅD I FORHOLD TIL Å SNU BARNET I BÆRESELE:

Du kan vurdere å snu barnet i bæreselen fra rundt 3 måneders alder (jamfør forklaring om hvordan du kan vurdere om barnet er sterkt nok). En forutsetning er selvsagt at man bruker en sele som er tilpasset bærestillingen. Det betyr ikke at barnet fra nå bare bør sitte framovervendt. Det vil være en gradvis prosess å starte etter å ha vurdert:

- 1** Har barnet ferdigheter til å være i stillingen?
- 2** Er det noen grunn til å snu barnet, for eksempel mistriksel med å plasseres med ansiktet innover? Trives barnet med hodet vendt inn mot mor så er det flott å fortsette med det, det er ingen grunn til å snu barnet bare fordi det blir eldre dersom trivselen er god i stillingen det har.
- 3** Er barnet trøtt? Dersom barnet skal sove er framovervendt stilling i bæresele ikke hensiktsmessig. Barnet hviler bedre med ansikt og kropp inn mot foreldre og får betydelig bedre støtte.
- 4** Vil barnet få for mye stimuli dersom det sitter framovervendt? For de yngste barna vil det være naturlig å starte tilvenningen til framovervendt bæring hjemme hos seg selv i rolige omgivelser. Noen trenger gjerne i perioder å bli båret av foreldrene fordi de av ulike grunner er urolige. Da kan det være en god avlastning å kunne plassere dem i en bæresele.

Fremovervendt bæring på kjøpesentre eller andre steder med mye fremmed stimuli vil jeg ikke anbefale de minste. Foreldrene må vurdere sitt eget barn og se hvor deres grenser er for hva de tåler av inntrykk. Vogn er et bedre alternativ i mange tilfeller der foreldre og barn kan ha øyekontakt og være i en trygg dialog.

NB! Husk å sjekke hvilke anbefalinger for bruk som følger med i bruksanvisningen på selen/bæretøyet du bruker.

Kilde: Anne Marte Enne Haug, spesialist i barne- og ungdomsfysioterapi

Motorisk utvikling: Å rulle



Den første formen for rulling babyen gjør, er fra mage til rygg. I starten er det som regel en følge av at barnet mister balansen i mageleie, og velter over. Å rulle fra rygg til mage er et resultat av masse øving og styrking av muskulaturen.

– Mitt inntrykk er at når babyen er sterk nok til å ligge på magen, så vil den være der. Drivkraften til en liten baby som øver på nye motoriske ferdigheter, er at de vil opp og utforske verden, sier fysioterapeut Ingunn Skogseth-Stevens. Hun er leder for faggruppen for barne- og ungdomsfysioterapi i Norsk Fysioterapeutforbund.

Stor normalvariasjon i alder

Barnet får sett omgivelsene fra en ny vinkel når de går over fra å bare ligge på ryggen, til å også kunne snu seg over på magen. Ifølge Spedbarnsboken begynner babyer å øve på å rulle fra rygg til mage når de er rundt 5 måneder gamle, og mestrer ferdigheten når de er rundt 7 måneder gamle. Det er likevel viktig å huske på at det er stor variasjon fra barn til barn, og at det er store slingringsmonn – i begge retninger.

– Jeg pleier å si at vi har et vindu som går fra barnet er rundt 3 måneder gammelt og til det er 8-9 måneder. Alt innenfor dette tidsrommet regnes som normalt, sier spesialist i barne- og ungdomsfysioterapi MNFF, Kine Melfald Tveten. Hun er postdoktor ved Høgskulen på Vestlandet hvor hun forsker på barns bevegelsesutvikling.



Legg til rette for utvikling – og vis interesse

Både Skogseth-Stevens og Melfald Tveten sier at friske barn ikke trenger å trenes, men at det bør legges til rette for utvikling.

– Babyer bør være mye på gulvet, slik at de kan prøve og feile. Vis interesse for det barnet holder på med, og hei på det fra sidelinjen, oppfordrer Melfald Tveten.

Hun mer enn hintet om at foreldre bør unngå å la andre ting ta oppmerksomheten. Og ja, det er mobiltelefonen hun snakker om.

– Legg den til side. Se på det fantastiske muskelarbeidet som foregår foran deg på gulvet! Ferdigheter er først en prosess, så et produkt. Prosessen er veldig viktig, fordi barnet må jobbe og kjenner etter hva som må til for å mestre noe nytt, sier Melfald Tveten.

Viktig med mageleie

Helt fra babyen er nyfødt blir man oppfordret til å la barnet ligge på magen hver dag, gjerne flere ganger om dagen. Dette er for å styrke barnets muskulatur, slik at de blir sterke nok til å kunne hodet oppe – og stimulere til videre motorisk utvikling.

– Mange foreldre opplever at babyen, i alle fall i starten, kan bli fort lei i mageleie og gi uttrykk for misnøye. Da er det fint å variere. Barnet kan legges på magen i forbindelse med bleieskift og stell, men mageleie kan også trenes ved for

eksempel å ligge på foreldrenes bryst, over armen, i fanget eller på et spisebord, sier Melfald Tveten. Husk å passe godt på, så ikke barnet faller.

Babyens hode er stort i forhold til resten av kroppen, og kan derfor være tungt å holde oppe.

– Da er det viktig å kunne lese barnet og ta pauser, sier Melfald Tveten.



TIPS!

La barnet ligge på en gymmatte eller lignende når det øver på mageleie. Da er det lettere å støtte seg på armene og holde seg oppe, siden armene ikke sklir til siden. Barnet vil heller ikke dunke ansiktet rett i flisene eller parketten.

Mage til rygg

Det store og tunge hodet kan også være årsaken til babyens første rulling – fra mage til rygg.

– Det er ofte rett og slett tyngdekraften som tar dem, sier Melfald Tveten.

– Kanskje ligger babyen på magen og ser på noe, strekker seg langt over til siden med hodet og dermed mister balansen, sier Skogseth-Stevens. Den første rullen fra mage til rygg kan på en måte være som å falle tilbake til ryggleie fra mageleie.

TIPS!

– En fin plass å legge barnet, er på badegulvet. Der er det ofte varmt og godt, barnet kan ligge med lite klær og dermed bevege seg lettere, sier Ingunn Skogseth-Stevens. Legg gjerne barnet på et teppe eller håndkle, så blir det ikke så hardt.

Men etter hvert som babyen blir sterkere, og ligger på magen lenger om gangen, kan rulling tilbake til ryggen også være en bevisst handling for å få seg en pause.

– Når barnet ligger på magen, gjerne støttet på strake armer, kan barnet erfare at det er et balansepunkt – og at det finner ut at det kan komme tilbake i ryggleie om det heller eller skyver over mot den ene siden, sier hun.



Det er ulike måter å rulle fra rygg til mage på. Her er en av måtene, sett trinn for trinn:

- 1** Barnet ligger på ryggen og trekker beina opptil seg, knær mot mage.
- 2** Barnet snur seg mot noe det er interessert i.
- 3** Babyen bruker muskulatur helt fra framsiden av halsen og nedover til magemusklene.
- 4** Babyen skyver fra underlaget med den nederste armen og kommer over.

En annen måte å rulle over på, er at barnet ser etter noe, og ligger nesten som i en "omvendt" bananfasong, strekker ryggen og vender over.

– Man kan gjerne legge noen spennende leker som barnet kan strekke seg etter for å motivere. Du heier da på barnet, uten å ta over styringen. Du hjelper bare til med stimuleringen, sier Melfald Tveten.

Hva er bra med rulling?

- 1.** Det er en måte å bli kjent med kroppen på.
- 2.** Babyen får øvd på å koordinere musklene sine.
- 3.** Barnet får øvd på balanse.
- 4.** Å rulle fra rygg til mage er et aktivt valg.
- 5.** Barnet kan bruke rulling for å få tak i noe det vil ha.

– Rulling er også noe som bidrar til at barnet kommer seg videre opp. For hvordan skal barnet ellers komme seg opp i sittende eller stående posisjon på egen hånd, hvis det bare ligger på ryggen? For å mestre nye ferdigheter, må barnet gjennom noen kneiker, sier Skogseth-Stevens.

Rulling som en måte å bevege seg på

Når barnet lærer seg å rulle, kan det også brukes som en måte å komme seg rundt i rommet på. En del foreldre har nok opplevd å legge barnet ned en plass i rommet, og finne det igjen en helt annen plass.

– Men rulling som framdrift, altså en måte å komme seg framover på, er ikke så vanlig. Det ser ikke ut til at de fleste babyer foretrekker rulling som framkomst-måte, de bruker oftere skyving framover eller bakover, sier Melfald Tveten.

TIPS!

– Dersom barnet viser liten eller ingen interesse for rulling, går det an å løfte barnet i en slags rullebevegelse når du løfter det opp. I stedet for å løfte det rett opp, slik de fleste vanligvis gjør – barnets mage mot din mage, kan du rulle barnet fra rygg til sideleie og løfte det opp i sideleie, sier Ingunn Skogseth-Stevens.

Den viktige veien til krabbing



Babyen begynner å forflytte seg rundt på gulvet når den er rundt sju til ni måneder gammel. Men grunnlaget for en god motorisk utvikling starter allerede når barnet er bare noen få uker gammelt.

Babyer er nysgjerrige, og har lyst til å utforske verden. Å kunne bevege seg rundt i rommet på egen hånd er en spennende oppdagelsesferd for det lille barnet. Barn som ikke mestrer forflytning, kan bli ganske frustrerte.

La barnet følge sin egen utvikling

– Forflytning starter når barnet mellom sju og ni måneder gammelt. Det er viktig at babyen får følge sin naturlige utvikling, og at en ikke faller for fristelsen til å hoppe over noen av utviklingstrinnene. Et barn skal for eksempel ikke settes opp for tidlig, sier spesialist i barnefysioterapi, Arnlaug Steine.

Babyens utvikling går fra hodet og nedover i kroppen, fra ryggsiden til framsiden, fra skulder til hånd og fra hofte til fot. Utviklingen skjer i et visst regelmessig mønster fra barnet er nyfødt og til det er gående. Hvor fort det går, kan variere fra barn til barn.

– Forutsetningen for å sikre god utvikling av alle deler av kroppen, er at alle celler blir stimulert, sier Steine. Hun har blant annet skrevet boken "Jeg er meg – du er deg" om motorisk utvikling til barn i alderen 0-2 år.

Ved å gå gjennom disse ulike trinnene, utvikler barnet symmetri, vektbæring på leddene, balanse, rotasjon og oppreisningskontroll. (For å se skikkelig forklaring av alle disse begrepene, kan du se faktaboks nederst i artikkelen.)

Begynn tidlig å øve på mageleie

Stimuleringen bør starte tidlig. Skulderleddet er vesentlig for all forflytning på gulvet: rulling, kryping og krabbing.

– Start tilvenning i mageleie fra dag én. Men barnet må ikke sovne i mageleie, jamfør professor Trond Markestad sin forskning på krybbedød. Nyfødte er ofte ikke våkne så lenge om gangen, sier Steine.

Hvor lenge babyen aksepterer å ligge på magen uten å klage kan variere. Og etter hvert som babyen blir litt større, aksepterer den også å ligge lenger om gangen. Steine mener det kan være lurt å øve med barnet.

MAGELEIE FRA DAG ÉN

– I våken tilstand skal du ikke være redd for å legge barnet på magen allerede fra dag én. Det vil ikke klare å ligge lenge om gangen, men får en gradvis tilvenning til mageleie og blir stadig sterkere og mer utholdende. Når barna er litt eldre, vil responsen være annerledes hvis de har øvd fra de var helt små, sier barnefysioterapeut Karianne Bruun Haugen. Hun har også vært leder for faggruppen for barne- og ungdomsfysioterapi i Norsk Fysioterapeutforbund.

– Med stimulering fra foreldre blir det som regel en rask og god utvikling hos babyen. Det er derfor viktig å la barnet øve på skulder/ albuestøtte. Når babyen er rundt åtte uker gammel, er den ofte mer våken. Klager barnet, trenger det ikke være så lenge om gangen. Start med et halvt til ett minutt om gangen – helst flere ganger om dagen. Gjør det gjerne i forbindelse med bleieskift. Masser gjerne babyen, og merk at muskulaturen er myk og ledig, sier Steine. Fortsett med øvelse i mageleie til babyen mestrer å ligge på magen og leke i 15-20 minutter om gangen. Dette skjer vanligvis når barnet er fire-fem måneder gammelt



Begynn tidlig å venne barnet til å ligge på magen. Gjør det gjerne i forbindelse med bleieskift.

SLIK KAN DERE ØVE PÅ MAGELEIE

Hjelp barnet med å få armene frem, og la det ligge slik at det støtter underarm og albue rett under skuldre i 90 graders vinkel. Snakk med barnet i ansiktshøyde, og prøv å få til at barnet strekker nakken og løfter hodet så midtstilt som mulig.

For å tilpasse mageleiet, kan man legge barnet på skrå og delvis over en stor og myk pute. Da blir det ikke så tungt, og det utløser ikke eventuelle smerter i anspente muskler. Barnet klarer dermed å ligge slik lenger, og blir etter hvert sterkere i skulderleddet.

Vanskelig med mageleie? Be om hjelp

Dersom det blir vanskelig å få til øving i mageleie, råder Steine foreldre til å be om hjelp av helsesykepleier eller fysioterapeut ved helsestasjonen.

– Barn er ulike. Noen har litt myk muskulatur, mens andre kan være mer spente og ha stram muskulatur. Jeg ser også at en del omstendigheter rundt fødselen kan virke inn på barnet, slik at de på ulike vis kan ha stramninger og smerter i nakke, rygg og hofter. Eksempler på dette er raske fødsler, at barnet har stått fast, blitt forløst med tang eller vakuumpompe, eller store barn som kan ha hatt det trangt den siste delen av svangerskapet, forteller Steine.

– Og går foreldre med barnet til kiropraktor, bør de også be om en vurdering av muskulatur og motorikk, mener hun.

Ulike måter å forflytte seg på

Rulling: I alderen sju til ti måneder kan barnet rulle fra rygg til mage, det vil si en aktiv rulling. De fleste lærer seg å rulle fra rygg til mage først. Barnet snur/vender seg også over egen akse tidligere, men det er ingen aktiv rulling.

For at barnet skal klare å rulle, må det ha kraft nok i skulderledd og styrke i mage- og ryggmuskler. Samtidig må barnet også gjøre en aktiv bøyning av øvre hofterledd og strekning i det underliggende benet.

– Rulling krever altså et stort samarbeid og god koordinasjon og rotasjon i de ulike leddene og musklene, sier Steine.

Kryping/åling: Dette skjer ved et diagonalt bevegelsesmønster: høyre skulder og venstre hofta samtidig, venstre skulder og høyre hofta samtidig. Kroppen er fremdeles mot underlaget.



Slik kan dere bruke en stor hodepute til å trene i mageleie.

Foto: Arnlaug Steine

Skyver seg bakover: Før barnet begynner å krype diagonalt, er det noen som også har en periode hvor de skyver seg bakover. Barnet skyver da parallelt fra med armene, og vrir fra side til side i hofteleddene.

– I en del faglitteratur sies det at årsaken til dette er at denne måten å forflytte seg på er lettest. Men det kan også ha sammenheng med hvor sterkt barnet er blitt i skulderleddene, og om det er klart for å ta all vekt på ett skulderledd om gangen, sier Steine.

Drar seg framover: Noen drar seg også på parallelle armer en periode.

Første oppreising: Etter hvert ønsker barnet også å komme seg opp i firfotstående, det vi si at det prøver å stå på strake armer støttet på hender og knær. For å få til dette, øver det på "armhevinger". Barnet øver først opp og ned på armene, strekker og bøyer. Plutselig en dag klarer barnet å bøye i hoftene og komme med tyngden opp på knærne – firfotstående. Barnet er ofte usikkert i starten, og trenger derfor å trene en del på balansen. I denne stillingen husker det fram og tilbake, flater så ut igjen, og kommer opp igjen etter en liten hvilepause.

Rumpeakere: Noen barn forflytter seg over gulvet med såkalt rumpeaking, det vil si det sitter oppreist på rumpa, mens det får hjelp av armer og/eller bein for å bevege seg framover.

– Dette er uheldig. Årsaken til at barnet forflytter seg på denne måten, er at barnet er satt opp for tidlig. Barnet skal ikke settes 90 grader rett på gulvet, dette skal barnet gjøre når det først klarer det selv. Rundt åtte måneder gammelt har barnet utviklet det vi kaller fallskjermreaksjon. Det vil si at dersom barnet mister balansen, klarer det å ta seg for, sier Steine.

Hun påpeker at dersom barnet skal sitte, må det ha sterk rygg, og muskler i rygg og mage må klare å samarbeide for å holde barnet



oppe. Dersom barnet sitter med rund rygg, og vingler fra side til side, er det ikke sterkt nok ennå. Men når barnet har fallskjermreaksjon og styrke i rygg/magemuskler, kan det også begynne å sitte i barnestol ved bordet.



Målet er nådd: diagonal krabbing

Når barnet etter naturlig utvikling behersker krabbing diagonalt, har det nådd en viktig milepæl. Er teknikken på denne krabbingen inne, er barnet sikret en god motorisk utvikling. Det kan sette seg og komme ut av sittestillingen og ned på gulvet igjen ved egen hjelp.

Må alle barn gjennom alle disse trinnene i utviklingen?

– En skal ikke hoppe over noen av de naturlige trinnene i utviklingen. Dersom barnet hopper over, eller påvirkes til å hoppe over noe, så mister de stimulering av alle ledd, muskler og nerveforsyninger. Det en hopper over mens barna er helt små, får man ikke tilbake igjen på samme måte senere, sier Steine.

Hun påpeker at en med en god motorisk utvikling forebygger belastningsproblemer senere i livet. Hos noen barn oppstår utfordringer tidlig.

– Jeg ser ofte at de som har blitt satt opp tidlig blir stive i ryggen, fordi de har gått glipp av all den mobiliseringen og styrketreningen som rulling, kryping, armheving og krabbing gir, påpeker hun.

Er det slik at de som ikke lærer seg krabbing vil lære seg senere å gå?

– Noen lærer seg senere å gå, fordi de mangler det grunnleggende i den motoriske utviklingen. Andre lærer det tidlig, men kvaliteten på gåingen og balansen kan bli dårligere, sier Steine.

Videre kan dette medføre problemer i ben og føtter. Man kan se at barna får innoverføring av forfot, stortåa kan begynne å peke innover, noe som kan føre til at barna får snubletendens. For noen kan hælbenet få skråstilling, og vedvarende plattfot (før barnet har aktiv gange har de fleste nedsunket lengdebue som skal forsvinne), og noen blir også hjulbente.

– En god krabbeperiode har altså også betydning for en god ben- og fotutvikling, avslutter Steine.

VED Å FØLGE SIN NATURLIGE UTVIKLING, UTVIKLER BARNET:

Symmetri: Lik og jevn utvikling i de to kroppshalvdelen. Kroppen er todelt fra hode/hjerne til fot. Det er to halvparter som skal bli samkjørte. Og det starter svært tidlig ved at barnet prøver å få hodet i midtstilling og aktiverer begge skulderledd.

Vektbæring: Det vil si at ledd og muskler blir utsatt for deler av eller hele kroppsvekten, og dermed aktiveres alle leddbånd, muskler og nerver rundt det enkelte eller flere ledd.

Balanse: At man klarer å holde en stilling, komme inn i og ut av denne, og videre få sekvenser av nye stillinger som blir bevegelse, og at forflytningen skjer uten at man mister likevekten.

Rotasjon: Skjer i alle kroppsdelene og ledd. Skjer for eksempel i nakken ved at hodet dreies, i hofterledd og skulderledd. Andre rotasjonsbevegelser skjer i de små ledd og muskler i hele ryggraden, og det er viktig å utvikle alle for å få god motorisk funksjon og kontroll.

Oppreisningskontroll: Kroppens evne (via påvirkning og kontroll av nervesystemet) til å opprettholde en stilling ved at kroppens tyngdepunkt har et samarbeid med understøttelsesflaten. Som oftest snakkes det om dette i forbindelse med første oppreisning, men det kan også være når babyen løfter hodet for første gang.

Kilde: "Jeg er meg – du er deg", Arnlaug Steine

Hvor mye skal man hjelpe babyen med motorisk utvikling?



Det er stas når babyen når en ny milepæl, og mange blir imponert over barn som er tidlig ute med ulike ferdigheter. Men skal vi foreldre øve med barna for at de skal lære nye ting, eller bør naturen få gå sin gang?

I møte med andre småbarnsforeldre blir det ofte et tema hva babyene kan. Har den lille begynt å smile, rulle, bable eller rulle fra rygg til mage? Og hvis svaret er ja, følger gjerne neste spørsmål – hvor gammelt var barnet da det skjedde?

– Ikke få panikk om du føler barnet ditt ikke er på samme nivå som andre i barselgruppen sin, det er en stor variasjon i hva som er normalt, sier Kine Melfald Tveten. Hun er spesialist i barne- og ungdomsfysioterapi MNFF og postdoktor ved Høgskulen på Vestlandet, hvor hun forsker på barns bevegelsesutvikling.

Hei på barnet

Hun er tydelig på at friske barn ikke trenger å trenes. Men det vil ikke si at man bare skal legge babyen på gulvet og tenke at “det som skjer, det skjer”.

– Som mamma eller pappa kan du ha rollen som den som heier fra sidelinjen. Vis interesse for det barnet holder på med, og gi gjerne respons på det babyen øver på, råder hun.

Melfald Tveten synes det er viktig at foreldre tar seg tid til å observere hva som skjer når den lille øver på gulvet.

– Se på det fantastiske muskelarbeidet som foregår foran dere! Ferdigheter er først en prosess, så et produkt. Prosessen er veldig viktig – barnet må jobbe og kjenne etter. Ikke ta fra det muligheten til å gå gjennom den prosessen som trengs for å for eksempel lære seg å sitte. Ikke sett barnet rett opp i sittende stilling, sier hun.

La barnet få gjøre egne erfaringer

– Drivkraften til barnet er at det vil opp og utforske verden. Men dersom barnet blir trent opp til å være på et høyere nivå enn det selv har kommet til, har det gått glipp av bevegelseserfaringen og treningen på å komme seg dit selv. Et barn som trenes opp til å sitte fritt blir kanskje ikke så fornøyd med å bli lagt på gulvet for å øve på å komme seg opp selv. Det skapes en forventning hos barnet om å bli satt opp, sier Ingunn Skogseth-Stevens. Hun er fysioterapeut og leder i faggruppen for barne- og ungdomsfysioterapi i Norsk Fysioterapeutforbund.

Hun går litt videre med eksempelet hvor et barn blir satt i sittende stilling på gulvet.

– Dersom barnet bare sitter fritt på gulvet fordi det ble plassert sånn, har det kanskje ikke utviklede støttereaksjoner som gjør at barnet kan ta seg for om det faller. Vi ser at barn som kommer seg opp i sittende stilling selv er veldig frie i stillingen, de tar seg for og varierer stillingen – fra sittende, til halvt sittende, ned på gulvet og opp igjen. De har et variert bevegelsesmønster og bevegelsesfrihet, sier Skogseth-Stevens.

La barnet få oppleve bevegelsesvariasjon

Skogseth-Stevens kan ikke få sagt hvor viktig det er at barnet blir gitt muligheten til å utvikle seg.

– Ha gjerne en matte på gulvet, slik at barnet kan øve seg på ulike ferdigheter. Du kan være på gulvet sammen med barnet, men du kan også la det ligge litt i fred, sier hun.

– Vi er så opptatt av erfaringen. Vi kan heie på dem, og barnet vil selv prøve å justere bevegelsene sine. Vi må for all del ikke ta dette fra dem. Det er en form for problemløsning. Og problemløsning er nøkkelen til læring – barnet må prøve å finne løsninger, fortsetter hun.

For å få til dette, er variasjon viktig. La barnet ligge på ryggen, magen, siden, være i fanget og ha tyngden litt på beina. Som mamma eller pappa kan du også variere hvordan du bærer barnet, og på den måten hjelpe det til å styrke ulike muskler.

Også personlighet og temperament spiller inn

Hvem som blir først ute med motoriske ferdigheter er det ifølge Melfald Tveten ikke noe enkelt svar på.

– Noen babyer er for eksempel ganske tunge, og kan derfor ha noe vanskeligere fysiske forutsetninger for å mestre ting. Andre er små og lette, men det er likevel ikke sikkert at de blir de raskeste, sier hun.

I tillegg til ulike fysiske forutsetninger, har også det enkelte barns personlighet betydning for utviklingen.

– Noen er bedagelige og tålmodige, mens andre er mer nysgjerrige og har risikovilje. Barn har et medfødt temperament, og det er noe man blir kjent med etter hvert, sier Skogseth-Stevens.

Det heter at man ikke skal sammenligne barnet sitt med andres, og heller ikke med barnets eventuelle søsken. At det likevel blir gjort, er en kjent sak. Men er det noen forskjell i forhold til rekkefølgen i søskenflokkene?

– Ja, det kan være litt forskjell. Småsøsken er ofte litt kjappere. Det handler også om ulik foreldrepraksis, og at man ofte er mer bekymret med det første barnet. Kanskje har yngre søsken også noen å se opp til, sier Melfald Tveten.

Overstimulering

Fysioterapeutene nevner også at barn kan bli overstimulert. Det kan rett og slett bli for mye for de små.

– Man skal ikke tvinge ting gjennom, for man har ikke dårlig tid, sier Melfald Tveten.

Tegn på at barnet synes det blir for mye, kan blant annet være at det vender blikket bort, hikker og strever med å finne roen.

– Ta deg god tid til å bli kjent med signalene til barnet ditt, slik at du lettere kan tilpasse deg barnets behov, sier hun.

– Barnet trenger ikke at noen ligger sammen med det på gulvet hele tiden. Det kan også være fint om barnet får ligge alene litt. Det er sjelden helt stille i et hjem, og barnet kan kanskje få med seg andre stimuli enn vi tenker over. Ligger babyen på gulvet og har et vindu foran seg, kan det for eksempel hende at en katt går forbi utenfor. Kanskje hører babyen en fugl som kvitrer eller en vaskemaskin som står på. Alle disse tingene kan være

BÆRESELE

Har du babyen i bæresele? Mange velger å snu barnet utover, fordi det virker som om barnet er så nysgjerrig – og snur seg masse til sidene for å oppdage mer av verden. Det kan være fint for barnet å være vendt innover lengre enn man kanskje tror, for da har barnet mulighet til å se til sidene og også til å skjerme seg ved å hvile blikket inn mot mamma eller pappa.

– Så, når du snur barnet slik at ansiktet vender utover, vær obs på at det kan bli for mye med alle inntrykkene som kommer hele tiden. Barnet kan ikke selv velge når det vil snu ansiktet innover igjen, slik at det får slappe av, sier fysioterapeut Ingunn Skogseth-Stevens. Også her er variasjon i stilling nøkkelordet.

interessante inntrykk for barnet, sier Melfald-Tveten. Og legger til at flere kortere økter på gulvet kanskje kan gi mer læring enn én lang.

Må tåle litt “klaging”

For å nå nye utviklingsnivå, må barnet ofte komme over noen kneiker. Det kan for eksempel være tungt å øve på mageleie, fordi hodet til nyfødte er stort og tungt i forhold til resten av kroppen.

– Men inntrykket mitt er at når babyen er sterk nok til å ligge på magen, så er det der den vil være. Verden ser annerledes ut fra den vinkelen enn når barnet ligger på ryggen. Kanskje oppdager det noe under sofaen og ser nye ting i rommet. Hvis barnet klarer å ligge godt støttet på underarmene, vil det også kunne strekke seg etter ting, sier Skogseth-Stevens.

Melfald Tveten har møtt flere foreldre som forteller at barnet blir sint om det ligger på magen på ei matte på gulvet. Når det er tungt å holde seg oppe, klarer det ikke å se så mye.

– Dersom barnet trener på noe, og protesterer litt, er det også helt ok. Se for deg voksne mennesker som løfter tunge vekter på et treningssenter. De smiler ikke hele tiden, og lager gjerne både grynt, stønn og grimaser. Det betyr ikke at de mistrives. Så lenge babyen ikke viser frykt eller smerte, er det i orden med litt “jobbelyder”, sier hun.

Flott med oppmuntring

Selv om man ikke trenger å trene barna, er det helt i orden å oppmuntre til bevegelse. Fargerike og spennende leker kan kanskje motivere barnet til å ville snu seg rundt fra rygg til mage. En leke på sofabordet eller i sofaen kan gjøre at barnet får lyst til å prøve å reise seg opp.

– Da ønsker barnet å få tak i leken, og det er en helt annen motivasjon for å reise seg enn at det skal gjøre det for å være flink, sier Melfald Tveten.

– Da heier du på barnet, uten å ta over styringen. Det er ikke alltid det er så mange forskjellige leker som må til for at den lille skal synes det er interessant. Da kan du heller bytte litt på lekene, og gi noe som er lettere å gripe fatt i – slik at barnet føler mestring, sier Skogseth-Stevens.

Hvis utviklingen stopper opp

Føler du utviklingen tidvis stopper litt opp, skal du ikke være bekymret.

– Barnet kan ha perioder i utviklingen hvor hovedfokus er på motorikk. Kanskje er babyen en stund mer opptatt av å oppdage verden rundt seg og lage lyder, sier Melfald Tveten.

Sier magefølelsen likevel at du ikke får den kontakten du ønsker med babyen, eller at den lille ikke virker interessert i å utvikle seg videre, kan du lufte det med helsesykepleier eller fysioterapeut på helsestasjonen. Vedkommende kan vurdere om det kan være nødvendig med videre oppfølging.

– Men hos friske barn er det meste innafor – det er stor normalvariasjon. Noen trenger kanskje bare tid, og det er ikke behov for videre kartlegging, sier Melfald Tveten.

Når kan barnet sitte?



Lurer du på når det er greit å la barnet sitte i vippestol, på fanget eller i tripp trapp-stol? Og kan du la barnet sitte før det klarer å sette seg opp selv? Vi gir deg oversikten.

Spørsmål om babyer og sitting er gjengangere både hos helsesykepleiere og fysioterapeuter. Når kan de begynne, og hvor lenge kan barnet sitte før ryggen tar skade av det?

– For barnet er det beste at det får ligge mest mulig på gulvet, eller på et annet flatt underlag, helt fra det er liten baby. Når barnet er våkent, bør en veksle mellom å legge babyen på magen, ryggen og både høyre og venstre side slik at babyen får styrket muskulaturen på alle sider mest mulig. Slik legges et godt grunnlag for at babyen får generelt god styrke i kroppen og følger den naturlige motoriske utviklingen, sier spesialist i barne- og ungdomsfysioterapi Elisabeth Vågen Bø.

– *Men de fleste vil før eller siden ha bruk for både vippestol, bilstol og tripp trappstol?*

– Ja, det stemmer. Men da er det viktig at utgangspunktet vårt er at stolen er et praktisk hjelpemiddel for oss voksne, slik at vi får gjøre våre ting. Ikke at dette er det beste for barnets utvikling, sier fysioterapeut Ingrid Skage.

Det er ikke enkelt å komme med én oversikt som sier at dette kan babyen gjøre når den er så og så gammel.

– Det er en utrolig stor variasjon fra barn til barn. Det viktigste er at du klarer å følge ditt eget barns utvikling, og at du tenker at barnet ditt i løpet av en dag skal ha variasjon, sier Skage.

Vippestol

For mange nybakte foreldre kan selv det å ta en dusj eller å få laget middag være en utfordring. Da kan vippestolen være et greit hjelpemiddel. Babyen blir med deg i det rommet du er, og du kan få dine sårt tiltrengte minutter med hendene fri. La babyen ligge mest mulig flatt.

– Noen foreldre merker også at babyen roer seg best i vippestolen. Og da er det ingen ting i veien for at babyen kan ligge der av og til, men det bør ikke være i vippestolen babyen er store deler av dagen. Enkelte barn er av ulike grunner sterkere i muskulaturen på baksiden av kroppen enn på framsiden. De kan blant annet ha problemer med å samle hendene i midtlinjen foran seg, og de har gjerne en tendens til å presse hodet bakover og ligge med kroppen i bue bakover. I slike tilfeller anbefaler jeg blant annet vippestol. Babyen får da lettere bøyd hodet og armene framover, og får da bedre mulighet til å komme litt lenger opp og fram med hendene, for eksempel for å leke med en babygym. Da styrkes også muskulaturen på framsiden, sier Elisabeth Vågen Bø.

Bilstol

– Bilstolen er et praktisk hjelpemiddel som hjelper deg og barnet fra A til B. Men den er ikke egnet til noe annet enn bilkjøring. Et barn som sitter i bilstolen får ikke noe stimuli, og blir begrenset i utfoldelse, sier Ingrid Skage.

– *Mange lurer på hvor lenge det er greit at babyen sitter i bilstolen om gangen. De har kanskje hørt at en biltur ikke bør vare i mer enn en halvtime.*

– Ingen små babyer bør sitte i bilstolen i lange perioder hver dag. Men skal du på biltur til andre kanten av landet for å vise fram den nye babyen, går det helt fint.

Og du trenger ikke stoppe opp hver halvtime for å la babyen få strekke seg ut. Tenk praktisk, og stopp når det er behov for å la babyen få mat eller ny bleie. Det kan være greit å kjøre mens babyen har sovetid, råder Skage.

– *Hva hvis babyen sovner når du er ute og kjører, og du føler at babyen trenger å sove der og da?*

– Da må du bare tenke praktisk og bruke sunn fornuft. Barnet tåler unntak fra regelen. Du skal ikke gå rundt med dårlig samvittighet for noe som skjer en gang i blant. Bare ikke la det bli en sovepute, slik at det utvikler seg til å bli en vane. Babyen som sover har det best på et flatt underlag, sier Skage.

Bæresele

Et alternativ til vippestolen og bilstol kan være ulike former for bæreseler og sjal.

– Vi vil uten tvil anbefale bæring foran sitting. En baby som bæres vil få mye mer stimuli, og samtidig får de nærkontakt med den voksne, sier fysioterapeutene.

Sitte på fanget

– Når du holder babyen i armene eller i fanget har du en unik mulighet til å møte barnet der det er i utviklingen. Følg barnets initiativ. Du merker fort om babyen ligger eller halvsitter. Etter hvert som styrken kommer, vil babyen prøve å komme seg opp, sier Vågen Bø.

Sitte på gulvet

For mange er det en stor begivenhet når babyen begynner å sitte. Men du skal aldri sette opp et barn på gulvet dersom det ikke klarer å komme seg inn og ut av stillingen selv.

– Barna er som regel fra rundt sju-åtte måneder og oppover når de kan sette seg opp i sittende stilling på gulvet selv. Som regel klarer barna å krabbe først. Når de da klarer å sette seg opp på gulvet selv, er dette resultatet av en motorisk utvikling hvor de først klarer å rulle over til magen, legge seg på siden, klarer å skyve fra og komme opp i krabbestilling og har utviklet evnen til å ta seg for i tilfelle de velter. Først når alt dette er på plass, er barnet klart for å sitte, sier Skage.

– *Men noen opplever at de kan sette babyen på gulvet, og at den klarer å sitte der. Hvorfor er ikke dette greit?*

– Det er da lett å komme inn i et mønster der barnet skriker for å få foreldrene til å plassere til i sittende stilling, istedenfor at barnet bruker kreftene på å trene på å klare det selv, sier Vågen Bø.

– Ved å sette opp barnet på gulvet før det klarer det selv, kan barnet også gå glipp av en del av den motoriske utviklingen. Det er en ganske kompleks og krevende ferdighet å sette seg opp på gulvet fra liggende til sittende stilling selv. Barn som lærer å beherske kroppen sin selv, blir sterkere og som regel mer fornøyde – fordi de opplever mestring og lærer seg ulike mestringsstrategier. Dette fører til at de blir mer selvstendige og tryggere på seg selv og kroppen sin, sier hun.

At barnet settes opp før det er klart for det, øker også sannsynligheten for rumpeaking. Det vil si at barnet kommer seg fram ved å ake seg bortover på baken i stedet for å krype på alle fire.

– Og det er vanskelig å få et barn som allerede har fått smaken på å sitte fritt på gulvet til å legge seg ned på gulvet i mageleie for å lære å komme seg opp i sittende stilling selv. Har det først blitt vant til å bli plassert i sittende stilling, vil det som regel ikke ned igjen i mageleie for å jobbe. Da blir det på en måte som å gi barnet premien før det har gjort jobben, sier Vågen Bø.

Hun mener foreldre må tåle at babyen blir frustrert mens den trener på en ny ferdighet.

– Det er masse motivasjon i babyens frustrasjon. Gjennom prøving og feiling får babyen muligheter til å lære og finne strategier, sier hun.

Men legger til at det er viktig at en som voksen er til stede og oppmuntrer barnet som strever og er frustrert.

– Vi skal motivere dem til å jobbe, og heie dem fram. Og så skal de selvfølgelig få pauser og hvile mellom treningsøktene, sier Vågen Bø.



Sitte i tripp trapp-stol

– Men hvis babyen ikke skal sitte før den selv setter seg opp, hva gjør vi da i forhold til måltider?

– Mange babyer begynner å få fast føde når de er rundt seks måneder gamle. For at svelgemuskulaturen skal fungere optimalt, skal barnet sitte oppreist. Så før barnet kan sette seg opp selv, er måltid et unntak fra regelen, sier Vågen Bø.

Hun anbefaler da at babyen sitter godt støttet opp, og med fotbrett på stolen. Når babyen skal spise går det også an å la babyen sitte oppreist i armkroken, eller høyt oppe i en vippestol.

– Når babyen er rundt et halvt år, vil også det sosiale fellesskapet resten av familien har rundt måltidet være viktig å ta del i. Så la babyen få komme opp i stolen på samme nivå som dere den korte tiden måltidet til babyen varer, cirka 10-15 minutter. Da blir babyen sannsynligvis mer fornøyd, sier Vågen Bø.

Barnevogn

Dersom babyen ikke har vist noe tegn til at den ønsker å komme lenger opp, anbefaler ikke fysioterapeutene å sette barnet opp i vognen før det er rundt seks måneder gammelt.

– Men dette handler også om å være sosial. Etter hvert som barnet ønsker å komme lenger opp, kan du prøve å la barnet nøye seg med litt om gangen. Begynn gjerne bare med å legge ei dyne under ryggen, og øk gradvis. Men pass alltid på å legge barnet flatt når det skal sove, sier Ingrid Skage.

Bæremeis

Det går fint an å ta med seg babyen på åtte-ni måneder på tur i bæremeis. Bæremeisen brukes på barn som er i stand til å sette seg opp selv, og som er sterke nok til å sitte oppreist på gulvet med rak rygg over tid.

– Ser du at barnet begynner å henge med hodet og /eller overkroppen, er det på tide med en pause. Da er barnet slitent og trenger å hente seg inn igjen, sier fysioterapeutene.

La barnet få god holdning

Fysioterapeutene sier at de ser mange barn i barnehage- og skolealder som er veldig runde i ryggen når de sitter. De mangler rett og slett styrke og stabilitet i mage og rygg.

– Muntre opp barna til å finne glede i fysisk aktivitet. Sitte skal de gjøre store deler av det voksne livet, så la de gjøre minst mulig av det mens de er små. La barna få komme seg ut i ulendt terreng, la dem klatre og jobbe mot tyngdekraften, oppfordrer de.

– Og lær barna å bli bevisste på å sitte med rak rygg allerede fra de er små. Ha gjerne en ball i passelig størrelse i stua som de kan sitte på med oppreist rygg når de ser barne-tv. Da får de trent kjernemuskulaturen i kroppen mens de ser på skjermen, sier Vågen Bø.

Å reise seg opp, stå og gå



– Noen barn går når de er 9 måneder, andre er 18 måneder. Hele dette vindet er innenfor normalområdet, men det vanligste er at de er mellom 11 og 13 måneder gamle, sier Kine Melfald Tveten.

Små barn er nysgjerrige, og ønsker stadig vekk å bevege seg over et større område. De jobber iherdig med å videreutvikle sine bevegelsesferdigheter, og når barnet kan krabbe, vil det ifølge [Spedbarnsboken](#) gjerne opp og stå. Verden er mer spennende når den kan ses fra et nytt perspektiv.

Nyttige buksebein og sofabord

– Nå barnet vil opp og stå, er det mye god hjelp og læring i å holde i et buksebein eller et sofabord, sier Kine Melfald Tveten. Hun er spesialist i barne- og ungdomsfysioterapi MNFF og postdoktor ved Høgskulen på Vestlandet hvor hun forsker på barns bevegelsesutvikling.

Ifølge Spedbarnsboken kan et barn bære sin egen vekt når det støttes ved cirka 9 måneders alder. Når de er rundt 10 måneder gamle står og går de gjerne med litt støtte, og ved cirka 11 måneders alder reiser de seg opp i stående selv. Når barnet er 12 til 15 måneder gamle reiser det seg til stående på gulvet uten å holde i noe. Alt er gjennomsnitt, og normalvariasjonene er store – i begge retninger.



Ingen grunn til hastverk

Melfald Tveten er opptatt av at barn må få følge sin naturlige utvikling. Foreldre kan gjerne heie på og være interessert i det barnet holder på med, men det er viktig å la det få utforske alle trinnene fram til nye ferdigheter på egen hånd.

– Jeg hørte om noen som plasserte en baby på to måneder inntil ryggen på en sofa, og der klarte den å holde seg litt oppreist i stående posisjon. Hvorfor i all verden prøver folk på dette? En må bruke sunn fornuft. Hva er det vi skal rekke, og hvorfor er det så viktig at barnet skal tidligst mulig opp og stå, spør Melfald Tveten.

– Man bør ikke ta bort prosessen og all læringen som er i arbeidet med å komme til den nye milepælen. Drivkraften til barnet er å klare noe nytt, sier hun.

Styrketrening og muskelkraft

Melfald Tveten sier noen barn reiser seg og står ved hjelp av ren muskelkraft.

– Barnet har pinnstive bein, og drar seg opp med sterke armer, sier hun.

– Andre bøyer seg mye opp og ned mens de for eksempel holder i et sofabord, og de beveger seg kanskje også sidelengs. Repetisjonene opp og ned gir masse styrketrening, og i stående får de øvd på balanse. De støtter seg med én hånd, eller begge, sier fysioterapeut Ingunn Skogseth-Stevens. Hun er leder i faggruppen for barne- og ungdomsfysioterapi i Norsk Fysioterapeutforbund.

Begge fysioterapeutene får ofte spørsmål fra foreldre om barnet deres er seint eller tidlig ute.

– Da stiller vi ofte et spørsmål tilbake – hvordan var barnet i forhold til utviklingen forøvrig? Det er ofte et mønster, sier Melfald Tveten.

– Noen barn er sene med å slippe seg og gå, men får likevel ganske fort en fin flyt. De har gjerne stått lenge og perfektjonert seg. Andre er uredde og kaster seg bare ut i det, sier Skogseth-Stevens.

Hun hadde selv en overraskende opplevelse med sitt første barn da hun lærte seg å gå.

– Datteren min hadde lenge støttet seg til et bord, og hun beveget seg også sidelengs langs dette bordet. Men vi hadde aldri sett henne være i nærheten av å gå. Så en dag, da det ringte på døren og hun holdt noe i hendene, snudde hun seg plutselig og gikk over hele gulvet. Vi ble veldig overrasket, sier Skogseth-Stevens.

Må barna gå før barnehagestart?

Fysioterapeutene møter mange foreldre som ønsker at barna skal lære seg å gå før de begynner i barnehagen.

– Jeg tror ikke at det å kunne gå er en forutsetning for at barnet skal kunne ha det fint i barnehagen. Jeg har full tillit til at de ansatte vil gjøre det trygt og godt – også for de minste barna, selv om de ikke har lært å gå, sier Melfald Tveten.

– Jeg tenker også det er mulig at barnet blir motivert av andre unger i barnehagen. Og så er det selvsagt viktig med nok ansatte som kan følge opp de små, sier Skogseth-Stevens.

Bli kjent med barnet ditt

Hjemme kan du oppmuntre til bevegelse, for eksempel ved å legge spennende leker på sofaen eller sofabordet.

– Da ønsker barnet å få tak i leken, og det er en helt annen motivasjon enn at barnet skal reise seg for å være flinkt, sier Melfald Tveten.

Hun mener det viktigste foreldre kan gjøre, er å lese barnets språk og tegn.

– Man skal ikke tvinge tingene gjennom, for man har ikke dårlig tid, sier Melfald Tveten.

– Dette er med mindre barnet mangler drive til å gjøre noe, og eventuelt trenger utviklingstiltak. Dersom du føler at barnet ditt på ni måneder fremdeles er som om det skulle vært 4 måneder, så spør på helsestasjonen. I de fleste tilfeller vil alt sannsynligvis være greit – og innen normalvariasjonen. Men det er helt greit å spørre, sier Skogseth-Stevens, som sier det er noe av det fine med å ha lavterskel, gratis tilbud for alle på helsestasjonen. De aller fleste helsestasjoner har også fysioterapeut du kan spørre til råds.



Dersom barnet ikke går innen det er 18 måneder gammelt, er det fint å be om et møte med fysioterapeut tilknyttet helsestasjonen, som kan vurdere om det er spesielle årsaker til at barnet ikke går ennå. Fysioterapi er gratis for alle barn frem til de er 16 år.

Hvor tidlige eller seine barna er i forhold til motorisk utvikling, handler gjerne om personlighet.

- Noen er utålmodige og rett på i starten, sier Melfald Tveten.

- I andre tilfeller har barnet i en periode kanskje vært mer opptatt av språk. Noen barn bruker mye tid på å observere, og da tar det kanskje litt lenger tid før nye fysiske ferdigheter er på plass, sier Skogseth-Stevens.

Skal vi lære barna å gå?

- En del besteforeldre henger over barnebarna med bøyd rygg mens de holder dem i hendene og støtter dem når de går. Det ser slitsomt ut for de voksnes rygg, og for barna blir det en unaturlig måte å gå på. Barna blir gående i en rar vinkel, og gjerne litt foroverbøyd, sier Melfald Tveten.

- Hvis vi som fysioterapeuter tenker at det er hensiktsmessig å øve på å gå med barn vil vi nok støtte barnet litt lenger nede på kroppen. Det går for eksempel an å gi barnet en forankring ved å holde dem rundt livet. Samtidig skal vi ikke være så redde for å gjøre feil, det er forskjell på det som barna får gjøre en gang iblant og det som de gjør hele tiden, sier Skogseth-Stevens.

Du husker kanskje Brio-gåvognen fra du selv var liten? Gåvogn av denne typen er et flott hjelpemiddel når barnet skal øve på å gå. Da er det jo barnet selv som holder seg fast i riktig høyde og går selv med støtte i sitt tempo.

- Der kan du stille på skruer ved hjulene, slik at det blir litt motstand når barnet går framover. Det går også an å ta et par bøker oppi vognen for å få litt mer å skyve på, sier fysioterapeutene.

Det er nemlig lettere for barnet å kjøre vognen hvis den ikke går altfor fort framover, og med litt tyngde er den mer stabil.



– Hva med gåstoler?

– Gåstol er ikke et hensiktsmessig hjelpemiddel for friske barn. Barn liker å komme opp og se, så de fleste vil nok like det. Ulempen er at dersom barna ikke er sterke nok eller har balansen selv til å stå eller gå på egen hånd, vil det trolig bli desto mindre interessert i å være på gulvet, sier Skogseth-Stevens.

– Vi mener friske barn er bedre tjent med å få være på gulvet og øve på egen hånd enn å bli plassert i et hjelpemiddel for at det skal gå selv. Historisk sett har det vært både hodeskader og brannskader med gåstoler, fordi barnet plutselig kommer seg steder som man kanskje ikke forutså, sier hun.

Gå gjerne barføtt innendørs

Barn som lærer å gå trenger god kontakt med underlaget, og det er lettere å lære å gå dersom underlaget ikke er for glatt. De små går gjerne litt bredbeint, og holder armene litt opp. Det handler om å finne balansen. Små barn bruker armene til å holde balansen og pendler ikke med armene, slik voksne gjør. Først når barnet er rundt 7 år gammelt, går det på samme måte som voksne.

– Den første gangen er gjerne litt vuggende, med armene høyt oppe og ut til sidene. Etter hvert som barnet blir sterkere, med økt stabilitet i hofter og bein, og økt rotasjon i ryggen, vil armene senkes ned og etter hvert få pendelbevegelser, sier Skogseth-Stevens.

Du har kanskje hørt en klaskelyd når små barn går over gulvet?

– Det er fordi små barn har fettputer under føttene, som etter hvert blir omdannet til muskler. Først når et barn er rundt 7 år gammelt ser man mer hvordan fotstillingen egentlig blir, sier Skogseth-Stevens.



Peker føttene i litt ulike retninger, sier fysioterapeutene at det stort sett vil gå seg til. Dette henger blant annet sammen med naturlig utvikling av hoftene.

– Hvis barnet ikke ser ut til å være begrenset i naturlig aktivitet som hopping, løping og klatring, er det ikke noe å bekymre seg for, sier de.

– Hva med innesko versus barbeint?

– Det er mye positivt med å gå barbeint, det gir masse god informasjon til kroppen. Det er fint å gå barbeint eller med antisklisokker inne, eller barbeint på gresset og i sanden på varme dager. Men ellers er det bra å bruke sko som beskyttelse mot vær og vind utendørs, sier Melfald Tveten.

Slik beskriver Spedbarnsboken at små barn går:

“I begynnelsen er armene høyt løftet, gangen bredsporet, og kroppen lener seg svakt fremover. Hofter, knær og ankler er lett bøyde, og hele foten plasseres på underlaget samtidig. For å gi barnet best mulig støtte og balanse, er føttene flate, uten særlig spenst, og peker gjerne litt utover. Gradvis oppnås koordinering og balanse, men ingen annen bevegelsesferdighet tar så lang tid å modnes som gangen. Først ved 7-årsalderen er gangen ferdig etablert slik vi kjenner den i voksen alder.”

Du kan lese brosjyre om barns føtter m.m. under “Våre brosjyrer” på [nettsidene til faggrupppen for barne- og ungdomsfysioterapi](#), Norsk Fysioterapeutforbund.