



TRONDHEIM KOMMUNE
Enhet for fysioterapitjenester

Barns bevegelsesutvikling



Barn trenger mye nærhet og **trygghet** fra første stund.¹ Gi barnet tid til å utforske ansiktet ditt, blikket ditt og stemmen din. I samspill lærer du gradvis å tolke og forstå barnets signaler og uttrykk.¹ Barnets evne til å regulere seg selv er ikke ferdig utviklet. Ta hensyn til at barnet de første månedene kan trenge **ro** uten altfor mange inntrykk.

Barnets utvikling påvirkes av ulike forhold, som temperament, kroppsstørrelse og hvilke muligheter barnet får til å utfolde seg. Barn utvikler seg i **ulikt tempo**. De lærer gjennom utforsking og erfaring, og trenger tid til å bli kjent med egen kropp og omgivelsene. Det er ikke noe mål i seg selv at utviklingen skal skje raskest mulig.

Ryggleie anbefales når barnet sover.² Mage- og sideleie er også nyttig for at barnet skal få **varierte erfaring**.³ I starten er det tungt for barnet å ligge på magen, så flere korte økter kan være bedre enn én lang. Ta pause når barnet ønsker det.



Mageleie på brystet



Sideleie foran voksen



På gulvet med voksen foran seg

Enkelte barn har tendens til å ligge med ansiktet bare mot én side. Barnet snur seg gjerne etter personer i bevegelse, kjente ansikt og lyder, lyskilder som lamper, tv, vindu etc. Dette kan foreldrene bruke for å få barnet til å snu ansiktet til **begge sider**.



Hjelp barnet ditt til å se til begge sider



Varier hvilken skulder du bærer barnet ditt på



Varier hvilken armkrok barnet ligger i hvis det får flaske

Dersom barnet ditt hele tiden bare vil se til én side, ta kontakt med helsesøster eller fysioterapeut på helsestasjonen.

Friske barn trenger ikke hjelp til å trene på å **sitte uten støtte**.¹ Når barnet er i stand til å sette seg opp selv, er det klart for å sitte og leke på gulvet.

Når barnet har kommet seg opp til stående vil det ofte selv begynne å gå langsmed møbler. Det varierer hvor gamle barn er når de er klare til å slippe seg og **gå på egen hånd**.⁴

Det meste av **babyutstyret** er laget for å gjøre hverdagen enklere for de voksne. Barnet trenger ikke utstyr for å utvikle seg.

Trondheim kommune
Enhet for fysioterapitjenester
Postboks 2300, Sluppen
7004 Trondheim

Av og til er det nyttig å vite at barnet holder seg i ro på en plass. Barnet ditt tåler fint å bli plassert i **vippe stol**, for eksempel når familien spiser. Barnet beveger seg likevel mye friere når det får ligge på gulvet.

I bilen er det viktig at barnet ditt er forskriftsmessig sikret i **bilstol**. La imidlertid ikke bilstolen være et oppholdssted for barnet andre steder enn i bilen.

Bæresele eller **bæresjal** kan være praktisk på tur eller når den voksne trenger å ha hendene fri.

Gåstol og gåvogn fremmer ikke utvikling av selvstendig gange,⁵ og er ikke noe vi anbefaler til friske barn.

Referanser:

1. Inger Grøntoft. Balanseutvikling hos barnet. I Fadnes B, Leira A. Balansekoden – om samspillet mellom kroppslig og mental balanse. Oslo: Universitetsforlaget 2006.
2. American Academy of Pediatrics AAP. Task Force on Infant Positioning and SIDS: Positioning and SIDS. Pediatrics 1992; 89: 1120-61.
3. Hellem E. Mage- eller ryggleie for spedbarn – hva sier vi til foreldrene? Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 120:2573.
4. Størvold GV, Aarethun K, Bratberg GH. Age for onset of walking and prewalking strategies. Early Hum Dev 2013;89:655-9.
5. Burrows P, Griffiths P. Do baby walkers delay onset of walking in young children? Br J Community Nurs 2002; 7:581-6.