



Motorikk i barnets første leveår

Dette er et samandrag frå barselgruppeinformasjonen dokke fekk frå fysioterapeuten ved helsestasjonen. Tanken er at foreldre skal få litt meir informasjon, og bli litt tryggare på kva som er normalt for sitt barn.

Hodekontroll og stabilitet blir markant betring på rundt 2-4 mnd. Vi ser ofte at barnet i større grad, holder hodet sjøl når vi plukkar opp barnet frå stellebord/barnestol/gulv etc. Det er også fint å introdusere barnet for føtene (hendene tar på føtene) sine i denne perioden, for å få betre kroppskjennskap, og oppmuntre til å bøye hoftene sine.

Det er også rundt 3-4+ månad stadiet vi ser at mange barn tar albue støtte når de ligger på magen, og løfter betre og lengre på hodet når de først ligger på magen. Her er det stor variasjon, spesielt om barnet ikkje har villa lagt på magen grunnet (magesmerte, nedsett nakkebevegelse, mye gulping etc).

Alle bevegelse som foregjeng på mage og rygg de første vekene og månadene er styrketrening for barnet, og forbereder barnet for å kunne rulle, snu seg, og etter kvart større bevegelsar.

Motoriske mileperler:

- Rulle: ca 5 månader, med en variasjon frå 3-10 månader.
- Sitte: ca 7 månader, med en variasjon frå 5-9 månader.
- Krype: ca 8 månader med en variasjon frå 6-11 månader.
- Krabbe: ca 10 månader, med en variasjon frå 7-13 månader.
- Stå: ca 11 månader, med en variasjon frå 6-16 månader.
- Gå: ca 13 månader med en variasjon frå 8-18 månader.

Ikkje samanlikn barnet ditt med andre barn,

det kan være mange forskjellig grunnar til at barn utviklar seg i ulike tempo.

Om det er spørsmål eller bekymringar, kontakt helsestasjonen eller fysioterapi-tenesta.



Fokus punkt:

- La barnet ha tilstrekkeleg med plass på golvet for å kunne utvikle og bevege seg.
- Barnet trengje tid på golvet, samt at leker ligge i nærheita i starten så de kan gripe tak i dem, men når barnet begynne å vise interesse for å bevege seg, så kan leikene ligge rett utanfor rekkevidde slik dei har noko å jobbe mot.
- Pass på at innbekledninga ikkje hemmar bevegelsen til barnet, da er det betre å skru opp temperatur og bruke en matte som gjer at barnet har det komfortabelt.

Vanlege spørsmål frå foreldre:

- Kan eg sette opp barnet i sittande før barnet klarer å sette seg opp sjølv?
 - Det er ingen positive sider ved å sette opp barnet på denne måten, barnet gjer dette sjølv når dei har styrken og koordinasjonen på plass. Det er derimot helt fint om du sitter med barnet på fanget hvor du støttar barnet.
- Hvilke stolar og avlastningsmidlar kan e bruke?
 - Vi frå rådar babyhuske/gyngje, her får barnet ein ugunstig belastning på rygg, og aktivera i unormal grad, legg og tångemønster. Elles skal barnet ha en ganske liggande stilling dei første månadane når slike ting brukast.
- Bilstol, kor lenge skal dei sitte med ryggen mot køyreretninga?
 - Det er anbefalt at dei sitte slik til ca 4 års alderen.
- Barnet mitt er plattfot, er dette normalt?
 - Det er normalt at småbarn er plattfot, dette er sjeldan eit problem. Se brosjyren; barnas føtter.
- Barnet mitt har en avflatning på bakhodet, kva skal vi gjera?
 - Kontakt helsestasjonen eller fysioterapitjenesta, kan lese litt om dette i brosjyra (se linken under)

Linker:

[Barne- og ungdomsfysioterapi](#) → våre brosjyrer

På linken over finner dere linkene til følgende brosjyrer:

- Barnets første leveår [brosjyre](#)
- Skjevt hovud og favorittside [brosjyre](#)
- Barnas føtter [brosjyre](#)

De er også på forskjellige språk (engelsk, arabisk, polsk og somali).