

## Oversikt over familiens hus:

Familiens hus Øst, Strømme senter, Strømmeveien 85.

Familiens hus Lund , Kjøita 25.

Familiens hus Sentrum, Aquarama, Tangen 8.

Familiens hus Vågsbygd, Vågsbygd ringvei 100, inngang B.

Familiens hus Vest, Songdalsveien 53.



Åpningstider: Mandag-fredag 08.00-15.00

Telefon Sentralbord: 380 75400

Postadresse: Familiens hus, Kristiansand Kommune, Postboks 4, 4685 Nodeland

Nyttig informasjon om familiens hus: [www.kristiansand.kommune.no/familienshus](http://www.kristiansand.kommune.no/familienshus)



Følg ditt familiens hus på **INSTAGRAM** og **FACEBOOK** !

## Sove på ryggen, leke på magen

Råd og tips fra fysioterapeuten på helsestasjonen



## Når barnet sover

Når ditt barn sover anbefalers det at spedbarnet sover på ryggen for å forebygge krybbedød.

Det er viktig at du fra første dag er oppmerksom på å legge spedbarnet til å sove med hodet vendt mot vekselvis høyre og venstre side. Ensiddig liggstilling av hodet kan føre til skjevt hode.



Legg din hånd på barnets rumpe og hold barnets albuer inntil kroppen slik at det blir lettere for ditt barn å løfte hodet og kikke på deg.

## Når barnet er våkent

Når barnet ditt er våkent, er det viktig at det får ligge på magen

- Hver gang barnet beveger hodet i mageleie styrker barnet muskulatur i nakke og rygg. Dette utvikler god hodekontroll.
- Mageleie styrker også musklene i skuldre og armer, og stimulerer utviklingen av hender og grep
- God mestring av mageleie legger grunnlaget for den videre motoriske utviklingen (rulling, krabbestilling og forflytning bl.a)

Begynn fra barnets første dag slik at det blir en god vane å ligge på magen. Rull f.eks barnet over på magen litt hver gang du har skiftet bleie.

Aller mest interessant er ditt ansikt og din stemme! Etter hvert kan du bruke leker, spill, lys og lyder slik at ditt barn synes det er gøy å ligge på magen.

Legg ditt barn på magen på kanten av et bord/stellebordet (hold alltid på barnet).

Sett deg på huk foran og søk kontakt med øyne, smil og lyder.



Ligg på ryggen med barnet på din mage så kan dere «prate» sammen. Jo mer skrått du ligger/sitter, jo lettere er det for barnet å løfte og holde hodet sitt oppe.