

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



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

Motorisk utvikling i første leveår

Råd og tips fra fysioterapeuten på helsestasjonen



Hvordan fremme barnets motoriske utvikling?

Alle barn har en medfødt trang til å bevege seg og bruke kroppen sin. Barn er ivrige og nysgjerrige, og de lærer gjennom de erfaringene de gjør med kroppen – gjennom bevegelser og sansing. Det er viktig at barn får mange ulike erfaringer og variasjon så tidlig som mulig.

Selv om du ikke skal legge barnet i mageleie når det skal sove, er det viktig at det ligger mye på magen når det er våkent for å styrke nakke-, skulder- og ryggmuskulatur. Fra denne stillingen oppøver barnet grunnleggende ferdigheter for sin motoriske utvikling.

Varier ved å legge fra deg barnet i mage-, rygg- og sideleie. Pass på at barnet selv snur ansiktet til begge sider. Hvis barnet har en favo - rittside, prøv å stimulere ekstra på den andre siden.



Tillat barnet ditt å utvikle seg i eget tempo

Friske barn utnytter sine muligheter for bevegelse fullt ut og du bør ikke forsøke å forsere utviklingen.

Ikke sett barnet opp, barn lærer selv å sette seg opp. La barnet øve seg på å komme fra en stilling til en annen. La det oppleve at det kan selv, og gi det anerkjennelse og oppmuntring.

For et barn som ikke kan sitte selv, vil det å bli satt opp ved hjelp av pu - ter etc. ikke innebære annet enn belastning! Bruk av gåstol, hoppesele og lignende frarådes sterkt. Dette kan virke uheldig inn på barnets bevegelsesutvikling.

Rulle, åle og krabbe er grunnleggende ferdigheter som fremmer utviklingen. Føtter og sko: la barnet være mye barbert. Det er like mange fine muskler i foten som i hånden, og de utvikler seg bedre i det fri enn innestengt i en sko. Bruk eventuelt sklisikre sokker. Sko trenger barnet først når det skal ut å gå.

Bilstol skal i hovedsak brukes i bil. Gi barnet gode pauser dersom dere skal kjøre langt.

Sjal, slynge eller bæresele kan være en hjelp ved bæring for noen. Ikke la barnet være i for lenge av gangen, og påse at barnet har det bra. Barnets hode og rygg skal ha god støtte.

Bæremeis: barnet skal kunne sette seg opp selv før denne tas i bruk.

Dersom barnet ikke trives i mageleie

Det som skjer når barnet ligger på magen er at nakke- og ryggmuskulatur blir styrket, og at balanse- og muskel- leddsansen stimuleres. På denne måten lærer barnet å holde hodet selv og å bevege det fritt i alle retninger – noe som er avgjørende for at barnet skal gå videre til de neste utviklingstrinn.

Barn som bare ligger på ryggen, får begrensede muligheter til å gjøre seg tidlige erfaringer. Derfor er det fint å begynne fra barnets første dag så det blir en god vane å ligge på magen

6 tips for gode mageleie stunder

- Legg barnet på magen korte stunder av gangen. Barn som er uvant med mageleie orker ikke mye. Det kan hende 10 sekunder er nok for barnet ditt i begynnelsen, men gjør det mange ganger i løpet av dagen.
- Rull barnet over på magen hver gang du skifter bleie
- Bruk leker, speil, lys og lyd slik at barnet synes det er gøy å ligge på magen. Aller mest er gjerne ditt ansikt og din stemme.
- La barnet ligge på kanten av et bord for eksempel, sett deg på huk foran og søk kontakt med øynene, smil og lyd.
- Legg hånden din på barnets rumpe, og hjelp barnet med å plassere armene om nødvendig, så det blir lettere å løfte hodet.
- Ligg på ryggen, eller godt tilbaketrent i en lenestol med barnet på brystet. Her kan dere ha en god «samtale» med fin blikk-kontakt.