

4-månedersalderen

Barnet kan ligge stabilt på ryggen, det vil si at barnet holder hodet i midtstilling, samler hendene i midten og bøyer i hofter og knær. På magen kan barnet ligge med støtte på begge underarmer, løfte hodet godt opp og se til begge sider.

5-7-månedersalderen

Fra ryggleie legger barnet seg over på siden og vender videre rundt på magen, begge veier. I mageleie kan barnet støtte seg på en arm og gripe leken med den andre. Etter hvert kan barnet gripe leker som ligger til siden for seg (pivotere), både til høyre og til venstre. Ofte skyver barnet seg bakover før det kan krype fremover. Når barnet støtter seg på strake armer, skyver det seg gjerne opp i krabbestilling og rugger. I denne alderen kan barna ligge på magen og strekke armene og bena i været og ”fly”.

8-10-månedersalderen

Fra å kunne krype, med magen i gulvet, vil barnet lære å krabbe. Barnet står på alle fire med åpne hender, noe som stimulerer finmotoriske utvikling. Krabbestadiet er et viktig utviklingstrinn hvor barnet får økt styrke, koordinasjon og balanse.

Barn kan sitte når de setter seg opp selv. Det skjer ofte samtidig med at barnet lærer å krabbe. Det kan sette seg opp i sittestilling, og kan selv komme ut av stillingen igjen. Da er barnet sterkt nok til å sitte så lenge det vil. Snart begynner barnet å trekke seg opp til stående og å gå langs med møbler.

12-15-månedersalderen

Det er individuelt når barn begynner å gå uten støtte. Det er viktig at barnet tar seg god tid til å bli trygg på hvert utviklingstrinn. Det kan gjerne krabbe og reise seg i flere uker/måneder før det slipper seg. Etter hvert vil barnet reise seg selv og gå med god balanse. Det er ikke hensiktsmessig å stimulere barnet til å gå før det selv er modent for det.

Samspill og stimulering

Barnet utvikler sosial kontakt, språk og motorikk gjennom godt samspill med dere. Ved at dere berører barnets kropp med trygge, varme hender, for eksempel under stell, får barnet kontakt med og blir kjent med sin egen kropp. Vi kan gi barnet god selvfølelse ved å stimulere det til å klare nye ferdigheter. Et eksempel ved 4-månedersalderen: Vi holder en rangle foran brystet til barnet, slik at barnet kan se den. Barnet vil få lyst til å gripe etter den med begge hender og undersøke den med hender og munn. Vi holder leken rolig og gir barnet den tiden det trenger for å mestre oppgaven.





Asker
kommune

MOTORISK UTVIKLING OG STIMULERING

Denne brosjyren deles ut i forbindelse med 4-månedersgrupper ledet av barnefysioterapeut



Stol, bilsete og bæresele

Før barnet kan sitte selv må det ha god støtte når det sitter. Ulike stoler og bæreseler kan være til hjelp for foreldrene, så lenge barnets behov for variasjon ivaretas. De minste kan sitte i vippestol. Godt støttet kan barnet sitte i høy stol fra 7-8- månedersalderen, i kortere økter, for eksempel ved måltider. I bil anbefales det å følge råd om bilseter fra Trygg Trafikk. Bæresjal og -seler kan brukes ved behov fra barna er helt små. Bæremeis krever at barnet kan sitte selv med god balanse.

Klær og sko

Det er en fordel å bruke romslige klær i myke materialer, da beveger barnet seg mer og lettere. La gjerne barnet være barbent og få kontakt med føttene sine. Når barn begynner å gå, trenger de sko for å beskytte føttene ute eller i barnehagen. Sko må sitte godt, være passe store og gi god støtte. Det anbefales sko med myk såle og fast hælkappe. Inne brukes gjerne antisklisokker eller lette sko/sandaler. Velbrukte sko bør ikke gå i arv.

Løft og bæring

Med små barn i huset er det mange løft og en del bæring i løpet av dagen. Det er viktig å ta vare på seg selv. Eksempelvis bør vi bøye bena i stedet for å bøye ryggen når vi skal legge barnet på gulvet eller ta det opp. Ved å holde barnet tett inn til kroppen minskes belastningen. Løft og vridning samtidig er spesielt belastende for ryggen.

I 4-månedersgruppen går vi gjennom motorisk utvikling fra barnet er født til det begynner å gå. Utviklingen skjer i samspill med foreldrene og omgivelsene, og barna utvikler seg i forskjellig tempo. Vi snakker om hvordan foreldrene kan legge til rette for barnets utvikling på de ulike alderstrinnene, for eksempel ved å la barnet få daglig våken tid på et teppe på gulvet. Det er bra for barnet at de får med seg de ulike stadiene i utviklingen, og at de bruker høyre og venstre side likt.

**Fysio-og ergoterapitjenesten
Barne-og familieenheten**