

For mer informasjon om motorisk utvikling anbefaler vi følgende video:
Video om motorisk utvikling 0-15 mnd fra MHFA.no (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet) (5). Se nettsidene våre for flere brosjyrer og aktuelle linker.

Gode råd

- ✓ Når barnet er våkent og aktivt er det gulvet som er den beste arenaen for motorisk utvikling.
- ✓ Husk tid i mageleie.
- ✓ La barnet sette seg opp selv. Barn trenger ikke øve på å sitte.
- ✓ Motiver til nye ferdigheter, men la barnet ta ting i sitt eget tempo.

Fysio- og ergoterapitjenesten for barn og unge
www.asker.kommune.no

Referanser

1. Hoffman K, Marvin R, Cooper G, Powell, B. Changing toddlers' and preschoolers' attachment classifications: The Circle of Security Intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 74, 2006, Vol. 6, <https://www.circleofsecurityinternational.com/circle-of-security-model/research/>.
 2. Morken, I. S., Dahlgren, A., Brean, G.V. (2019). Kunnskapsoppsummering: effekt av tiltak for å forebygge og behandle psykiske vansker hos sped- og småbarn. Håndbok for barn og unges psykiske helse: oppsummert forskning om effekt av tiltak. Hentet fra: <https://buphandboka.r-bup.no/no/tilstander/tilstandsggruppe-sped-og-smaabarn>
 3. Piper MC, Darrag J. *Motor Assessment of the Developing Infant*. Philadelphia : Saunders, 1994.
 4. Trygg Trafikk. Sikring av barn i bil. [Online] <https://www.tryggtrafikk.no/sikring-av-barn-i-bil/>.
 5. Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. MHFA.no. Film: Barn motoriske utvikling 0-15 mnd. [Online] https://mhfa.no/film-om-barns-motoriske-utvikling-0-15-maneder?fbclid=IwAR0edFVwlySaM3XLBMVNBUSk3sqf1txgKe_rDsDV34yNW6u-eMSGzWceHYc.
- Bilder: Colorbox.com, Shutterstock.com og stokke.no

05/2020



Asker
kommune



MOTORISK UTVIKLING I BARNETS FØRSTE LEVEÅR

Informasjon fra fysioterapeuten

Hvordan kan jeg
tilrettelegge for at
barnet mitt får en god
motorisk utvikling?

Barn er født med en egen driv til å utvikle seg. Utviklingen skjer i samspill med foreldrene og omgivelsene, og barna utvikler seg i forskjellig tempo. Din oppgave er å legge til rette for utforskning og være en trygg voksen som kan gi støtte og trøst.

Du kan bidra til at barnet opplever mestring gjennom bevegelse og samspill. Mestrer barna oppgavene de får, får de lyst til å fortsette å prøve nye ting (1). Det er viktig at du i det daglige tar på barnet og gir det mye kroppskontakt. Dette påvirker samspillet, søvnen og utviklingen på en god måte (2).

Alle barn utvikler seg i sitt eget tempo. Ved å lære litt mer om hvordan barn utvikler seg, er det lettere å forstå hva barnet har behov for. Aldersangivelsen under kan gi en pekepinn på hva mange barn gjør ved ulike aldre (3). Snakk gjerne med noen på helsestasjonen dersom du er usikker på ditt barns utvikling. Fysioterapeuten er til stede på helsestasjonen hver uke og hjelper deg gjerne.

La barnet få ligge på magen i våken tilstand. Det kan være fint å gjøre i stand en lekeplass på gulvet, med en matte eller et stødig teppe barnet kan bevege seg på. Hjelp barnet til å bruke begge sider av kroppen like mye ved å variere hvilken side lekene, lyden eller lyset kommer fra.

3-5 måneder: Barnet kan ligge stabilt på ryggen og holde hodet i midtstilling. Litt etter litt samler barnet hendene i midten og bøyer i hofter og knær. Barnet kan ligge lenger i mageleie nå og etterhvert støtte seg på begge underarmene, løfte hodet godt opp og se til begge sider.



5-8 måneder: Fra ryngleie legger mange barn seg nå over på siden og ruller 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 ved å rotere på magen. Dette er et godt utgangspunkt for at barnet lærer seg å krype fremover.

8-12 måneder: Fra å kunne krype lærer mange barn å krabbe i denne alderen. Barnet står på alle fire med åpne hender, noe som stimulerer den finmotoriske utviklingen. Krabbestadiet er et viktig utviklingstrinn som bidrar til at barnet får økt styrke, koordinasjon og balanse.

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



Når begynner barnet å gå? Det er individuelt når barn begynner å gå uten støtte. Normalvariasjonen ligger mellom 9 og 18 måneder. Gi barnet god tid til å bli trygg på hvert utviklingstrinn. Mange barn kan krabbe og reise seg i flere uker eller måneder før de slipper seg og går selvstendig.

Stol, bæresele og bilsete: Ulike stoler og bæreseler kan være til hjelp for deg i det daglige, så lenge barnets behov for variasjon ivaretas. De minste kan sitte i vippestol eller babysete. Med god støtte kan barnet etter hvert settes i mer oppreist stilling i spisesituasjoner. Det er likevel viktig å huske at å sitte fastspent gir barnet liten mulighet for bevegelse og motorisk utvikling.

Bæresjal og bæreseler kan brukes ved behov fra barna er helt små. Ved å bære barnet med ansiktet inn mot deg, hjelper du barnet til å skjerme seg fra for mye inntrykk. Bæremeis krever at barnet kan sitte selv med god balanse.



I bil anbefales det å følge råd om bilseter fra Trygg Trafikk (4).