

Dette er et program som omhandler variert stimulering og håndtering av barn fra 0- 3 måneder.



1. Ryggleie

#1045727

Tiltak for å stimulere rotasjon av hodet i ryggliggende:

Skjerme med hånden

Snakke med barnet

Lokke med lyder og lys. (Barn i denne alderen følger lyd, lys, kjente stemmer)

Variasjon av plassering i omgivelsene.

Tiltak for å stimulere til midtstilt posisjon av hode:

Plasser armene dine slik at barnet hviler øvre del av rygg på underarmen. Ha hodet i hendene og "vipp" hodet litt frem.

Eller: Plasser barnet i dit fang, barnets ansikt vender mot dit. Sitt med bøyde ben, slik at barnet ligger i en skrå posisjon med armer og ben samlet om midten.



2. Mageleie

#1045733

Stimulere til løft av hodet og overkropp:

Barn i denne alderen har tyngdepunktet forskjøvet mot hodet, det kan være fint å hjelpe barnet å samle armene inn under brystet slik at tyngdepunktet flyttes mot hoftene. En annen måte å flytte tyngdepunktet på er å gi ett trykk på bekkenet, da blir det lettere å løfte hodet. En kan også rulle sammen ett håndkle og legge under barnets bryst for å gjøre det lettere å holde hodet og overkropp.

Sett: , **Reps:**



3. Sideleie

#1045736

Stimulere til sideleie fra ryggliggende over mot høyre side:

Bøy opp barnets venstre ben eller begge ben. Rull barnet over mot venstre med et lett trykk over venstre hoft. Herfra kan barnet eventuelt begynne å utforske rulling over til mageleie. Hvis barnet kommer seg kontrollert over i mageleie kan du assistere plassering av armer for lettere støttepunkt.

Sett: , **Reps:**



4. Fra mage til rygg - Rullebevegelsen

#1045737

Rullebevegelsen:

Start bevegelsen i hofteløddet. Trekk opp begge eller det ene benet. Kan være man må hjelpe skulderen litt også. Trykk hoften ned mot underlaget. Gi barnet god nok tid til å være med i bevegelsen. Når barnet har rullet over på magen hjelp deretter barnet til å plassere armene inn under seg. Husk på å variere hvilke sider barnet ruller til. Det er fint å få erfaring til begge sider.

Når man skal rulle tilbake igjen - Legg den ene armen frem, legg trykk på bekkenet og rull over.

Sett: , **Reps:**





5. Løftemåter og bærestillinger

#1045740

Alternativer til løfteteknikker:

Løft fra ryggliggende: Legg tomlene over skulderleddet, og fingrene bak på skuldrene. Rull over mot en side, og løft rolig opp.

Løft via sideleie for å få barnet aktivt med selv: Rull og løft opp fra begge sider.

Bærestillinger:

Barnet opp på skulderen til forelder. Husk å bære på begge sider.

Plasser barnet sideliggende på en arm med ansiktet vendt ut i rommet.

Plasser barnet på magen på en arm med ansiktet vendt ut i rommet.

Ha barnet liggende på din mage.

Sett: , **Reps:**



Vis video