

# Ligger din baby på maven?

## En vejledning til forældre

### Hvorfor er det vigtigt, at det lille barn ligger på maven?

På maven øver barnet vigtige, motoriske færdigheder, og undgår desuden at kraniet bliver skævt. ✓

På maven udvikler og træner barnet de muskler og sanser, der er nødvendige for at lære at trille, sidde og senere at kravle. ✓

På maven får barnet mulighed for at orientere sig i forhold til omgivelserne - det styrker ryg og nakke. ✓

Sundhedsstyrelsen anbefaler at barnet sover på ryggen, men at barnet ligger mest muligt på maven, når det er vågent. ✓

### Sådan kan du hjælpe dit barn til at ligge på maven

Start allerede med at lægge barnet på maven, fra det er helt lille nyfødt. Det er begrænset, hvor meget barnet kan løfte hovedet, men det vænner sig til den maveliggende stilling og mærker tyngdekraften mod sin krop. Vi anbefaler, at du forbereder barnet på at skulle om på maven. Det kan du gøre ved at tage fat om barnets skuldre/arme og søge øjenkontakt med det. Tæl derefter evt. "1, 2, 3, nu triller du" mens du forsigtigt triller barnet om på maven. På den måde får barnet samtidig en fornemmelse/stimulering af vestibulærsansen (balancesansen). Husk at trille det over begge skuldre.

Placer dit barn på maven hver gang du lægger det fra dig, eller tril det om på maven efter det har fået skiftet ble. Så bliver det til mange gange i løbet af dagen. Forsøg at opmuntre barnet, når det ligger på maven. Søg en god øjenkontakt og snak roligt eller syng en sang, så barnet oplever tryk og dit nærvær.

Måske synes barnet ikke, det er sjovt at ligge på maven, men kort tid har også ret. Måske er det bare 10-20 sekunder i starten. Barnet skal ikke ligge og være ked af det. Hellere ligge på maven i kort tid flere gange om dagen, end slet ikke at ligge på maven.

## Hvorfor vil nogle børn helst ikke ligge på maven?

Der kan der være mange forskellige årsager til, at børn helst ikke vil ligge på maven.

Det er hårdt for den lille nyfødte, at ligge på maven i starten, og det har brug for meget støtte, opmuntring og kontakt fra Jer, for at få mulighed for at øve den maveliggende stilling.

Hvis barnet kommer til at føre armene meget bagud, kan de have brug for, at I hjælper med at føre armene lidt frem foran barnet, eller måske lidt ind under sig. Du kan også hjælpe ved at lægge en hånd på barnets numse/lår/knæ.

Enkelte børn føler ubehag ved den maveliggende stilling. Hold godt øje med om barnet viser tegn på smerte, når det lægges på maven.

Der kan være en fysisk årsag til, at barnet har modvilje mod at ligge på maven.

Nogle børn har af en eller anden årsag fået en "tvangsside" – de drejer kun hovedet til den ene side og der er ikke fri bevægelighed i nakken. Hvis dette er tilfældet, kan sundhedsplejersken kontaktes for yderligere råd og vejledning og evt. en henvisning til fysioterapeuter i Trivsel og Læring (PPR), hvis det skønnes relevant.

### Har du spørgsmål?

Så er du velkommen til at kontakte fysioterapeuterne i Trivsel og Læring (PPR)

Malene Henningsen  
Mail: [Mahl@norddjurs.dk](mailto:Mahl@norddjurs.dk)  
Telefon: 2328 9388

Anja Kirt Hansen  
Mail: [ahan@norddjurs.dk](mailto:ahan@norddjurs.dk)  
Telefon: 3059 6338



Slut bleskiftet af med at trille barnet om på maven. Sæt dig i øjenhøjde med barnet og søg kontakt med øjne, smil og lyde



Læg barnet maveliggende på en træningsbold og bevæg bolden fra side til side og frem og tilbage. Sid gerne foran bolden, så I stadig kan holde øjenkontakt



Placer barnet på mors eller fars brystkasse, - gerne hvor I ligger lidt skråt, så barnet hjælpes lidt opad (så er det lidt nemmere i starten)



Tril barnet om til maveliggende stilling på gulvet med et spejl foran sig. Eller den voksne ligger på maven overfor barnet, så I kan kikke på hinanden



Placer barnet på dine underben mens du sidder på gulvet eller i en sofa med bøjede ben, så I har god øjenkontakt



Placer barnet maveliggende i en kravlegård eller oppe på et bord, så barnet får "udsigt" (aldrig uden opsyn)



Læg barnet på mors eller fars underarm, mens det ligger på maven, så kan barnet kikke lidt ud i verden, mens I går lidt rundt



Flyverleg. Læg barnet på maven på dine underben. Hold omkring barnets krop med begge hænder – ved lidt større børn kan du holde det omkring skuldre/i hænderne. Stræk dine knæ stille og roligt op/ned Syng evt. "Højt, højt i et æbletræ" (se YouTube)



Læg barnet på tværs over dine lår, evt. med dine ben over kors. Så kommer barnet lidt op i højden og kan føle med i, hvad der sker rundt omkring ham/hende



Tril dit barn om til maveliggende stilling på et tæppe på bordet, når I spiser (aldrig uden opsyn)

