

# Sov på ryggen, vær vågen på maven (Vejledning til dit nyfødte barn)



## Sovestillinger

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at dit nyfødte barn sover på ryggen. Det er med til at reducere forekomsten af vuggedød. Vær opmærksom på at børn, der sover på ryggen, let kan få en favorit side, dvs. at barnet kun kigger til den ene side. Det kan medføre en skævhed af kraniet og stramning af hals muskulaturen. Derfor er det vigtigt, at være opmærksom på, at barnet drejer hovedet til begge sider.

## Legestillinger

Det er vigtigt at barnet, når det er vågent, kommer om at ligge på maven, da det stimulerer den motoriske udvikling:

- Styrker hovedkontrol - barnet bliver bedre til at holde hovedet.
- Forebygger at barnet får et skævt kranie.
- Styrker nakke- og rygmuskulatur - kroppens bagside.
- Styrker barnet i at rulle fra bug til ryg.
- Barnet kommer hurtigere op på strakte arme, og videre op i kravlestilling.
- Barnet lærer selv at komme op at sidde.



## Gode råd

Når barnet er vågent er det vigtigt, at det kommer om på maven at ligge.

Læg barnet om på maven i forbindelse med bleskift lige fra nyfødt, således at barnet vænner sig til det.

Gør det spændende for barnet at ligge på maven - ved ex. at have noget legetøj, evt. et spejl foran barnet eller sæt dig på hug foran puslebordet, hvor du kan have øjenkontakt med dit barn. Læg også barnet på siden, når det er vågent.

Når barnet efterhånden er mere vågent, er det en god ide at have et tæppe på gulvet, hvor barnet kan ligge og lege.

Autostolen er primært til transport, overdreven brug hæmmer barnet i at bevæge sig naturligt og dermed udvikle sig.

## Har barnet udviklet en favoritside

- Henvend jer da til barnet fra modsatte side
- Motiver barnet til at kigge modsat favoritsiden.
- Vend sengen/vuggen således at barnet skal dreje hovedet fra favoritsiden, når det skal kigge efter forældrene, eller lyskilde, ex. Et vindue eller en lampe.



19-02-2015