

Derfor må du gerne bevæge mig
igennem.

Lynfødsler, hårde fødsler, kejsersnit, at ligge skævt i bækkenet, brug af sugestik og tang kan sætte sine spor hos de små.

Disse påvirkninger kan give gener hos nogle spædbørn og de kan derfor have brug for en hjælpende hånd til at finde styrke og bevægelighed.



Børneterapeuterne,
Bornholms Regionskommune
Mail: boer nefysioogergoterapi@brk.dk

Hej mor og far !
Sådan kan du lege med
mig
0-3 mdr.



Vigtigheden i at bevæge din baby..

Babyen er 0-3 mdr. og det er yderst vigtigt at du som forældre hjælper det spæde barn til bevægelse i den første tid og indtil barnet selv begynder at lave store bevægelser med arme og ben og er mere vågen og på. Det er yderst vigtigt at barnet allerede fra dag 1 kommer om i maveliggende. Der er flere forskellige muligheder at gøre dette på

Maveøvelser:



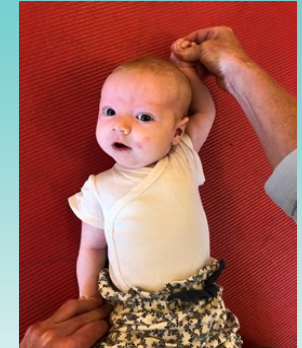
Bøje og strækøvelsen :

Bøj benene op mod maven og stræk dem helt ud igen. Bøje og strække ben er en øvelse der især stimulerer tarmene og bevægeligheden i den nederste del af ryg og ben.



Stavgangøvelsen:

Armene skiftevis op og ned er en øvelse hvor bevægelse, berøring og nærvær er i centrum. Øvelsen stimulerer til bevægelighed i skuldre og arme.

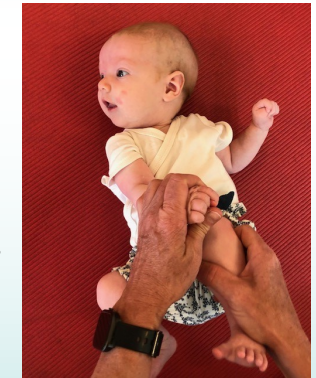


Kuskeslag:

Er en sjov øvelse hvor barnet rigtig får stimuleret overkroppen og hjernen. Før armene helt ud til siden som et T og kryds dem ind foran brystkassen igen.

Krydsøvelsen:

Øvelsen er med til at stimulerer hele kroppen og løsne evt. spændinger omkring skuldrene. Før højre hånd og venstre fod mod hinanden over navlehøjde og gentag med modsatte side.



Rygstræk:

Dette er en øvelse hvor du løsner op i barnets ryg ved at føre tæerne helt op til næsen i et langsomt rul, så ryggen krummes hele vejen.