

BARNETS MOTORISKE UTVIKLING FRA 0 – 15 MÅNEDER



Det er alltid viktig å huske på at barn utvikler seg i ulikt tempo og å ta hensyn til om barnet er født i forhold til termin. Er barnet født før termin skal man korrigerer i forhold til alder.

Allerede etter hjemkomst er det viktig å begynne å trene i mageleie. Gjerne på mors eller fars bryst, men også på flatt underlag som f.eks. stallebordet. Legge barnet med støtte av underarmene og holde på rompa slik at de lettere får kontakt med underlaget og litt motvekt pga. tungt hode. Viktig å finne de rette øyeblikkene når barnet er våkent og fornøyd. En økt i mageleie varer kanskje bare noen sekunder i starten. Når barnet gir uttrykk for misnøye snus det tilbake på rygg slik at det å trene på magen blir en god opplevelse for barnet. Legg derfor inn flere korte økter i løpet av dagen, istedenfor en lang. Det er viktig at barnet hele tiden har god hodestøtte når det ikke ligger flatt, samt at det alltid skal sove på ryggen.

Gradvis blir barnet sterkere i nakken og kan ligge lengre økter på magen. Magetrening er viktig for å bli sterk i nakke og skuldre som er utgangspunktet for å få kontroll over hodet og etter hvert armene og resten av kroppen.



Allerede fra fødsel er det viktig å følge med på hvordan barnet ligger med hode og hals for å unngå skjevheter og favorittsider. Favorittside fører til at hodet blir avflatet på en av sidene eller i bakhodet. Følg med på hvordan barnet liker å ligge, hva liker de å se på, eller hvor kommer lydene fra. Snu barnet i forhold til hva som tar oppmerksomheten deres, slik at stimuleringen kommer fra motsatt side annen hver gang.

Rundt 4 mnd. alder begynner barna og løfte hendene i midtstilling, studere hendene sine og gripe etter leke. I mageleie ligger de stødig med underarmsstøtte. I ryngleie har noen har begynt å rulle over mot siden, mens noen få kanskje har klart å rulle seg over til magen. Den første bevisste forflytningen barnet gjør er fra rygg til mage.

Ved 5 mnd. alder ligger barnet stabilt i mageleie, kanskje støtter de seg på strake armer, åpne hender og griper etter leke som de vifter litt med.

Typisk ved 6 mnd. alder er at de ligger i «svømmestilling» og har oppdaget føttene sine i mageleie og spiser gjerne litt på de. Generelt liker de å smake på det de får tak i f.eks. leker. De har begge hendene i midten, griper etter leke og bytte leke fra hånd til hånd.



Mange barn viser interesse for å forflytte seg ved ca. 8 mnd. alder ved å kravle, krype, rulle eller krabbe. Her er det store variasjoner, og det aller meste er normalt.

Ved ca. 10 mnd. alder kommer støttereaksjonen ofte på plass og barnet kommer opp til sittende via krabbestilling. Noen har også koordinert diagonalt krabbemønster på plass og reiser seg til stående med støtte.

NB! Barn skal ikke settes opp til sittende stilling uten støtte før de klarer å sette seg opp selv.



Noen barn går fritt ved 12 mnd. alder, de fleste før 15 mnd. alder, mens noen trenger litt mer tid. De aller fleste går innen 18 mnd. alder.

Mange barn liker å spise selv når de begynner med litt fastere konsistenser som de kan holde i hånden. Detter er fin finmotorisk trening. Plukke opp små biter og føre til munnen. Samt å holde i koppen og føre til munnen. Først med litt støtte, så på egenhånd.

På Youtube finner dere en fin film som viser barnets motoriske utvikling fra 0-15 mnd. alder;

Barns motoriske utvikling fra 0-15 mnd. Laget av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=Z628LtkbDTY&feature=emb_logo.

Ta kontakt med helsesykepleier dersom dere har spørsmål!

