

Örvun ungbarna

Ýmis ráð og fróðleikur



Gló Æfingastöð er miðstöð þjónustu og þekkingar í snemmtækri íhlutun og endurhæfingu fyrir börn og ungmenni. Sjúkráþjálfarar og iðjuþjálfar með víðtæka reynslu veita ráðgjöf og þjálfun með það að markmiði að efla þátttöku í daglegu lífi og auka þannig lífsgæði barnsins og fjölskyldunnar.

Gló stuðningsfélag á og rekur Gló Æfingastöð.

Ef þið eruð í vafa með hreyfiproska barns þá hvetjum við ykkur til að hafa samband. Nánari upplýsingar á glofelag.is/aevingastod



Inngangur

Í upphafi kanna ungabörn heiminn með fjölbreyttum og ómarkvissum hreyfingum. Með tímanum eykst styrkur og hreyfistjórn. Fjölbreytt umhverfi og hvernig haldið er á barninu getur haft jákvæð áhrif á hreyfiproska þess. Breytilegar stöður draga úr líkum á ósamhverfu og einhliða hreyfimynstrum.

Stundum leita börn í ákveðnar stöður eða einhæfar hreyfingar. Mismunandi ástæður geta legið þar að baki eins og lega barns í móðurkviði eða gangur fæðingar. Slík ósamhverfa í hreyfimynstrum er ekki óalgeng og er mikilvægt að bregðast við, til dæmis með því að aðlagða umhverfi og auka fjölbreytni í legu- og burðarstöðum.

Höfuðkúpa ungbarna er mjúk og mótanleg. Ef barn liggur oftast með höfuð snúið til sömu hliðar hefur það áhrif á lögun höfuðsins og höfuðkúpan verður flatari þeim megin. Þá er mikilvægt að grípa strax inn í og tryggja að barnið sofi með höfuð snúið jafnt til hægri og vinstri.

Hér á eftir fylgja nokkur góð ráð.
Gangi ykkur vel.



Til að styðja við hreyfiproska og vaxandi sjálfstæði barnsins er mikilvægt að það fái tækifæri til að hreyfa sig á eigin forsendum á flötu undirlagi eins og mottu eða dýnu. Gott er að byrja í stutta stund og lengja síðan smám saman tímann.

Að liggja á bakinu

Baklega er góð staða til að styrkja augnsamband og samspil foreldris og barns. Þegar barn liggur á bakinu notar það vöðva framan á líkamanum, t.d. þegar það færir hendur saman og/eða lyftir fótleggjum upp frá undirlagi.



Haldið á leikfangi fyrir ofan barnið. Stórt leikfang örvar opnun lófa og hvetur barnið til að nota báðar hendur. Minna leikfang örvar grip.



Að snúa höfði til hliðar

Mikilvægt er að barnið geti snúið höfði ýmist til hægri eða vinstri hliðar.



Tryggja þarf að barnið sofi með höfuð snúið jafnt til hægri og vinstri og stundum í miðju.

Ef barnið liggur oftast með höfuð snúið til sömu hliðar hefur það áhrif á lögun höfuðsins og höfuðkúpan verður flatari þeim megin.



Hliðarlega

Gott er að leggja barnið stundum í hliðarlegu þegar það er vakandi. Í hliðarlegu er léttara fyrir barnið að færa hendur saman.

Munið að leggja barnið bæði á hægri og vinstri hlið



Magalega í vöku – mikilvæg frá upphafi

Þegar barnið fær að prófa
magalegu skapast tækifæri til að
styrkja mikilvæga vöðva í hálsi,
baki og axlargetind.

Magalega styður þannig við
hreyfiproska og er grunnur fyrir
skrið á fjórum fótum.



Í byrjun er gott að leggja barnið
á oft á magann í stuttan tíma í
einu og lengja tímann smám
saman eftir því sem barnið öðlast
aukið úthald og áhuga.

Hver mínúta skiptir máli
– barnið lærir og
styrkist af hverri tilraun



Einn möguleiki magalegu er að hafa barnið á bringu foreldris. Að spjalla og horfa í augu hvetur barnið til að lyfta höfðinu og er jákvætt fyrir samskipti.



Ef barnið á erfitt með að lyfta höfði getur hjálpað að styðja létt við rass barnsins. Stuðningur flytur þungann lítillega aftur sem auðveldar barninu að lyfta höfðinu.



Einnig getur hjálpað að setja upprúllað handklæði eða lítinn kotta undir bringu.

Þegar barn liggur mikið á baki hefur þrýstingur frá undirlagi áhrif á lögun höfuðsins. Í magalegu er þessum þrýstingi aflétt sem stuðlar að jafnara höfuðlagi.



Hvernig höldum við á barninu?

Barnið leitast sjálft við að fylgjast með því sem vekur áhuga þess. Með því að halda á barninu ýmist á hægri eða vinstri handlegg fær það fjölbreyttari tækifæri til að skoða umhverfið.

Upprétt staða

Haldið undir rass barnsins með annarri hönd og yfir bringuna með hinni þannig að barnið geti hreyft báða handleggi, snúið höfði sínu og fylgst með því sem fram fer.



Hliðarlega

Góð tilbreyting getur verið að halda á barninu í hliðarlegu.



Framhallandi staða

Haldið á barninu í uppréttri stöðu og hallið því aðeins fram á við. Fyrstu mánuðina er eðlilegt að barnið nái ekki að halda höfði upprétu og því er mikilvægt að styðja vel undir brjóstkaða.



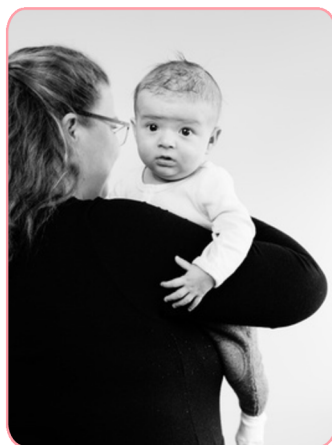
Magalega

Magalega er mikilvæg allt frá fyrstu stundu. Að halda á barninu í magalegu er góð æfing. Magalega er undirbúningsstaða fyrir að fara upp á fjóra fætur, setjast upp, skríða og að standa upp.



Á öxl

Þegar barnið þitt heldur höfði getur verið gott að lyfta því aðeins hærra upp á öxl þína þannig að handleggir barnsins nái yfir öxlina. Styðjið við mjóbak, mjaðmagrind og efri hluta hryggjar eftir þörfum.



Að snúa frá baki yfir á maga

Úr hliðarlegu er tilvalið
að aðstoða barnið við
að snúa alla leið yfir á
magann.

Setjið hönd á mjöðm barnsins
og aðstoðið það við að snúa
sér á hlið.



Gerið hreyfinguna hægt þannig
að barninu gefist tími til að
taka þátt í hreyfingunni. Æfið
bæði yfir hægri og vinstri hlið.



Ef styrkja þarf vöðva framan á hálsi má taka þétt um axlir og upphandleggi og lyfta barni rólega frá undirlagi og leggja niður aftur.



Náið augnsambandi við barnið og haldið því alla æfinguna. Mikilvægt er að gera þetta rólega þannig að barnið nái að halda höfði þegar því er lyft upp eða það lagt niður.

Að lyfta barni upp

Barnið notar háls- og bolvöðva til þess að halda höfði þegar því er lyft í upprétta stöðu. Hægt er að lyfta barni upp frá magalegu, baklegu og úr hliðarlegu. Lyftið þá ýmist upp frá hægri eða vinstri hlið.



Barnavörur



Bílstóll

Bílstóll er nauðsynlegur í bíl en varast ber að barnið sitji í stólnum í lengri tíma. Gott er að nota spegla eða sitja við hlið barnsins til þess að fylgjast með hvernig því líður. Á lengri ferðum er mikilvægt að stoppa og gefa barninu tækifæri til þess að breyta um stöður.



Barnavagn

Í barnavagni á barnið auðveldara með að hreyfa sig og teygja úr sér en í bílstól. Barnavagn gefur foreldrum líka tækifæri til að stunda hreyfingu og útiveru með barninu. Mikilvægt er að tryggja öryggi barnsins með því að nota beisli.



Ömmustóll

Ömmustóll er gott hjálpartæki á matmálstímum þegar barnið byrjar að borða. Í byrjun er gott að hafa stólinn í sem minnstum halla. Barnið ætti ekki að sitja í stólnum í langan tíma í senn.



Leikgrind

Leikgrind getur verið gagnleg. Hún getur varið barnið og er öruggur staður að leggja barnið frá sér í stutta stund.



Göngugrind

Ekki er mælt með göngugrindum fyrir heilbrigð börn. Þær flýta ekki fyrir göngufærni og geta verið varhugaverðar.



Bæklingurinn var unninn með hliðsjón af bæklingnum
„En veiledning til variert håndtering og stimulerende lek
for spedbarnet“ (Oslo kommune, bydel Grünerløkka).

Birna Björk Þorbergsdóttir, Guðbjörg Eggertsdóttir og
Guðrún Ágústa Brandsdóttir, sjúkraþjálfarar á Gló Æfingastöð.

Endurútgefinn mars 2026