



Ålands hälso-
& sjukvård

Sova på rygg och leka på mage

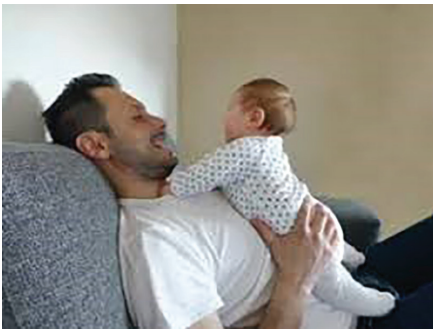


En informationsbroschyr
till dig som är småbarnsförälder

Så kan du undvika platt eller sned huvudform

- Variera barnets huvudställning när det ligger på rygg så att barnet ligger omväxlande med huvudet åt höger och vänster.
- Uppmärksamma så att barnet vrider huvudet lika mycket åt båda håll.
- Bär barnet omväxlande på höger och vänster sida.
- Variera barnets kroppsposition och låt det endast ha korta stunder i babysitter, bilbarnstol.
- Att ligga på mage stimulerar barnets motoriska utveckling, huvudkontroll och styrka. Stora delar av barnets tidiga utveckling sker från magläge (åla, krypa)
- Rekommendationen är att små barn ska sova på rygg eller stabilt sidoläge, därför är det viktigt att vänja barnet att vara på mage när det är vaket.

Låt barnet ligga på mage flera gånger/dag när det är vaket till exempel i samband med blöjbyte och på/avklädning (ingen övre tidsgräns). Barnet kan gärna ligga på mage mot en vuxens kropp, till exempel mot bröstet eller i knäet.



SOVA PÅ RYGG OCH LEKA PÅ MAGE

Vid magläge på golvet kan du lägga en hoprullad filt/handduk under barnets bröst. Det gör det lättare för barnet att lyfta huvudet och använda sina händer.

Ju mer barnet övar sig i magläge, desto nöjdare kommer det bli att ligga så längre stunder. Lagg dig själv på mage framför ditt barn när det ligger på golvet så blir det roligare för barnet.





**Ålands hälso-
& sjukvård**

PB 1091
AX-22111 Mariehamn
ÅLAND
www.ahs.ax