

VAKEN PÅ MAGE

SOVA PÅ RYGG



Region Örebro län

Sova på rygg

Enligt socialstyrelsen riktlinjer ska små barn sova på rygg, detta för att minska risken för plötslig spädbarnsdöd. När barnet är vaket är det däremot viktigt att det får ligga på magen, under uppsikt av en vuxen.

Variera läget på ditt barns huvud när det ligger på rygg

Variera genom att lägga barnet med ansiktet ena gången åt vänster och andra gången åt höger både när barnet är vakent och när det ska sova. När barnet är vakent, locka gärna barnet att själv vrider på huvudet åt olika håll med hjälp av din röst, leksaker eller annan stimulans. Om du upplever att ditt barn inte vrider lika mycket åt båda hållen eller har en favoritsida bör du ta upp det med din BVC-sköterska



Lägg ditt barn på mage när det är vakent och du är intill

Ditt lilla barn lär sig att kontrollera hela kroppen allt eftersom det växer och utvecklas.

Genom att låta barnet redan från början ligga på mage när det är vakent, stärks muskler som är viktiga för att kunna utveckla en god rörelseförmåga, styrka och balans.

Det avlastar också bakhuvudet som annars kan bli tillplattat om barnets huvud alltid belastas i samma läge.

Kom igång med magläge

Redan som nyfödd bör barnet spendera vaken tid i magläge. Barn behöver ofta vänjas vid magläge, så börja med korta stunder flera gånger per dag. Barnet kan även gärna ligga på mage mot en vuxens kropp tex mot bröstet eller i knät.



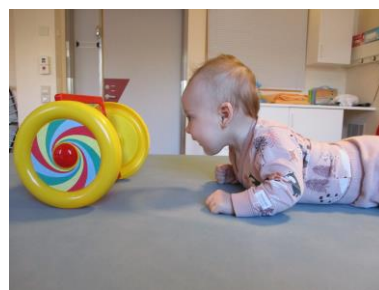
Ge gärna lite stöd på utsidan av barnets armar.



Halvligga med barnet på ditt bröst ger bra tillfälle för att träna vända huvudet från sida till sida

Vid magläge på plant underlag kan du lägga en ihoprullad filt/handduk under barnets bröstkorg. Då blir det lättare för barnet att lyfta huvudet och använda sina händer.

De minsta barnen kan vara i magläge på tex soffa eller säng men när barnet blir äldre och vänder sig och börjar ta sig fram är golvet bästa stället. Använd gärna filt, liggunderlag, träningsmatta osv.



Ha gärna nåt intressant att titta på så trivs barnet bättre på mage

Börja med korta stunder men ofta. Ju mer barnet ligger i magläge, desto nöjdare kommer det att bli att ligga så.

För att få till magläge i sluttande plan kan man också ha barnet över sina ben.



I denna position får du och ditt barn bra kontakt, åt andra hållet får barnet bra uppsikt över rummet.

Bär ditt barn på varierande sätt

Barn vill ofta vara nära sina föräldrar. Tänk på att bära ditt barn omväxlande på din högra och vänstra sida. Barnet kan också bäras på mage på din underarm.



Tiden i bilstol (när man inte åker bil), traditionell babysitter och andra passiva anordningar bör begränsas.

Fysioterapeuterna på Barn- och Ungdomsmedicin
Universitetssjukhuset
ÖREBRO