



## HÖFUÐSTJÖRN

- Snúa höfði jafnt til beggja hliða
- Liggja á maganum
- Toga sig upp í sitjandi stöðu

Barnið þitt fær örvun í hvert sinn sem haldið er á því eða því sinnt. Í byrjun er gott að nota tímann þegar skipt er á barninu til að örva höfuðstjórn en með auknum þroska er kjörið að nota fleiri tækifæri.

Fylgjast þarf með því frá fæðingu að barnið geti snúið höfðinu jafnt til beggja hliða. Ef barnið þitt virðist halda höfðinu alltaf í sömu stellingu er nauðsynlegt að gripa inn í og leita upplýsinga um örvun hjá heilsugæslunni eða barnasjúkraþjálfara.

Barnið þitt þarf að fá tækifæri til að liggja á maganum daglega strax frá fæðingu. Í upphafi nægir örstutt stund nokkrum sinnum á dag en eftir því sem úthald eykst er tíminn lengdur. Ágæt regla

## 0 til 4 mánaða



er að barnið liggi á maganum samanlagt að minnsta kosti tíu mínútur á dag fyrir hvern mánuð sem það hefur lífað. Magalegan er mikilvæg til að styrkja hálsvöðva og bak en einnig axlargrind og handleggji. Ef barnið er óánægt og hefur lítið úthald er nauðsynlegt að skipta tímanum niður í litlar einingar. Einnig er tilvalið að rúlla upp handklæði til að setja undir bringu barnsins eða leggja það yfir brjóstagjafarpúða til að létta því vinnuna. Þó að barnið mótmaeli er mikilvægt að gefast ekki upp heldur finna leiðir til að auka ánægju barnsins til dæmis með því að leika við það.

Til að styrkja vöðva framan á hálsi getur þú æft barnið með því að taka um hendur þess, toga það varlega upp í sitjandi stöðu og láta það svo síga rólega niður aftur. Í byrjun lafir höfuð barnsins mikið en smátt og smátt styrkjast vöðvar í hálsi og barnið nær tókum á hreyfingunni.



## BOLSTJÖRN, STYRKUR Í HANDLEGGJUM

- Leika sér á maga
- Velta
- Skoða fingur og tær
- Sitja

Barn sem er vant því að vera lagt á magann ætti nú að geta legið á maganum samanlagt í 40 mínútur upp í 80 mínútur á dag. Styrkur í handleggjum er að aukast og barnið er byrjað að nota handleggji sér til stuðnings. Smátt og smátt styrkjast hálsvöðvar, bak og handleggir og barnið fer að njóta þess að leika sér á maganum.

Veltan þróast á þessu tímabili. Í byrjun upplifir barnið hreyfinguna óvart, til dæmis þegar það liggur á maganum og er að leika sér missir það gjarnan jafnvægið og rúllar á bakið. Smám saman þróast færnin og hreyfingin verður háð vilja barnsins. Í lok þessa tímabils má gera ráð fyrir að barnið sé snöggst að koma sér á magann og til baka aftur.



Barnið þitt er nú hægt og hægt að uppgötva líkama sinn. Í fyrstu eru það hendurnar sem vekja áhuga, barnið skoðar þær, stingur þeim upp í sig og sýgur og notar þær svo til að teygja sig eftir leikföngum eða manneskjum. Aðeins seinna uppgötvar barnið tær sínar og setur þær gjarnan í munninn.

Barn sem er vant því að vera togað upp í sitjandi stöðu er nú farið að taka fullan þátt í hreyfingunni og í framhaldi af því þróast setstaðan. Til að byrja með situr barnið einungis í fangi en smátt og smátt eykst bolstjórnin og barnið getur setið stutta stund eitt. Barnið lærir að bera fyrir sig hendur, fyrst fram á við og síðan til hliða en síðast aftur á bak.



## AUKIN FÆRNI, STYRKUR Í FÓTUM

- Sitja
- Fara á fjóra fætur, skriða
- Krjúpa, standa upp, ganga með

Sjaldgæft er að barn sé komið með fullkomið setjafnvægi fyrr en um tíu mánaða aldur. Barnið er þó ánægt í setstöðunni, hendur eru frjársari til leiks og finhreyfingar koma betur í ljós.

Leggðu barnið þitt áfram á magann. Það þarf að læra að setjast upp og leggjast niður án hjálpar. Í magalegunni fer barnið að mjaka sér upp á fjóra fætur og rugga sér fram og aftur. Upp úr þessu þróast skriðið og barnið nær einnig tókum á því að setjast upp. Sum börn skriða svokallað hermanskriði eða magaskriði, einnig er algengt að börn fari um á parkettskriði þar sem þau ýta sér um á rassinum. Það er í lagi svo lengi sem barnið lærir samt sem áður að setjast upp frá liggjandi stöðu og koma sér upp á hnén við húsgögn.



Hnjástaðan er mikilvægur undirbúningur fyrir það að standa upp. Barn sem leikur sér krjúpandi við lágt borð þjálpar og þroskar stjórn á vöðvum í kringum mjaðmagrind og fætur. Úr hnjástöðunni er stutt í að barnið reyni að standa upp. Þetta gerist oft þar sem barnið nær góðu taki með höndunum, til dæmis í rimlarúminu. Í byrjun kann það ekki að setjast niður en síðan lærir það að láta sig detta á bossann og undir lok tímabilsins er það komið með góða stjórn á fótum og getur beygt hné og mjaðmir til að setjast.

Fljótlega eftir að barnið þitt hefur lært að standa upp fer það að fíkra sig til hliðar meðfram húsgögnum til að ná í eftirsóknarverð leikföng.



## GÖNGUFÆRNI

- Klifra upp á húsgögn
- Skriða upp og niður stiga
- Standa óstudd/ur
- Ganga leidd/ur í báðar eða aðra hönd

Þegar barnið þitt er orðið hreyfanlegt á gólfi og getur staðið upp sjálfst fer það að gera tilraunir með að skriða upp á húsgögn. Mikilvægt er að kenna barninu strax hvernig það á að skriða aftur á bak niður aftur.

Það er góð æfing fyrir barnið þitt að skriða upp og niður stiga. Þetta þarf að gera undir vökulu eftirliti þar sem barnið gerir sér enga grein fyrir hættunni og reynir gjarnan að setjast á miðri leið eins og það sé á sléttu gólfi. Barnið getur verið fljótt til og því mikilvægt að gæta þess að það komist ekki eitt í stiga.



## 12 til 16 mánaða

Barnið þitt er nú orðið duglegt að hreyfa sig um en mest þróun verður á göngufærni á þessu tímabili.

Þegar barnið er orðið öruggt að ganga með sleppir það stuðningnum til að nýta hendur til leiks, til að byrja með örstutt í einu en smám saman eykst jafnvægið og barnið stendur lengur.

Barnið fer einnig að biðja um að vera leitt á milli staða, fyrst í báðar hendur en síðan eftir því sem jafnvægi eykst nægir að leiða það í aðra höndina. Það er ágætt að útvega barninu stöðugan þyngdan gönguvagn eða annað sem það getur stutt sig við og ýtt á undan sér.

Barnið fer að gera tilraunir með að standa upp á miðju gólfi og í framhaldi af því að setjast án þess að detta.

Þó að mörg börn séu farin að sleppa sér og ganga ársögmul eru önnur sem taka sér lengri tíma og fara varlega, flest eru þó farin að ganga ein um 16 mánaða aldur.



## TIL HAMINGJU MEÐ BARNIÐ!

Öll erum við ölik og þær upplýsingar sem hér koma fram eru einungis leiðbeinandi fyrir foreldra. Sum börn fylgja ekki þessu ferli og fyrir því geta verð ýmsar ástæður. Ef spurningar vakna hjá ykkur í sambandi við þroska barnsins er mikilvægt að leita til ungbarnaeftirlitsins.

Barnið lærir í gegnum leik og fyrstu mánuðina eruð þið foreldrar þess bestu leikfélagarnir. Öll athygli og umönnun sem barnið þitt fær örvar það og hvetur til frekari þroska. Gott er að örva málþroska og félagsþroska barnsins með því að tala mikið við það, syngja fyrir það og kjá framan í það strax frá fæðingu. Þegar barnið fer að „svara“ þér getur þú sýnt því að þú hafir tekið eftir tilraun þess til samskipta með því að herma eftir því. Þannig örvar þú það til frekari tilrauna á þessu sviði.

Barnið þarf að fá tækifæri til að þroska hreyfingar sínar í heppilegu og öruggu umhverfi. Fyrstu mánuði þess þroskast það best ef það fær að hreyfa sig frjálst á gólfi, til dæmis á stamri dýnu

## Hvati barnsins



eða mottu. Því þarf að gæta að því að barnið sitji ekki lengi í ungbarnastólum þar sem mikil notkun slíkra stóla getur heft hreyfigetu og eðlilegan þroska barnsins.

Þegar barnið er rólegt, úthvilt og mett er tilvalið að auðga samverustundir með örvandi samskiptum og leikjum. Hvati er skemmtilegt leikfang fyrir barnið og gott tæki fyrir foreldra til að örva þroska barnsins og tengslamyndun. Á meðfylgjandi vaxtarstíku eru tillögur að nokkrum skemmtilegum leikjum sem stuðlað geta að auknum þroska barnsins.

Æfingastöð SLF hefur frá árinu 1956 sinnt umfangsmestu sjúkra- og iðjuþjálfun barna á Íslandi. Þjálfarar Æfingastöðvarinnar miðla hér af áralangri reynslu og þekkingu til að það megi nýttast nýbúðuðum foreldrum og börnum þeirra. Höfundar: Áslaug Guðmundsdóttir, Eva Þengilsdóttir og Þorbjörg Guðlaugsdóttir [www.slf.is](http://www.slf.is)