

Barselinformasjon 4-ukers gruppe

Råd fra fysioterapeut

Melhus, mai 2020

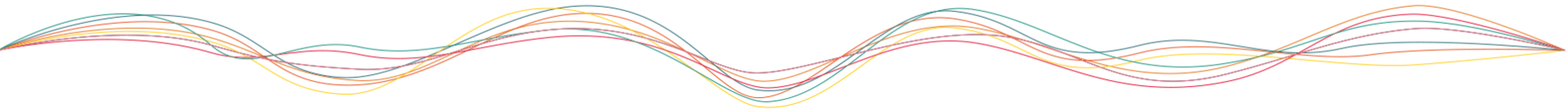


Tema:

- Motorisk utvikling
- Håndtering – stimulering til motorisk utvikling
- Hvordan forebygge favorittside?
- Utstyr – hvilke behov har barnet?
- Egenomsorg for mor

Motorisk utvikling

- Barnets motorikk utvikler seg i et gjensidig samspill med omgivelsene. Ved fødsel er bevegelsene kavete, men etter hvert skjer det en modning med viljestyrte bevegelser og aktiviteter.
- Barn lærer gjennom utforskning og kroppslige erfaringer.
- Barn trenger ikke trenes på noe, det viktigste vi voksne kan gjøre er å legge tilrette for at de kan bevege seg.
- Barn utvikler seg i ulikt tempo. Ta kontakt hvis du er usikker!



En rask oversikt over bevegelsesutvikling fra nyfødt til barnet er stående/gående



Uklippet er hentet fra filmen
På egne bein: om kunsten å være foreldre
tilgjengelig på youtube.

Av fysioterapeutene Britt Fadnes, Kirsti Leira
og Bente Forstrøm. Instruktør: Endre Skar.
Bilderegi: Trygve Berge
Berge film & TV-produksjon, Molde 1996

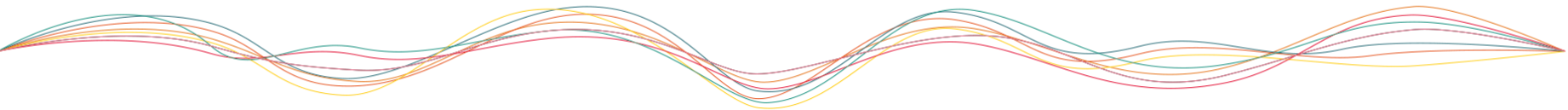
Håndtering – stimulering til motorisk utvikling

- Legg til rette med daglige gulvaktiviteter med barnet.

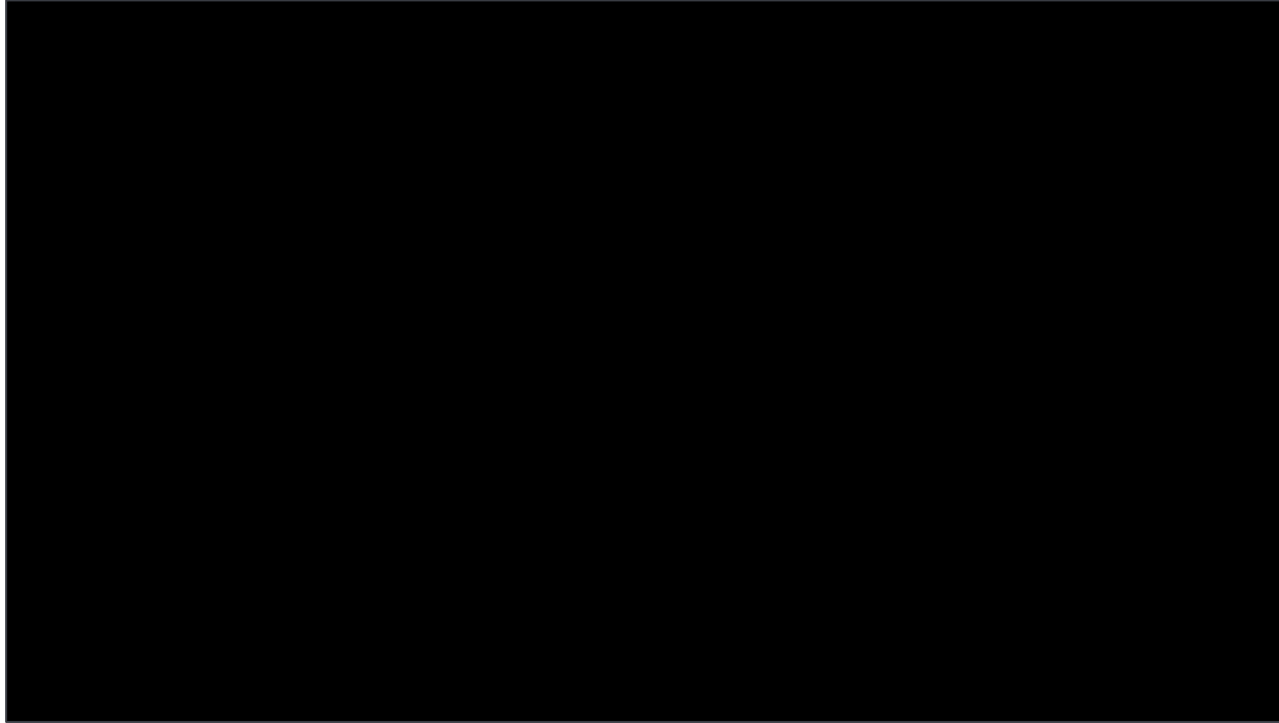
Motorisk stimulering styrker også samspillet mellom den voksne og barnet.

Tenk variasjon i stimulering; la barnet bli vant til å ligge på rygg, mage og sideleie.

- Ha et bevisst forhold til skjermaktivitet i nærheten av barnet.
- Barnet trenger ro og pauser til å bearbeide inntrykkene.



Fysioterapeuten viser støtte til motorisk utvikling

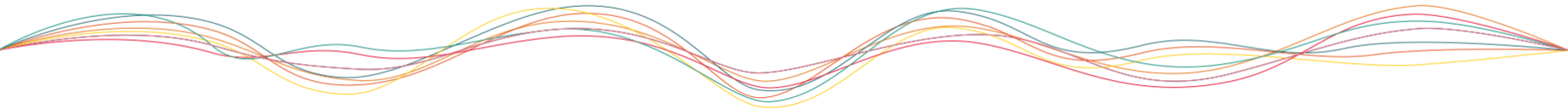


Filmen viser praktiske tips til håndtering og stimulering.

Husk å tilpasse aktivitet etter barnets form og motivasjon!

Stimuler barnet til å bruke alle sider aktivt; både høyre og venstre side, rygg-, mage- og sideleie.

Varier kroppstillinger i løpet av en dag!

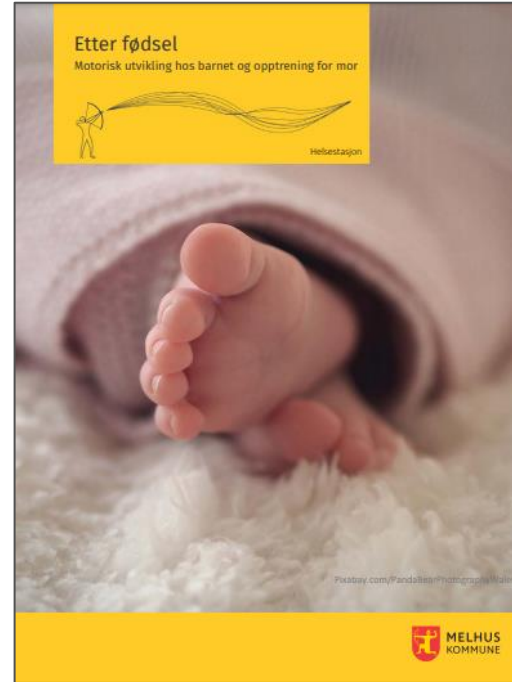


Utstyr – hvilke behov har barnet?

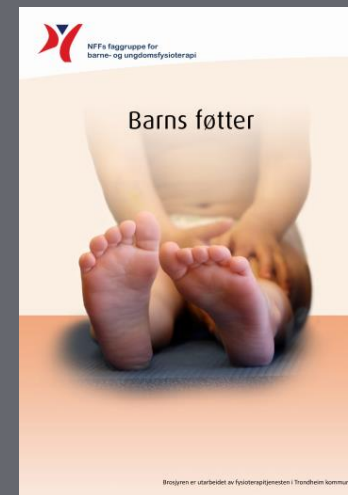
- Barn trenger i utgangspunktet lite utstyr.
- Mange har god nytte av bæresjal/sele og vippestol.
- Husk at barnet utvikler seg gjennom kroppslige erfaringer og unngå derfor ensidig kroppsstilling over tid.
- Det kan være kjekt å ha en lekematte på gulvet og noen få leker som er lette å gripe. Barnet utvikler seg mye det første året også i forhold til hvilke leker de mestrer å håndtere og leke med.

Egenomsorg for mor

- Å ta vare på seg selv styrker deg som omsorgsperson for barnet.
- Lytt til kroppen din!
- Aktivitet er positivt både for fysisk og psykisk helse.
- Bekkenbunnsmuskulaturen bør styrkes og råd til dette finner du i barselbrosjyren.
- Ta kontakt med fastlege eller Melhus Fysioterapiklinikk ved behov for rådgiving.



Aktuelle brosjyrer nedlastbar fra internett:



Ta gjerne kontakt med oss!



Jannicke R. Jacobsen, Marthe E. Holmeide og Anne Kari Stubsjøen

Spesialfysioterapeuter barn og unge

Mobil: 909 47 385 / 468 20 034 / 994 87 026

Ergo- og fysioterapitjenesten i Melhus kommune