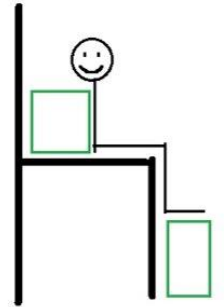


Ett stabilt sittande vid matbordet

Hållning och ätande hör ihop – en stabil hållning ger bättre förutsättningar för att kunna äta

Varför är det viktigt med en stabil hållning?

- Det gör att kroppen kan koncentrera sig på att äta, i stället för att all energi går åt till att försöka hålla kroppen upprätt
- Det stöttar barnets andning
- Det hjälper barnet att orka stanna kvar vid matbordet
- Barnet får bättre möjlighet att utföra finmotoriska uppgifter, en stabil hållning stöttar därmed rörelsen från hand till mun
- Det underlättar för barnet att utföra goda tugg rörelser och underlättar en säker sväljning




Hur vet man att barnet sitter på ett bra sätt?

- Bordet ska vara ungefär mellan barnets navel och bröstvårter
- Barnet ska sitta så pass långt fram att knäna hamnar i 90 graders vinkel över stolens sits
- Barnet skall ha stöd baktill så att höfterna hamnar i 90 graders vinkel (man kan behöva en hård skumkudde baktill för att uppnå detta, om barnet inte naturligt lutar sig bakåt)
- Fötterna ska kunna vila på **ett fotstöd** så att anklarna hamnar i 90 graders vinkel

*Allt detta gör att barnet hamnar i den bästa positionen: **90-90-90**
(höfter, knä, anklar)*

- Använd stöd på sidorna om det behövs. Stödet kan vara rullade handdukar eller hård kartong som man täcker med tejp
- Använd antiglid matta baktill på stolen så att barnet inte halkar runt på stolen

Utan fotstöd

- Ett barn vars stol saknar fotstöd 
- Barnet försöker själv stabilisera sig genom att korsar fötterna
- Mycket energi går åt till att försöka sitta stabilt



Stolar för barn från cirka 1 år

- Efter 14–16 månader ska barnet sitta vid bordet med resten av familjen. Om barnet fortfarande använder en stol för yngre barn så bör man ta bort bordet från stolen
- För de äldre barnet rekommenderas att köpa stolar som går att justera
- Stolar som rekommenderas är justerbara stolar av typen: STOKKE Tripp Trapp och BabyDan Danstolen (det finns även andra märken).



Tripp Trapp



Danstolen



Stolen justeras när barnet växer

Viktigt att man ser över sittandet var 3:e månad för att se om det behöver justeras.

Tänk på att man kan köpa begagnade stolar på Blocket, Marketplace och Second hand!