

# Lek på mage



Det finns flera fördelar med att låta små barn tillbringa tid på mage när de är vakna och under uppsikt. Att vara på mage stimulerar spädbarnets motoriska utveckling, huvudkontroll samt styrka i överkroppen. En annan fördel är att barnets huvud slipper ständig belastning, ensidig belastning påverkar skallens form. Det är idag vanligt att barn får tillplattat bakhuvud eller sned skallform.

Ju tidigare barnet vänjer sig vid att tillbringa tid på mage desto naturligare blir det. Börja redan när barnet är nyfött, en liten stund varje gång då barnet är vaket under dagen, det blir då en naturlig del av barnets tillvaro. När barnet ligger på mage lär det sig att snurra runt, åla och krypa mm. Barn som tillbringar ingen eller lite tid på mage har en senare motorisk utveckling än barn som får leka på mage. Ibland kan det vara frustrerande för barn som är lite "sena" att de inte kan förflytta sig själva. För att få bra förutsättningar för motorisk utveckling bör barnets ges mycket lektid på mage.

Barnets huvud växer snabbt under det första året (85 %) samtidigt som skallbenen är mjuka och formbara. Om barnet ständigt ligger med huvudet i samma ställning finns risk att barnet får en lägesbetingad skallasymmetri. Genom att hjälpa barnet att variera huvudets läge kan man förebygga att barnet får ett skevt (plagiocefali) eller platt bakhuvud (brachycefali).

Tiden i babyskydd (när man inte åker bil) och babysitter bör begränsas då det innebär ryggläge för barnet, När barnet är på rygg lägg/häng intressanta saker omväxlande på höger och vänster sida för att stimulera variation av huvudets läge.

Alla barn gillar inte att ligga på mage, speciellt inte om de hunnit bli lite "äldre" innan man startar. Om ditt barn har svårt att vara på mage, prova med korta stunder som upprepas vid många tillfällen under dagen.

Att ge föräldrar kunskap om bästa sättet att förebygga och behandla skallasymmetrier hos små barn. Om ditt barn har utvecklat en skallasymmetri ta i första hand kontakt med din barnavårdscentral.

**Små barn bör enligt gällande föreskrifter sova på rygg. Att sova med huvudet i samma läge kan ge en tillplattning av skallbenen. Detta undviks genom att variera huvudets position.**

Sammanställt av Anna Öhman Leg. Fysioterapeut fil dr Specialist i pediatrik, Göteborg,  
I samarbete med: Anna Jörnvik och Marina Melander Leg. Barnsjuksköterskor. Tomas Arvidsson  
Barnhälsovårdsöverläkare, Göteborg, Göran Wennergren Professor, Drottning Silvias barn-och  
ungdomssjukhus, Uppdaterat av A.Ö Oktober 2016.



Molly



Maja



Jonatan



Isaac



Att halvligga med barnet på mage är mysigt och tryggt. Det ger ett bra tillfälle till kommunikation samtidigt som huvudkontroll tränas.



Om barnet får något intressant att titta på trivs det bättre på mage, att titta på mamma/pappa eller på sig själv i spegel kan vara mycket intressant.



Om ditt barn har svårt att lyfta på huvudet i magliggande kan du hjälpa det att komma upp lite med överkroppen (ligga i lite "uppförsbacke"), då är det lättare att lyfta huvudet. Man kan använda kudde, rulle eller kil. Att ligga över vuxens ben/knä kan ge omväxling.

Sammanställt av Anna Öhman Leg. Fysioterapeut fil dr Specialist i pediatrik, Göteborg,  
I samarbete med: Anna Jörnvik och Marina Melander Leg. Barnsjuksköterskor. Tomas Arvidsson  
Barnhälsovårdsöverläkare, Göteborg, Göran Wennergren Professor, Drottning Silvias barn-och  
ungdomssjukhus, Uppdaterat av A.Ö Oktober 2016.

Att ligga över knät eller på en vuxens ben kan vara rolig omväxling.



Liggande över den vuxnes knä kan ge ett annat perspektiv.



Tryggt liggande på den vuxnes ben med möjlighet att se sig omkring.



Att ligga åt andra hållet så man kan titta på varandra kan också vara roligt.

När barnet är några månader



Leka flygplan och gunga på benet fungerar bra i olika åldrar om man anpassar det efter barnet.

Sammanställt av Anna Öhman Leg. Fysioterapeut fil dr Specialist i pediatrik, Göteborg,  
I samarbete med: Anna Jörnvik och Marina Melander Leg. Barnsjuksköterskor. Tomas Arvidsson  
Barnhälsovårdsöverläkare, Göteborg, Göran Wennergren Professor, Drottning Silvias barn-och  
ungdomssjukhus, Uppdaterat av A.Ö Oktober 2016.