

Barn i bil

Det er påbudt å sikre barn i bil. Barn som er under 135 cm høye skal alltid bruke godkjent barnesikringsutstyr som er riktig i forhold til barnets vekt og høyde. Bilstolen bør være bakovervendt så lenge som mulig av hensyn til belastning på nakke ved uhell⁸. Hvor lenge et barn kan sitte i bilstol vil blant annet avhenge av barnets alder og temperament. Spedbarn vil ha behov for å hvile utstrakt innimellom, etterhvert vil barnet også gi tydeligere signal om behovet for å bevege på seg.

Referanser:

1. Nugent K, Keefer CH, Minear S, Johnson LC, Blanchard Y. Nyfødtes atferd og tidlige relasjoner. 1 utgave Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS, 2018
2. World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <http://www.who.int/iris/handle/10665/311664>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
3. Hoffman KT, Hoffman, Marvin RS, Cooper G and Marycliff BP: "Changing Toddlers' and Preschoolers' Attachment Classifications: The Circle of Security Intervention". Journal of Consulting and Clinical Psychology Copyright 2006 by the American Psychological Association 2006, Vol. 74, No. 6, 1017–1026. <https://www.circleofsecurityinternational.com/userfiles/JCCP-COS-Published-Article.pdf>
4. Shweikeh F, Nuño M, Danielpour M, Krieger MD, Drazin D. Positional plagiocephaly: an analysis of the literature on the effectiveness of current guidelines. Neurosurg Focus. 2013 Oct;35(4):E1.
5. Haugstvedt K.T, Bech R: "Barn og bevegelse". Cappelen Damm AS, 1. Utgave, 1.opplag 2018.
6. Piper M.C, Darrah J.: Motor Assessment of the Developing Infant. Philadelphia , PA: Saunders; 1994.
7. Stout JL. Gait: Development and analysis. I Campbell SK. Physical Therapy for Children. 3. utgave. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier, 2006.
8. www.tryggttrafikk.no



NORSK FYSIOTERAPEUTFORBUND
faggruppe for barne- og ungdomsfysioterapi

Barnets første leveår

Samspill

Barn utvikler seg i gjensidig samspill med sine omgivelser og som barnets omsorgsperson er du den viktigste for barnets utvikling. Gi deg tid til å bli kjent med barnet. Se på barnet, gjenta barnets lyder, vent på mer. La barnet bli kjent med deg ved å snakke med barnet og la det bli en utforskende samtale mellom dere. Slik øver dere sammen på den tidlige kommunikasjonen som skaper trygghet og forutsigbarhet for barnet, og som gjør det gradvis enklere for deg å forstå og tolke barnets signal.



Det nyfødte barnets evne til å regulere seg er ikke ferdig utviklet, og barnet trenger ro og pauser til å bearbeide inntrykkene. Det er nødvendig å ha et bevisst forhold til bruk av lyd, skjerm og TV i omgivelsene rundt barnet, da barn lett kan bli overveldet av for mye lyd, særlig de første månedene¹. Verdens helseorganisasjon anbefaler at barn under 2 år ikke har egen skjermaktivitet, fordi det

tar tid fra annen mer hensiktsmessig aktivitet for barnet ². Vær også bevisst egen skjermbruk når du er sammen med barnet.

Barn er født med en driv til å utvikle seg. Din oppgave er å legge til rette for utforskning og være en trygg voksen som kan gi støtte og trøst ³. Barn som får bekreftet følelsene sine i det tidlige samspillet med den voksne, har et godt utgangspunkt for trygghet og god utvikling ³.



Bevegelsesutvikling

Barn er unike og utvikler seg i individuelt tempo. Utviklingen påvirkes av barnet selv, aktiviteten og omgivelsene. Barn lærer gjennom utforskning og erfaring og mestrer bevegelsesferdigheter i forskjellig alder. Legg til rette for at barnet får prøve og feile ved å utfolde seg på gulvet! Barn trenger ikke trenes på noe, de trener seg selv hvis vi legger tilrette for at de kan bevege seg. Dette gjelder også i forhold til å sitte selvstendig på gulvet, dette finner barn ut av selv⁵.

Mage-, rygg- og sideleie er gunstig for variert bevegelseserfaring, gjerne korte økter flere ganger om dagen ². Verdens helseorganisasjon anbefaler mageleie i **våken** tilstand fordi mageleie fremmer god bevegelsesutvikling og forebygger favorittside ².

Når barnet sover anbefales ryngleie for å forebygge krybbedød ².

Spedbarn sover mange timer i døgnet. Skjelettet hos spedbarn er mykt og lar seg forme av hodets trykk mot underlaget ⁴. Dersom barnet alltid ligger med hodet til den samme siden kan dette gi skjev hodefasong og en sideforskjell. Dette kan endres ved tilrettelegging. (Se brosjyren "[Skjevt hode og favorittside](#)" fra Norsk Fysioterapeutforbund eller kontakt helsestasjonen for råd.)

Det varierer hvor gamle barn er når de begynner å gå uten støtte. Det er typisk at barn begynner å gå mellom 10 og 18 måneder ⁶. Barnets gange endrer seg etter hvert som barnet vokser. Barnet har vanligvis ikke ferdigutviklet gangmønster før ved 7 års alder ⁷.

Barn trenger sko som beskyttelse mot vær og skarpe gjenstander. La gjerne barnet gå uten sko den første tiden etter at det begynner å reise seg. Alle føtter er forskjellige og sko formes og slites individuelt. Det er gitt ulike råd om arv av sko opp gjennom tidene. I dag er det vanlig å gi råd om at sko som er lite slitt kan arves.



Utstyr

Barnet trenger i utgangspunktet ikke mye utstyr, men omsorgspersonene kan ha nytte av for eksempel bæresjal/sele, vippestol og vogn. Ved å plasseres i stillinger over tid kan barnet gå glipp av viktig bevegelseserfaring, og variasjon er derfor viktig. Det kan være fint med en lekematte/treningsmatte som barnet kan ligge på i starten. Tenk på at leker skal være lett å få øye på (kontraster i farge, leker med øyne og smil etc.) og lette å gripe.