

# Barnets första levnadsår

En bilderbok som hjälper dig att följa upp ditt barns utveckling under det första året.

## **Inledning**

Att den motoriska utvecklingen har ett stort inflytande på barnets hela utveckling står utan diskussion. Genom rörelse kan människan reagera på förändringar i omvärlden, ta inflytande och kommunicera. I den utvecklingsneurologiska diagnostiken spelar motoriska kriterier en särskilt stor roll. Genom detta fönster speglas barnets möjligheter och problem särskilt klart. Grunden ligger i att motoriken, i jämförelse till andra område i utvecklingen, är relativt mogen och differenserat utbildad. Just därför är det viktigt att vi känner till och uppmärksammar den motoriska utvecklingens oerhört stora dynamik under det första året. Det är klart att det är nödvändigt att uppmärksamma utvecklingsstörningar så tidigt som möjligt. Tidigt diagnosticerade felutvecklingar ger oss chansen till målinriktade aktioner: Tidig terapi!

Detta prospekt hjälper unga föräldrar att följa upp barnets första utveckling. Det är en stor vinst. Författarrinnorna har lyckats med att ge en exakt, lätt förståelig och åskådlig skildring av den viktigaste utvecklingsfasen i människans liv. Det är lätt att läsa av den aktuella utvecklingsgraden. Lätt att uppmärksamma faktorer som stör utvecklingen. Det ges tips för vettiga och hjälpsamma aktioner. Därför hoppas jag, ja jag håller det för en självklar sak, att detta prospekt ska få en stor utbredning och understöda vägen till en positiv utveckling för många barn.

Dr. med. Jörg Hohendahl  
Leiter der Entwicklungsneurologie und Entwicklungsrehabilitation  
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Ruhr- Universität Bochum

## **Det nyfödda barnet**

### **Magläge**

Huvudet är alltid vridet åt sidan och kroppshållningen är asymmetrisk. Tyngdpunkten är på den ansiktsfrånvända kroppssidan. Barnet ligger på sidan av kinden och bröstbenet. Armarna ligger böjda vid sidan om kroppen. Händerna är löst knytna. Det nyfödda barnet kan inte stödja sig på armarna när det vrider huvudet till den andra sidan, utan det rullar över hakan för att nå den andra sidan. Efter 4-6 veckor kan barnet stödja sig på underarmarna och helt kort lyfta huvudet för att titta på något. Beckenet är i luften och benen är böjda i höfter och knä. När barnet sprattlar har knäets insida och tårna kontakt med liggytan.

### **Ryggläge**

Även på ryggen ligger det nyfödda barnet asymmetriskt. Tyngden är på ansiktssidan. På retningar och irritationer reagerar barnet med rörelser med hela kroppen. Vrider barnet på huvudet förändras läget på alla kroppsdelar. Denna labila hållningssituation förändras efter 4-6 veckor. Då börjar 50-75 % av barnen att fixera med ögonen. Barnet kan under en viss tid koncentrera sig på t.ex. moderns ansikte och hålla fast det med ögonen.

## **3. levnadsmånaden**

### **Symmetriskt armbågsstöd**

Under de första 3 månaderna förändras liggytan till en stödyta. Barnet kan stödja på armbågarna. De befinner sig framför skulderna. Kroppstyngden har förlagrats till blygdbenet och huvudet hålls uppe utanför stödbasen. Halsryggraden är sträckt och barnet kan vrida huvudet fritt. Ögonen är fritt rörliga utan medrörelse av huvudet. Beckenet har kontakt med liggytan och benen ligger lätt böjda i höfter och knä.

### **Stabilt ryggläge**

Nu har också ryggläget blivit ett stödjande läge. Stödbasen bildas av bålen och bakhuvudet. Detta är förutsättningen till att barnet skall kunna gripa målinriktat med händerna. På samma gång hålls benen uppe i luften. Höfter, knä och fötter hålls ungefär rätvinkliga. Även här är en isolerad blickvändning möjlig. Till det koordinerade gripandet med båda händerna hör det associerade gripandet med munnen och fötterna. När barnet griper en leksak och för den till

munnen är munnen oftast redan i förväntan öppen. Samtidigt griper fötterna med fotsulorna mot varandra. Barnet griper med hela kroppen.

## **6. levnads månaden**

### **Stöd på en armbåge och symmetriskt handstöd**

Under de sista 3 månaderna har det hänt mycket. I magläge kan barnet förskjuta sin tyngd åt sidan. Så kan barnet stöda på den ena armen och gripa med den andra. Huvudet och armen kan hållas upp och röra sig utanför stödbasen. (stöd på en armbåge 4,5 månader)

Med 6 månader kan barnet stödja på de öppna händerna med sträckta armar och höfter . Hela magen lyfts upp från liggytan. (symmetriskt handstöd)

### **Vridning**

Liggande på ryggen har barnet nu hittat möjligheten att förskjuta tyngden åt sidan. Med ca. 4,5 månader börjar det att gripa över kroppens mittelinje. Detta för till det målinriktade vridandet från rygg- till magläge med 6 månader. Nu kan barnet gripa efter en leksak som erbjuds ur nästan alla positioner och kan ta den från den ena handen till den andra. Det är på väg att gripa efter fötterna och stoppa dem i munnen.

## **9. levnads månaden**

### **Sidsits**

Med ca. 7 månader finner barnet sin första möjlighet att förflytta sig. Det utforskar sin omgivning genom att kravla eller rulla omkring. (Koordinerad vridning från mag- till ryggläge med ca. 8 månader.) Med 7-8 månader kommer de första försöken att utforska världen högre upp. Från det stabila sidläget stödjer det sig upp till sidsittande position för att med ca. 9 månader nå långsits och det självständiga sittandet.

### **Krypning**

Nu har barnet olika variationer till att komma i fyrfotaställning. Skillnaden till den mycket liknande fyrfotaställningen vid ca. 6 månader, då barnet symmetriskt gungar fram och tillbaka, är att det nu kan lyfta en hand eller ett knä och börja krypa.

## **12. levnads månaden**

### **Fritt gående**

Nu fortsätter upptäckningsfärden uppåt. Barnet sträcker upp armarna, tar tag i en möbelkant och drar sig upp på fötterna genom att ställa fram en fot. Kort tid därefter börjar det att gå sidwärts längs möblerna. Lite tid behövs för att uppleva att benen bär kroppen. När det vinner säkerhet nog börjar det att ta sig fram och tillbaka mellan möblerna. 50 % av alla barn går de första stegen med 12 månader. Trots att stegen ännu är osäkra och barnet ofta snubblar tultar det omkring så ofta som möjligt. Att kunna gå betyder, förutom att kunna förflytta sig, att erövra och be-gripa omvärlden. Säkert betyder det också ett steg framåt i jag-, social- och kommunikationsutvecklingen. Föräldrarnas uppgift är att ge barnet en adekvat och säker omgivning. Här skall det finnas rum för att samla erfarenheter. Föräldrarna understöder barnets försök och hjälper det att klara sig själv. Här behövs tid och nerver. Din lille forskare kommer att vara tacksam över din hjälp på vägen till självständighet.

### **Babyutstyrning - vett och ovett**

#### **Vad behöver ditt barn**

En bra säng, en barnvagn, en bilsits för barn, en säker högstol när barnet kan sitta med vid bordet. Inte mer!

Många av marknadens erbjudande skadar barnets utveckling mer än de gör nytta. Du har nu läst lite om barnets utveckling under det första levnadsåret. I rygg- mag- och sidläge kan barnet uppleva och samla erfarenheter med tyngdkraften. Det lyfter på huvudet, börjar gripa, vrider sig, kravlar och kryper. Det drar sig upp på fötterna för att till slut börja gå. Rörelserna blir säkrare och barnet vinner mobilitet. Babyutstyr får inte hindra barnet i denna utvecklingen. Mycket viktigare är det att följa upp barnets bemödande, ge det stöd och motivering när det behövs och dela barnets glädje över nya erövringar.

## Närmare betraktning av några babyutensilier

### **Bilbarnstol**

I bilen måste alla barn vara till hundra procent säkrade. Marknaden för många modeller. Viktigt är att den bara används under bilresan. Precis som i en babysitter har barnet ingen rörelsefrihet.

### **Babysitter**

Ryggdelen är upprest och ger inget stöd åt barnet. Därför ligger barnet ofta redan efter en kort tid snett. Detta kan leda till hållningsproblem i ryggraden. Särskilt fatalt är det om barnet redan är ensidigt. Detta förstärks i babysittern. Synfältet är begränsat och barnet kan inte samla erfarenheter genom att röra sig fritt.

### **Bärselar**

En bärduk kan underlätta. Viktigt är att duken binds efter barnets ålder så att det lilla huvudet och ryggraden har bra stöd. De modeller där barnen bärs framför mammans eller pappans mage kan vara problematiska för barnets ryggrad. Här kommer barnen för tidigt i ett upprätt läge. Bäraren har dessutom en stark belastning på svankryggen.

### **Babyhoppser**

Många barn sitter redan med 6 månader eller tidigare i babyhoppserna. I mer eller mindre upprätt hållning hänger de i hoppserns tygbyxor. De stöter ifrån sig med tåspetsarna och hoppar upp och ner. Detta kan föra till en spetsfot med förkortade vadmuskler – barnet kan bli en tågångare.

### **Gåvagn**

Dessa så kallade "lära att gå hjälp" suggererar att barnen med dess hjälp lär sig att gå tidigare. Detta är särskilt problematiskt eftersom att just under den tiden som barnen kryper omkring, drar sig upp och går sidwärts längs möblerna, kommer gåvagnen:

Barnen hänger i den och susar genom lägenheten genom att stöta ifrån sig med tårna. Viktiga aktioner som till exempel sitta på huk, tarera ut jämnvikten och växla riktningen är inte möjliga.,Gåvagnar borde förbjudas. De leder till svåra olyckor vart år.”\*

\*Citat: Dr. W. Hartmann, Präsident des Bundesverbandes für Kinder- und Jugendärzte.

## **Högstol**

När barnet kan sätta sig upp själv börjar högstoltiden. Viktigt: Stolen måste vara absolut kippssäker. Våra barn klättrar gärna omkring på stolen. Lämna aldrig ditt barn utan uppsikt i högstolen! Sittytan ska vara anpassad till barnets storlek och på det passande fotstödet kan det sätta fötterna.

## **Barnhage**

Tjänar som skydd åt barnet under en kort tid då det är utan uppsikt. En spjålsäng eller en dörrgrind är alternativ. Så snart barnet kann förflytta sig är barnhagen enbart en nödlösning. När det kan dra sig upp på fötterna eller kan gå bör det inte längre sättas i hagen – barn klättrar gärna över och kan då ta skada.

## **Skor**

De första skorna behöver barnet först när det kan gå säkert. Så kan den lilla foten utvecklas fritt. Skor är till för att skydda foten och hjälper inte barnet att lära sig gå. Se till att barnet alltid har bra skor.

## **Varför är det viktigt för barnet att ligga på magen?**

På magen är barnet vaket och aktivt. Musklerna på magen, ryggen, skuldrorna och armarna styrks. Barnet lär sig att stödja på armbågarna och händerna. Det tränar balans och koordination intensivt. Detta är viktiga förutsättningar för de vidare utvecklingsstegen. Dessutom motverkas förförminningar av huvudet. Höftmognaden påverkas positivt.

## **Sova på ryggen leka på magen!**

## **Tala med din barnläkare om du uppmärksammar följande**

- Ditt barn har ett läge där det alltid ligger ensidigt och snett.
- Ditt barn får ett snett huvud.
- Ditt barn har problem att dricka.
- Ditt barn håller för det mesta händerna knutna.
- Ditt barn är 6 veckor gammalt och tittar ännu inte på dig.
- Ditt barn är 4 månader och kan inte hålla huvudet uppe när det ligger på magen.\*
- Ditt barn har med 16 veckors ålder ännu inte lett mot dig.\*
- Ditt barn är 6 månader och griper inte med händerna.\*
- Ditt barn är 7 månader och kan inte vrida sig från ryggen till magen.\*
- Ditt barn är ett år och kryper inte.\*

\* efter Professor Dr. Dr. Theodor Hellbrügge

## **Impressum**

Utgivare: Arbeitsgemeinschaft Vojta (ZVK)

Författare: Frauke Mecher, Ulrike Kuhn

Teckningar: Katharina Neubert

Upplaga: 5000 exemplar

Copyright 2009 Arbeitsgemeinschaft Vojta (ZVK)

Distribution: Deutscher Verband für Physiotherapie-  
Zentralverband der Physiotherapeuten/ Krankengymnasten  
Deutzer Freiheit 72-74  
50679 Köln