

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 uhell ⁸. 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.

Brosjyren er utarbeidet av styret i Norsk Fysioterapeutforbunds faggruppe for barne- og ungdomsfysioterapi i 2022. Foto: Shutterstock. barneogungdom@fysio.no

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. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
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://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-006X.74.6.1017>
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



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 barnet tid til å bli kjent med deg. Snakk med barnet, fortell om det dere gjør, og gi barnet tid til å respondere. 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 månedene ¹. 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 til rette for at de kan bevege seg. Dette gjelder også i forhold til å sitte selvstendig på gulvet, dette finner barn ut av selv ⁵.

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 Fysioterapeut forbund 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.