

Information till blivande föräldrar

Sova på rygg, vaken på mage

Nyfödda barn behöver få tillbringa tid på mage när de är vakna. Om barnet somnar när det ligger på mage vänds det över det till rygg. Barn bör alltid sova på rygg.



I ryggläge behöver barnet omväxlande ligga med huvudet åt höger och vänster sida.



Om barnet varierar sin huvudposition själv eller får hjälp att variera den förhindras ensidig belastning vilket minskar risken att barnet utvecklar en sned huvudform. Att tillbringa vaken tid på mage stimulerar också barnets huvudkontroll och motoriska utveckling. Låt barnet vara på mage flera gånger per dag, öka tiden successivt. Börja med korta stunder redan när barnet är nyfött, det är lättare för barnet att acceptera att ligga på mage om man börjar tidigt.



Sammanställt november 2014 av Anna Öhman
Leg Fysioterapeut, fil dr, Specialist i Pediatrik,
Göteborg. I samarbete med Per Möllborg,
Barnhälsovårdsöverläkare, Fyrbodals, Uddevalla.
Foto Maria Eriksson.