

RÅD TRÄNA PÅ MAGE



- Barn bör alltid sova på rygg.
- När barnet är vaket lägg det på mage, ofta. Gör det till en daglig rutin. Lättare att få barnet att trivas på mage om man startar tidigt. Man kan börja direkt med det nyfödda barnet.
- Att ligga på mage på förälders bröst kan vara en bra start.
- Det är ok att barnet ligger på mage med huvudet mot underlaget när det är vaket, om barnet somnar vänd över det till rygg.
- Du kan bära ditt barn på mage eller lägga det på mage över dina ben när du sitter.
- Om barnet blir ledset inte säkert att det ogillar magläget, det kanske bara är uttråkat.
- Var på barnets nivå, ligg bredvid och prata med ditt barn.
- Stimulera gärna barnet med bilder/föremål i svart-vit. Små barn uppfattar kontraster bäst.
- Att vänta med att låta barnet vara på mage tills det blir äldre blir bara svårare för barnet.
- Barn precis som vuxna behöver träna på olika aktiviteter för att bli bra på dem. Redan när barnet är nyfött klarar det att lyfta och vända huvudet en kort stund.
- Att vara på mage när barnet är vaket stimulerar den motoriska utvecklingen.