

# Lek på mage sov på rygg



Varför små barn bör tillbringa vaken tid på mage  
och några olika förslag på hur magläge kan variera

Sammanställt 2007 av Anna Öhman Leg. Sjukgymnast fil dr. Specialist i  
pediatrisk sjukgymnastik, Friskispraktiken, Göteborg (tidigare DSBUS).  
I samarbete med: Anna Jörnvik och Marina Melander Leg. Barnsjuksköterskor  
BVC Munkeback, Göteborg. Tomas Arvidsson Barnhälsovårdsöverläkare,  
Göteborg. Göran Wennergren Professor, Drottning Silvias barn- och  
ungdomssjukhus (DSBUS), Göteborg  
Uppdaterat 2014-03-09



Molly



Maja



Jonatan



Isaac

Små barn behöver tillbringa vaken tid på mage, under uppsikt.

Det finns flera fördelar med att låta små barn tillbringa tid på mage när de är vakna. Att vara på mage stimulerar spädbarnets motoriska utveckling, huvudkontroll samt styrka i överkroppen. En annan fördel är att barnets bakhuvud slipper ständig belastning, ensidig belastning kan ge en skev eller tillplattad skullform.

Ju tidigare barnet vänjer sig vid att tillbringa tid på mage desto naturligare blir det. Lämpligt är att vänja barnet vid att ligga på mage redan från början dvs. när det är nyfött, en liten stund varje gång då barnet är vaket under dagen. Det blir då en naturlig del i barnets tillvaro. När barn ligger på mage lär de sig att snurra runt, åla och krypa mm. Barn som tillbringar ingen eller lite tid på mage är generellt senare i sin motoriska utveckling än barn som varit på mage. Ibland kan det vara frustrerande för barn som är lite "sena" att de inte kan förflytta sig själva. För att få bra förutsättningar för sin motoriska utveckling bör barnet tidigt ges mycket lektid på mage.

Barnets huvud växer snabbt under första året (85 %), skallens ben är mjuka och formbara. Om barnet ständigt ligger med huvudet i samma position finns risk att barnet får en lägesbetingad skallasymmetri. Genom att hjälpa barnet att variera huvudets position kan man förebygga att barnet får ett skevt (plagiocefali) eller platt bakhuvud (brakycéfali).

Tiden i bilstol (när man inte åker bil), traditionell babysitter och andra passiva "anordningar" bör begränsas. De två förstnämnda innebär ryggläge för barnet. När barnet ligger på rygg lägg/häng intressanta saker omväxlande på höger och vänster sida, för att stimulera variation av huvudläget.

Alla barn gillar inte att ligga på mage, speciellt inte om de inte vant sig från början. Om ditt barn har svårt att acceptera att vara på mage, prova med korta stunder, som upprepas vid många tillfällen under dagen.

Att ge föräldrarna kunskap är det bästa sättet att förebygga lägesbetingad skallasymmetri hos små barn. Om ditt barn har utvecklat en skallasymmetri ta i första hand kontakt med din barnvårdscentral.

Små barn skall enligt gällande föreskrifter sova på rygg. Om barnet ofta/alltid håller huvudet i samma position finns risk för att utveckla en lägesbetingad skallasymmetri. Den tidigare rekommendationen om att använda kudde är nu borttagen av socialstyrelsen (december 2013). Detta beror på att det saknas evidens för att en kudde minskar risken för skallasymmetri.



Att halvligga med barnet mage mot mage är mysigt och tryggt.  
Det ger bra tillfälle till kommunikation samtidigt som huvudkontroll tränas.



Om barnet får något intressant att titta på trivs det bättre på mage, att titta på sig själv i spegel kan vara mycket intressant.



En liten pratstund på mage är trevligt samtidigt som huvudkontrollen tränas.

Om ditt barn har svårt att lyfta på huvudet i magliggande kan du hjälpa det att komma upp lite med överkroppen (ligga i lite "uppförsbacke"), det är då lättare att lyfta huvudet.



Kudde



Rullad/vikt handduk



Rulle



Kil



Liggande över vuxens ben

Att ligga över knäet eller på en vuxens ben kan vara rolig omväxling.



Liggande över den vuxnes knä ger ett annat perspektiv.



Tryggt liggande på den vuxnes ben med möjlighet att se sig omkring.



Att ligga åt andra hållet så man kan titta på varandra kan också vara roligt.

När barnet är någon/några månader.



Leka flygplan fungerar bra i olika åldrar om man anpassar efter barnets ålder.



Gunga på benet.