

# Etter fødsel

Motorisk utvikling hos barnet og opptrening for mor



Helsestasjon



[Pixabay.com/PandaBearPhotographyWales](https://pixabay.com/PandaBearPhotographyWales)



**MELHUS**  
KOMMUNE

## MOTORISK UTVIKLING

Barnets bevegelser og aktivitet utvikler seg fra det vi oppfatter som spontanmotorikk ved fødsel, - til mer og mer viljestyrte bevegelser og aktivitet.

Den første tiden er bevegelsesmønsteret preget av ”massebevegelser” hvor hele kroppen deltar og en får inntrykk av at barnet er ustabil og asymmetrisk når det ligger på flatt underlag. Armene og beina er i bøystilling. Hodet ligger vendt til siden, men barnet kan snu hodet fra side til side. Hendene er mest knyttet og griper ved berøring i håndflaten, som kalles griperefleks. Griperefleksen avtar og grepet blir gradvis mer viljestyrt fra omtrent fire måneders alder.

Forskning viser at spedbarn kan imiterer ansiktsuttrykk og herme lyder fra de er nyfødt. Barn utvikler på denne måten grunnleggende samspills ferdigheter. De samler seg både fysisk og psykisk i øyeblikk hvor de har god øyekontakt og samspill med en nærperson.

Inviter til samspill og legg derfor til rette for god kontakt med barnet ditt gjennom nærhet og kroppskontakt. Spedbarnet ser på omtrent 20 – 30 centimeters avstand. Husk å gi barnet tid til å respondere på ansiktsuttrykk og språk.



Den motoriske utviklingen er genetisk styrt modning, men barn utvikler seg i forskjellig

Tempo. Det kan skille flere måneder mellom når samme ferdighet utvikles hos to barn.

Man trenger ikke lære barnet å krabbe, sitte, stå eller gå. Men utviklingen ER brukeravhengig og man BØR legge forholdene til rette for sunn og god utvikling av motorikk ved å gi barnet allsidig bevegelseserfaring.

Alle barn har behov for at det tilrettelegges slik at de kan bevege seg fritt. De trenger gode ”oppholdsplasser” med muligheter for utfoldelse i både rygg- og mageleie når de er våkne.

Å være på gulvet gir et godt grunnlag for videre motorisk utvikling, og barnet bør få være på gulvet flere runder hver dag.

## HÅNDTERING – STIMULERING TIL GRUNNLEGGENDE MOTORISKE FERDIGHETER

### Mageleie

Å ligge på magen gir grunnlag for en sterk rygg, nakke og skulderbue hos babyen. Dette er viktig når de skal lære seg å krype, krabbe og gå.

Noen barn liker ikke så godt å ligge på magen til å begynne med, men det vil bli mer attraktivt så snart barnet er sterkt nok til å holde hodet oppe og får tak i leker. Start tidlig (for eksempel på stellebordet) så venner barnet seg til det. En hånd på rumpa hjelper barnet til å kunne løfte hodet.

For mange barn er det lettere å bli på magen når de har øyekontakt med noen. La barnet ligge på brystkassen din, mens du selv ligger på ryggen. Du kan også sette et speil foran barnet, eller du kan legge deg på gulvet foran barnet. Selskap øker tålmodigheten! Noen få minutter er bedre enn ingenting, øk gradvis.

### Å sitte eller bli satt?

Barnet klarer å sitte før det setter seg opp selv. Dette betyr imidlertid ikke at man skal sette opp barnet. Skjelett, ledd og muskler er enda ikke sterke nok, og barnet har ikke utviklet de nødvendige balansereaksjonene.

I tillegg kommer ikke barnet seg ut av stillingen på egenhånd – det "låses motorisk". Barnet vil da miste viktig bevegelseserfaring og det passiviseres. Sitter barnet mye uten å komme seg ut av stillingen er det større sannsynlighet for at barnet "stumpeaker" i stedet for å krabbe. Barnet bør derfor sitte minst mulig før det setter seg opp selv. Dette skjer som regel rundt ti måneder. Å sitte på fanget er imidlertid greit da barnet får god støtte fra den voksnes kropp.



### Symmetrisk bevegelsesutvikling

Barnet bør lære seg å mestre begge sider av kroppen like bra, for eksempel at det etter hvert klarer å rulle over begge sider, og "snurrer" rundt i mageleie til begge retninger. Dette for å utvikle og styrke muskulaturen på begge sider. At bevegelsesutviklingen er lik på begge sider av kroppen, er viktig for barnets videre utvikling.

Barnet bør også klare å snu hodet like mye til begge sider, sove med hodet vendt mot begge sider, og suge fra begge bryst ved amming. Asymmetri kan komme til uttrykk gjennom favorittside, eller godside, som vil si at barnet foretrekker å snu hodet kun mot en side. Dette kan føre til stram muskulatur på den ene siden av nakken og avflatning av hodefasong. Dette vil igjen påvirke rygg, hofter og bekken. Om du observerer tendens til favorittside hos barnet ditt, kan du ta kontakt med helsestasjon/fysioterapeut for å få tips om hvordan du kan hjelpe barnet ut av denne vanestillingen. For mange barn hjelper det at man er bevisst på bærestilling, matestilling og plassering av barnet i forhold til lys og lyd.

### Aktivitetsregulering

Spedbarnstiden kan være ei hektisk tid for mange. Det er viktig at man forsøker å gi barnet en balanse mellom ro og "uro", og gir barnet mulighet til rolige stunder hjemme. Enkelte barn er skvetne og trenger ekstra skjerming i forhold til støy, radio/tv og inntrykk gjennom dagen. Noen barn har stort behov for å "samle" seg fysisk når de er urolige, det fungerer ofte fint gjennom bruk av et baby-teppe som omslutter barnet. Barn har ulike behov, også i spedbarnstiden. Det viktigste er at vi som foreldre lærer oss å se barnet vårt, og hvilke behov det har i en gitt situasjon.

### Leker/sansestimulering

Leker som aktiverer mange sanser er bra, for eksempel leker med forskjellige overflater (følesans), friske farger (syn) og lyder (hørsel). Ved kjøp av leker kan man også tenke på at leken skal være god å holde i for barnet, slik at det klarer å gripe etter leken og holde den selv.

NB! For mange leker på en gang kan være virke forvirrende for de fleste av de minste barna (mengde, sortering, interesse). Dette kan bli en utfordring slik at det oppleves som kaos for babyen) Husk at barn trenger hjelp til å finne konsentrasjon rundt en leke.

### UTSTYR – HVILKE BEHOV HAR BARNET?

Mange barn har i dag mye mer utstyr enn de faktisk har bruk for. Dette gjelder både leker, klær, sko, "gåleker" m.m. Ved anskaffelse av utstyr må dere som foreldre sette dere godt inn i hvordan utstyret fungerer, hvilken aldersgruppe det passer til og hvordan man bruker det.

Foreldre bør være bevisste på at det meste er hjelpemidler til foreldrene. Hjelpemidlene øker foreldrenes muligheter til bevegelse, og i de fleste tilfeller begrenser barnets muligheter til bevegelse!

### Bekledning og sko

Velg klær som er gode å bevege seg i. Barnet er mye på gulvet, og bør derfor ha klær som er store nok til at de ikke hindrer barnet i å tilegne seg nye bevegelseserfaringer.

Det er ikke nødvendig å bruke sko før barnet går selv utendørs. Sko skal brukes for å beskytte mot væte, kulde og kvasse gjenstander. La barnet gå mest mulig uten sko og sokker, da utvikles en god og stabil fot og ankel, og skjevstillinger forebygges. Foten er bygd for å bære kroppen, og trenger ingen støtte. Antiskli-sokker anbefales dersom det er kaldt innendørs.

Ved kjøp av sko bør man passe på at skoene er store nok. Barnet skal ha mulighet til å bevege både lilletå og storetå. Skoen bør være 12-15 mm lenger enn foten. Noen skobutikker har en WMS-måler for å finne rette skostørrelse. Spør etter denne. Skoen må være så myk i lengderetning at den tillater god fotavvikling. Den bør også ha en fast hælkappe, slik at foten sitter godt i skoen.

### Bæreutstyr

Spedbarn trenger mye kroppskontakt via bæring og håndtering av oss voksne. Bruk gjerne bæresele/ bæresjal/ bæreslynge. Tilpass utstyret og bruken etter barnets alder. Nyfødte barn bæres bedre i elastiske bæresjal enn i bæreseler, da bæresjalet gir bedre støtte.

Barnet plasseres i froskestilling eller vuggestilling. Bena skal ikke rett ut til sidene, men bøyes slik at knærne er høyere enn hoftene i nyfødtp perioden. For mange barn er det spennende å få komme litt opp fra gulvet, samt at det er godt å være inntil mor eller far.

For barn med favorittside/ nakkeasymmetri kan bruk av bæreutstyr være med å forsterke denne da barnet ofte blir "hengende" med hodet til en side når det blir slitent.

### Bruk av vippestol/andre stoler

Stoler bør brukes med sunn fornuft til barn under ett år. Stoler er et hjelpemiddel under måltid og ved biltransport. Tid som barn tilbringer fastgjort i en barnestol vil gå på bekostning av fri aktivitet på golvet. Ta med vogn dit dere kommer, for eksempel til kjøpesenter, slik at man ikke unødig forlenger tiden barnet blir sittende i bilbarnestolen.

### Bæremeis, sykkelsete og sykkelvogn

Det anbefales å vente med å bruke bæremeis, sykkelsete og sykkelvogn til barnet kan sette seg opp selv. Se forklaring for dette i avsnittet "Å sitte eller bli satt?".

### Pulk

Barn yngre enn seks måneder bør ikke tas ut i pulk på grunn av faren for generell nedkjøling, overoppheting og hjernerystelse.

### Gåstol og «hoppedisse»

Bruk av hjelpemidler som gåstol og hoppedisse anbefales ikke til friske barn da det forserer motorisk utvikling og gir en ensformig stimulering av bevegelsesmønstret. I tillegg har det vært flere hjemmeulykker med denne type utstyr.

## EGENOMSORG FOR MOR

Barseltiden varer fra fødselen er over og i omtrent seks uker - eller den tiden kroppen bruker på å tilpasse seg en ikke-gravid tilstand. Barseltiden er den tiden kroppen bruker til å tilpasse seg fysisk og psykisk at svangerskapet er over, og at livet som småbarnsmor tar over.

### Fysisk aktivitet og trening

Fysisk form og trening etter fødsel er avhengig av form før og under svangerskapet. Intensitet og dosering på aktiviteten må derfor avgjøres individuelt. Det er viktig å lytte til kroppen!

Start gradvis med fysisk aktivitet etter fødselen. Turgåing er en fin og skånsom måte å komme i form på, samt at man får frisk luft. Det finnes trillegrupper flere steder i kommunen, spør fysioterapeut eller helsesøster om det er noen i nærheten av deg.

Etter hvert kan du ta opp treningsaktiviteter som du trives med. Helsedirektoratet anbefaler alle voksne å være i fysisk aktivitet i minst 30 minutter hver dag. Generelt anbefales det at du venter med jogging, kontaktsport (håndball, fotball) og aerobics i minst 3 måneder etter fødselen. Trapp gradvis opp til et aktivitetsnivå som passer deg.



Flere opplever ufrivillige lekkasjer under aktivitet, og dette er et tegn på svak bekkenbunn (se kapittelet om bekkenbunnstrening).

Regelmessig fysisk aktivitet forbedrer den fysiske formen, og gjør oss mer utrustet til å mestre hverdagens krav og utfordringer. Fysisk aktivitet er vist å påvirke humøret, gi energi, redusere stress og bedret selvbilde.

### Bekkenbunnstrening

Etter fødselen er det svært viktig å komme i gang med trening av bekkenbunnsmuskulaturen. De har flere viktige oppgaver. Blant annet hjelper de til med å holde på urin, luft og avføring. Svak bekkenbunn kan føre til ufrivillige lekkasjer. I tillegg spiller bekkenbunnen en svært viktig rolle i stabiliseringen av kroppen sammen med mage og ryggmuskulatur.

### Bekkenbunnen

Bekkenbunnsmuskulaturen består av flere små muskler som ligger innvendig i bekkenet, og danner "gulvet" i kroppen vår. De omslutter urinrør, skjede og endetarm. Erfaring viser at ufrivillige lekkasjer er vanligere etter fødsel enn hva man er klar over. Dette gjelder spesielt ved fysisk aktivitet, hosting og nysing. Det finnes i dag mye forskning på at bekkenbunnstrening er veldig effektivt for å behandle eller forebygge ufrivillige lekkasjer.

### Hvordan trene bekkenbunnen?

Like etter fødselen vil mange oppleve at det er vanskelig å få kontakt med bekkenbunnen. Kvinner med totalruptur etter fødsel bør rådføre seg med lege/jordmor før oppstart av bekkenbunnstrening.

For å vite om kniper riktig muskulatur kan du forsøke å stanse strålen når du er på toalettet (NB ikke bruk dette som trening).

Velg en utgangsstilling som du slapper godt av i. Eksempler på utgangsstillinger kan være ryggliggende med bøyde knær, mageliggende med den ene foten trukket litt opp, stående, sittende i skredderstilling.

- Start med å stramme bekkenbunnen ved å knipe sammen rundt urinrør, skjede og endetarm. Kjenn at du slapper av i lår- og setemuskulatur (mange strammer disse musklene istedenfor bekkenbunnen). Slipp sammentrekningen rolig / sakte. o
  - Dosering: 10 knip x 3 runder pr. dag.
- Når du klarer dette, øker du holdetiden på hvert knip. Etter hvert når du klare å holde hvert knip 8 - 10 sekunder. Når du klarer å holde opp mot 8 sekunder, kan du legge til 3 raske løft mot slutten av hvert knip. Slipp sammentrekningen rolig / sakte. o
  - Dosering: 10 knip m/ hold x 3 pr dag.

De rette magemuskulene blir strukket ut til siden under svangerskapet, og trenger litt tid å "komme på plass" igjen. Dette er individuelt, men tar ofte mellom 8 – 10 uker. Det er viktig å ha god kontakt med bekkenbunnen før man starter opp med trening av magemuskulatur for å unngå lekkasjer.

To fine oppstartsøvelser for magetrening:

- Stå på alle fire med rett rygg. Trekk navlen inn mot korsryggen uten å krumme ryggen. Hold noen sekunder, slipp opp.
  - Dosering: 10 repetisjoner, 3 runder.
- Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip sammen bekkenbunnen, og press korsryggen ned i underlaget. Hold noen sekunder, slipp opp.
  - Dosering: 10 repetisjoner, 3 runder.

"Lukk og løft prinsippet": For bekkenbunnstrening i det daglige og å unngå ufrivillige lekkasjer ved anstrengelse, bør du knipe sammen i bekkenbunnen før du for eksempel løfter opp noe fra gulvet, bærer ut klesvasken eller gjennomfører mageøvelser.

### Bekkenplager

Noen kvinner opplever symptomgivende bekkenløsning under svangerskapet, og for noen vil disse plagene vedvare også etter fødselen. Ta kontakt med fastlege eller fysioterapeut for råd og veiledning.

---

Dette heftet er utarbeidet i 2011 av fysioterapeutene i Melhus kommune. Ta gjerne kontakt dersom du lurer på noe!

Vi holder til på Buen helse- og omsorgssenter  
Telefon 72 85 84 00  
Besøksadresse: Lenavegen 91, 7224 Melhus