



Children'sSM
Healthcare of Atlanta

Tid på magen

Aktiviteter som hjälper dig att placera, bära, hålla och leka med din bebis

Colleen Coulter, P.T., D.P.T., Ph.D., P.C.S., Children's Healthcare of Atlanta
Dulcey Lima, C.O., O.T.R./L., Orthomerica Products Inc.

Tid på magen-programmet hjälper dig att se till att din bebis får tillräckligt mycket tid på magen varje dag. Det gör man med aktiviteter som att hantera, bära, byta blöjor, placera, mata och leka med bebisen. Allt detta bör ske medan din bebis är vaken och under uppsikt.

Din bebis mår bra av att tillbringa tid på sin mage. Det hjälper till att:

- utveckla musklerna i bebisens nacke och axlar
- förhindra spända nackmuskler och bildandet av platta områden på bebisens bakhuvud
- bygga muskler som din bebis behöver för att rulla runt, sitta och krypa

Varför behöver bebisar tid på magen?

Bebisar behöver tid på magen därför att de tillbringar mycket tid på ryggen. Orsaken till detta är att:

- De flesta föräldrar lägger sina bebisar på ryggen för att sova.
- Många föräldrar använder bärstolar som också kan användas som bilbarnstolar och barnvagnar.
- Denna kombination av sömn på ryggen på natten och tryck på bebisens huvud under dagen kan leda till att skallen plattas till.
- Dessa platta områden utvecklas på bakhuvudet och på pannan. Detta kallas plagiocefali – sned skulldeformitet.
- Denna tillplattning kan förvärras av en åkomma som kallas torticollis (sned hals). Det är när det finns en enda muskel eller en grupp muskler som är spända eller svaga på ena sidan av nacken. Detta gör att din bebis lutar eller vänder sig mot en sida. Muskelfibrerna kan förkortas när bebisen vilar i en och samma ställning under långa perioder.

Det är viktigt att din bebis läggs på rygg för att sova. Den amerikanska Academy of Pediatrics säger att detta bidrar till att förhindra plötslig spädbarnsdöd.

Det är också viktigt för din bebis utveckling att få tid på magen under uppsikt och att bli placerad i olika ställningar under dagen.

Tid på magen är:

- All aktivitet som gör att bebisen inte ligger platt i en ställning mot en hård stödyta.
- När helst du bär, placerar eller leker med bebisen medan han ligger på magen.

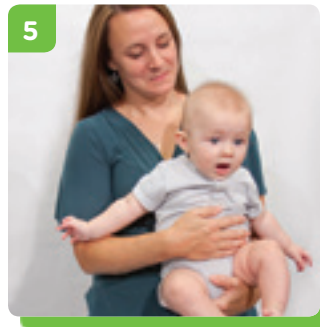
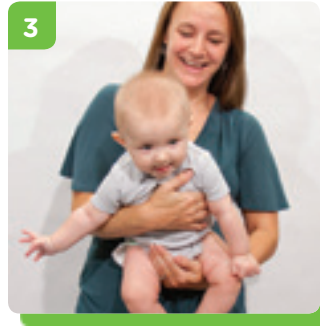
Tid på magen kan:

- hjälpa bebisar i alla åldrar.
- vara roligt.
- vara lätt eller svårt för din bebis.
- ändras allt eftersom din bebis växer och blir starkare.
- vara en bra tid att utveckla ett nära förhållande till din bebis.

Stanna alltid kvar hos din bebis när han ligger på magen. Lämna honom inte ensam på magen.

Bära

- 1 När du bär bebisen på höften, byt höft då och då. På det viset kan han titta, vända och balansera till höger och vänster i båda riktningar.
- 2 Bär din bebis över axeln. Stöd bebisens huvud varsamt i rak ställning. Om du byter axel när du bär bebisen hjälper det honom att vända sig åt båda sidor. Mindre stöd behövs när bebisen blir starkare och får kontroll över huvud och överkropp.
- 3 Håll bebisen framför dig med ansiktet vänt bort från dig. Håll hans huvud varsamt i rakt läge.
- 4 Bär bebisen med magen nedåt. Se till att du har en arm under hans bröst som stöd. Yngre bebisar behöver stöd åt huvud och bröst. Mindre stöd behövs när din bebis får starkare nacke och överkroppsmuskler.
- 5 I takt med att din bebis blir starkare, kan du leka flygplan med honom och låtsas att han flyger medan du bär och stöder honom.
- 6 Håll och bär din bebis med ansiktet vänt bort från dig. På så sätt kan han se vad som händer i rummet genom att vrida på huvudet.
- 7 Bär bebisen på hans högra sida med ansiktet vänt bort från dig. Byt och bär bebisen på hans vänstra sida.



Keltid

Lägg bebisen mot din skuldra med ansiktet vänt mot dig eller håll honom varsamt insvept i dina armar. Detta är keltid. Det uppmuntrar din bebis att lyfta huvudet för att titta på dig. Stöd och centrera hans huvud och vänd det försiktigt åt sidorna.



Ställningar för lek

- 1 Ett utmärkt sätt att få tid på magen med din bebis är att du ligger på rygg och håller bebisens bröst mot bröstet med ansiktet mot dig. Det uppmuntrar bebisens att lyfta huvudet för att titta på dig. Vänd försiktigt bebisens huvud åt båda sidor. När bebisens växer behövs det mindre stöd. Din bebis kommer att börja hålla sitt huvud rakt upp och trycka upp sig med armarna.
- 2 Lägg en kudde, liten handduk eller filt under bebisens bröst. Det hjälper honom att lyfta huvudet och hålla det rakt.
- 3 Lek med din bebis på golvet. Lägg leksaker på båda sidor om honom för att få honom att vända huvudet och sträcka ut båda händerna. När du leker med bebisens, hjälper det honom att känna sig tryggare bland andra människor.
- 4 Placera bebisens över dina knän. Lyft ena benet lite högre för att göra det lättare för honom att lyfta upp huvudet.
- 5 Sitt på golvet med din bebis. Lek med leksaker utlagda mitt fram, sedan på var sida.



Påklädning och badning

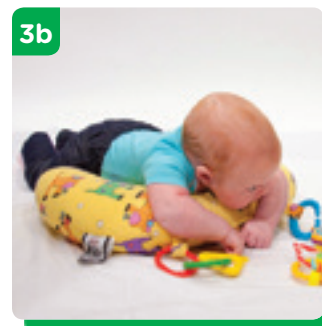
Utnyttja aktiviteterna med att lyfta, bära och placera medan du klär på och badar bebisens. Det ger bebisens mer tid på magen. Det gör det också lite roligare.

- 1 Torka bebisens med handduk och byt på honom när han ligger på magen. Rulla honom varsamt från sida till sida när du klär på honom.
- 2 Massera bebisens från huvud till tår efter blöjbyte och bad.



Placering

- 1 Ändra det sätt bebisen kan titta på dig. Se till att hans huvud är rakt i stället för vinklat åt sidan. Lägg bebisen över knäna med ansiktet mot dig. Sjung, håll ögonkontakt, kela och håll huvudet rakt efter behov. Utmana bebisens balans åt sidorna genom att luta hans kropp en aning åt var sida. Din bebis kommer att centrera sin kropp igen och bli starkare.
- 2 Om din barnbilstol har ett format huvudstöd, placera bebisens huvud mitt i det. Om din barnbilstol inte har ett format huvudstöd, föreslår den amerikanska Academy of Pediatrics att du använder en ihoprullad filt eller handduk. Den kan placeras på sidan av bebisens huvud och axlar när han sitter i barnbilstolen. Det förhindrar bebisens huvud från att luta åt sidan och hjälper honom att hålla huvudet och kroppen i mitten. Placera inte dynor eller kuddar under eller bakom bebisen när han sitter i bilstolen. Det finns bara huvudstöd till bärstolar och barnvagnar till försäljning — inte till bilsäten.
- 3 Placera roliga och intressanta mobiler eller leksaker på båda sidor om bebisen. Det får honom att vända sig i båda riktningar medan han ligger på magen eller ryggen. Byt sidan som bebisen ligger på, även om han föredrar en sida framför den andra.



Blöjbyte

- 1 Placera alltid bebisen i olika ställningar på skötbordet. Rulla bebisen från sida till sida när du fäster blöjan. Prata med bebisen från olika håll när du byter blöja.
- 2 Byt bebisens blöja på sängen eller golvet med bebisen vänd mot dig. Det hjälper honom att hålla huvudet centrerat och få ögonkontakt med dig.
- 3 Efter blöjbyte kan du rulla bebisen på magen innan du plockar upp honom. Låt bebisen leka i denna ställning i ett par minuter medan du håller honom under uppsikt.



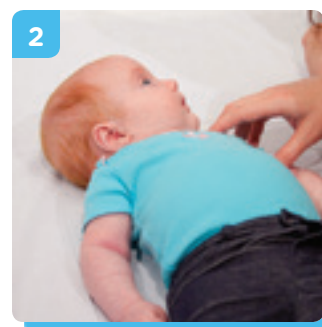
Matning

- 1 Byt arm när du håller bebisen för matning. På så sätt får bebisen titta och vända sig åt båda sidor. Det minskar också trycket av din arm mot bebisens bakhuvud. Mata bebisen på ena armen, byt sedan till den andra sidan för nästa matning. Det bidrar till att utveckla nackens rörlighet åt båda sidor.
- 2 Sitt med stöd för ryggen och med böjda knän. Placera bebisen på dina ben vänd mot dig. Håll bebisens huvud centrerat medan du matar honom.
- 3 Försök att lägga bebisen på magen över dina knän när du rapar honom.

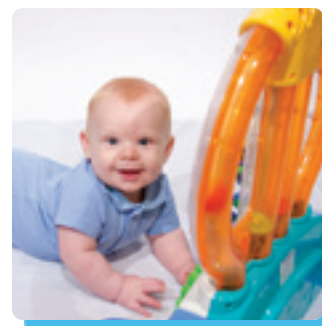


Sömn

- 1 Lägg bebisen på rygg för att sova. Han bör ligga vänd åt motsatt håll varannan natt. Ha en almanacka vid sängen så att du kommer ihåg att byta riktning på bebisen.
- 2 Vänd bebisens huvud åt motsatt håll var natt så att det inte bildas platta områden.



Rygg för sömn,
mage för lek





Fler aktiviteter

- 1 Sätt bebisen i knäet med ansiktet vänt mot dig. Stöd honom efter behov. Hjälp bebisen att hålla upp huvudet rakt. Vänd hans huvud lika mycket åt båda sidor. Detta är en bra ställning för matning.
- 2 Ligg på golvet med din bebis. Se till att ni är ansikte mot ansikte. Hjälp bebisen att resa sig upp på armbågarna och lyfta huvudet för att titta på dig.
- 3 Se till att du stöder honom under bröstet. Det gör det lättare för honom att lyfta huvudet rakt framåt.
- 4 Lägg leksaker framför bebisen när han ligger på magen. Det hjälper honom att sträcka sig och leka med båda händer. Din bebis kanske kan stöda sig på armarna och flytta runt på golvet på magen. Han kanske också kan krypa i denna ställning.
- 5 När du tittar på TV eller besöker vänner, lägg bebisen på magen över dina knän. Byt ställning på bebisen för att hjälpa honom att se åt båda sidor.



Andra sätt att påverka huvudets form



En del bebisars huvud får platta områden eller blir asymmetriska även efter ett aktiveringsprogram som Tid på magen. Om din bebis huvudform inte blir bättre när han är 4 månader gammal, kan din barnläkare skicka barnet till:

- en läkare som specialiserar sig på skallen
- en yrkesperson som kallas ortopedingenjör som kan tillverka en hjälm som bidrar till att forma bebisens huvud
 - Hjälmen kallas kranial ortos och är individuellt tillverkad. Bebisen ska ha den på sig 23 timmar varje dygn. Den bidrar på ett varsamt sätt till att ge bebisens huvud en mer normal form.

Gör programmet rätt för dig

Tid på magen-aktiviteterna kan ändras så att de tillgodoser just ditt barns behov. En del bebisar lär sig färdigheter fortare eller långsammare än andra. Inte alla bebisar har spända nackar. Många har välformade huvuden. Aktiviteterna i detta program bidrar till normal utveckling för alla bebisar. Den tid du tillbringar med dessa aktiviteter kommer att stärka banden mellan dig och din bebis.

En del bebisar behöver fler övningar med att sträcka och stärka spända eller svaga muskler som beror på torticollis. Du kan få dessa från en barnläkare, arbetsterapeut eller sjukgymnast.

Vi hoppas du får det trevligt med aktiviteterna i Tid på magen och att de hjälper din bebis att växa sig stark.

Ring barnets läkare eller Children's Healthcare of Atlanta för mer information.

5445 Meridian Mark Road, Suite 200, Atlanta, GA 30342



choa.org/tummytimetools



404-785-5684
404-785-3229