

Vauvan motorisen kehityksen tukeminen/ Hur kan man stöda babyns motoriska utveckling

- Ei vaadi erityistoimenpiteitä, vaan on osa normaalia hoitoa.
- Kehitys etenee yksilöllisesti eikä sitä juuri voi, eikä tarvitse nopeuttaa. Puutteelliset ympäristötekijät voivat sitä hidastaa.
- lapsella on halu oppia → ympäristö suo siihen mahdollisuudet ja motivoi → onnistuminen!!!
- Kräver inte särskilda åtgärder utan är en del av normal vård
- Utvecklingen framskrider individuellt och kan inte, och behöver inte, påskyndas, men faktorer i omgivningen kan göra den långsammare
- Barnet vill lära sig → omgivningen skapar möjligheter och motiverar → barnet lyckas!!

0-3kk/mån

- Symmetria ja pään kannattelu kehittyä, kädet löytyvät → **huomioitava pään asento**
- **Hereillä ollessa pidä lasta mahdollisimman paljon vatsallaan**, jotta lihaksisto kehittyä monipuolisesti. Muista myös **monipuoliset kantamisasennot**.
- **Nosta lapsi kääntämällä hänet ensin kyljelleen**. Näin päätä ei tarvitse tukea ja lapsi oppii itse kannattelemaan päätään.
- Symmetrin utvecklas samt förmågan att bära huvudet. Barnet upptäcker sina händer. → **notera huvudets ställning**
- **Då barnet är vaket skall det vara i magläge dagligen så mycket som möjligt** så att musklerna utvecklas mångsidigt. **Bär barnet i varierande ställningar**.
- **Vänd barnet på sidan före du lyfter barnet**. På det här sättet behöver du inte stöda huvudet och barnet lär sig själv att stöda sitt huvud.

4-6kk/mån

- viihtyy vatsallaan, tuo jalat vatsan päälle selinmakuulla ja oppii kääntymään selältä vatsalleen. **Suosi asentona, joissa jalat ovat lapsen käsien ulottuvilla ja näköpiirissä**.
- Ojentuu vatsallaan suorille käsille, siirtää painoa kädeltä toiselle → oppii pyörimään napansa ympäri. **Pidä lasta liukkaalla lattialla varpaat ja kyynärvarret paljaina**.
- **Pidä lasta monipuolisilla alustoilla: liukas lattia, pehmeä sänky, matto jne**.
- Trivs på mage, hittar sina ben och lär sig vända från rygg till mage. **Främja sådana ställningar där barnet har sina fötter inom syn- och räckhåll**.

- Sträcker sig på raka armar, flyttar tyngden från arm till arm → snurrar runt sin egen navel. Låt barnet ligga på ett glatt golv, med bara fötter samt armbågar.
- **Håll barnet på olika underlag: halt golv, mjuk säng, kuddar, mattor osv.**

7-9kk/mån

- liikkuu aktiivisesti ryömimällä, kierimällä tai konttaamalla ja oppii istumaan. Tukeutuu seistessä jalkoihin paino koko jalalla. **Jos jatkuvasti varvistaa, älä käytä hyppykeinua ja pyydä ohjeita fysioterapeutilta.**
- Monipuolinen ympäristö motivoi liikkumaan. Rappusissa lapsi saa hyvää harjoitusta. **Tue lasta vain sen verran kuin on välttämätöntä. Kannusta ja motivoi yrittämään ja tekemään itse.**
- Rör sig aktivt och lär sig att sitta. stöder sig på fötterna (hela fotsulan). **Ifall barnet tenderar att hela tiden stå på tårna, undvik hoppgungan och rådgör med fysioterapeuten.**
- mångsidig omgivning motiverar till rörelse. **Stöd barnet endast det nödvändigaste. Uppmuntra och motivera barnet till försök.**

10-18kk/mån

- Nousee itse istumaan ja seisomaan tukea vasten. Konttaa, kävelee tukea pitkin sivuaskelin ja talutettuna → kävelee itsenäisesti.
- Kävelyteline voi hidastaa lapsen tasapainon kehittymistä. **Taaperokärry on hyvä kävelyn harjoittelun tuki kodin huonekalujen lisäksi.**
- Lapsen kehitystä edistää **turvallinen ja monipuolinen ympäristö, jossa on erikorkuisia tasoja, joihin tukeutua.**
- Reser sig upp och sitta samt upp och stå med stöd. Kryper, går med sidosteg, klättrar → går självständigt
- En gästol kan fördröja utvecklingen av barnets balanssinne. **En Lära-Gå-Vagn ger däremot, tillsammans med hemmets möbler, ett bra stöd då barnet lär sig gå.**
- **En trygg och mångsidig omgivning med stöd på olika nivåer stöder barnets motoriska utveckling**

Summasummarum

- **Pue lapsi niin, että hänen on helppo liikkua.**
 - **Paras paikka vauvalle on lattia ja isommalle metsä 😊**
 - **Monipuolinen ympäristö ja kannustus!!!**
 - **Anna lapsen tehdä itse, älä auta liikaa!**
 - **Anna aikaa, älä vertaa liikaa muihin.**
-
- **Klä barnet så att det har lätt att röra sig.**
 - **Den bästa platsen åt babyn är golvet. För ett större barn är det skogen.**
 - **Mångsidig omgivning och uppmuntran!**
 - **Låt barnet göra själv, hjälp inte förmycket!**
 - **Ge tid och jämför inte barnet för mycket med andra barn.**

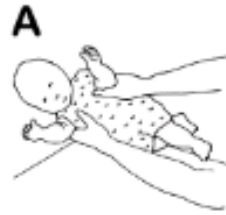


VINKKEJA VAUVAN KANSSA TOUHUILUUN



©Physiotools

Koska lasta suositellaan nukkuttamaan kyljellään tai selällään olisi tärkeää, että vaiheilla ollessaan lapsi olisi mahdollisimman paljon vatsallaan.
Vatsamakuu on tärkeää motorisen kehityksen kannalta sillä se vahvistaa lapsen lihaksistoa monipuolisesti.
-Aloita pienillä hetkillä useita kertoja päivässä.
-Vatsamakuulle voi totuttaa myös sylissä ja kantaessa.
-Pyyherulla kainaloiden alla helpottaa päinkannattelua.



©Physiotools

Nostaminen.

Nosta lapsi vuoteesta tai alustalta kääntämällä hänet ensin kyljelle ja laske samalla tavoin takaisin. Kyljen kautta nostettaessa lapsi on aktiivinen ja voi osallistua liikkeeseen. Lapsi harjaantuu kannattelemaan itse päästään.



©Physiotools

Kokeile erilaisia kantamisasentoja.
- Kuvan kantamisasennossa lapsi pystyy seuraamaan ympäristöään ja kädet ovat vapaina ja selkä mukavassa pyöreässä asennossa.
- Olkapäällä lapsi oppii kannattelemaan päästään. Kanna lasta niin että molemmat kädet ovat vapaina lapsen näköpiirissä.



©Physiotools

Syöttäminen

- leuka alhaalla, pää pystyssä — nieleminen helpottuu
- käsivarret edessä, jalat koukussa — kehittää silmän ja käden yhteistyötä



©Sarah Crombie

Tutustuta lasta omaan kehoonsa hieromalla, koskettelemalla ja liikuttelemalla lapsen raajoja ja vartaloa. Tuo kädet ja jalat lapsen näkyville.



©Sarah Crombie

Hyvä asento myös käsien käytön harjoitteluun. Huolendi että lapsen molemmat kädet tulevat vartalonkeskilinjaan leluille.



©Sarah Crombie

Lapsen kehon hallinta kehittyä pikkujalkaa aikaen päinkannattelusta. Sylissä lasta tuetaan sen verran kun hän kussakin ikävaiheessa tukea tarvitsee. Kun lapsen kehonhallinta kehittyä, vähennetään tukea.



- Monipuolinen ympäristö ja vinkeet motivoivat lasta liikkumaan ja oppimaan (liukas ja kova lattia, matto, pehmeäalusta, tyynyt, kynnykset, rappuset)
- Liikkumiseen sopiva vaateetus
- Kannustus ja turvallisuuden turvaaminen
- leiki lapsen kanssa
- lapselle sen verran tukea kuin tarvitsee
- kannustus ja ohjaus tehdä itse
- välineiden liiallisen käytön välttäminen. Kävelyteline saattaa jopa hidastaa pystyasennon ja kävelyn kehittymistä