

Information från Barnfysioterapeuterna i Region Jönköpings län.

# Lek på mage, sov på rygg



# Varför är det bra för mitt barn att ligga på mage?

Redan från de allra första dagarna i livet mår barnet väl av att ligga på mage. Magläget stimulerar barnets motoriska utveckling, huvudkontroll, kognition och styrka i överkroppen. Grunden i att lära sig krypa, åla, rulla runt börjar i magläget.

Små barn ska sova på rygg, leka på mage gör man under vaken tid med uppsikt av förälder. Börja tidigt så blir det en naturlig del i barnets tillvaro.

## Leka på mage – hur gör man?

Passa på att lägga barnet på mage en stund varje gång det är vaket, redan från när det är nyfött. De korta stunderna blir snart längre allteftersom ditt barn växer och blir starkare. Det är bra att barnet får ligga både på plant, fast underlag och på förälders bröstorg. Prata och sök ögonkontakt med ditt barn.

När du märker att ditt barn klarar lyfta nacken lite mer så kan du börja stimulera med leksaker. Locka gärna barnet att titta åt både höger och vänster. Det är roligt för barnet att vara på mage om du själv är med och ligger på golvet framför barnet. Även speglar brukar vara roliga. Lägga en rullad handduk under bröstorg som stöd om ditt barn har svårt att hålla uppe huvudet eller snabbt blir trött och missnöjt.

Börja med flera korta stunder varje dag. Olika barn orkar olika mycket. För de allra yngsta barnen kan det handla om allt från 20-30 sekunder till några minuter. Utöka tiden på mage allt eftersom. Ett riktmärke kan vara att varje dag leka sammanlagt 20 min på mage vid 2 månaders ålder, och 30 minuter vid 3 månader.

## Huvudet är formbart

Under det första levnadsåret är barnets skallben mjuka och formbara. Om barnet ständigt ligger med huvudet i samma läge finns risk att skallformen blir platt och sned. Genom att hjälpa barnet att växla mellan att ligga med huvudet omväxlande åt höger och vänster kan man förhindra detta.

***Tänk på att bilbarnstol, babysitter och andra passiva positioner också kan ge en enformig belastning på barnets huvud.***

Att leka på mage avlastar belastningen på bakhuvudet och stärker upp barnets nacke så att det så småningom själv kan variera belastningen och risken för platt och sned skalle minskar.

Om du upptäcker att ditt barns huvud har blivit asymmetriskt, prata med din kontakt på BVC för mer råd och information.



# Olika sätt att vara på mage





**Mer information hittar du på 1177.se**  
"Lek på mage och sov på rygg"

**Referenser:**

Socialstyrelsen: *Minska risken för plötslig spädbarnsdöd*

*Tummy time and infant health outcomes: A systematic Review.*

Hewitt L, Kerr E, Stanley RM, et al. The journal of Pediatrics, mars 2020

Sachssa barn och ungdomssjukhuset: *Så kan du undvika skullasymmetri*

Anna Öhman leg. Sjukgymnast PhD, specialist i pediatrik sjukgymnastik; <http://torticollis.dinstudio.se>

Barnrikshandboken

Barnfysioterapeuterna i Region Jönköpings län