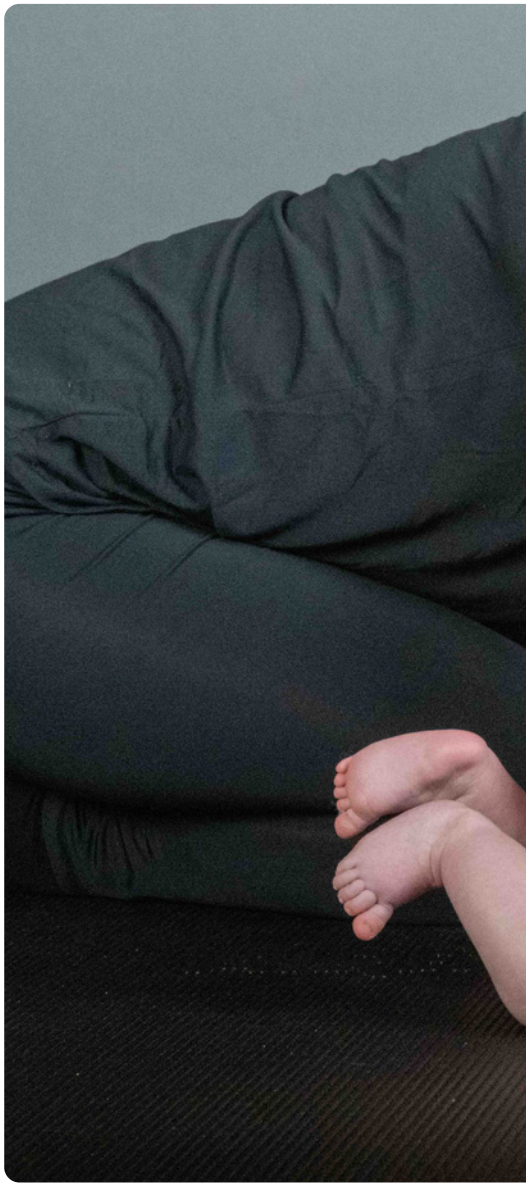
Kvaliteten af babys MAVETID

bedres, når forældrene undlader at benytte ammepuden hertil

Forældre kan, med få fokuspunkter, hjælpe baby med at blive glad for maveliggende - og endda i god kvalitet.



Vi er mange faggrupper der, af gode grunde, samstemmigt 'prædiker,' at baby skal ligge på maven så meget som muligt.

Det gør jeg bestemt også, men min argumentation har ændret sig, og mit fokus på god kvalitet i maveliggende er blevet mere præcis gennem de sidste 10 år.

Når baby ligger på maven, er det nemlig ikke kun for at blive stærk i ryggen, men også for at blive stærk i sin stabiliserende kropskerne. Det vil sige stærk i core-muskulaturen, som binder bækken og brystkasse sammen og dermed udgør kroppens fundament. Kropskernen er vigtig ift. de kommende motoriske stadier, kropskontrol og senere kropsholdning.

Jeg vil nu give jer et mere nuanceret billede af- og forklaring på, hvorfor det ikke er helt lige meget, HVORDAN baby ligger på maven.

Hemmeligheden ligger i støttepunkterne og aktivt brug af armene

Når baby ligger på maven og bruger armene aktivt til at skubbe sig op imod tyngden og væk fra gulvet, så aktiveres babys kropskerne helt automatisk. De muskelsynergier, der stabiliserer skulderbladene, går videre over i de skrå mavemuskler, som sammen med vores vejtrækningsmuskel og bækkenbund udgør en stor del af kropskernen.

Hvis baby IKKE tager støtte på armene og måske ligger og løfter numsen og dermed 'ligger direkte på navlen,' så er det superhårdt at ligge på maven. I den stilling kan baby nemlig kun holde stillingen via sine lange lige rygstrækkere. Baby vil så være frustreret og hurtig blive træt.

Baby får både langt mere overskud og kvalitet i muskelarbejdet ved at få vist de tre støttepunkter, som baby naturligt bruger omkring tre måneders alderen. De udgøres af indersiden af albuerne og kønsbenet.

Dvs., vi kan placere baby, så de naturlige støttepunkter bliver holdt fast imod underlaget, når så baby ligger og møffer lidt, vil han/hun arbejde fra de naturlige støttepunkter og fange de stabiliserende muskelsyndergier, som er en del af kropskernen.

Vi skal ikke nødvendigvis holde disse støttepunkter for baby hele tiden, men gerne vise

Tekst: Lene Raadkjær Jørgensen | **Foto:** Christina Morbech

Baby på tre måneder får hjælp til at holde de naturlige støttepunkter, svt. tre måneders alderen, i underlaget for bedre at fange muskelsynergierne ind til kropskernen

LENE RAADKJÆR JØRGENSEN

Børne Fysioterapeut - uddannet fra Esbjerg i 2008

Privatpraktiserende i Esbjerg (www.bornigodbalance.dk)

Uddannet indenfor DNSpædiatri (Dynamisk Neuromuskulær Stabilitet) fra www.rehabps.com

Udgiver af app'en BabyTummel (www.babytummel.dk)

Indehaver af profilen @babytummel på instagram Har ugentlig mange Baby-Tummel hold og individuelle konsultationer med fokus på muskulære balancer i babykroppen

dem muligheden flere gange om dagen for at fodre hjernen med det input, der hedder 'sådan kan du også arbejde.'

Helt konkret placeres albuerne lidt fremme foran skuldrene og lidt ude til siderne – dvs., at det er indersiden af albuerne, baby skubber sig fra med. På bækkenet er det kønsbenet, der er det naturlige støttepunkt.Når vi hjælper baby til de naturlige støttepunkter, placerer vi altså albuerne, som beskrevet ovenfor, og hjælper samtidig baby til at holde kønsbenet i underlaget. Det kan med fordel være i et lille nedadrettet pres på numsen, som vil udrette babys lændesvaj.

Den parallelle stilling, mellem bækken og brystkasse, giver bedre mulighed for at fange den stabiliserende kropskerne, som binder bækken og brystkasse sammen.

Ved behov for yderligere hjælp

Hvis baby stadig er udfordret i maveliggende, kan vi med fordel lægge baby lidt op ad bakke – MEN det er ikke lige meget hvordan.

Her er jeg meget fortaler for, at baby ligger opad på noget fast, som er langt nok til hele babys kropslængde. ↘

Baby på tre måneder på 'Fuglen'

Jeg har ofte set og hørt, at ammepuder er blevet brugt til at ligge på maven op ad – og baby vil helt sikkert også være mere tilfreds her, for det ER nemmere, så snart vi kommer lidt op med hovedet – MEN kvaliteten af det arbejde, baby laver i maveliggende, er blevet væsentligt forringet ved at ligge op ad ammepuden.

Forklaring: Op ad ammepuden vil baby nemlig ligge i et lændesvaj, som også vil lave lang abdominalvæg (stræk af mavemusklerne) og forringe mulighederne for at aktivere kropskernen. Ligeledes vil det tryk, baby forsøger at lave ned i underlaget, 'blive væk' i flamingokuglerne og dermed ikke skabe det stabiliserende arbejde omkring skuldrene og videre ned til kropskernen.

Alternativet til ammepuden kan jo bare være en hylde, man hiver ud af skabet og lægger op ad et par bøger – det behøver på ingen måde være et dyrt skum-dyr. Det vigtigste er, at hele babys kropslængde kan være på fladen, og at den er relativt fast, så babys aktive arbejde i 'at skubbe sig fra' bliver effektivt, i stedet for at blive væk nede i flamingokuglerne.

Så snart baby bliver mere tilpas i maveliggende, vil jeg til hver en tid anbefale, at baby ligger på en vandret flade. Den skrå flade er således KUN hjælp til overgangen, indtil baby accepterer at ligge på maven.

Ekstra udfordringer

Når baby er ved at være tilpas med maveliggende og godt kan udfordres lidt mere, kan det være en god ide at lokke baby til at kigge efter legetøj, som bliver ført i en halvcirkel rundt om dem.

Babys hoved er enormt stort og tungt ift. resten af kroppen, og det at dreje hovedet kontrolleret efter noget, kræver et 'stabilt udgangspunkt' at dreje fra. Det vil sige, at baby automatisk vil spænde lidt ekstra op i kropskernen og arbejde lidt ekstra fra sine støttepunkter, når hovedet skal drejes.

I starten vil man kunne se nogle let hakkende hovedbevægelser, men efterhånden, som baby gør sig erfaringer og bliver stærkere, vil drejebevægelsen blive mere og mere velkoordineret og glidende.

Hjælp til selvhjælp

At komme godt fra start med det maveliggende har stor betydning for både forældre og baby.

Jeg håber derfor, at denne lille gennemgang har givet dig et lidt mere nuanceret blik på det at ligge på maven og ikke mindst et par redskaber, som forældrene konstruktivt kan arbejde videre med. ♥

Baby på maven op ad ammepude. Læg mærke til det lændesvaj, der opstår og den manglende mulighed for at skubbe fra med armene.

Baby på seks uger får lidt ekstra hjælp til at blive glad for maveliggende ved at ligge lidt op ad bakke og hjælp til de naturlige støttepunkter.