

MOTORISK STIMULERING 0-4 MDR.

Hvordan er du aktiv med din baby i hverdagen?



I HJEMMET

Aktivitetsområder:

- Puslebord
- Fast underlag på spisebordet
- Legehjørne på gulv

Fast underlag kan være:

- Skumlegegulv
- Yogamåtte
- Fast gulvtæppe

RYGLIGGENDE STIMULERING

- Læg baby skråt ned på ryggen og løft baby skråt op. Husk over begge sider.
- Placér legetøj eller aktivitetsstativ over babys bryst i stedet for over hovedet
- Stimulér med legetøj til begge sider
- Giv baby tid til at gribe ud efter legetøj

SIDELIGGENDE STIMULERING

- Hav baby liggende på ryggen og guid baby om på siden
Støt evt. på ribben og hofte med jeres hænder
- Liggende på siden samles babys hænder foran kroppen
- Støt med hænder på babys ribben og hofte eller brug et sammenrullet håndklæde eller fast pude, så baby bliver liggende på siden
- Baby kan også ligge på siden på dit bryst og dine lår

MAVELIGGENDE STIMULERING

- Lig baby på ryggen og tril om på maven
- Baby kan ligge på fladt eller skråt underlag som på dit bryst, dine lår, på sammenrullet håndklæde, skråkile eller træningsbold
- Baby kan ligge på maven på din underarm

SANSESTIMULERING 0-4 MDR.

Hvordan stimulerer du din babys sanser?



STIMULERING AF BALANCESANSEN

- Vælg mellem rolige eller hurtige bevægelser alt efter din babys behov
- Dans med din baby på armen
- Lav små kolbøtter med baby eller hæng baby forsigtig på hovedet, giv nødvendig støtte
- Vugge, gynge og snurre baby i et tæppe/lagen (op/ned, til siderne og rundt)

STIMULERING AF MUSKEL-LEDSANSEN OG DEN TAKTILE SANS

- Sørg for tæt kropskontakt med din baby
- Giv baby bare tæer, når I leger på gulv
- Giv baby massage eller faste dybe tryk på kroppen
- Tør baby godt med håndklæde efter bad og pak eventuelt baby ind i håndklædet
- Svøb baby i lagen, dyne eller lille tæppe

VORES BUDSKABER

- Krop og sanser er fundament for din babys videre læring
- Vær aktiv sammen med din baby
- Veksle mellem aktive og rolige lege