

initiuM er en app,
hvor du dagligt kan få gratis tips og inspiration
til aktiviteter, tilpasset dit barns alder og
udviklingstrin de første 1000 dage.

Udviklet af fageksperter

Jordemoder, sundhedsplejerske, børneergoterapeut, ammekonsulent, ernæringspecialist, børnefysioterapeut, kranio-sakral terapeut, kiropraktor, forsker i bevægelse og læring, fysisk træner, sundhedskonsulent og psykolog.

initiuM understøtter Småbørnsløftet, der i forlængelse af FN's verdensmål # 4 arbejder for at:
Alle børn fra de er helt små skal have de samme chancer for at trives, lære og udvikle sig i et fællesskab.

4 KVALITETS-
UDDANNELSE



Velkommen til Initium app

Inspiration til dit barns udvikling de første 1000 dage

Forskning viser, at barnets livsduelighed - hvordan det klarer sig i livet - bygger på et fundament af den følelsesmæssige-, sociale- og kognitive udvikling, og at de første 1000 dage er afgørende for denne udvikling.

En bred vifte af fageksperter byder derfor velkommen til initium - en gratis tværfaglig app med det formål at skabe tryghed og motivere, inspirere og guide forældre i barnets og familiens vigtige udvikling.

Hvorfor skal du bruge initium

Ved at bruge initium appen og fageksperternes råd, skaber du gode betingelser for at give dit barn en tryk start på livet. Med inspiration til at sikre god trivsel, udvikling og læring, bliver du klædt på til at skabe de bedste forudsætninger for dit barn.

Hvad får du i initium app

Alt indhold i appen er udviklet af fageksperter inden for bl.a. jordemodervidenskab, sundhedspleje, fysio- og ergoterapi, psykologi, ernæringsvidenskab, idrætsvidenskab, hjerneforskning og forskning i bevægelse og læring. Du får serveret daglige budskaber, råd, tips, praktiske aktiviteter ol., der passer til dit barns alder og udviklingstrin og som er nemme at bruge i hverdag. På din egen profil, kan du løbende gemme det indhold, du synes bedst om og gerne vil vende tilbage til.

Du kan se mere på initiuMapp.dk – det er nemt at komme i gang, alt indhold er gratis i initiuM træet, og der er ingen reklamer eller kommercielle produkter.



Alt indhold er selvfølgelig tilpasset dit barns alder og udviklingstrin.

Indholdet i initium app

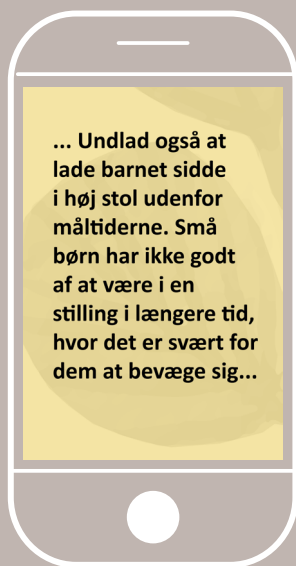
initium er til gravide og småbørnsfamilier, der er nysgerrige overfor eller ønsker inspiration til at give deres barn en glad og tryk start på livet med masser leg, nærvær og samspil.

I initium er der syv temaer, til at belyse dit barns udvikling:



I initium finder du mange **forskellige typer indhold**, citater og tekster fra fagpersoner, lyd- og video klip, med gode råd, og forslag til aktiviteter til dig og dit barn, hver dag!

Her kan du se et eksempel på et **“dagens tip”**:



Kom godt i gang

-med initiuM og dit barns udvikling

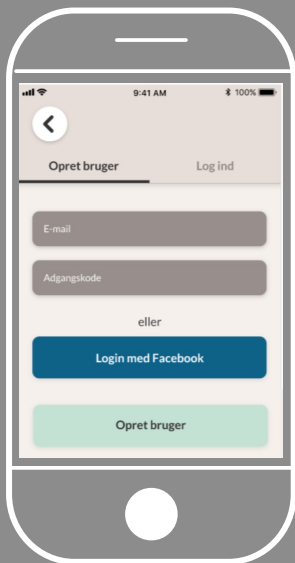
Download gratis app'en i App Store eller Google play



1
For at kunne bruge app'en, skal du oprette en bruger.

2
For at kunne tilpasse indholdet i app'en til dig og dit barn, skal du indtaste nogle oplysninger om din graviditet eller dit barn.

3
Du er nu klar til at gå på opdagelse i initiuM. Læs dagens tip/aktivitet, eller dyk ned i app'ens andre lag.





Lillian Bondo

Jordemoder og formand i Jordemoderforeningen

“Dit barn bevæger sig inde i maven, og det er godt!

Dit barn bevæger sig i sit eget tempo og på sin egen måde - ingen børn er ens.

Lig tæt med far, så han også kan mærke barnets bevægelser. Giv jer tid til at mærke efter og nyde kontakten med barnet.”

“Dine bevægelser styrker barnets gode position i bækkenet, og det får fødslen til at gå lettere”

Hvorfor er jeg med i Initium?

“I jordemoderforeningen har vi skrevet under på småbørnsløftet, hvor vi kæmper for at give alle børn samme chancer for at trives, lære og udvikle sig. Vi synes, det er vigtigt, hvordan barnets start i livet bliver, og barnets liv starter 9 måneder før det fødes.”

Indholdet i app'en er tilpasset dit barns udviklingstrin

Tip

-til den gravide



"Giv dit barn et 'fysisk svar' på de bevægelser det laver, så barnet kan mærke, at du er nærværende."

Når jeres barn sparker, ruller eller kilder i din mave, så giv en fysisk respons - støt de små hæle, klap på numsen, æ ryggen, og ros barnets for bevægelserne - både mor og far kan gøre det."

"Som jordemoder, ønsker jeg gennem initium at kunne styrke forældre til at give barnet den gode start efter fødslen."

Hvordan kan man allerede i graviditeten tale og tænke med sit barn, og hvordan kan barnet lære at smage, føle og sanse, når det ligger inde i maven?"



Mona Have Nielsen

Forsker i bevægelse og læring

Hvilke type indhold leverer jeg?

“Jeg leverer indsigt i og viden om sammenhængen mellem bevægelse, hjernefunktion og sprog hos børn.”

“Jeg er med i initium, fordi jeg brænder for at alle små børn skal have chancen for at få et fantastisk liv, hvor de gennem bevægelse udvikler deres motorik og sprog samt allervigtigst deres mindset og tro på sig selv.”

Hvad tror jeg på?

“Med udgangspunkt i hjerneforskning som har understreget, at krop og bevidsthed ikke kan adskilles tror jeg på, at tænkning er mere end et hjerneanliggende. Hjernen udvikler sig ved bevægelse, og vi er født til at bevæge os.”

”Gentagelser er afgørende for, at vi lærer noget”

”Sproget læres med kroppen”

Hvad er vigtigt for barnet?

“Kropslige erfaringer er grundlaget for at barnet udvikler en meningsfuld forståelse og hukommelse af verden omkring dem. Bevægelse er afgørende for barnets selvfølelse samt en forudsætning for barnets fysiske, psykiske og sociale udvikling.”



Mette Vainer Wegloop

Børneergoterapeut og kranio-sakral terapeut

“Jeg har haft den store fornøjelse at være med til at udvikle og præge Initium app. Her får forældre en samlet gratis pakke, fyldt med guldkorn fra en håndfuld specialister indenfor forskellige områder.”

“Initium er fyldt med gode tips, små videoklip og tydelige illustrationer, så det er nemt at gå til hjemme i de små familier.”

“Jeg har mit store fokus på den sansemotoriske udvikling hos de allermindste, og har derfor bidraget med mange lege og gode tips til børn i deres første leveår. Det er her, fundamentet bliver skabt for den videre udvikling, og derfor er de første 1000 levedage meget vigtige for al anden udvikling.”

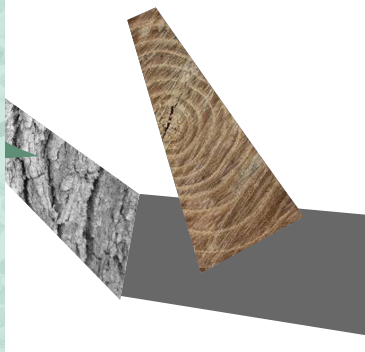
Indholdet i app'en er tilpasset dit barns udviklingstrin

Hvem er jeg?

"Jeg hedder Mette Vainer Wegloop, er børneergoterapeut, og har i 2001 introduceret danske forældre for Tumlastik konceptet. Det handler kort sagt om sansemotorisk stimulering af babyer og småbørn.

Jeg har skrevet håndbøger om emnet, bl.a. "Leg med din baby", og kan se i min daglige kontakt med småbørnsforældre, at bøgerne og konceptet har været banebrydende i forhold til forældres tilgang til babyer- og børns motorik."

"Mange forældre har brug for en præcis vejledning og anvisning i forhold til, hvad de må, og hvad der er godt at gøre med sit lille barn."



"Børn i alle aldre sidder langt mere stille end tidligere, og børns motorik er dårligere, end hvad den har været. Det er derfor super vigtigt, at vi på tværs af faggrupper, er med til at løfte opgaven, og sørge for, at alle børn på tværs af køn, kultur og social samfundslag, får den bedste forudsætning, for at udvikle en sund og god motorik."



Dorte Fischer

*Sundhedsplejerske, forfatter, næstformand
Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker*

Hvorfor er jeg med i initium?

“Jeg støtter op om initium, fordi de første 1000 dage i et barns liv er noget af det vigtigste for barnets evne til at takle nye elementer i tilværelsen.

De første 1000 dage er med til at give barnet de byggesten, der skal bruges både som børnehavebarn, skolebarn, som teenager og gennem resten af livet.”

“Tal med dit barn, og lad barnet spejle sig i dit ansigt”.

Hvad tror jeg på?

“Jeg tænker som sundhedsplejerske meget på den tidlige indsats, da de første 1000 dage er med til at definere barnets livsdulighed, altså hvordan vi er som menneske, hvordan vi klarer livet, både fysisk, psykisk og socialt.”

Tip

- hud mod hud



“Det er vigtigt, at forældre og børn rør ved hinandens hud.

Særligt for det helt lille barn er det vigtigt, at ligge på mors eller fars mave, og mærke huden og det nærvær, der opstår.

Det, at barnet mærker mors eller fars hud, gør at barnets hjerne udskiller en masse antistress hormoner, der gør at barnet bliver beroliget, pulsen falder, og hjerte frekvensen bliver mere almindelig.

Tilknytningen mellem barn og forælder bliver også styrket, når vi kan mærke hinandens hud.“

“Tilknytningen mellem forælder og barn, er med til at udvikle barnet både psykisk og fysisk“

“Berøring , kys og kærlighed er vigtigt“



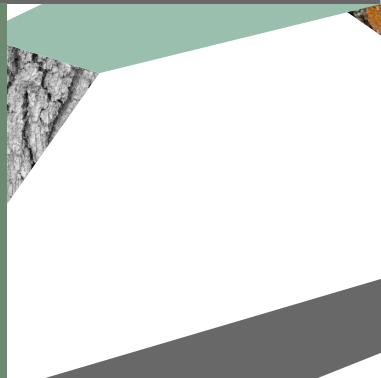


Kirsten Mikkelsen Ravnbøl,

Ernærings- og husholdningsøkonom m. speciale i mad til de mindste, forfatter, foredragsholder og konsulent

Hvorfor er jeg med i initiuM?

“Jeg er med i initiuM, fordi jeg brænder for at hjælpe de mindste godt på vej i livet. Og her er initiuM, grundet sit team af mange forskellige kompetente fagpersoner, en fantastisk stærk og unik platform til at få formidlet væsentlige budskaber om barnets begyndelse på livet ud til forældre. Et fagligt fælleskab og team som jeg er utrolig stolt og glad over at være en del af.”



Madmod og madglæde

“I mit virke er de vigtigste milepæle, at de mindste fra første mundfuld oplever glæde ved mad, bliver trygge ved mad, oplever omsorg og forståelse af deres forskellige signaler og behov ved måltiderne, lærer forskellige smage, dufte og teksturer og tilbydes velsmagende mad. Og at de øves i at bruge tungen, stimuleres til at tygge, får kendskab til de fleste grøntsager og frugter samt tilbydes varieret mad og spiser med af den samme sunde mad som sin familie allerede i første leveår.

Kort sagt, at de mindste får madmod og madglæde sammen med rare måltider og gode næringstoffer og at disse madvaner fortsætter når de er 2, 3, 4, 5 år.... osv.”



Hvad tror jeg på?

“Jeg tror på at tidlig - og grundig - oplysning til gravide, nybagte forældre og øvrige med interesse for de mindste, kan være med til at fremme et godt børneliv og skabe trivsel, udvikling og gode sunde vaner både nu og her hos det lille barn, men også senere i livet.”

“Under graviditeten smager barnet den mad du spiser og vænner sig til de forskellige smage”

Hvilke type indhold leverer jeg?

“Mit bidrag til initiuM er viden om mad og ernæring til babyer og små børn ud fra de officielle anbefalinger. Og det er information og bud på hvordan det lille barns udvikling med at spise, og dets signaler og behov ved måltiderne, kan stimuleres af forældrene og vokse til et godt madeventyr.”



Gitte Meilandt Siersbæk

Børnefysioterapeut & Cand.scient.fys.

Hvem er jeg?

“Jeg er 39 år og har arbejdet de sidste 13 år som børnefysioterapeut, både i kommunalt regi og som selvstændig. De sidste år primært med rådgivning omkring børns småbørnstrivsel i egen klinik og som VISO-specialist med skolebørn.

Jeg holder løbende foredrag henvendt til nye forældre omkring at skabe trivsel for deres baby og dem selv. Jeg er nyligt uddannet kandidat i fysioterapi.”

- *Prægraduat, forskningsenheden RICH*
- *Cand. Scient.fys Fys teoretisk og forskningsbaseret overbygning til bachelor*
- *Diplomuddannelse indenfor pædagogik og rehabilitering*

Hvorfor er jeg med i initium?

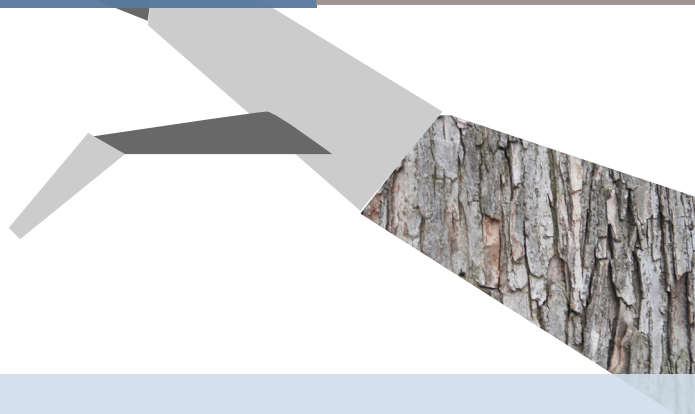
I dag er vi som nye forældre bange for at gøre noget forkert, og der er rigtig mange steder, vi kan hente information. På denne platform bliver meget vigtig viden formidlet enkelt, spiseligt og lækkert fra højt kvalificeret fagprofessionelle.”

Styrk dit barns personlige, sociale og faglige udvikling

”NÆRVÆR er uden tvivl det allervigtigste for barnet. Når barnet mødes med ro og nærvær i sin dagligdag, vil det som oftest udvikle sig stille og roligt i sit eget tempo.”

”Sæt en stopper for glatte gulve som kan drille, når man vil op og kravle”

”Børn kan først lære noget fra skærme, når de er over 2 år gamle”



”Jeg har leveret indhold, der støtter det lille barns motorik, både fysisk og mentalt.”



Lise Thode Larsson

Kiropraktor og Fysioterapeut

Hvorfor er jeg med i initium?

“Jeg er med i projekt initium idet jeg synes det er vigtigt, at alle forældre får de bedste redskaber, til trykt at skabe glæde omkring leg og motorisk udvikling. Gennem små videosekvenser gennemgår jeg de vigtigste trin i barnets motoriske udvikling og hvordan man bedst kan støtte denne udvikling gennem leg og øvelser.”

“Du kender dit barn bedst. Lyt til din mavefølelse”

“Motorisk udvikling skal være lystbetonet for både barn og forælder”

Når man arbejder med motorisk udvikling med de helt små børn er det vigtigt at både mor og barn har lyst til det. Hvis barnet undviger øjenkontakt eller vender sig bort fra stimuli under øvelserne, kan det være et tegn på, at der ikke er interesse for den givne øvelse på det givne tidspunkt. Prøv igen på et andet tidspunkt.

Tip

- lig på maven

Det er så godt at ligge på maven, fordi det både styrker nakken, ryg og balancen.

Læg baby på maven. Læg en stimuli/genstand, som fanger opmærksomhed, foran babyen. Læg evt. et sammenrullet håndklæde under armene eller overkroppen, hvis det er svært for baby at løfte overkroppen.”



”Labyrintsansen stimuleres med svingture, kolbøtter og bevægelser rundt om kroppens akser”

Tip

- giv dit barn et svøb

”Når det lille barn ligger i livmoderen er der meget lidt plads og verden er lille og tryk. Når barnet bliver født, udvides de trykke rammer drastisk. At svøbe barnet aktiverer følesansen og giver en fast og tryk afgræsning af verden for barnet som virker beroligende.

Pak baby ind i et tæppe eller stort håndklæde. Brug faste tryk på hele kroppen. Slut af med at nusse fødder og hænder.”





Maj-Brit B. Lykkegaard

Børneergoterapeut og ammekonsulent

Hvem er jeg?

“Min baggrund som børneergoterapeut og ammekonsulent har givet mig en viden om barnets motoriske, sansemæssige og neurologiske udvikling, som jeg gerne vil dele ud af. Med afsæt i denne viden formidler jeg hvordan man får amningen til at fungere, samt hvordan man allerede fra fostertilstanden og spædbarnealderen kan give barnet gode forudsætninger for at kommunikere og blive forstået.”

Hvorfor er jeg med i initium?

“Jeg er med i Initium, fordi jeg ser det som en gave at kunne støtte forældre i at give deres børn de bedste forudsætninger for et godt liv. Jeg tror på, at alle forældre ønsker det bedste for deres børn og at forudsætningerne for at lykkes er viden og at turde prøve det af i praksis.

Med Initium skaber vi en let tilgængelig vidensplatform for forældre, der samler de vigtigste ting om hvordan man bedst støtter op om barnets behov og udvikling de første 1000 dage.”

Indholdet i app'en er tilpasset dit barns udviklingstrin

”Amning tager tid – det skal læres af både mor og barn”

Tip - baby tegn



”Brugen af Babytegn eller tegn-til-tale skaber gode forudsætninger for den sproglige udvikling senere i livet.”

Når barnet selv begynder at vise at det forstår tegnene og evt. selv begynder at lave dem (fra omkring 8 mdr), kan I tilføje nye tegn. Det kunne eksempelvis være ”far”, ”mor”, ”jeg elsker dig”, ”bade” og ”tisse”.

Husk også at give barnet selv et tegn-navn.

”Giv barnet en mulighed for tidlig kommunikation”

Jeg tror på at hvis barnet oplever at blive forstået og imødekommet af dets behov fra starten, sikrer man en sund tilknytning som i sidste ende danner basis for at skabe sunde, velafbalancerede og harmoniske mennesker.”



Charlotte Riber

Kiropraktor

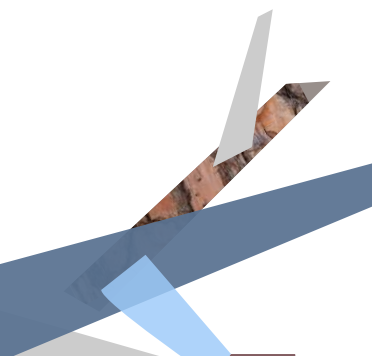
Hvad er vigtigt for barnet?

"Som forældre skal vi gerne have lyst til at give barnet fuld opmærksomhed, men samtidig give barnet mulighed for ansvar for egne handlinger."

Hvilke type indhold leverer jeg?

Jeg har leveret træningsøvelser til den gravide mor og hendes ufødte barn.

Ved at lave øvelserne under graviditeten kan man allerede i fosterstadiet øge udviklingen af de motoriske sanser.



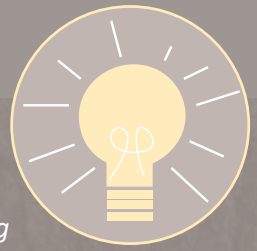
"Barnet aflæser den voksne både fysisk og psykisk. Deltag derfor i barnets liv bla. gennem leg og bevægelse."

"Jeg er med i initium, fordi det er en fantastisk platform, der kan hjælpe, inspirere og udvikle både barn og forældre i de første 1000 dage af barnets første levetid."

Indholdet i app'en er tilpasset dit barns udviklingstrin

Tip

- øvelser til den gravide

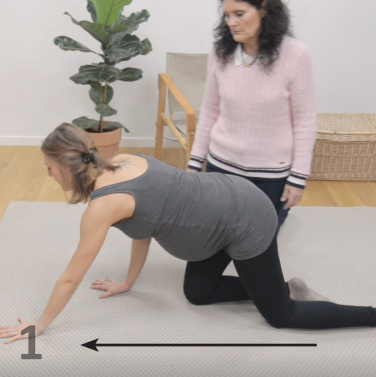


“Mellem 12. og 20. uge i graviditeten udvikler dit barn “føle og røre” -sansen, balance sansen og muskel-led sansen. Du kan allerede, mens du er gravid, hjælpe dit barn med at træne disse sanser. Sanserne trænes, når du bevæger dig, MEN de bevægelser, man laver, når man er gravid er ofte meget ens, derfor kan du her se to øvelser der kan være med til at give større variation i de bevægelsesinput dit barn får inde i maven.”

Kom ned på gulvet, støt på hænder og knæ. Lav kun øvelserne hvis du ikke føler noget ubehag i denne stilling.

Øvelse 1: Kravle - både baglæns og forlæns

Øvelse 2: Løft arm og modsatte ben, og hold dem løftet i 2-3 sekunder.



Hvad tror jeg på?

“Gode vaner og læringstrin skal udvikles i et sjovt og inspirerende forum, så barnet får appetit på mere”.

“Det du som forælder selv synes er sjovt og inspirerende, vil smitte af på dit barn.”



Astrid Busck

Psykolog

Hvem er jeg?

Jeg blev færdiguddannet som cand.psych. fra Københavns Universitet i januar 2013 og har gennem flere år arbejdet med familier, og børn.

Jeg har bl.a været inde for almenområdet som psykolog i daginstitutioner og på skoler, hvor jeg blandt andet rådgav fagpersoner og forældre om børns almene udvikling.

Aktuelt arbejder jeg med børn og unge, der er pårørende til stof- og alkoholmisbrug.

Hvad er vigtigt for barnet?

“Omsorgsfulde forældre der imødekommer barnets behov relevant.”

Hvad tror jeg på?

“Børn udvikler sig gennem leg og læring i samspillet med trygge omsorgspersoner, der ansvarligt går forrest.”

Tip

- kommuniker



“Tal med barnet, når du skifter ble/giver det tøj på mm. Fortæl barnet hvad du gør. Selvom det ikke forstå hvad du siger, beroliger det barnet, at du taler til det.

Du hjælper dem med at forstå, hvad der sker omkring dem. Hvis barnet peger på noget. Se hvor barnet peger hen. Fortæl, hvad det ser. Sæt ord på for dit barn.”

“Det er en god ide med faste rutiner og ritualer. Børn oplever mange stimuli i løbet af dagen og prøver at forstå alt det, der sker omkring dem. Det kan derfor hjælpe dem med faste rutiner og ritualer, så man hjælper barnet til at forstå, hvad der nu skal ske.”



Line Nielsen Hedegaard

Fysisk træner og sundhedskonsulent

'De fysiologiske ændringer, der indtræder under graviditeten, varer 4-6 uger efter fødslen, men det betyder ikke, at man har genvundet sin fysiske tilstand og krop, som den så ud før graviditeten seks uger efter.

Hvilke type indhold leverer jeg?

Træningsideer og tips til gravide og nybagte mødre

"Graviditeter er forskellige derfor kan du ikke altid kigge efter din sidemakker, men lyt og mærk efter på egen krop"

Hvem er jeg?

Gift med Jens, mor til Willum og snart til en lille bandit mere. Jeg er uddannet human fysiolog fra Københavns Universitet og ejer af træningsvirksomheden "GoLine". Tidligere elite- sportsudøver i ski og fodbold. Jeg har stor erfaring med at undervise gravide og nybagte mødre, men har også personlige træning og andre holdforløb til dagligt. Brænder især for at formidle viden omkring en sund og stærk graviditet og optræning af kroppen efterfølgende. Har netop udgivet min første bog omkring træning under graviditet 'GoPreggo', hvor jeg måned for måned vejleder og hjælper gravide gennem en god og sikker træning. Min træningsstil er karakteriseret ved at bruge egen kropsvægt, at komme ud i den danske natur og træne i alt slags vejr, og altid at have et kæmpe smil og overskud, når jeg pisker mine kunder rundt.

“Kvinder, der har trænet meget under graviditeten, har generelt færre komplikationer i relation til fødslen”

“Baby er det perfekte træningsredskab og I får begge noget ud af at være aktive sammen”



Tip - bicep curl

Baby er god som ekstra vægt i øvelserne, når du skal træne.

Lig baby i armene, og lav en stille og rolig, rullende bevægelse, op og ned igen, herved træner du dine biceps.

Det er vigtigt med et godt greb i baby, og at spænde op i core! man må ikke så og hænge.





Tip

- Bækkenløft

Aldersgruppe: gravid

af: **Line Nielsen Hedegaard,**

Fysisk træner og sundhedskonsulent



Med denne øvelse kan du træne dit bækken og baller.

1) Læg dig på ryggen, og buk benene, så der er en fodslængde fra numse til fod. Placer hænderne ned langs siden. Hav neutral bækken og knib ind.

2) Bevæg nu numsen op mod loftet, mens du spænder i ballerne. Hold knibet så lang tid som muligt.



Er øvelsen for nem, er det muligt ved at øge sværhedsgraden ved at løfte det ene ben.

1) Lig dig på ryggen, stræk det ene ben, mens det andet igen bukket og placeret en fodslængde fra numsen.

2) Bevæg nu numsen op mod loftet, mens du spænder i ballerne. Hold knibet så lang tid som muligt.



Tip

-Side træk

Aldersgruppe: gravid

af: **Line Nielsen Hedegaard,**

Fysisk træner og sundhedskonsulent

Med denne øvelse kan du aktivere og træne dine skrå mavemuskler

1) Stild dig med dine fødder adskilt, hænderne ned langs siden, og spænd godt op.

2) Læn dig ned mod den ene side, kør hånden ned mod knæet, og kom så langt ned du kan.

!Pas på du ikke læner dig forover, eller bag over, bevægelsen skal kun være sidelæns!

3) Bevæg dig tilbage i lodret position og gentag øvelsen til modsat side





Tip

- svingtur

Aldersgruppe: 0-4 mdr.

af: **Mette Vainer Wegloop**,

Børneergoterapeut og kranio-sakral terapeut

Balancesansen, skal bruges til at berolige barnet såvel som at styrke kroppen. Så et fast, roligt monotont tempo i bevægelserne er beroligende.



1) Bred lagnet ud på gulvet. Læg barnet midt på lagnet i længde-retningen. Saml lagnets ender ved at vikle to hjørner om hver hånd. Læg eventuelt lagnet en ekstra gang rundt om hånden, så du har et godt tag.



2) Løft lagnet op, så barnet er helt fri af underlaget.



3) Sving barnet fra side til side. Start langsomt ud, men sæt gradvist tempoet op. Hold øje med barnets reaktion. Og husk barnet skal ikke nødvendigvis være roligt inden du starter med at svinge, men det skal være en måde at få det beroliget på.



Tip

- Tal med dit barn

Aldersgruppe: 0-4 mdr.

af: **Dorte Fischer,**

Sundhedsplejerske, forfatter, næstformand Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker

Spædbarnet elsker at se på ansigter. Barnet spejler sig i forældrenes ansigter. Barnet lærer sig selv at kende ved at spejle sig i mor og fars ansigt. Når du taler til barnet vil barnet prøve at svare dig, ved at lave de samme ansigtsudtryk og efterligner lydene. Men du skal se godt efter i starten og være tålmodig!

”Når du snakker med dit barn udvikler det barnets sociale kompetencer. Barnet efterligner din mimik – men vær tålmodig og kig godt efter, for barnets mimik er subtil i starten”





Tip

- sansemassage af den dybe følesans

Aldersgruppe: 5-8 mdr.

af: **Mette Vainer Wegloop,**

Børnegerapeut og kranio-sakral terapeut

Den dybe følesans gør, at vi kan mærke dybe tryk og føle, når vores muskler arbejder. Denne følesans er med til at give en god kropsfornemmelse og sætter os i stand til at gøre en række ting uden synets hjælp, for eksempel at folde hænderne på ryggen eller finde koblingen med foden, når vi skal skifte gear. Ved at styrke den dybe følesans hos børn, bliver de bedre til at koncentrere sig og fastholde opmærksomheden. Den dybe følesans er også med til at berolige nervesystemet.

Sæt evt. dejlig, stille musik på, og sæt jer sammen, hvor dit barn skal ligge eller sidde, som det vil.

Tril en bold med et lille fast tryk rundt på hele barnets krop, mens du benævner den kropsdel, du ruller hen over. Husk at komme godt rundt på hele kroppen, også under fødderne.

Man kan bruge en bold med pikke, lille hoppebold eller hvad i nu har i hjemmet. Husk at jo blødere bolden er jo hårdere skal du trykke på den.





Tip

- dans med mor og far (på hovedet)

Aldersgruppe: 5-8 mdr.

af: **Mette Vainer Wegloop**,

Børneergoterapeut og kranio-sakral terapeut

Dit barn er forsat i en alder, hvor det skal ligge mest muligt på maven. Det er en god ide at lave rigtig mange lege og aktiviteter, hvor dit barn ligger på maven på mange forskellige måder, for på den lange bane vil det betyde, at dit barn kommer godt igennem mange vigtige motoriske vigtige faser de første år.



1

Sæt dansemusik på og stil dig med dit barn i din favn, og med godt fodfæste i gulvet.

1) Hold nu barnet med ansigtet mod dig og skub det roligt op over din ene skulder, til du kun har godt fat om barnets lægmuskler.



2

2) Til sidst vil barnet hænge ned langs din ryg, med sit hoved hængende nedad. Løft det ene ben henover dit hoved, så du har fat i dit barns ben på hver sin side af dine skuldre.



3

3) Bøj og stræk dine ben i raskt tempo, så barnet mærker "suget" i maven, dans rundt eller gå bare lidt mere roligt rundt i stuen.

Bag initium står flere dygtige fagpersoner, end vi kan vise i denne folder, derfor vil vi gerne sige

Tak til...



Nicoline Bro Andersen,
Fysioterapeut



Maria Sommer Rasmussen,
Fysioterapeut



Henriette Munk-Hansen,
*Jordemoder og kandidat i
jordemodervidenskab*

Også tak til..

JEFA
VI FREMMER VIDEN



Tina Borg Bruun,
*Specialist i pædiatrisk fysioterapi og
master i sundhedspædagogik*

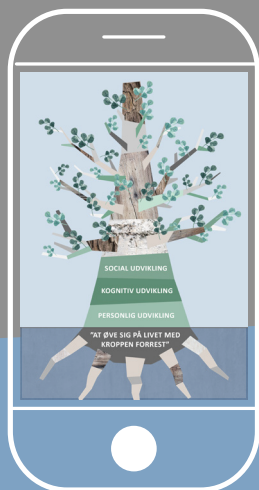


Pernille Schiøtz Rudbeck,
Forældre & Fødsel



Heidi Hajslund,
Jordemoder

Hent app'en gratis



Styrk dit barns selværd,
lyst og motivation til at lære
positive relationer til sine omgivelser.

initium understøtter Småbørnsløftet, der i forlængelse af FN's verdensmål # 4 arbejder for at:

Alle børn fra de er helt små skal have de samme chancer for at trives, lære og udvikle sig i et fællesskab.

4 KVALITETS-
UDDANNELSE

