

# Låt din baby LIGGA PÅ GOLVET OCH TRÄNA

Bebisar behöver ligga på golvet och träna musklerna i stället för att bli sittande i t ex vagnen. Det kan betyda jättemycket för deras inläring.

Det menar man på "Alla sinnen" i Södertälje, där man hjälper barn som fått dålig träning som bebisar.

TEXT: YASEMIN BAYRAMOGLU  
BILD: ETC BILD

Alla föds vi med reflexer. Reflexer som gör att bebisen till exempel sträcker sig efter mammans bröst för att suga och sträcker ut armarna när det känns som om hon/han ska falla. Detta är naturligt och helt som det ska vara.

Men under första levnadsåret är det meningen att barnet ska lära sig kontrollera (integrera) reflexerna. Men det är inte alltid det fungerar precis lika bra som det borde. På "Alla sinnen" tar man emot barn – och ibland vuxna – med de mest diffusa symtom som dålig koordination, lässvårigheter, dålig balans och ovilja att lära sig cykla. Gemensamt, menar man, är att de helt enkelt fått för dålig träning som bebisar. Kropp och hjärna hör ihop. Genom att träna musklerna i nacken och förmågan att till exempel rulla från rygg till mage och vice versa, skapas nya nervbanor i hjärnan samtidigt som man "släcker" nyföddhetsreflexerna som annars kan blockera inläringen till viss del. Då förbättras alltså vår intellektuella kapacitet såväl som våra fysiska förmågor.

– Det här kallas sensmotorisk träning och har funnits i Sverige i 20 år. Det är inte

så många som känner till det ännu, men det börjar sprida sig och behovet bara växer och växer. Barn har allt mer motoriska problem, säger Anna Cramér, som startat "Alla sinnen".

## VÅR NYA LIVSSTIL

Anledningen till det ökade behovet är vår nya livsstil, större barngrupper i förskolan och i skolan som i sin tur ger mer stress för barnen, menar hon.

– I moderlivet är livsmiljön för barnet densamma som för miljoner år sedan. Men man kommer ut till en helt annan värld och människokroppen har inte hunnit hänga med i utvecklingen, säger Anna och får medhåll av sina kollegor Annika Haglund och Lars-Eric Berg.

– Små barn behöver ligga på golvet och träna muskler och leder. Men nyblivna mammor i dag ska göra så mycket – fika med väninnor, gå på baby-bio och så vidare, då blir barnen sittande i vagnarna, säger Annika och fortsätter:

– Om man inte tränar får man ingen nackstabilitet, vilket leder till dålig balans som i sin tur gör att barnet får svårt att sitta

forts...

"Barn är inte mogna  
att sitta upp förrän  
de klarar att ta sig dit  
hela vägen själva"



### *Barnets grundrörelser*

- Rulla
- Åla
- Kravla
- Gå
- Springa
- Hoppa

*Kropp och hjärna hör ihop. Det är därför  
det är så viktigt att bebisen får träna  
sina muskler och leder. Då förbättras  
även den intellektuella kapaciteten.*

## Tips – så hjälper du din baby att träna

**1** När barnet är väldigt litet och ligger på rygg på skötbordet eller golvet: Håll i barnets händer och dra försiktigt uppåt, då tränar barnet på att lyfta huvudet självt.



**Skippa babygymmet och låt ditt barn ligga på mage och sträcka sig efter leksaker i stället.**

**2** Låt barnet ligga på golvet på magen – mycket. Skippa babygymmet och låt bebisen leka och sträcka sig efter leksaker som det faktiskt kan få tag i och "smaka på". Att utforska leksakerna med munnen är faktiskt också en reflex som barnet behöver få använda.

**3** Om du flaskmatar barnet så var noga med att växla sida i famnen, så att barnet får vända sig mot flaskan från båda håll.

**4** När barnet blir lite mer rörligt och börjar åla på golvet – sätt din handflata mot barnets fotsulor, så uppmuntrar man kryprörelserna.

**5** Låt barnet vara ute i naturen och leka. Att leka där marken är ojämn, krypa i buskar och klättra i träd gör barnet starkare och stimulerar inläringen.

still. Det visar sig senare när det blir jobbigt i skolan, säger Anna.

Nu kanske du tänker: Jamen, min bebis vägrar ju att ligga på magen! För det är inte helt ovanligt att det blir gnälligt när man låter barnet ligga på golvet.

– Då har jag ett knep som funkar, säger Annika. Var med ditt barn! Läg dig bredvid barnet på golvet. När hon börjar pipa så rulla runt henne en stund och låt henne ligga på rygg, sedan kan man vända över på magen igen. Det är klart att lämnar man barnet på mage och gör annat, så blir det kanske gnälligt. Men det räcker med många korta stunder; det enda sättet att bli stark i nacken är att träna.

Nu funkar det som det så ofta gör med våra kroppar – är man svag i en del av kroppen går andra delar in och kompenserar. Det märks alltså inte utåt att man är svag i nacken i första hand. Men resultatet blir att man anstränger väldigt många fler muskler än nödvändigt

### ”Nu kanske du tänker: Jamen, min bebis vägrar ju att ligga på magen”

och man blir alltså trött och spänd. Kanske är det så att många rygg- och nackproblem som vuxna upplever i själva verket beror på att man fick träna för lite som spädbarn.

Men nu handlar det inte bara om att bebis-

en ska bli stark nog att hålla upp huvudet. Det handlar också om de andra utvecklingsstegen på vägen till gående – att lära sig rulla runt, sätta sig upp själv, komma upp på alla fyra och gunga, krypa och så småningom gå. Här gör vi föräldrar klokt i att ta det lugnt och inte ha allt för bråttom.

– Barn är inte mogna att sitta upp förrän de klarar att ta sig dit hela vägen själva. Först då är nervsystemet tillräckligt utvecklat, säger Annika och fortsätter:

– Hoppas man över ett steg blir det luckor i nervsystemet. Mognad tar tid och många barn kan behöva lite hjälp på vägen, som att man kan sätta en handflata mot barnets fotsulor när det ligger ner, då stimulerar man barnets krypreflex. Men huvudaktiviteterna ska vara på golvet. Barn som får för mycket hjälp med att sitta upp och resa sig blir lätt stela, snubbliga och klumpiga i ett längre perspektiv.

Nu låter kanske allt jättebesvärligt, men det fina med kvardröjande reflexer, om man nu kan säga så, är att de faktiskt går att träna bort. Även när det har gått väldigt lång tid.

#### TILLBAKA TILL SPÅDBARNSTIDEN

Söker man hjälp får man först göra övningar där man försöker få koll på vilka reflexer som ännu inte är integrerade. För man kan vara väldigt motoriskt kunnig och ändå ha kvardröjande reflexer. Sedan handlar det i mångt och mycket om att gå tillbaka till spädbarnstiden och träna på att ligga på golvet på magen, lyfta på huvudet, åla på golvet, komma upp i krypställning och så vidare.

Lars-Eric berättar en riktig solskenshistoria om en 20-årig flicka som sökt hjälp på alla möjliga håll under uppväxrtiden. Skoltiden var ett enda kaos. Inläringen fungerade inte och bara en sän sak som att promenera och prata med en kompis var svårt. Fick hon inte gå på en viss sida av kompisens, tappade hon balansen och föll. Drömmen var att bli operasångerska, men hon klarade inte att sjunga samtidigt som hon läste noter (var för sig gick det bra).

#### KRAVLA SOM EN BEBIS

Förklaringen var ganska enkel visade det sig. Flickan var adopterad och hade bott på barnhem till åtta månaders ålder. Där låg hon stilla på rygg i en säng och blev matad med nappflaska från samma håll varje gång. Det hade lett till att hon haft svårt att koordinera de olika kroppshalvorna och hjärnhalvorna.

Hos Lars-Eric fick hon lära sig kravla på golvet som en bebis. Efter några minuters träning var hon helt slut och kunde sova i flera timmar. Men efter två månader fick Lars-Eric ett härligt samtal:

– Då berättade hon glatt att hon nu kunde läsa noter och sjunga samtidigt och så sa hon "och vet du – nu kan jag gå i högklackat också!".

#### Lästips! För dig som vill veta mer:

**"Reflexer, inläring & beteende – ett fönster in i barnets huvud"** av Sally Goddard

**"Hjärnvägen till inläring"** av Lars-Eric Berg och Anna Cramér

[www.allasinnen.se](http://www.allasinnen.se)

### Symtom på kvardröjande reflexer

- Svårt att sitta stilla
- Mörkrädd
- Överkänslig för ljud och ljus
- Dålig balans
- Klumpig och okoordinerad
- Medrörelser i munnen t ex vid skrivande
- Problem att läsa och skriva
- Problem att knyta skosnören
- Impulsiv
- Affektutbrott
- Blir lätt osams
- Överaktiv
- Problem med att rita en åtta