



FAABORG-MIDTFYN  
KOMMUNE

## Hej mor og far!

Læg mig på ryggen for at sove  
og på maven til det sjove!



Sundhedsstyrelsen anbefaler, at spædbørn skal sove på ryggen for at forebygge vuggedød. Når jeres barn er vågent, er det vigtigt, at I forældre hjælper barnet til at ligge på maven mange gange dagligt, lige fra det er nyfødt.

# Gode ideer til at gøre tiden på maven spændende for jeres barn



- Læg barnet på tværs hen over fars eller mors ben. (billede 1).
- Sæt et spejl for enden af puslebordet, så barnet får lyst til at løfte hovedet og se sig selv.
- Lig mave mod mave med barnet og hav øjenkontakt. (billede 2).
- Anvend legestativet når barnet ligger på maven, så barnet kan se hen – og op på det.



- Hold barnet så det ligger på maven billede på mor eller fars arm. (billede 3).
- Lig på maven på gulvet på et fast underlag, ansigt til ansigt med barnet.
- Læg barnet på maven på en stor bold og tril bolden i forskellige retninger. (billede 4).
- Vær tålmodig - snak, syng, smil...

***Kontakt jeres sundhedsplejerske hvis I vil vide mere.***

# Hvorfor skal barnet ligge på maven?

- Barnets muskler bliver stærke.
- Kroppens bevægelser forberedes (fx trille, krybe, kravle, sidde, gå).
- Barnet kan bevare sin hovedfacon (barnet undgår at få flad nakke eller skævheder i kraniet).
- Barnet kan følge med i hvad der sker i rummet, og bliver nysgerrigt og interesseret.

*Den kommunale sundhedstjeneste oktober 2008.*



**FAABORG-MIDTFYN**  
KOMMUNE

Sundhed og Handicap  
Den Kommunale Sundhedstjeneste  
Graabjergvej 3A  
5856 Ryslinge  
Tlf. 7253 0600  
[sundhed@faaborgmidtfyn.dk](mailto:sundhed@faaborgmidtfyn.dk)