

Magier ved at ligge på maven!

Inden I går i gang:

- Baby skal være vågen og klar
- Brug et fast underlag
- Baby skal være under opsyn hele tiden

Hjerne

- Sensorisk integration
- Kognitiv udvikling
- Opmærksomhed på omgivelserne

Kranie

- Forebygger fladt eller skævt baghoved (Bracio-/plagiocephaly)

Djne

- Udvikling af øjenkontrol
- Dybde perception

Arme

- Styrker arm- og skuldermuskulatur, så barnet kan række ud efter legetøj og kravle

Hænder

- Hånden formes og danner buer, som forudsætning for god finmotorik

Mave

- Hjælper med maveproblemer som luft i maven og forstoppelse

Hofter

- Strækker og udvikler hostemusklerne

Ben

- Hjælper med at udvikle muskler til at kravle

Ryg

- Styrker ryggen
- God holdning
- Skeletaljustering

Nakke

- Styrker nakkemuskulatur
- Forbedre hovedkontrol



Gør følgende til en del af hverdagen:

- Bøvsø maveliggende over forældres lår
- Tørres efter bad med håndklæde
- Giv massage direkte på huden
- Maveliggende efter hvert ble skift
- Maveliggende på forældres bryst
- Leg "Flyvemaskine" maveliggende
- Leg maveliggende foran et spejl