

# Når bør babyen din sitte selv?



Babyer elsker å bevege seg og blir raskt frustrert når de ikke får beveget seg slik de vil. Det kan være utrolig fristende å hjelpe babyen din ved å sette opp babyen i sittende stilling. Men er dette egentlig så lurt?

Setter du babyen din opp i sittende stilling og støtter opp med puter? Dette kan faktisk være med på å forsinke babyen din sin motoriske utvikling. Når bør du la babyen din få sitte og hvordan skal du oppfordre babyen din til å bevege seg og utvikle seg godt?

## Når lærer baby å sitte på egenhånd?

Evnen til å sitte oppreist uten støtte kommer vanligvis etter

at babyen har ålt/kravlet på magen en stund. Dette styrker armer, skuldre og ryggmuskulaturen. I tillegg har hjernen modnet slik at reflekser som hjelper til med utviklingen av balanse, holdning, bevegelse og stabilitet er aktivert. Vanligvis skjer dette et sted mellom 6-8mnd.

Den vanligste rekkefølgen på milepælene er som følger: rulle, snu seg sideveis, dytte seg bakover, kaste seg fremover, åle seg fremover og etterhvert krabbe. Omtrent samtidig som babyen begynner å sette seg opp på alle fire, vil han også sette seg opp selv. Motorisk sett trenger ikke babyen å kunne sitte før de holder på å lære seg å krabbe.



# Hvorfor bør ikke babyen sitte før han er klar selv?

Å sitte tidlig kan påvirke denne naturlige utviklingen av evner, som hver og en spiller en viktig rolle i læring og utvikling. Dersom babyen sitter tidlig, betyr dette vanligvis mindre [magetid for en baby](#). Dette betyr mindre bevegelse og muligheter for å bli sterkere. Og i tillegg færre muligheter til å utvikle refleksene som hjelper babyen med å krype, krabbe, og sitte stabilt uten å stadig falle og slå hodet. Før babyen kan sitte må han dermed få god hodekontroll og kunne endre hodeposisjonen i relasjon til bevegelse. Magetid er den beste måten å utvikle god hodekontroll, og i tillegg kan [ergonomisk bæring i bæresjal eller sele](#) være svært gunstig.

Babysteter slik som bumbo og gåstoler bør unngås helt. Babyer under 6 måneder som blir "tvunget" inn i en sittende stilling, vil miste viktige muligheter til å utvikle den nødvendige styrken for å krype og krabbe. Du trenger ikke å stresse med å lære babyen din å sitte. Prøv å unngå å sammenlikne babyen din med andre, det er et ganske stort normal-språk på milepælene.



## Hvordan kan du best hjelpe babyen din?

- Masse magetid! (1) Dette hjelper til med å utvikle hodekontroll og visuell fiksering. (2) Dersom babyen din sitter og ikke kryper/krabber er det lurt å forsøke å oppfordre til mer magetid. Dette kan være svært vanskelig dersom babyen din allerede har lært seg å sette seg opp selv. Ikke stress med dette, men prøv å benytte de anledningene som dukker opp for å leke liggende på magen.
- Vestibulær stimulering. Gyngende, rulle, snurre, danse og bevegelse hjelper med å modne balanseorganene og hjelper til med utviklingen av god holdning.
- Babymassasje. Massasje stimulerer blodsirkulasjonen og hjelper til med å utvikle god muskeltonus som er viktig for jevn og koordinert bevegelse.
- Unngå alle former for babystoler som holder babyer oppe i sittende stilling før de kan sitte selv. Dette gjelder

også gåstoler. ([1](#), [3](#))

- Gi masse kos, nærhet og kjærlighet! Dette er noe av det viktigste du kan gjøre for å sørge for en sunn utvikling av hjernen.



## Hva med sitting til måltider?

Dersom du har begynt å gi babyen din fast føde før han kan sitte selv anbefales det at babyen sitter i en stilling hvor de får god støtte til hodet. Dette er viktig for å redusere kvelningsfaren. Dersom babyen ikke kan sitte selv, er en lett tilbakelent stilling slik at hodet støttes viktig. Ellers er et svært godt alternativ å la babyen din å få sitte på fanget ditt under måltider. Vanlige babystoler gir ikke tilstrekkelig støtte til overkroppen og kan gjøre at babyen synker for mye sammen før babyen har utviklet tilstrekkelig styrke og stabilitet.