

Hvorfor er det lurt at babyen krabber?



Åling og krabbing er en viktig del av den naturlige motoriske utviklingen og legger det neurologiske grunnlaget for flere evner senere i livet. Ved å tilrettelegge for babyen din slik at han har muligheten til å utvikle disse bevegelsene, gir du babyen din en fantastisk start.

Jo lengre babyer åler seg og krabber, jo bedre er det for den videre utviklingen og læringen. Det er derfor ikke noe poeng i

å stresse med å lære babyen din å gå.

Hva er forskjellen mellom å åle og å krabbe?

Babyen din åler seg når han kryper rundt på magen. Krabbing begynner når magen løftes opp fra gulvet og han beveger seg rundt på alle fire (hender og knær). Det er ikke så viktig *når* dette skjer, men *at* det skjer er kjempebra for den videre utviklingen.



Åling

Åling begynner når babyen din har utviklet nok styrke i overkroppen til å trekke seg selv fremover. Dette skjer vanligvis rundt 7-9 måneder, men kan variere stort avhengig av barnet og miljøet rundt. Når babyen har lært å bevege seg fremover på denne måten har han nådd et nytt nivå i utviklingen av hjernen.

Fordeler ved å åle seg fremover

- Lærer koordinering av armer og ben som forberedelse på krabbing
- Styrker armer, hender, ben og føtter og begynner å lære hvordan disse kan brukes som forberedelse på klatring, gange, hopping.
- Utvikler fotbuene
- Lærer å bruke begge sider av kroppen slik at disse samarbeider
- Stimulerer en rekke berørings og stillings reseptorer i kroppen som stimulerer hjernen og lærer babyen om hvor

kroppen befinner seg i rommet

- Lærer visuelle evner ved å fokusere på et objekt mens de beveger seg mot det
- Lærer om tid og rom, "hvor langt unna er den leken?" og "hvor lang tid bruker jeg dit?"
- Integrerer de primitive refleksene som bidrar til videre koordinering og læring



Krabbing

Når babyen din har løftet magen opp fra gulvet og begynt å bevege seg fremover på alle fire, har han nådd det neste nivået i utviklingen av hjernen. Omtrent samtidig vil han også begynne å sette seg opp selv, dra seg selv opp til stående og "cruise" rundt møblene (gå sideveis mens han støtter seg på møbler). ([1](#))

Det er viktig å huske på at babyer vil sette seg opp selv når de er motorisk klare for dette. Å kunne sitte oppreist uten støtte skjer vanligvis etter at styrken er utviklet i ben, armer, skuldre og ryggen, og at hjernen har modnet slik at viktige reflekser som bidrar til balanse, holdning, bevegelse og stabilitet er tilstede.

Fordeler ved å krabbe

- Ved å stå på alle fire utvikles muskulaturen enormt, spesielt i hendene. Dette er viktig for utviklingen av finmotorikk slik som skriving

- Babyen din lærer å koordinere de to sidene av kroppen, slik at hånden på den ene siden og det andre kneet treffer gulvet samtidig. (2, 3) Kroppsrytmen og timingen er viktig for utviklingen av bevegelser senere.
- Synet finjusteres. Avstanden mellom gulvet og øynene når babyen krabber er tilsvarende avstanden mellom øynene og leseboken i skolealder. Babyen lærer også å endre fokus fra nær (egne hender/knær) til ting som er lengre unna (leken, katten osv) (4)
- Babyen lærer også en rekke nye konsept: nært/langt unna, opp/ned, på/av, over/under og inn/ut.
- Krabbing hjelper også med å integrere flere primitive reflekser som bidrar til videre koordinering og læring (5)

Babyer som kan bevege seg rundt selv er mye mer fornøyde, de kan følge etter folk eller husdyr selv. De kan hente leken eller tingen de ønsker og kan derfor lettere leke for seg selv en stund. Babyer som ikke kan bevege seg rundt selv, kjeder seg raskt og trenger derfor hjelp fra foreldrene.



Hva gjør jeg hvis babyen min ikke gjorde noen av delene?

Hvis babyen din aldri krabbet og nå har begynt å gå, er det fremdeles ikke for sent å nyte godt av fordelene krabbing har. Barn i 2-3 års alder elsker å krabbe rundt og late som at de er dyr. Lag gjerne hinderløyper hjemme! Bruk stoler og laken som tunneler, og puter til å krabbe over. Dere kan også krabbe om kapp opp og ned gangen. Hvis dere har parkett kan det være lurt å legge ut en matte eller et teppe. Klatring er også supert! Lek i vei, her er det bare fantasien som setter grenser.