

Magetid er viktig for at din baby skal utvikle seg godt motorisk

Nok "magetid", eller tid tilbrakt på magen, er utrolig viktig for babyens motoriske utvikling. Det bidrar til økt styrke i nakke og rygg, og hjelper barnet i utviklingen på vei mot krabbing som er et viktig stadie. Dessverre har tiden babyene tilbringer på magen sunket siden 1990-tallet. Les her hvorfor magetid er viktig og hva du kan gjøre for å hjelpe din baby.

På 1990-tallet ble man klar over en sammenheng mellom at krybbedød og sovestilling, og store kampanjer ble igangsatt bl.a. "Denne side opp" i Norge og "Back to sleep" i England. Antall krybbedød stupte etter disse kampanjene, men dessverre har noen misforståelser rundt magetid oppstått i kjølvannet ([1](#)). Man har funnet en tydelig økt risiko for krybbedød ved spedbarn som sover på magen, men det betyr ikke at babyene ikke bør ligge på magen i våken tilstand. For å styrke og aktivere rygg og nakkemuskulaturen er det utrolig viktig at babyen får tilbringe nok tid på magen. Mangel på magetid kan føre til forsinket motorisk utvikling ([2](#)). Mens tilstrekkelig magetid vil kunne være med på å redusere risikoen for skjev hodeform ([3,4,5](#)).



Hvor lenge bør babyen ligge på magen?

Her har du en oversikt over hvor lenge din baby bør ligge på magen avhengig av hvor gammel babyen er. Merk at dette er generelle råd. Tiden er totalen for hele dagen og det er ikke nødvendig at babyen ligger så lenge på magen i ett strekk. Merk deg også at dette er ekte tid liggende flatt på magen som telles her og ikke liggende skrått på brystet f.eks. Hvis babyen din er glad og fornøyd liggende på magen, kan dere gjerne øke tiden enda mer etterhvert som styrken øker.

- 1. uke: 5 min/dag
- 1. måneden: 10 min/dag
- 2. måneden: 20 min/dag
- 3. måneden: 30 min/dag
- 4. måneden: >80 min/dag

Oversikten over magetid og alder er fra mine forelesningsnotater med Joyce Miller (førsteamanuensis ved [AECC](#)), hun har over 25 års erfaring som kiropraktor og har utgitt over 35 forskningsartikler (de aller fleste om kiropraktikk og spedbarn).



Hva gjør jeg hvis babyen ikke liker å ligge på magen?

Det er best å legge babyen på magen når han/hun er glad og fornøyd, og mett. Det er også lurt å ligge på gulvet sammen med babyen din ansikt-mot-ansikt eller å tilby spennende leker innen rekkevidde. (6) Det kan også være en fordel å vente ca 1 time etter måltid, for å unngå gulping.

Dersom babyen din blir veldig irritabel i forbindelse med magetid (gjørne helt fra du legger babyen ned) og nekter å ligge på magen selv om han/hun kan se ansiktet til en av dere,

eller en spennende leke vil jeg anbefale dere å ta kontakt med en kiropraktor eller annen kyndig behandler som er vant til å undersøke og behandle spedbarn. I noen tilfeller kan babyen din da ha "låsninger" i ryggen som gjør denne stillingen ubehagelig. Noen få behandlinger kan da løsne på disse låsningene og tilrettelegge for at babyen din får den magetiden han/hun trenger, som legger grunnlaget for en god motorisk utvikling videre.

Vær tålmodig, det kan i starten være svært utfordrende for babyen din å ligge på magen og løfte hodet. Start med korte forsøk på magetid jevnt spredt utover dagen. Forsøk gjerne litt magetid i forbindelse med bleieskift.

