

## RÅD TILL BARN MED FAVORITSIDA



- Barn bör sova på rygg.
- När barnet ligger på rygg lägg barnets huvud åt vänster dvs. den sida som ditt barn inte favoriserar.
- Stimulera barnet att titta åt vänster dvs. den sida det är ovilligt att titta åt. För riktigt små barn kan svart-vita bilder vara intressanta.
- När barnet är vaket ge mycket tid på mage, i början många korta stunder. Öka successivt tills det blir sammantaget 60-90 minuter per dag.
- Att ligga på mage i lite uppförsbacke underlättar.
- Barnet kan gärna ligga på vänster sida när det är vaket, dvs. den sida som det inte vill titta åt.
- Om barnet är under uppsikt kan det ligga på sida i barnvagnen.
- Låt barnet sitta i ditt knä, ett bra tillfälle att träna på att hålla huvudet själv.
- Undvik babyskydd/bilstol utanför bilen.
- Använd babysitter sparsamt, när den används ställ den så att barnet stimuleras att titta åt vänster. Gör det tråkigt på höger dvs. favoritsidan t.ex. en tom vägg.