Pure Goat company

Sådan leger du **med din baby**

Vidste du, at din babys yndlingslegetøj måske er dig?

Enkle og sjove idéer til de første seks måneder.

Før du går i gang

Opdag verden **sammen**

I de første seks måneder handler leg ikke om dyrt legetøj eller komplicerede aktiviteter. Det handler om at opdage verden sammen, ét lille øjeblik ad gangen.

Din stemme, dit smil, din berøring og den måde, du reagerer på din baby på, er alt sammen med til at støtte dit barns læring og udvikling. Fra de første hyggelige stunder i dine arme til de små hænder, der rækker ud efter en yndlingsrangle, byder hver fase på noget nyt at udforske.

Vi har samlet nogle enkle og sjove idéer, der kan hjælpe dig med at styrke båndet til din lille og få mest muligt ud af de dyrebare første måneder sammen.

Det finder **du her**

1 **0–3 måneder**
Oplev verden gennem sanserne 4

2 **3–6 måneder**
Gribe, trille og udforske 8

3 **Et par små ting at huske**
Følg din babys tempo 12

1

Oplev verden **gennem sanserne**

I de første måneder vænner din baby sig til en helt ny verden. Din lille begynder at genkende velkendte stemmer, fokusere på ansigter og opdage, hvordan kroppen bevæger sig. I denne fase er de enkleste aktiviteter ofte de mest betydningsfulde.

1 Hyggelige krammestunder

Nogle gange er den bedste leg bare at være tæt på hinanden. Find et behageligt sted, og hold din baby ind til brystet, så I får lidt hud-mod-hud-kontakt. Din varme, dit hjerteslag og din velkendte duft kan hjælpe din lille med at føle sig rolig og tryg. Det er en dejlig måde at styrke jeres bånd på, mens I nyder et stille øjeblik sammen.

2 Sjove ansigter

Din baby elsker at kigge på ansigter, især dit! Hold dit ansigt cirka 20–30 cm fra din babys ansigt, og prøv at smile, løfte øjenbrynene eller lave sjove grimasser. Du kan også bevæge dit ansigt langsomt fra side til side for at se, om din baby følger dig med øjnene. Bliv ikke overrasket, hvis de små øjne bliver ved med at kigge intenst på dig!

3 Syng og snak

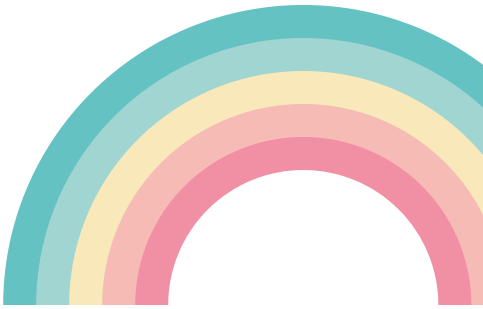
Du behøver ikke at være god til at synge. For din baby er din stemme allerede noget helt særligt. Fortæl, hvad du laver, syng en børnesang, eller lav blide lyde. Hold små pauser indimellem, så din baby får mulighed for at svare med en lyd eller et ansigtsudtryk. Før du ved af det, har I jeres allerførste små samtaler!

4 På opdagelse derhjemme

Alt er nyt og spændende, når man er baby. Tag din lille med på en rolig tur rundt i hjemmet, peg på forskellige ting, og fortæl, hvad I ser. Fra sollyset, der strømmer ind gennem vinduet, til de farverige billeder på væggen – selv de mest almindelige ting kan blive til små opdagelser.

5 Små eventyr på maven

At ligge på maven er en god måde at hjælpe din baby med at styrke musklerne i nakke, skuldre og ryg. Start med korte stunder under opsyn, mens din baby er vågen, enten på dit bryst eller på en fast legemåtte på gulvet. Læg dig ned i øjenhøjde, smil og tal til din baby for at opmuntre den lille til at løfte hovedet. Selv et par minutter ad gangen kan gøre en forskel, så tag det roligt, og følg din babys tempo.



Kapitel 2 · 3–6 måneder

2

Gribe, trille **og udforske**

Din baby bliver mere og mere nysgerrig og aktiv! Måske begynder din lille at række ud efter ting, udforske hænder og fødder, lave nye lyde og øve sig i at trille rundt. Det er en spændende fase fyldt med små opdagelser, og der er masser af sjove måder at stimulere den voksende nysgerrighed på.

1 Cykle med benene

Tid til at få de små ben i bevægelse! Læg din baby behageligt på ryggen, og bevæg forsigtigt benene i langsomme cykelbevægelser. Du kan synge en børnesang eller lave sjove lyde imens for at gøre det endnu mere legende. Hold bevægelserne blide og naturlige, og lad din baby bestemme tempoet.

2 Rasle og udforske

Din baby begynder at opdage, at egne bevægelser kan få ting til at ske. Giv din lille en let, babysikker rangle eller en blød knitre-bog, og lad barnet udforske de forskellige lyde og overflader. Prøv forsigtigt at ryste en rangle i nærheden for at se, om din baby vender sig mod lyden, eller lad den lille øve sig i selv at holde ranglen. Hver eneste lille bevægelse er en ny opdagelse!

3 Spejl, spejl på væggen

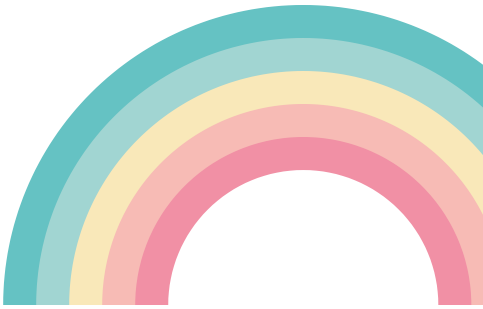
Hvem er det søde lille ansigt? Babyer elsker at kigge på ansigter, og et babysikkert spejl er en sjov måde at udforske dem på. Placer et brudsikkert babyspejl foran din lille under mavetid med opsyn, og se nysgerrigheden vokse. Din baby genkender måske endnu ikke sit eget spejlbillede, men vil elske at betragte ansigtsudtryk og bevægelser.

4 Borte, tit-tit!

En lille overraskelse kan fremkalde et stort smil! Gem kort dit ansigt bag hænderne, og kom så frem igen med et glad "Tit-tit!" Giv din baby et øjeblik til at reagere, før du prøver igen. Efterhånden som din lille lærer legen at kende, bliver du måske belønnet med et smil, begejstrede bevægelser eller endda et lille grin.

5 Ræk ud efter stjernerne

Et babygym eller en legebøjle kan gøre legestunden til et lille eventyr. Læg din baby på ryggen under et sikkert placeret babygym med alderssvarende legetøj, der hænger inden for behagelig rækkevidde. Se, hvordan din lille begynder at sparke, slå ud efter legetøjet og til sidst gribe fat i det. Det er en sjov måde at stimulere bevægelse og øje-hånd-koordination på, mens din baby udforsker, hvad den lille krop kan.



3

Et par små ting **at huske**

Alle babyer er forskellige, og netop det gør det så særligt at følge deres udvikling. Nogle babyer elsker at ligge på maven, mens andre foretrækker kram og sang. Der er ingen grund til at skynde sig eller sammenligne. Følg din babys tempo, og nyd at opdage, hvad der får din lille til at smile.

- **Følg din babys signaler.** Hvis din lille begynder at kigge væk, gabe eller blive urolig, er det måske tid til en lille pause. Selv få minutters leg kan være rigeligt.
- **Sørg for sikker leg.** Vælg alderssvarende legetøj uden små eller løse dele, skarpe kanter eller lange snore. Hold altid øje med din baby under leg.
- **Mavetid er for vågne babyer.** Bliv altid i nærheden, og hold opsyn. Når det er tid til at sove, skal din baby lægges på ryggen på et fast, fladt underlag.
- **Lad din baby udvikle sig i sit eget tempo.** Hver milepæl kommer, når barnet er klar. Giv din baby masser af muligheder for at bevæge sig og udforske naturligt uden at skynde på barnet til at sidde eller stå.

Og vigtigst **af alt**

Husk, at leg ikke behøver at være perfekt. Nogle gange er et kram, et smil eller en fjollet lille sang alt, hvad din baby har brug for.

Denne e-bog er tænkt som generel information og inspiration til leg med din baby. Alle babyer udvikler sig i deres eget tempo. Hvis du har spørgsmål eller bekymringer om din babys udvikling, bør du kontakte en sundhedsprofessionel.

Pure Goat company

puregoatcompany.com