

LÄGESÄNDRINGAR FÖR SMÅ BARN – FÖRÄLDRAINFORMATION

Så här kan du hjälpa barnet att ta djupa andetag och hosta bort slem.

- Ge gärna barnet hoststöd genom att ta upp barnet över axeln och "krama om".



- Ändra läge/ställning regelbundet. Lungorna luftas olika beroende på kroppens position. Låt gärna barnet ligga på sidorna i sängen också.



- Hjälp barnet att röra på armar och ben. Benaktivitet och armrörelser över huvudet stimulerar till djupa andetag. Man kan stimulera barnet till djupandning och spontan hosta genom ökad aktivitet som t ex att busa, kittla, sjunga.



- Gunga barnet i knäet eller uppe i famnen.



Länk till instruktionsfilm:



<https://play.mediaflowpro.com/ovp/17/13CFIG6O03>

