



**Od pierwszych dni
Twojego maluszka
okiem fizjoterapeuty**



PORADNIK DLA RODZICÓW

W naszym poradniku znajdziesz

wiele wskazówek dotyczących zarówno **prawidłowego rozwoju**, jak i **proaktywnej postawy w pielęgnacji oraz opiece nad niemowlęciem**. Odpowiemy na najczęściej zadawane pytania i **podpowiemy jak radzić sobie z wieloma dolegliwościami okresu noworodkowego oraz niemowlęcego**. Dowiesz się, jak obserwować i wspierać rozwój dziecka, **kiedy warto zaczerpnąć porady specjalisty i jak zadbać o siebie w tym intensywnym okresie**.

Poznaj te i inne zagadnienia okiem fizjoterapeuty i osteopatki, Danuty Jarnot, wieloletniej praktyka w dziedzinie osteopatii i fizjoterapii pediatrycznej.

Nikt nie jest tak blisko Twojego maluszka jak Ty, więc to dzięki Twojej aktywnej postawie, spostrzegawczości oraz wiedzy możesz uniknąć wielu trudnych sytuacji i wspomóc niemowlę w prawidłowym rozwoju. Widząc zapotrzebowanie na rzetelną i kompleksową wiedzę, chcemy wspomóc rodziców w tym procesie, dlatego prezentujemy ten poradnik.



Dlaczego samopoczucie rodziców ma znaczenie?

Pamiętaj, że jako opiekun jesteś całym światem dla maluszka. Wszelkie Twoje stany, zarówno pozytywne jak i negatywne, w tym zmęczenie, zdenerwowanie i niepewność są mu przekazywane jako sygnały. Dzieje się to np. poprzez stanowczość Twoich ruchów, ciepło dłoni, ton głosu, bicie serca czy częstotliwość oddechów.

Twoje reakcje i samopoczucie oddziałują na dziecko, zarówno łagodząco jak i stymulująco, co nierzadko wpływa stresogennie.



DROGA MAMO,

dbając o siebie przyczyniasz się do dobrego samopoczucia maluszka.

Połów jest istotnym czasem dla każdej kobiety – to wtedy Twój organizm dochodzi do siebie po okresie ciąży i porodu. **Wizyta u fizjoterapeuty pomoże Ci w ocenie rozejścia mięśni prostych brzucha, czy blizny po cesarskim cięciu oraz podjęcia działań w kierunku przywrócenia sylwetki sprzed okresu ciąży.** Nie wahaj się zapytać specjalistę o:

- **zestaw ćwiczeń** wspomagających Twoje ciało w problemie rozejścia mięśni prostych brzucha,
- **instruktaż** odnośnie zachowań zaburzających i wspomagających prawidłową **pracę mięśni dna miednicy oraz brzucha** podczas codziennych czynności,
- **pielęgnację i mobilizację blizny** po cesarskim cięciu,
- **kinesiotaping dla Mam.**

Sen podstawą dla budowania dobrych relacji i wspierania dobrego samopoczucia

Twój maluszek ciągle płacze pomimo zapewnienia wszystkich potrzeb fizjologicznych, a Ty opadasz z sił po nieprzespanej nocy? To scenariusz znany niemal każdemu rodzicowi. Do płaczu i niepokoju maluszka często przyczyniają się emocje, które buzują w rodzicu. Warto zadbać o minimum 6,5 godziny snu dziennie, dzięki czemu Twoje ruchy będą pewniejsze, a nastrój bardziej pogodny.

Cykl snu noworodka i niemowlęcia odbiega znacząco od schematu dorosłego człowieka. Warto więc po nieprzespanej nocy poprosić partnera lub członka rodziny o pomoc w czuwaniu nad maluszkiem, aby uzupełnić niedobory snu w tym intensywnym okresie. Pozwoli to na sprawniejsze i płynniejsze pokonywanie zadań, które dyktuje nam maleńki członek rodziny. **Jak wskazują badania, już 15 minutowa drzemka znacząco wpływa na poprawę koncentracji i nastroju.**

Zgrany zespół zwiększa szanse na sukces

Istotnym elementem dla zdrowia psychicznego i kształtowania dobrych relacji z Twoim dzieckiem jest **obecność i opieka obojga rodziców**. Dzięki współpracy i dbaniu o wzajemne potrzeby, pielęgnacja i dogłębienie malucha są o wiele łatwiejsze.

Ponadto, takie podejście buduje **bliskość i bezpieczeństwo nie tylko w relacjach partnerskich**, ale co istotne, daje **wspaniałe warunki dla prawidłowego wzrostu Twojego dziecka**.

Maluszek odkrywa świat za pomocą zmysłów węchu, słuchu, dotyku, wzroku i smaku. Pamiętajmy jednak, że te doświadczenia różnią się znacząco od doświadczeń dorosłych. W początkowym etapie życia wzrok i smak nie są jeszcze dostatecznie wykształcone – w odróżnieniu do słuchu, węchu i dotyku, które są już rozwinięte. Dziecko będzie reagowało i rozpoznawało takie bodźce jak głos i zapach mamy.

Około 3. miesiąca życia niemowlę zaczyna odróżniać zapach bliskich i otoczenia, budując w ten sposób poczucie bezpieczeństwa. Zbyt intensywne zapachy lub dźwięki mogą wywołać niepokój u maluszka. Cienka i delikatna skóra dziecka wystawia je na znacznie intensywniejsze doznania. Bodźce neutralne dla nas, mogą być nieprzyjemne dla delikatnej skóry Twojej pociechy. **Warto zadbać o różnego rodzaju zabawki zachęcające do interakcji i aktywizacji.** Szeleszczące zajączki, książeczki z różnymi teksturami czy wystającymi sznureczkami (metkami) będą wspaniałym sposobem na wspieranie rozwoju.

Ergonomiczne rozwiązania przy maluszku

To podstawa w zapobieganiu wystąpieniu dolegliwości bólowych odcinka lędźwiowego i piersiowego.

ZŁOTE ZASADY ERGONOMII:

- pamiętaj, aby nie pochylać się na prostych nogach,
- ugnij lekko kolana lub wystaw w wyroku nogę do tyłu,
- staraj się trzymać maluszka możliwie najbliżej swojego ciała,
- podczas karmienia to dziecko przykładamy do piersi, a nie mama przykładła pierś do dziecka.



Co w sytuacji, gdy ból już się pojawił?

Niestety, **zwlekanie może pogorszyć sprawę**, a problem może przybrać charakter stanu przewlekłego, warto więc szybko działać. **Będziesz potrzebować piłeczki tenisowej i fragmentu ściany.** Stań plecami do ściany i ustaw piłeczkę pomiędzy Twoimi plecami a ścianą w miejscu, gdzie odczuwasz dolegliwości bólowe. Ważne, aby nie był to obszar kręgosłupa i łopatek – pamiętaj, aby umiejscowić piłkę pomijając te elementy kostne. Po zaaplikowaniu wykonuj ruchy pionowe i poziome rozmasowując piłeczką obolale obszary, docisk nie powinien wywoływać promieniowania bólu, odczuwalne bodźce powinny mieć charakter bólu z odczuciem poprawy. **Jeżeli ból nie ustępuje, warto udać się do fizjoterapeuty bądź osteopaty na terapię oraz dobrać zestaw ćwiczeń, w tym instrukcje dotyczące możliwości kinesiotapingu do zastosowania w domu.**

Odpowiednie zabawki i ubranka wspierają rozwój

Czy wiesz, że **nieodpowiednio dobrane ubrania mogą utrudnić prawidłowy rozwój** Twojego dziecka? Konkretnie ubranka należy stosować zgodnie z ich przeznaczeniem.

Pełne body niemowlęce, czyli tzw. pajacyk bądź śpiochy świetnie sprawdzają się w nocy, gdy Twój maluszek śpi. W dzień natomiast często ograniczają i krępują dziecko podczas różnorodnych ruchów, stąd nie są wtedy zalecane.

Podczas fazy aktywnej dziecka, postaw na **spodnie bez gumek i opiętych okolic brzuszka** oraz **skarpetki**, a górną część garderoby **uzupełnij kaftanikiem**.

Rozmiar również ma znaczenie. Ważne, aby maluszek nie miał ograniczeń ruchowych rączek ani nóżek poprzez zbyt ciasne ubranka, w tym przypadku lepsze większe i luźniejsze ubranie.

Zabawki wspierające rozwój to wspomniane wcześniej **szeleszczące misie, piłeczki z wypustkami, grzechotki oraz książeczki z ogonkami**. Różnobarwne i ciężkie czy głośne zabawki interaktywne nie znajdują zastosowania w procesie wspierania rozwoju dziecka w pierwszych fazach jego życia.

Z fizjoterapeutycznego punktu widzenia nie zaleca się głośnych zabawek o intensywnym świetle. Mogą one doprowadzić do przebodźcowania układu nerwowego dziecka.

Mamo, tato, jestem samodzielny!

Pozwól swojemu dziecku rozwijać się i **samodzielnie osiągać kolejne kamienie milowe**. Wspieranie nie oznacza wymuszania osiągnięcia pewnych wzorców. Zamiast sadzania dziecka lub wkładania go do chodzika, w celu osiągnięcia pozornego efektu w postaci przyjęcia pozycji, pozwól mu osiągnąć te umiejętności samodzielnie. Zabiegi wymuszania mogą utrwalać zaburzone wzorce w ciele dziecka zajmując miejsce prawidłowych mechanizmów.

Podnoszenie, noszenie i odkładanie maluszka

Maluszek wymaga zabezpieczenia i odpowiednich technik podczas podnoszenia, noszenia czy odkładania. Jednym z najistotniejszych elementów podczas zmiany pozycji dziecka, włącznie z przekazywaniem go innemu opiekunowi, jest **zapewnienie odpowiedniego podparcia dla 3 elementów jego ciała: głowy, barków i miednicy**. Pozwala to na zabezpieczenie dziecka przed nagłymi niekontrolowanymi ruchami, zapewniając poczucie bezpieczeństwa i komfortu dla maluszka i opiekuna. Kolejnym ważnym elementem jest zabezpieczenie krzywizn kręgosłupa dziecka w celu profilaktyki późniejszych wad postawy.



FIZJOTERAPEUTA RADZI

Podnosząc noworodka **przetocz go najpierw na bok**, jedną ręką **zabezpiecz jego główkę i tułów** wsuwając przedramię i dłoń pod bok maluszka. Następnie ustabilizuj płaską dłoń górną ręką dziecka dociskając go delikatnie w kierunku swojego łokcia. Unosząc malucha pamiętaj, aby zachować kolejność unoszenia od głowy do bioder dziecka. Dosuń dziecko do swojego tułowia i **ułoż bezpiecznie główkę w zgięciu łokcia** ręki przeciwnej. Powoli wysuń rękę spod boku dziecka tuląc je do siebie, następnie zabezpiecz miednicę dziecka w pozycji fasolki. W przypadku odkładania dziecka, czynności wykonujemy identycznie w odwrotnej kolejności. Przekazując maluszka pamiętajmy o zabezpieczeniu kluczowych elementów.

Istotą ochrony naszego kręgosłupa jest ergonomia, to już wiemy, ale jak to zastosować w praktyce?

- Podnosząc i odkładając dziecko z/do łóżeczka pamiętaj, aby wysunąć jedną nogę do tyłu podchodząc równolegle do łóżeczka i dziecka lub ugiętymi kolanami oprzeć się o bok łóżeczka w celu zabezpieczenia i odbarczenia odcinka lędźwiowego.
- Podczas podnoszenia z maty uklęknij na jedno kolano i usiądź na pięcie nogi zgiętej, pochyl się do maleństwa a następnie unieś je przytulając je do siebie, wstając wykonaj wykrok.



- Fotelik samochodowy. Pamiętaj aby fotelik był odpowiednio dobrany do wieku i wagi dziecka. Nie zaleca się wyjmowania dziecka z fotelika w samochodzie z niedostateczną kontrolą głowy.

Przebieranie maluszka

Aby zmniejszyć ilość nieprzyjemnych bodźców u dziecka, podczas zmiany ubranka należy pamiętać:

- zdejmując ubrania z tułowia dziecka pamiętaj, aby nie unosić go lecz przetaczać na boki na przemian podciągając ubranko,
- górne elementy garderoby po poluzowaniu zapieć zdejmujemy od najdalszych elementów ciała, czyli do centrum tułowia i głowy,
- zwracamy szczególną uwagę na możliwie najkrótszy czas zastąpienia buzi dziecka przez zdejmowane ubranko. Warto w tym celu rozszerzyć obszar otworu nad głowę i zebrać go spójnie przekładając go od strony brody do góry główki dziecka,
- dolne elementy garderoby zdejmujemy od centralnej części ciała (tułowia) do nóg w kierunku stóp,
- zmieniając pieluszkę warto pamiętać, aby nie unosić bioder dziecka. Czynności higienizacyjne powinno się wykonywać poprzez przetoczenie maluszka na lewy i prawy bok.

- **Nieprawidłowe nawyki opiekuna** podczas przebierania i higienizacji mogą prowadzić do gromadzenia się napięcia w obszarze odcinka piersiowego i szyjnego, cofania się treści pokarmowych u dziecka oraz zaburzeń w obszarze stawów biodrowych.
- **Zdrowie Twoich pleców** podczas przewijania pociechy jest niezmiernie istotne dlatego warto zwracać uwagę na to, w jakich pozycjach i na jakich wysokościach wykonujesz te zabiegi. Pamiętaj, aby dbać o odciążenie odcinka lędźwiowego i nie garbienie się.

Jak natomiast zmieniać pieluszkę, gdy mobilność dziecka zwiększa się, maluch przekręca się i ucieka w pozycję czworaczą?

Warto zająć małego uciekiniera dając interesujący przedmiot do rączki lub przebierać karuzelą z zabawkami.

Twój maluszek źle znosi przebieranie i reaguje na nie płaczem?

Zwróć uwagę na temperaturę dłoni i otoczenia dziecka, czasem zdarza się, że przyczyną płaczu tkwi w różnicy temperatur np. aplikowanego kremu czy pieluszki.

Jak ryba w wodzie, czyli kąpiel maluszka okiem fizjoterapeuty

Komfortowa kąpiel dziecka wymaga dostosowania wielu czynników:



temperatura otoczenia powinna wynosić 23-24 stopnie Celsjusza



temperatura wody powinna wahać się pomiędzy 36-37 stopni Celsjusza



ruchy opiekuna powinny być spokojne i opanowane



kąpiel należy wykonywać bez pośpiechu



wyberz delikatny preparat do kąpieli dla niemowląt



zorganizuj przestrzeń kąpieli

Przenosząc Twojego maluszka do wanienki pamiętaj, aby stabilnie ułożyć dziecko na Twoich rękach, by zapewnić komfort Wam obojgu. Nie należy zanurzać głowy dziecka w wodzie i zamaczać obszaru uszu, a obmywając dziecko kontroluj jego głowę.

Co jednak gdy mimo zapewnionych odpowiednich warunków Twój maluszek płacze podczas kąpieli?

Upewnij się, czy wszystko, co dotyka dziecka ma odpowiednią temperaturę. Czasem przeoczymy zimne dłonie, zimny żel do kąpieli lub to, że przed momentem partner wszedł do łazienki z dużo chłodniejszego pokoju, czy maluszek został zbyt raptownie wyjęty z kąpieli. Takie drobne elementy mogą wywołać płacz u dziecka.

Nie zapominaj o sobie – przed rozpoczęciem kąpieli swojej pociechy stwórz dogodne warunki dla zdrowia Twojego kręgosłupa. Zadbaj o odpowiednią wysokość ustawienia wanienki, przewijaka i przygotuj wszystko tak, aby było w zasięgu ręki i nie było konieczne dalekie przenoszenie golaska przed i po kąpieli. Warto wdrożyć wieczorne rytuały z Twoim maluszkiem, w trakcie których wesprzesz jego rozwój delikatnym masażem i ruchem.

Karmić piersią czy butelką?

W pierwszych etapach życia dziecka najlepszym rozwiązaniem jest karmienie piersią. Pozwala to zbudować głęboką więź emocjonalną dziecka z mamą i dostarcza wielu cennych składników odżywczych. **Warto pamiętać, że mleko kobiece ma właściwości antybakteryjne, antywirusowe, wspomaga ono ostrość widzenia, wspiera procesy poznawcze oraz rozwój układu nerwowego i oddechowego.** Aktywność ta ma wiele dobroczynnych skutków również dla zdrowia i organizmu mamy, wspomagając ją naturalnie w procesach regeneracji po zakończonym okresie ciąży i porodu.



Eksperti ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają, żeby w pierwszym półroczu życia niemowlę było karmione wyłącznie piersią¹. Od narodzin do około 6. miesiąca życia mleko mamy stanowi dla niego jedyne i wystarczające źródło składników odżywczych, w tym witamin i składników mineralnych². Gdy dieta niemowlęcia jest już coraz bardziej urozmaicona, kobiecy pokarm nadal powinien być ważną częścią codziennego jadłospisu dziecka – nawet do 2. roku życia lub dłużej, czyli tak długo, jak chce tego mama i dziecko.

¹ World Health Organization, Infant and young child feeding, 2009.

² Za wyjątkiem witaminy D, którą należy suplementować

Mamo, czy wiesz, że możesz wspomóc proces laktacji?

Masaż piersi może pomóc w poprawieniu laktacji. Aby go wykonać usiądź wygodnie i zrelaksuj się, nie używaj do masażu żadnych środków poślizgowych – nie są one wymagane. Ruch podczas masażu odbywa się każdorazowo od dalszych części ciała okolic piersi tj. obojczyka, pachy, boku klatki piersiowej, dolnych żeber czy mostka w kierunku gruczołu sutkowego. Każdą technikę powtarzamy trzykrotnie, a następnie przechodzimy do kolejnego etapu.

ETAPY MASAŻU:

- przegłaskiwanie skóry zgodnie z kierunkiem ruchu,
- masaż ruchem okrężnym,
- delikatne ugniatanie i oklepywanie opuszkami palców.



PAMIĘTAJ!

Jeżeli masaż jest nieprzyjemny, zmniejsz docisk lub zaniechaj wybranego etapu – wszystkie etapy muszą odbywać się zgodnie ze wskazanym kierunkiem ruchu. Przeciwwskazaniem do wykonywania masażu są: stany zapalne w obrębie piersi, zmiany nowotworowe bądź rany czy infekcje w okolicach klatki piersiowej czy piersi.

Co jednak, gdy dziecko denerwuje się w trakcie karmienia?

Warto w pierwszej kolejności wykluczyć zaburzenia mogące wynikać z nieprawidłowego przystawienia dziecka do piersi, bądź podawania butelki. Podczas karmienia należy pamiętać o prawidłowych pozycjach, które powinny być dla mamy komfortowe. Przykładając maluszka do piersi warto kierować się kilkoma wskazówkami:

- pamiętaj, aby pozycja w trakcie karmienia była dla Ciebie wygodna,
- dziecko przykładamy zarówno z prawej jak i lewej strony, co zapewni równomierne napięcie po obu stronach ciała dziecka,
- zapewnij pełne podparcie dla ciała dziecka,
- upewnij się, że dziecko ma w buzi brodawkę sutkową wraz z otoczką.

W przypadku karmienia butelką staraj się, aby obie rączki dziecka były blisko osi środkowej ciała. W tym przypadku również warto pamiętać o obustronnym podawaniu butelki jeżeli karmisz dziecko podczas trzymania na rękach. **Układaj dziecko zawsze z głową usytuowaną wyżej względem reszty ciała i pamiętaj, aby zachować to ustawienie również po karmieniu.** Istotne jest także, aby butelkę trzymać pod odpowiednim kątem i aby nie wymuszać na maluszkowi odchylenia głowy w tył.

Tak zaopiekowane dziecko nie powinno mieć trudności z rozpoczęciem przyjmowania pokarmu. Jeżeli problem nadal się utrzymuje, **warto zasięgnąć porady specjalisty – położnej laktacyjnej bądź fizjoterapeuty** zajmującego się opieką nad mamą z dzieckiem. Kłopoty czasem mogą dotyczyć wędzidełka podjęzykowego lub np. zaburzeń w napięciu mięśniowym okolic jamy ustnej dziecka. Dla poprawy jakości i wygody karmienia zaleca się stosowanie ergonomicznych poduszek do karmienia. **Przy braku przeciwwskazań bądź utrudnień, zaleca się karmienie piersią do 2. roku życia dziecka lub dłużej.**

Odbijanie dziecka

Aktywność ta pozwala na usunięcie pęcherzyków powietrza, które dziecko potknęło w trakcie karmienia. Zabieg ten **pomaga zminimalizować ryzyko ulewania** u dziecka i **dolegliwości bólowych ze strony brzuszka**. Jest kilka pozycji do odbijania, które można zastosować – od standardowej, w ułożeniu maluszka na barku rodzica z luźno przewieszonymi rączkami i klatką przez ramię opiekuna, po bardziej wyszukane, na kolanach, gdzie układamy dziecko w poprzek (pleckami w stronę sufitu) na udach rodzica, tak, aby jedno udo podparło klatkę piersiową, barki i głowę dziecka, a drugie ułożone niżej, wspierało rękę podtrzymującą pupę dziecka. Stosując te pozycje warto wprowadzać delikatne drżenia, w postaci poklepywania po pupie maleństwa. Nie jest wskazane, aby kłaść dziecko zaraz po karmieniu na brzuszku, kompresować okolicę brzuszka czy zabawiać go intensywnym kotysaniem, nie zaleca się również poklepywania dziecka po plecach w trakcie odbijania, co może przyczynić się do ulewania.



Karmienie i rozszerzanie diety

Proces rozszerzania diety dziecka powinien nastąpić nie wcześniej niż w 17. tygodniu życia (początek 5. miesiąca) i nie później niż w 26. tygodniu (początek 7. miesiąca)². Jest to istotne dla prawidłowego rozwoju dynamiki jamy ustnej oraz zaopatrzenia w niezbędne składniki odżywcze. Wcześniejsze wprowadzenie pokarmów stałych u dziecka może przyczynić się do powstania problemów żołądkowo-jelitowych w związku z niedojrzałością układu trawiennego i szybszego przyrostu wagi dziecka. Zbyt późne rozszerzenie diety może przyczynić się do zaburzenia prawidłowego wzrostu i rozwoju dziecka. Zwiększa to też ryzyko wystąpienia niedoboru składników odżywczych takich jak żelazo, którego zapasy u niemowląt kończą się około 6. miesiąca życia. Ponadto,



² Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne/Pediatrics 2021, T. 18).

stosowanie wyłącznie diety płynnej może wpłynąć na osłabienie i zaburzenie funkcji żucia oraz przetykania. Jeżeli dziecko nie wykazuje zainteresowania nowymi pokarmami, warto zwrócić uwagę na wymienione poniżej czynniki wskazujące na gotowość dziecka do przyjmowania pokarmów stałych.

DZIECKO JEST GOTOWE DO ROZSZERZANIA DIETY, GDY:

- stabilnie utrzymuje głowę i szyję,
- posiada umiejętność przyjmowania pozycji siedzącej z podporą,
- jest zainteresowane pokarmami stałymi,
- zanika u niego odruch wypychania językiem pokarmu z ust,
- świadomie chwyta i puszcza przedmioty z rączek (zanika odruch chwytny).

Codzienne rytuały są dla dziecka istotnym elementem poczucia bezpieczeństwa, również w aspekcie spożywania jedzenia. Warto wprowadzić określone pory oraz warunki karmienia maluszka. **Dziecko powinno być skupione na posiłku, nie na rozpraszaczu** (np. ekranie telewizora czy zabawce). Nie bez znaczenia jest również **kolejność wprowadzanych pokarmów i ich urozmaicenie**. Pamiętaj, że dziecko uczy się nowych smaków, a przy tym jego organizm jest wyjątkowo wrażliwy, więc pozwól mu na ich doświadczanie w niezmienionej wersji, **bez dodatku soli, przypraw czy cukru**. **Różnorodność konsystencji** pokarmu również powinna być dostosowana do wieku i możliwości maluszka. Dzięki sukcesywnemu wprowadzaniu nowych tekstur, maluch może doskonalić umiejętność gryzienia i przeżuwania oraz pracy języka. Brak zapewnienia odpowiednich warunków podczas posiłków może wpływać na wytworzenie u dziecka nieprawidłowych wzorców i nawyków związanych ze spożywaniem pokarmów, co w przyszłości może przerodzić się w zaburzenia żywieniowe, takie jak niechęć jedzenia wywołaną brakiem jego atrakcyjności, czy problemy ze skupieniem uwagi podczas spożywania posiłku.

Ssanie kciuka nie jest wskazane

Poznawanie świata i własnego ciała to naturalny proces w rozwoju dziecka. Warto jednak, z uwagi na przyszłe konsekwencje ortodontyczne, wyjątkową uwagę zwrócić na ssanie kciuka przez niemowlę. Ten z pozoru niegroźny sposób na rozładowanie emocji i uspokojenie się, łatwo przyswaja się w nawyk i mechanizm regulacyjny, w którym dochodzi do zaburzenia w obszarze przetykania, mechaniki i pracy podniebienia oraz języka, wraz z zaburzeniami zgryzu i budowy czaszki dziecka. Eksploracja dłoni dziecka poprzez wkładanie jej do buzi nie stanowi zagrożenia, należy jednak dopilnować, aby nawyk ssania kciuka został wyhamowany, w trosce o prawidłowy rozwój dziecka i uniknięcie przyszłych negatywnych konsekwencji.

Mój maluszek ciągle płacze – czy to powód do niepokoju?

Płacz dziecka to jedyny znany mu sposób komunikacji w pierwszych miesiącach życia. To dzięki niemu maluszek **sygnalizuje swoje potrzeby czy niepokój**. Co może być przyczyną płaczu dziecka?

W pierwszej kolejności mogą to być niezaspokojone potrzeby fizjologiczne, tj. głód, regulacja ciepła ciała, snu, zmiany pieluszki czy bliskości opiekuna. Jeżeli rodzice zadbali o te wszystkie aspekty, warto zwrócić uwagę na czas trwania płaczu, zachowanie ciała dziecka (prężenie się, zmiana koloru buzi, prostowanie rączek bądź nóżek), czas występowania i powtarzalność, bodziec stymulujący i ostatecznie czynnik łagodzący te objawy. Te informacje pomogą lekarzowi bądź specjalście określić potencjalną przyczynę dyskomfortu dziecka i trafnie jej przeciwdziałać.

CZY WIESZ, ŻE...

- Układ pokarmowy niemowlęcia po porodzie wciąż dojrzewa, a w pełni ukształtowany będzie dopiero około 5.-7. roku życia³.
- Narządy wewnętrzne niemowlęcia są o wiele mniejsze niż u osoby dorosłej. Przykładem może być pojemność żołądka niemowlęcia. W pierwszym miesiącu jest aż 25 razy mniejsza niż u dorosłego!⁴
- Dolny zwieracz, czyli mięsień występujący pomiędzy przełykiem a żołądkiem nie jest jeszcze odpowiednio napięty, dlatego niemowlę może czasem ulewać⁵.

Ulewanie fizjologiczne u noworodka i niemowlęcia

To bezbolesne mimowolne cofanie się treści pokarmowych z żołądka do jamy ustnej dziecka. Nie jest to powód do niepokoju. Objaw ten związany jest z niedojrzałością anatomiczną przewodu pokarmowego, w której zwieracz przełyku nie jest w stanie zatrzymać pokarmu w żołądku. Wraz z wiekiem dziecka i postępowaniem dojrzewania układu pokarmowego, proces ten ustaje samoistnie pomiędzy 12. a 15. miesiącem życia.

³ Dziekiewicz M., Rozwój układu pokarmowego w okresie 1000 pierwszych dni, BAZJ 2017/2.

⁴ Malinowski A., Auksologia. Rozwój osobniczy człowiek w ujęciu biomedycznym, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra, 2004.

⁵ Albrecht P. i wsp. „Stanowisko grupy ekspertów w sprawie stosowania żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (...)”, Pediatria po Dyplomie 2020;24(5):23-32. 1.

Jak zapobiegać ulewaniom podczas karmienia?

- rozważ zmianę częstotliwości karmienia. Łapczywe jedzenie może powodować, że maluszek połyka zbyt dużą ilość powietrza,
- pamiętaj, aby głowa dziecka podczas karmienia była ułożona nieznacznie wyżej względem reszty ciała,
- ułóż dziecko po karmieniu głową nieznacznie wyżej względem reszty ciała bądź na lewym boku.

Przyczyną ulewania może być także zbyt duża porcja pokarmu lub zła pozycja przy odbijaniu po karmieniu. Monitorując ulewanie maluszka, warto jednak zwrócić uwagę na kilka alarmujących objawów, które wymagają konsultacji z lekarzem bądź specjalistą. Są nimi: ulewanie, które jest nadzwyczaj obfite i prowadzi do słabszego przybierania na wadze bądź utraty masy ciała lub gdy ulewanie przybiera charakter chlustania po każdym jedzeniu.



Refluks czy ulewanie?

Jak odróżnić ulewanie od refluksu? Refluks jest to cofanie się kwaśnych treści pokarmowych z żołądka w kierunku jamy ustnej. Treść ta powoduje podrażnienie przełyku, gardła oraz górnych dróg oddechowych. Najczęściej objawia się do 20 minut po zakończeniu karmienia dziecka. Zarówno ulewanie jak i refluks dotyczą zaburzeń funkcji obszaru wpustu do żołądka. Diametralną różnicą w diagnostyce jest czas występowania, towarzyszące objawy oraz przyczyny występowania.

| Czynnik\Przypadłość | ULEWANIE | REFLUKS |
|---------------------|---|--|
| Czas występowania | < 60 minut po zakończeniu karmienia | < 20 minut po zakończeniu karmienia |
| Objaw | Cofanie się treści pokarmowej z żołądka dziecka w kierunku jamy ustnej spowodowane niedojrzałością układu pokarmowego | |
| Reakcja dziecka | BRAK | PŁACZ (podrażnienie śluzówki przełyku czy gardła przez kwas żołądkowy) |
| Różnice | odpowiednia pozycja w trakcie i po karmieniu odbijanie po karmieniu odpowiednie ilości pokarmu REDUKUJĄ CZĘSTOTLIWOŚĆ I NASILENIE | NIE WPŁYWAJĄ NA CZĘSTOTLIWOŚĆ I NASILENIE |

Po rozpoznaniu objawów refluksu u malucha, warto zaczerpnąć porady specjalisty, dzięki czemu będzie on w stanie doradzić z wyborem odpowiedniego postępowania (w przypadku karmienia piersią) lub odpowiedniego mleka modyfikowanego w celu zmniejszenia bądź też wyeliminowania występowania nieprzyjemnych objawów u dziecka.

Diagnozowanie i poddawanie się leczeniu w przypadku refluksu niemowlęcego, jest istotne w celu uniknięcia niechcianych konsekwencji zdrowotnych. Brak interwencji w tym zakresie może wiązać się z niechęcią do przyjmowania pokarmu, a w rezultacie obniżeniem masy ciała dziecka i zaburzeniami prawidłowego rozwoju.

W przypadku zdiagnozowanego refluksu również możesz pomóc swojemu maluszkowi, poprzez ułożenie go w odpowiednich pozycjach. W celu redukcji podrażnień warto układać dziecko do pozycji leżącej na lewym boku zawsze z ułożeniem pochyłym w kierunku nóg dziecka (ułożenie na klinie o niewielkim stopniu nachylenia). Warto również pamiętać, aby ograniczać wszelkie pozycje, w których tułów dziecka jest wyżej niż poziom głowy. Zabiegi te mogą wpłynąć na złagodzenie objawów u dziecka.

Kolki – zmora małego brzuszka

Kolki niemowlęce jest to zbiór dolegliwości gastryczno-trawiennych u niemowlęcia. **Charakteryzują się ostrym, nieprzerwanym płaczem trwającym nawet kilka godzin i są niepodatne na próby łagodzenia.** Po zakończeniu ataku kolki dziecko zwykle zasypia ze zmęczenia. Objawy te pojawiają się z największym nasileniem u dzieci pomiędzy 2. a 3. miesiącem życia i występują co najmniej trzy razy w tygodniu przez okres minimum 21 dni. **Dolegliwości samoistnie ustępują po 5. miesiącu życia.** Jako przyczynę kolek naukowcy wskazują **niedojrzałość układu pokarmowego, alergię oraz nietolerancję pokarmowe,** które powodują gromadzenie się gazów w przewodzie pokarmowym oraz **zaburzenia mikroflory jelitowej.** Istnieje również teoria, że przypadłość ta **może być związana z nieprawidłowymi kontaktami emocjonalnymi rodzica z dzieckiem.**



Jeżeli zauważysz, że Twój maluszek ma kolki...

...warto zadziałać dużo wcześniej przed pojawieniem się kolejnego incydentu, ponieważ w trakcie ataku każdy dodatkowy bodziec wzmacnia u dziecka napięcie. Kiedy więc warto podjąć pracę z maluszkiem, aby wspomóc go w przypadku nawracających kolek niemowlęcych? W pierwszej kolejności warto zweryfikować, czy nie występuje pewna synchroniczność podczas ataków i ocenić długość ich trwania. W związku z tym, że dolegliwości te dotyczą systemu trawiennego i układu pokarmowego, warto wprowadzić aktywności wspomagające w okresie przed i po karmieniu. Czas odstępu po karmieniu

zależny jest od tego, jak duże przerwy ma dziecko pomiędzy jednym karmieniem, a drugim. Należy również pamiętać, aby nie ćwiczyć z dzieckiem zaraz po podaniu pokarmu. W przypadku ćwiczeń warto przyjąć odstęp połowy czasu między jednym karmieniem, a drugim. Wspomaganie dziecka w redukowaniu uciążliwości kolek będzie polegało zarówno na aktywizowaniu go do redukcji gazów, jak i na aktywnej pracy mamy w kierunku przyjrzenia się swojej diecie oraz alergiom pokarmowym i nietolerancjom występującym zarówno u mamy, jak i u taty. Będzie to pomocne w ocenie i eliminacji składników pokarmowych, które mogą wpływać drażniaco na układ trawienny dziecka.

Masowanie małego brzuszka dobrze wpłynie na proces pozbywania się gazów. W jaki sposób to zrobić?

- kładąc maluszka na brzuszku,
- poprzez kangurowanie dziecka,
- stosując ćwiczenia w leżeniu na plecach.

Warto korzystać z nowoczesnych narzędzi, takich jak **PieluchoSKANER**, który jest **dostępny na BebiKlub**. To wygodne rozwiązanie, które pomoże odczytać ważne sygnały o tym co dzieje się w brzuszku dziecka, również w przypadku dolegliwości wynikających z kolki. W 3 krokach, na podstawie zdjęcia kupki malucha zrobionego telefonem, narzędzie dostarcza informacji o tym, co oznacza kolor i konsystencja kupki dziecka oraz podsunie praktyczne porady, jak postępować w konkretnym przypadku.

ĆWICZENIE



Złap za stawy biodrowe oraz miednicę maluszka w ten sposób, aby obejmować ją obiema rękami od spodu, a następnie delikatnie podwijając pupę dziecka do góry wykonaj zgięcie w odcinku lędźwiowym. W dalszej kolejności opuść pupę na podłoże wykonując tę czynność kilkakrotnie.

Kolejnym wariantem tego ćwiczenia jest delikatne przechylenie miednicy w lewą stronę, a następnie w prawą. Kończąc wspólne ćwiczenia wykonaj aktywność ruchem okrężnym zgodnym z przebiegiem wskazówek zegara, utrzymując miednicę dziecka w zgięciu. Każdy ruch wykonuj po 10 razy. Jeżeli maluszek stawia opór, to znaczy, że proponowany przez Ciebie ruch jest zbyt obszerny, zmniejsz go i podążaj za zgodą dziecka pogłębiając ruch. Postaraj się wykonywać ten zestaw ćwiczeń możliwie najczęściej i obserwuj poprawę u dziecka.

Dyszeczja niemowlęca

To zaburzenie występujące u dzieci **nie dłużej niż do 9. miesiąca życia**. Dyszeczja **należy do grupy zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego** i polega na niedostatecznym skoordynowaniu wzajemnej pracy (tłoczni) jamy brzusznej i mięśni dna miednicy w procesie wypróżniania się. Doświadczenie to nie należy do przyjemnych, zarówno dla maluszka, jak i rodzica – ale nie jest to powód do niepokoju. Jest to zaburzenie związane z niedojrzałością układu pokarmowego i z czasem ustępuje.

Skąd wiadomo że to dyszeczja a nie kolka?

Kryteria klasyfikacji dyszeczji jelitowej u niemowląt:

- brak innych zaburzeń zdrowotnych,
- nagły wysięk i płacz trwający powyżej 10 minut, w trakcie którego dziecko uwalnia gazy,
- atak kończy się oddaniem miękkiego, papkowatego stolca,
- maluszek w trakcie napadu często podkurcza i pręży nóżki.

Jak można pomóc maluszkowi?

Chcąc wspomóc dziecko w tych trudnych momentach można wykonać okrężnymi ruchami i zgodnie z ruchami wskazówek zegara masaż brzuszka. Pamiętaj, aby Twoje dłonie były ciepłe. Alternatywą są również ciepłe okłady – cieplejsza pieluszka pomoże w rozluźnieniu dna miednicy i przyspieszeniu procesu wypróżnienia. Kangurowanie jest również zalecane jako sposób na naturalne rozgrzanie brzuszka dziecka i ukojenie emocji w kontakcie ze skórą rodzica.



Moje dziecko jest silne i sztywno trzyma główkę.

Z czego wynika wzmożone i obniżone napięcie mięśniowe? Jak zidentyfikować objawy i kiedy zwrócić się do specjalisty?

Zarówno hipertonia (wzmożone napięcie mięśniowe), jak i hipotonia (obniżone napięcie mięśniowe) u dziecka, jest **zaburzeniem komunikacji pomiędzy układem nerwowym a układem mięśniowym**. Przyczyną jest nieprawidłowa odpowiedź na impulsy przesyłane z mózgu do mięśni. Oceniając napięcie mięśniowe dziecka, warto wziąć pod uwagę motorykę dużą, czyli umiejętności związane z prawidłową postawą i lokomocją oraz motorykę małą, w której przyglądamy się umiejętnościom wzrokowo-ruchowym, mowie i kontaktom społecznym dziecka.

Jakie zachowania wskazują na WZMOŻONE napięcie mięśniowe u dziecka?

- Prężenie się,
- wyginanie się w łuk (w literę C) podczas leżenia na boku,
- asymetryczny rozkład napięcia ciała,
- niespokojny sen,
- płaczliwość i nerwowość,
- trudności w uspokojeniu nawet przy piersi,
- duży opór podczas przebierania,
- opóźnienie w osiągnięciu kamieni milowych,
- aktywność dziecka występująca w większą częstotliwością po jednej ze stron ciała,
- sztywność karku,
- skłonność do wczesnej pionizacji,
- mała ruchliwość kończyn i głowy dziecka.

Jakie zachowania wskazują na OBNIŻONE napięcie mięśniowe u dziecka?

- Trudność w utrzymaniu prawidłowej pozycji ciała,
- duży wysunięty brzuszek,
- dziecko jest ciche i mało ruchliwe,
- często otwarte usta,
- niechęć do leżenia na brzuchu,
- trudności w podpierania się na przedramionach (po 3. miesiącu życia),
- częste zaciskanie pięści,
- przemieszczanie się na poślądkach zamiast czworakowania.



Po zauważeniu u malucha jakichkolwiek z przedstawionych oznak, warto zasięgnąć porady lekarza bądź fizjoterapeuty dziecięcego, który dobierze odpowiednie ćwiczenia oraz doradzi, w jaki sposób podnosić oraz pielęgnować dziecko odpowiednio do wykrytego zaburzenia i aby wspomagać jego poprawny rozwój.



Wybudzanie płaczem – czy należy się martwić?

Spontaniczne i niczym nie uzasadnione wybudzanie się maluszka z drzemki czy nocnego snu płaczem może mieć wiele podłoży i **zazwyczaj są one związane z fizjologicznymi procesami wzrostu dziecka.**

Każdorazowo warto jednak zareagować na zasygnalizowane przez dziecko potrzeby. Można to robić np. poprzez mówienie ciepłych słów, śpiewanie czy uspokajające głaskanie.

W jakich okresach można spodziewać się tego typu zachowań? Przede wszystkim **podczas skoków wzrostowych dziecka.** To czas, w którym dziecko intensywniej się rozwija i rośnie, co bywa wyczerpujące i wprawia malucha w kapryśny nastrój. **Dziecko staje się marudne, płaczliwe i rozdrażnione.**

Skoki wzrostowe przypadają na okresy:

między **4. a 5. tygodniem** życia, gdy następuje rozwój zmysłów i pierwszy uśmiech,

między **7. a 9. tygodniem** życia, gdy następuje intencjonalne poruszanie ciałem i wydawanie dźwięków oraz rozpoznawanie twarzy wraz z podążaniem wzrokiem,

między **10. a 12. tygodniem** życia, gdy maluch zaczyna dostrzegać różnice i następuje poprawa umiejętności chwytnych ręki,

między **14. a 19. tygodniem** życia, gdy maluch łączy pierwsze sylaby, przetacza się na plecy i odwrotnie,

między **22. a 26. tygodniem** życia, gdy dziecko zaczyna reagować na obcych, występuje lęk separacyjny, czy pierwsze próby siadania,

między **36. a 40. tygodniem** życia, gdy następuje rozwój inteligencji i emocjonalności,

między **41. a 47. tygodniem** życia, gdy maluch wypowiada pierwsze słowa i stawia pierwsze kroki.

Kolejnym przykładem jest etap ząbkowania, przypadający pomiędzy **4. a 7. miesiącem** życia. Objawia się to m.in. nadmiernym wydzielaniem śliny, opuchlizną, tkliwością oraz swędzeniem dziąseł dziecka.

Nie należy jednak bagatelizować takich objawów jeżeli nie ustają one z czasem. Skrupulatna obserwacja maluszka i częstotliwości występowania incydentów pozwoli na wykrycie przyczyny i podjęcia odpowiednio dobranych środków zaradczych.



Nikt nie dostrzeże problemu szybciej niż czujne oko świadomego rodzica!

Czujny i wyedukowany rodzic to skarb! **Warto więc znać kolejne etapy**, które pokonuje dziecko w rozwoju psychoruchowym. Świadomość opiekuna pozwoli na szybkie reagowanie i wspieranie rozwoju malucha w kluczowych momentach.

Rozwój psychoruchowy dziecka obejmuje całokształt procesów rozwoju psychicznego, społecznego, intelektualnego oraz orientacyjno-poznawczego wraz z rozwojem motorycznym i fizycznym malucha.





Z kolei **kamienie milowe**, to etapy w rozwoju dziecka określone umiejętnościami, które dziecko zdobywa w określonych jednostkach czasu.



KAŻDY Z KOLEJNYCH ETAPÓW TWORZY PODSTAWĘ DO OSIĄGNIĘCIA KOLEJNEGO.



Oto krótki przegląd umiejętności dziecka w kolejnych etapach rozwoju:

|  Motoryka duża |  Motoryka mała |  komunikacja |  Obszar poznawczy |  Obszar społeczno-emocjonalny |
|---|---|---|--|--|
| NOWORODEK | | | | |
| pozycja zgięciowa ciała (nóżki i rączki dziecka są zgięte i blisko ciała) | występuje odruch chwytny (tapie rączką przedmiot) | występuje odruch szukania i ssania | dziecko chętniej podąża wzrokiem za kontrastowymi przedmiotami | reaguje płaczem na płacz innego niemowlęcia |
| 2. MIESIĄC ŻYCIA | | | | |
| unoszą głowę do 45 stopni podczas leżenia na brzuchu | trzyma włożony do ręki przedmiot | wydaje gardłowe dźwięki | wodzi wzrokiem w poziomie | wydłuża się okres czuwania w ciągu dnia |
| 4. MIESIĄC ŻYCIA | | | | |
| odrywa klatkę piersiową podczas leżenia na brzuchu | sięga po przedmiot, chwytając go i trzyma, składa dłoń w linii pośrodkowej ciała | wydaje głos „gruchania” | rozgląda się i ogłada dłoń | cieszy się z kontaktu wzrokowego, mimiką wyraża emocje |
| 6. MIESIĄC ŻYCIA | | | | |
| podciąga się do siadu | potrzęsa grzechotką | patrzy w kierunku osoby mówiącej, odpowiada | uderza przedmiotami o siebie i szuka upuszczonego przedmiotu | inicjuje kontakt ze znajomymi osobami uśmiechem |
| 9. MIESIĄC ŻYCIA | | | | |
| maluszek przetacza się w obie strony i stabilnie siedzi | występuje chwyt zagarniający | dziecko rozumie komunikat „nie” | obserwuje twarz opiekuna | wykazuje przywiązanie do opiekuna |
| 12. MIESIĄC ŻYCIA | | | | |
| samodzielnie siada, raczkuje i podciąga się do pozycji stojącej | trzyma samodzielnie butelkę i ma opanowany chwyt pęsetowy | mówi „papa”, reaguje na swoje imię, naśladuje | bada metodą prób i błędów | bawi się i naśladuje gesty |

Obserwując rozwój motoryki dużej i małej, warto zwrócić uwagę na możliwe wystąpienie czerwonych flag, które klasyfikują maluszka do niezwłocznej konsultacji z lekarzem i fizjoterapeutą.



0.-1. miesiąc życia

Czerwone flagi: asymetria główki, deformacje stopy dziecka, maluszek leżący z wyprostowanymi nóżkami i rączkami, nie komunikuje płaczem, nie odwraca się w stronę głosu matki

Przykładowe ćwiczenie w kierunku wspomagania napięcia mięśniowego:

W przypadku odkształceń i asymetrii główki dziecka będących pozostałościami po okresie okołoporodowym, bądź prenatalnym najczęściej oprócz terapii czaszkowo krzyżowej prowadzonej przez wykwalifikowanego terapeutę zaleca się rodzicom, aby masowali głowy dziecka okrężnymi ruchami, tak aby w delikatny i nieinwazyjny sposób wspomóc wyrównywanie napięcia w okolicach główki dziecka.

2. miesiąc życia

Czerwone flagi: maluszek nie jest w stanie unieść głowy podczas leżenia na brzuchu, trzyma zaciśnięte pięstki, nie podejmuje próby chwytu przedmiotu, nie wyłapuje wzrokiem zabawki bądź nie podąża za przedmiotem.

Przykładowe ćwiczenie przy zaciśnięciu dłoni w pięstki i braku chęci do sięgania po przedmioty: W celu zachęcenia dziecka do rozluźnienia mocno zaciśniętych pięstek, warto stymulować grzbietową stronę dłoni dziecka poprzez głaskanie ją zabawką, którą chcemy zainicjować chwyt u dziecka.

4.-5. miesiąc życia

Czerwone flagi: dziecko nie unosi klatki piersiowej w trakcie leżenia na brzuchu, nie łączy rąk w osi centralnej ciała bądź nie sięga po pokazywane przedmioty, brak odruchu ATOS (Asymetryczny Toniczny Odruch Szyjny), dziecko jest przez większość czasu bierne, a wykonywane ruchy są sporadyczne podczas fazy aktywnej, nie wykazuje ciekawości otoczeniem, nie szuka kontaktu wzrokowego, nie utrzymuje głowy podczas noszenia.

Przykładowe ćwiczenie przy deficycie stabilizacji utrzymania głowy w przestrzeni:

Przyjmujemy wygodną pozycję w siedzeniu na podłodze z ugiętymi kolanami do pozycji 45 stopni przy złączonych udach. Układamy dziecko plecami, tak, aby główka spoczywała stabilnie w ryniencie tworzonej przez złączone uda. Pupa maluszka opiera się o nasz tułów i jest podwinięta do góry zabezpieczając odcinek lędźwiowy. W tej pozycji podkładamy płaskie dłonie pod barki i łopatki dziecka. Stymulując go do oderwania głowy od naszych kolan poprzez delikatne wypychanie obręczy barkowej dziecka w naszym kierunku.

Celem jest uniesienie głowy przez dziecko, a w późniejszym etapie utrzymanie pozycji oderwania głowy.

Nie przemęczaj maluszka, 2-5 powtórzeń wystarczą. Pamiętaj, że im bardziej wyprostujesz nogi, tym będzie mu ciężiej oderwać głowę. Wykorzystaj to podczas stopniowania poziomu trudności.



6.-7. miesiąc życia

Czerwone flagi: dziecko nie opanowało przetaczania się w jedną bądź obie strony.

Przykładowe ćwiczenie przy deficycie umiejętności przetaczania się na jeden z boków:

W celu doskonalenia umiejętności obrotu z brzuszka na plecy, warto zachęcać dziecko zabawką stymulując dotykiem jedną z rączek dziecka. Wykonuje się to, aby zachęcić dziecko do podążania za zabawką w celu jej złapania. Zadaniem opiekuna jest nakierowanie dziecka do uzyskania pozycji na boku a następnie do płynnego samodzielnego przetoczenia na plecy.

Zabieg ten wykonuje się naprzemiennie po obu stronach podczas leżenia na plecach i chęci przetoczenia na brzuch. Możesz również wspomóc obrót dziecka poprzez chwyt za obręcz miedniczną. Ułożenie dłoni na miednicy dziecka: trzy palce w kierunku brzuszka dziecka, mały palec spycha nóżkę do dołu, a kciuk zgina nogę podążającą górą przewrotu. Podczas obrotu miednicy dajemy czas maluszkowi na przeniesienie rączek do boku i obrót na brzuch.

8.-9.miesiąc życia

Czerwone flagi: dziecko nie opanowało stabilnego siadu.

Przykładowe ćwiczenie w kierunku stymulowania samodzielnego siadu i stania:

Ćwiczenie dążące do łatwiejszego przejścia do stabilnej pozycji siedzącej od pozycji leżenia na brzuchu. Zabawką zachęcamy do podporu na jednej stronie i pozycji na boku. W tym ułożeniu zabawiamy dziecko zachęcając naprzemiennie do podporu bocznego na łokciu podczas sięgania po zabawkę drugą ręką.

Ćwiczenie stymulujące samodzielne stanie (przy założeniu że dziecko stoi wyłącznie podczas asekuracji przy przedmiotach):

Ważne, aby w tych sytuacjach towarzyszyć dziecku i podtrzymywać je za rączki (dłonie) umiejscowione poniżej barków dziecka. Daje mu to możliwość reagowania na zaburzenia równowagi i uczenie się procesów równoważnych bez kompensowania i stabilizowania ruch z poziomu obręczy barkowej. W sytuacji zbyt dużego wychylenia środka ciężkości, warto za każdym razem pozwalać dziecku na opadnięcie na pupę. Pozytywna reakcja zabawnym dźwiękiem lub uśmiechem na nieudaną próbę stania wpłynie pozytywnie na chęć współpracy dziecka z rodzicem.



10.-13. miesiąc życia

Czerwone flagi: dziecko nie opanowało raczkowania bądź posiada zaburzenia w tym obszarze, nie dąży do chodu.

Przykładowe ćwiczenie przy zaburzeniu symetrii raczkowania: Stymulujemy dziecko podczas zabawy poprzez wdrożenie mu odpowiedniej pozycji podporu. Przekładamy klatkę piersiową przez wążek lub nasze udo w taki sposób, aby nie ograniczało to swobody ruchu nóżkami ani rączkami dziecka. Pozwalamy na dowolną aktywność rączkami dziecka, a podczas podporu na kolanach maluszka, korygujemy jego ustawienie i wykonujemy delikatny nacisk stawowy poprzez wypychanie jego bioder do boków i przód tył.

PAMIĘTAJ!

Wszelkie niepokojące Cię objawy warto skonsultować z lekarzem prowadzącym, pediatrą lub położną. Podane w poradniku przykłady ćwiczeń nie stanowią pełnowymiarowej terapii. Każdy problem u Twojego maluszka powinien być odpowiednio zdiagnozowany i zaopatrzony z dobranym zestawem aktywizacji i zaleceń.

Do obserwacji wymagających pilnej konsultacji zaliczamy:

- asymetrię główki po urodzeniu (u lekarza lub osteopaty dziecięcego),
- deformację stopy dziecka po porodzie (u lekarza lub osteopaty dziecięcego),
- opóźnienie w osiąganiu kamieni milowych (u lekarza, fizjoterapeuty dziecięcego lub osteopaty dziecięcego),
- asymetrię ułożeniową – zaburzenie symetryczności ułożenia ciała dziecka, np. preferencja do przechylania tułowia w lekki łuk (u fizjoterapeuty lub osteopaty dziecięcego),
- refluks (u lekarza lub osteopaty dziecięcego).



Zadbaj o **szczęście**
małego brzuszka
z **BebiKlub.pl!**

Dołącz do BebiKlub.pl, gdzie czekają na Ciebie:

- **wsparcie lekarzy i położnych**
- ciekawe **porady i praktyczne wskazówki** innych Klubowiczów
- wyjątkowa **Akademia Zdrowego Brzuszka – platforma edukacyjna** dla Rodziców, którzy chcą jak najlepiej wykorzystać wiedzę w praktyce!
- bogata **baza wiedzy stworzona przez ekspertów:**



o **żywieniu**



o **rozszerzaniu diety**




o **prawidłowym rozwoju**

DORADCY BebiKlub.pl


Jesteśmy dla Ciebie!

Potrzebujesz więcej informacji? Nasze ekspertki chętnie odpowiedzą na Twoje pytania:



 **zadzwoń: 801 16 5555**
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.00-17.00,
opłata zgodnie z cennikiem operatora

 **wejdź na BebiKlub.pl**
i wyślij wiadomość

 **napisz do nas na Messengerze**
od poniedziałku do piątku
w godzinach 9.00-17.00

 **Bebiko 2. Ekspert**
od szczęśliwych brzuszków

 **BebiKlubTV**

 **BebiKlub Polska**

Ważne informacje: Karmienie piersią jest najważniejszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

05.2025