



**Od niemowlaka do Juniora  
okiem fizjoterapeuty  
po 1. roku życia**

**PORADNIK DLA RODZICÓW**



## W tym poradniku znajdziesz

wiele rad dotyczących **kluczowych aspektów rozwoju Twojego dziecka**. Podpowiemy jak **wspomagać rozwój i reagować na nietypowe zachowania**. Odpowiemy na **najczęściej zadawane pytania** oraz precyzyjnie omówimy **kluczowe etapy dynamicznego okresu wzrastania**. Dowiesz się, **jak obserwować i wspierać dziecko**, a kiedy warto zacerpnąć porady specjalisty. Poznaj te i inne zagadnienia **okiem fizjoterapeuty i osteopaty**, Danuty Jarnot, wieloletniego praktyka w dziedzinie osteopatii i fizjoterapii pediatrycznej. **Zależy nam na szerzeniu rzetelnej i kompleksowej wiedzy, dlatego prezentujemy ten poradnik jako kontynuację części dotyczącej okresu noworodkowego i niemowlęcego.**

Po zakończeniu okresu noworodkowego, trwającego 4 tygodnie, rozpoczyna się burzliwy czas wielkich zmian zarówno w obszarze motoryki dziecka jak i zachowań psychospołecznych. **W nadchodzących miesiącach Twoje maleństwo osiągnie proporcjonalnie największy i najszybszy postęp oraz wzrost na przestrzeni całego swojego życia**. Dla jego pełnego i prawidłowego rozwoju najcenniejsza jest obecność obojga zaangażowanych rodziców. **Zadbaj o kontakt z maluszkiem i tworzenie z nim więzi** – dzięki temu dziecko z większą łatwością będzie poszerzać swoje umiejętności i zainteresowania w atmosferze bezpieczeństwa i stabilności, co zapewni mu lepsze perspektywy w późniejszym życiu.

**Opieka i relacja z Tatą jest istotnym aspektem rozwoju dziecka**, szczególnie w okresie intensywniejszych potrzeb względem tej relacji w okolicach 12. miesiąca życia. Wspinanie, podskakiwanie i wspólne zabawy z mnóstwem radości pod czujnym okiem Taty daje dziecku poczucie bezpieczeństwa w nowo odkrywanych aktywnościach. To również spore **wsparcie dla Mamy**, która dzięki temu ma chwilę wytchnienia. **Dzielenie opieki nad maleństwem wpływa na pogłębienie więzi pomiędzy rodzicami, dając jednocześnie możliwość na zaangażowanie w kontakt z dzieckiem obojga rodziców.**



## Rozwój zmysłów

W celu zrozumienia zapotrzebowania maluszka na określone bodźce, warto zrozumieć skąd wynikają te potrzeby.

Dziecko rodzi się w znacznym stopniu z niedojrzalymi jeszcze narządami zmysłu, co chroni jego układ nerwowy przed nadmiarem informacji z zewnątrz, dając mu możliwość na stopniowanie poznawania świata bez nagłego przytłoczenia. **Dziecko wzrastając osiąga kolejne etapy rozwoju zmysłów, warto wziąć to pod uwagę podczas opieki i zabawy**, aby relacja rodziców z maluszkiem była satysfakcjonująca.

Wspomaganie dziecka nie skupia się jedynie na dbałości o harmonijny rozwój narządów zmysłu. Dotyczy to również okazywania miłości i czułości, oraz wchodzenia w interakcje z dzieckiem, zachęcając je do wspólnych zabaw i eksplorowania świata, co jest czynnikiem równie ważnym jak sam rozwój ruchowy.



**Kiedy wdrożyć zabawiacze i elektronikę do kontaktu z dzieckiem i czy wspiera to jego rozwój?**

## WZROK

**Dziecko rodząc się widzi**, nie jest to jednak obraz tak wyraźny jak u dorosłych. Zakres widzenia wynosi **ok. 20-30 cm**, dominuje w nim **biel i czerń, obrazy są rozmyte, pozbawione głębi oraz faktury**.

**Po 2-3 miesiącach życia** ostrość widzenia znacząco się poprawia. Maluszek zaczyna **łapać kontakt wzrokowy i podążać wzrokiem za zabawką**. W tym okresie kontrastowe zabawki będą dla niego najatrakcyjniejsze. **Kolory i wyraźne kształty rozpoznawane są dopiero ok 6. miesiąca życia**, wtedy właśnie widoczniejsza jest preferencja dziecka co do kolorowych zabawek. Warto jednak mieć na uwadze, że nie są one konieczne dla prawidłowego rozwoju dziecka.

**Aktywny i kreatywny rodzic jest w stanie w pełni zabezpieczyć potrzeby dziecka bez konieczności zabawiania przedmiotami.**

- Pamiętaj o **odpowiedniej ilości kwasów DHA** w diecie maluszka, aby wspierać jego organizm od środka oraz częstych zabawach, w których Twój maluszek podąża wzrokiem za zabawką. Aktywności te pozwalają na lepsze poznawanie świata przez dziecko, budowanie więzi oraz dbanie o prawidłowy rozwój i pracę narządu wzroku.
- **Nie przemęczaj wzroku dziecka** zabawkami intensywnie świecącymi, bądź z szybko zmieniającymi się sekwencjami światła. Wywoła to zmęczenie i może przyczynić się do przebodźcowania układu nerwowego, co będzie skutkowało drażliwością, niepokojem oraz zmęczeniem.



- **Nie należy zbyt wcześnie narażać maluszka na działanie ekranów i urządzeń multimedialnych.** Według najnowszych badań i wytycznych dzieci poniżej 2 lat życia nie powinny korzystać z tych przedmiotów. Te zalecenia wynikają z podstaw anatomicznych i rozwojowych.
- Niezbędnymi elementami w okresie rozwoju narządu wzroku są: różnorodność bodźców, żywe dynamiczne zmiany oświetlenia, głębia, dynamika obrazu, czy szerokie pole widzenia. To tylko kilka z wielu elementów, które zastąpione ekranem, znacząco spłycają i ograniczają aktywną pracę oka. Ograniczanie tych doświadczeń poprzez zbyt częsty kontakt z ekranami może spowolnić rozwój integracji sensorycznej, czyli zdolności łączenia wrażeń z różnych zmysłów.

## WAŻNE

**Choć multimedia kuszą** „chwilą pełnego zaangażowania uwagi dziecka”, a precyzyjniej – możliwością długo wyczekiwanego momentu ciszy dla siebie bądź codziennych spraw – **nie zaleca się codziennego angażowanie dzieci w oglądanie bajek czy innych rodzajów wideo poniżej 2. roku życia bez nadzoru rodzica<sup>1</sup>**. Około 6. roku życia następuje proces doskonalenia umiejętności społecznych i samoregulacyjnych poprzez naukę kontrolowania impulsów.

**Sześciolatki korzystające z multimedii bez nadzoru rodziców, narażone są na utrudnienia rozwoju świadomości konsekwencji własnych czynów i trudności podczas edukacji.**



## SŁUCH

Słuch dziecka również wymaga czasu by osiągnąć pełną dojrzałość. **Od narodzin do 3. miesiąca życia dziecko reaguje na dźwięk mrużeniem oczu lub odruchem moro.** Wstuchuje się w nagłe bodźce słuchowe, zaprzestając dotychczasowych aktywności. **Nagły dźwięk może rozpraszać dziecko podczas karmienia i wywołać wybudzenie ze snu.** Nie zaleca się rozpraszania dziecka głośnymi lub muzykalnymi zabawkami.

W okresie **od 3. do 6. miesiąca życia zwiększa się zainteresowanie dziecka źródłem dźwięku.** Na tym etapie **warto zapoczątkować zabawianie maluszka rozmową i wydawaniem różnych dźwięków za pomocą ust.** Jest to wstęp do dalszych etapów rozwoju. **Wspomaga to proces rozwoju mowy**, który rozpoczyna się końcem tego okresu. **W kolejnych miesiącach wzrasta świadomość i zainteresowanie dźwiękami**, co idzie w parze z nauką mowy. Około 12. miesiąca życia dziecko rozpoznaje odgłosy zwierząt i wydaje pojedyncze słowa.

Pomimo znacznego rozwoju rynku interaktywnych zabawek edukacyjnych, **nic nie zastąpi dziecku kontaktu z opiekunem podczas nauki mowy**. Naśladowanie utożenia ust i mimiki twarzy podczas wymawianych wyraźnie wyrazów, znacząco wpływa na Twojego maluszka, który poprzez naśladowanie Twoich ruchów stara się wydobyć z siebie podobne dźwięki.

**W celu ochrony słuchu dziecka, odradza się stosowanie głośnych i hałaśliwych zabawek.** Wszelkie wydające dźwięki przedmioty w wieku niemowlęcym również należy pozostawić w bezpiecznej odległości (np. w rejonie nóg dziecka).

Ciągły kontakt słowny poprzez czytanie bajek przed snem, gry rozwijające kreatywność i wyobraźnię dziecka, czy zgadywanki w późniejszym wieku, pozwalają na bogatą integrację wszystkich przeplatających się elementów sensorycznych.

## SMAK

Warto mieć na uwadze, aby **prawidłowo zaprogramować nawyki żywieniowe**. Rozszerzanie diety dziecka **najlepiej rozpocząć od warzyw, a w szczególności tych zielonych**, następnie **wdrażać stopniowo owoce i produkty zbożowe**. Różnorodność powinna dotyczyć nie tylko pochodzenia żywności i kolorów zjadanych potraw ale i tekstury oraz twardości dopasowanych do wieku dziecka.

Posiłki warto zaplanować z zachowaniem odpowiednich przerw, a wartościowe przekąski wprowadzać w przypadku zwiększonej aktywności dziecka w ciągu dnia. **Nie należy podawać niemowlęciu potraw dosalanych, a także słodkich napojów**, woda będzie dla maluszka wystarczająca do zaspokojenia pragnienia.

Pamiętaj, że **przekąska nie powinna być stałym elementem dnia dziecka, nie może ona zastępować podstawowych zbilansowanych posiłków**. Podstawą diety niemowlęcia wciąż pozostaje mleko – mamy lub modyfikowane, jeśli z jakichś przyczyn nie może być karmione piersią. **Nie powinno się również przekarmiać maluszka czy wmuszać mu jedzenia**.

### Co zrobić, gdy maluszek marudzi podczas jedzenia i nie chce jeść?

Podczas rozszerzania diety istotnym aspektem jest zarezerwowanie czasu posiłku na poznawanie nowego pokarmu przez dziecko. **Nie należy rozpraszać maluszka bajkami, bądź innymi formami rozrywki podczas jedzenia**.

Ten często pomijany element może zaburzać kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych, prowadząc do nieświadomego spożywania nadmiernych ilości pokarmu i utraty atrakcyjności posiłków, co w rezultacie może objawiać się znużeniem, marudzeniem, wybrzydzeniem i frustracją u dziecka.

### Dziecko nie chce jeść lub wybiera ulubione pokarmy, które nie są wartościowe

W tej sytuacji **warto przemyśleć interesujące nas produkty w postaci zupki lub musu**, bądź w innej atrakcyjnej formie. **Kreatywność podczas przygotowania posiłków to droga do sukcesu**. Doznania sensoryczne podczas samodzielnego jedzenia, takie jak: zapach, smak, kolor, czy twardość i tekstura pokarmu pozwalają dziecku na doskonalenie pracy dłoni, języka, mechanizmu gryzienia oraz integracji zdobytych doświadczeń.



Chcąc zapewnić dziecku zbilansowaną dietę, poprawne nawyki żywieniowe i uchronić je przed zaburzeniami metabolicznymi, **warto od samego początku podawać mu produkty wartościowe o odpowiedniej jakości**. W ten sposób **możemy wpływać na dobre decyzje żywieniowe dzieci także w przyszłości**.

**Pamiętaj, aby podawane posiłki były zawsze dopasowane do potrzeb dziecka na danym etapie rozwoju.**

## Bóle brzuszka, problemy z perystaltyką jelit i wypróżnianiem

Prawidłowo zbilansowana dieta ma wpływ na dobre samopoczucie. Co jednak gdy pomimo utrzymywania prawidłowych nawyków żywieniowych i higieny posiłków maluch skarży się na bóle brzucha i ma problemy z wypróżnianiem się? Przyczyn takiego scenariusza może być wiele.

Rozpoczynając od okresu płodowego, kiedy to na zaburzenia prawidłowego rozwoju układu pokarmowego mogły mieć wpływ **leki przyjmowane przez mamę, a także leczenie antybiotykami czy sterydami po urodzeniu**. Nie bez znaczenia są również **alergie pokarmowe występujące u obojga rodziców, które zwiększają ryzyko wystąpienia alergii u dziecka**. Pod lupę należy wziąć także **nietolerancje pokarmowe, ilość spożywanego błonnika i wody w ciągu dnia**. Nie lekceważaj objawów dziecka, **problemy brzuszkowe to poważna sprawa, wymagająca obserwacji i interwencji**.

Zapisuj informacje uzyskiwane od maluszka wraz z wymienionymi powyżej czynnikami, które należy brać pod uwagę. Będzie to ułatwieniem w przypadku braku poprawy i usprawni diagnostykę lekarzowi. Używanie jakichkolwiek leków należy zawsze skonsultować z lekarzem.

**W pierwszej kolejności warto zadbać o odpowiednie nawodnienie dziecka i dynamiczne ćwiczenia** w pozycji kucznej oraz w pozycjach z podkurzonymi nogami w kierunku klatki piersiowej. Przykładem takiego ćwiczenia są:

- skłony japońskie,
- chodzenie w pozycji kacuszki,
- rowerek z opiekunem w leżeniu na plecach.



## Ergonomia w toalecie jest ważna!

U dzieci korzystających z toalety, **prawidłowe ustawienie podczas wypróżniania się i oddawania moczu** w pozycji siedzącej **ma ogromne znaczenie** w zapobieganiu dolegliwościom związanych z dnem miednicy i dolnymi partiami brzucha. W celu przyjęcia ergonomicznej pozycji **warto zakupić podnózek**, który układamy pod stopami dziecka podczas siedzenia na toalecie. Powoduje on zmianę kąta ustawienia stawów biodrowych, co wpływa na regulację napięcia mięśni dna miednicy podczas defekacji, nie powodując ich przeciążenia. **Dziecko nie powinno napinać się i forsować podczas wypróżniania.**



Dla dzieci korzystających jeszcze z pieluszkopomocne mogą być narzędzia wspomagające monitorowanie wypróżnień, takie jak **PieluchoSKANER**, który ułatwia ocenę wyglądu kupki dziecka i pomoże wykryć ewentualne nieprawidłowości zlokalizowane w brzuszku dziecka.



## Mija rok, a dziecko nie pokazuje palcem, czy to powód do zmartwień?

Wskazywanie palcem jest istotnym elementem interakcji społecznej. Gest ten pojawia się pomiędzy 9. a 12. miesiącem życia, dotyczy dłoni zaciśniętej w ścisłą pięść z wysuniętym i wyprostowanym drugim palcem. Umiejętność ta pozwala na budowanie wspólnego pola uwagi, zainicjowanego przez dziecko, co stanowi podwalinę komunikacji pomiędzy niedostatecznie werbalnie komunikującym się dzieckiem, a otoczeniem. Dziecko może w ten sposób wyrazić swoją potrzebę samostanowienia, zainteresowanie przedmiotem lub preferencje osobiste, np. chęć wysłuchania określonej książki na dobranoc czy wyboru zabawki. W przypadku braku opanowania tej umiejętności u dziecka, warto skonsultować problem z lekarzem, osteopatą lub fizjoterapeutą dziecięcym.

### Problem z gestem pokazywania palcem może wynikać z:

- braku zainteresowania gestem ze strony rodzica,
- nadmiernej usługowości rodzica i podawania dziecku przedmiotów,
- opóźnionej motoryki małej (ograniczonej pracy dłoni),
- wzmożonego napięcia obręczy barkowej,
- hipertonii mięśniowej (nadmiernego napięcia mięśni, które utrudnia wykonywanie precyzyjnych ruchów),
- braku przemieszczania w pozycji czworacznej.

Niepokojącym objawem jest gest wskazywania o niepełnym zakresie. Jako przykład może posłużyć dziecko wskazuje palcem, ale równocześnie nie skupiające swojej uwagi w kierunku wskazywanym. Takie zachowanie warto skonsultować z lekarzem w kierunku wykluczenia spektrum autyzmu.



Niezależnie od przyczyny braku wykształcenia gestu wskazywania palcem, **zachęcamy do pracy z maluszkiem nad tym istotnym elementem komunikacji już od 9. miesiąca życia.**

Oglądanie książeczek z aktywnym poszukiwaniem, np. „Gdzie jest kotek?”

i wskazywaniem paluszkami dziecka na zwierzę na obrazku oraz entuzjastyczną reakcją na prawidłowe wskazanie, owocnie zapętni wspólnie spędzony czas i wpłynie korzystnie na zapamiętanie gestu. **Książeczki z przesuwanymi elementami, dziurkami do wkładania paluszka czy różnymi teksturami zachęcającymi do dotknięcia**, świetnie sprawdzą się w pracy z Twoim maluszkiem.

## Samodzielność

Tak, już od okresu niemowlęcego **dziecko czuje stałą potrzebę rozwoju**, niezależną od pomocy rodzica. Jeżeli Twoje dziecko nie płacze i nie marudzi, leży i zajmuje się sobą, to nie ma potrzeby zabierania mu przestrzeni na eksplorację i zachęcania do wspólnej zabawy. **Pozwól dziecku na samodzielność pod Twoim czujnym okiem, w każdym aspekcie** – zarówno w okresie poznawania ciała jak i próbowania posiłków czy rozwoju i obserwacji codziennych zjawisk fizycznych.

**Zapewni to maluszkowi poczucie bezpieczeństwa, sprawczości i chęć do odkrywania nowych rzeczy**, co zaprocentuje w późniejszym wieku, wpływając na zdrowe relacje rodzinne i osobiste. Słowo klucz „nudzę się” jest momentem na wykazanie się kreatywnością i zachęcenie do wspólnych aktywności, zabaw czy zadań.



## Lęk separacyjny

To przypadłość, z którą borykają się dzieci **w okresie pomiędzy 7. a 12. miesiącem życia, a zdarza się, że trwa ona nawet do 2.-3. roku życia.** Objawia się nerwowością i ciągłym szukaniem opiekuna – oczekiwaniem, aby był w zasięgu wzroku.

**Aby temu zapobiec, warto podjąć pracę np. poprzez zabawę.** Możesz ćwiczyć to poprzez pokazywanie dziecku wybranej rzeczy (np. misia), która pomimo tego, że nagle zniknie z pola widzenia (zostanie schowana pod pieluszkę), to zawsze można ją znaleźć i zachęcić dziecko do jej szukania. Takie działanie zastępuje paraliżujące poczucie straty odczuwane przez dziecko w takich sytuacjach i przekłada się na pobudzenie ciekawości oraz chęć eksploracji. **Przy bardzo nasilonych objawach, warto zastosować przedmiot przywiązania, zabawkę czy kocyk, który będzie stałym elementem wyciszającym dziecko.**

## Niechęć do kąpeli w wannie czy korzystania z prysznica

Bywają sytuacje, w których rodzice uskarżają się na niechęć dziecka do aktywności dotyczących higieny – na co zwrócić uwagę i jak pomóc dziecku w tego typu problemie?

W pierwszej kolejności – nie panikuj. **Niechęć do kąpeli niemowląt i starszych dzieci nie zawsze wiąże się z problemami z obszaru integracji sensorycznej czy zaburzeniami układu nerwowego.** Zwykle związane jest to z unikaniem przez dziecko bodźców drażniących, bądź efekt wcześniejszych nieprzyjemnych doznań.

Zanim zdecydujesz się na dogłębną diagnostykę u specjalisty, **sprawdź czy występuje u Was tych kilka czynników**, które mogą wywoływać negatywne reakcje dziecka:



zbyt niska lub zbyt wysoka **temperatura wody i otoczenia**,



drażniący **detergent**, który stosujesz podczas kąpeli,



nieprzyjemna struktura **myjki lub ręcznika** do wycierania ciała.

Wszystkie te czynniki mogą fizycznie podrażniać delikatną skórę dziecka. **Negatywna atmosfera, nerwowość czy zmęczenie rodzica podczas kąpeli również mogą wpływać na odczucia maluszka.**

**Rytuał kąpielowy to świetny pomysł** na zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i komfortu dziecku. Składają się na niego:

- stała pora kąpeli (nie wcześniej niż godzinę po posiłku),
- wspólne zabawy w trakcie tej czynności (z wykorzystaniem zabawek, konewki czy opowiadań rodzica),
- osuszanie,
- masażyk (na ciepłej oliwce),
- ubieranie,
- przygotowanie do snu.



Podczas kąpeli **zwróć uwagę, aby nie zalewać wodą okolic oczu i uszu dziecka.**

Remedium na tego typu sytuacje są daszki kąpielowe zabezpieczające te obszary podczas sputkiwania głowy czy kąpeli pod prysznicem.

Jeżeli szum prysznica wywołuje nerwową atmosferę w łazience, **zamień słuchawkę prysznicową na koneweczkę czy kubek.** Pamiętaj, aby nie przymuszać dziecka do kąpeli – to jedynie pogłębi jego niechęć do tej aktywności. W zamian za to postaraj się podejść do tego procesu w sposób kreatywny i interesujący. Możesz to zrobić, tłumacząc i dając dziecku przykład, że proces ten jest istotny dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

Jeżeli pomimo starań, dziecko nadal panikuje na słowo kąpiel lub zauważyłaś inne nietypowe reakcje u Twojego maluszka, **zasięgnij porady terapeuty integracji sensorycznej.** Specjalista podejmie się diagnostyki pod kątem integracji bodźców i doradzi jakie możesz podjąć kroki, aby pomóc dziecku.

## Pampersy, pieluchomajtki i nocnik – jak i kiedy wdrożyć zmiany

**Kiedy warto zmienić pieluchy jednorazowe na pieluchomajtki?** Pampersy są wygodnym rozwiązaniem dla noworodków i niemowląt do 6. miesiąca życia. W późniejszym okresie warto przejść na korzystanie z pieluchomajtek. Gdy maluszek zaczyna być bardzo aktywny, ucieka podczas przebierania, a zmiana pieluszki jest znacząco utrudniona – korzystanie z pieluchomajtek zapewnia komfort w każdej pozycji bez potrzeby używania przewijaka. Jest to również świetna alternatywa dla osób podróżujących z dzieckiem i niezawodna pomoc w zabezpieczeniu odzieży podczas procesu odpieluchowywania.

### Odpieluchowywanie krok po kroku

Dążąc do odpieluchowania, warto obserwować maluszka. **Czas na wprowadzenie tej zmiany jest różny i zależy od indywidualnych uwarunkowań.** Rodzice najczęściej decydują się na ten krok około 18. miesiąca życia dziecka. Pożegnanie się z pieluszkami może trwać nawet do 4. roku życia.

#### Znaków wskazujących gotowość na odpieluchowanie ze strony dziecka jest sporo

– rozpoczynając od sygnałów fizycznych, takich jak stabilna pozycja siedząca czy samodzielny chód, zwiększająca się świadomość ciała (umiejętność wskazywania części ciała), wydłużanie się okresów, gdy pieluszka jest sucha (zwiększona pojemność pęcherza), po symptomy związane ze świadomością samych procesów i potrzeb (np. łapanie się za pieluszkę przy chęci zrobienia siku, chowanie się podczas robienia kupy, zaciekawienie nocnikiem i korzystaniem z toalety).

**Pośpiech w sytuacji gdy dziecko nie jest w pełni gotowe na odpieluchowywanie może wiązać się z frustracją i brakiem sukcesu.** Pozwól maluszkowi na zdobycie gotowości do tego kroku, a cały proces przebiegnie sprawnie i płynnie.

Podczas odpieluchowywania warto pamiętać, że równie istotna jest gotowość rodzica na ten krok. Dotyczy to odpowiedniego zabezpieczenia czasu i przestrzeni na dopilnowanie oraz wynagradzanie postępów dziecka. Nie należy jednak odkładać tego procesu w nieskończoność, gdyż zbyt późne reakcje, pomimo sygnalizowanej gotowości dziecka, mogą przynieść negatywne skutki, np. zaburzenie jego samopoczucia czy kształtowanie w nim poczucie izolacji w przyszłości.

### Co zrobić gdy dziecko nie chce się odpieluchować, a zabrudzona bielizna nie powoduje u niego dyskomfortu?

Warto wtedy sprawdzić, **które sygnały gotowości na odpieluchowanie zostały zaliczone, a które nie są wystarczająco opanowane** i na których należy się skupić.

Zdarza się jednak, że pomimo osiągnięcia gotowości, dziecko nadal ma problem z odpieluchowaniem. W takiej sytuacji **warto zacerpnąć porady lekarza bądź specjalisty (fizjoterapeuty lub osteopaty)** w celu dokładnego zdiagnozowania przyczyny problemu i wdrożenia odpowiednich działań.



Po odpieluchowaniu i rozpoczęciu korzystania z nocnika kolejnym etapem jest dążenie do korzystania z toalety. W tym celu **warto zakupić odpowiednią nakładkę na deskę sedesową oraz podkładkę podwyższającą pod nogi dziecka.** Pamiętajmy również o istotnym elemencie, jakim jest **mycie rąk** po skorzystaniu z toalety, w tym celu również przyda się podnózek.

## Integracja sensoryczna

**Rozpoczyna się już w brzuchu mamy**, około 9.-11. tygodnia ciąży. Proces ten polega na łączeniu ze sobą i przetwarzaniu bodźców dotykowych, przedsionkowych (równowaga), czucia głębokiego własnego ciała oraz zmysłów takich jak słuch, wzrok, smak czy węch. W fazie prenatalnej proces ten w przewadze dotyczy pierwszych trzech bodźców, ponieważ pozostałe zmysły nie są jeszcze w pełni dojrzałe.

Po porodzie, zgodnie z dojrzewaniem kolejnych zmysłów i nabieraniem nowych doświadczeń, następuje ich wzajemna integracja. **Zaburzenie integracji sensorycznej (SI) jest to termin odnoszący się do neurologicznych zaburzeń w przetwarzaniu, gromadzeniu, usystematyzowaniu i odpowiedzi na bodźce wewnętrzne i zewnętrzne na poziomie mózgu.** Prościej, integracja sensoryczna to umiejętność odpowiedniego połączenia doznawanych bodźców i reakcji na nie.

### Przykład normalnej reakcji:

nadmierna jasność światła – mrużenie  
oczu, zastanianie ich rączką.



### Zaburzona reakcja na ten sam bodziec:

irytacja, agresja, brak umiejętności  
poradzenia sobie z czynnikiem  
i przebodźcowanie.

Podstawą wykrycia tego typu zaburzeń jest **obserwacja dziecka i skrupulatne notowanie zaistniałych nietypowych zachowań.** Po zebraniu listy powtarzających się odpowiedzi na dany bodziec, **warto udać się na konsultację do fizjoterapeuty bądź osteopaty dziecięcego** (powyżej 3. miesiąca życia dziecka). Wyżej wymienieni specjaliści w razie potrzeby skierują do pogłębionej diagnostyki – u dzieci poniżej 3. roku życia w kierunku zaburzeń samoregulacji bodźców sensorycznych, a u dzieci powyżej 4. roku życia, zaburzeń integracji sensorycznej do terapeuty SI.



### Jakie zachowanie powinno zwrócić Twoją uwagę?

- problemy z wyciszeniem, zasypianiem i snem;
- częsta drażliwość, płacz;
- problemy z podawaniem pokarmu, niechęć do jedzenia, znacząca wybiórczość pokarmowa (nadwrażliwość smakowo-węchowa);
- niska wrażliwość na intensywne bodźce i ból, gryzienie, szczypanie, uderzanie głową (podwrażliwość dotykowa);
- wygórowana wrażliwość na delikatne bodźce np. głaskanie, przytulanie, tekstury ubrań, niechęć do czynności pielęgnacyjnych, tj. mycie twarzy czy ciała, czesanie włosów, mycie zębów (nadwrażliwość dotykowa);
- wygórowana reakcja na jasne światło lub głośny dźwięk (nadwrażliwość wzrokowa, słuchowa), przesadne i bezpodstawne zachowanie protekcyjne podczas aktywności i nowych zadań (nadwrażliwość przedsionkowa);
- niezauważanie drobnych przedmiotów i problemy z orientacją w przestrzeni (podwrażliwość wzrokowa);
- ignorowanie dźwięków z otoczenia (podwrażliwość słuchowa);
- inne nieadekwatne zachowania w odpowiedzi na codzienne aktywności.

## Jak pomóc dziecku z zaburzeniami?

Istotą wspomagania dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej jest **zrozumienie ich indywidualnych potrzeb**, dostosowanie środowiska oraz **podjęcie odpowiedniej terapii SI.**

**Przy problemie przetwarzania wzrokowego**, warto wprowadzić ćwiczenia koordynacji wzrokowo ruchowej, stosowanie kojących kolorów czy łagodnego światła w domowym zaciszu. **Przetwarzanie słuchowe** możesz wspomóc rymowanymi, piosenkami powtarzanymi codziennie, zagadkami dźwiękowymi „Jakie to zwierzątko?”, dźwiękami naśladowczymi o różnym natężeniu, np. „kwa, kwa”, czy uprzedzeniem dziecka o głośnych dźwiękach.

Warto rozpocząć stymulowanie dziecka sensorycznie **od pierwszych miesięcy.** Pierwsze kroki w tym kierunku można podjąć tuż po uzyskaniu przez dziecko pozycji podporu na przedramionach, poprzez podkładanie pod obszar rączek maty sensorycznej z kolorowymi pomponikami (sprawdzi się również taka wykonana samodzielnie) czy z rybkami i wypelnionej wodą lub gęstszą cieczą. Gdy dziecko stabilnie utrzymuje głowę, po uwolnieniu rączek w leżeniu na brzuchu i podporze wałeczkiem w górnej części klatki piersiowej, możemy przygotować dla dziecka do zabawy przedmioty o różnych teksturach, np. mięciutki pomponik, twardą piłeczkę, gumowy klocek czy mniejszego misia.

**Podczas aktywności zachęcajmy dziecko do zabawy.** W ramach stymulacji słuchowej możemy podawać przedmioty wydające różne dźwięki, np. grzechotki, stukające groszki w butelce czy przesypujący się ryż w woreczku. Poza czynnikiem sensorycznym, pozycje te świetnie wpłyną na pracę brzuszka, łagodząc dyskomfort i pozwalając na łatwiejsze pozbycie się gazów.

## Zabawy w leżeniu na plecach:

### Zachęcanie do podążania rączką za zabawkową księżeczką z ogonkami

**STYMULACJA:**  
odruchu chwytanego, podążania wzrokiem i przekroczenia osi środkowej ciała.

**CEL:**  
precyzowanie chwytu oraz doznania sensoryczne.

### Księżeczki z różnymi teksturami

**STYMULACJA:**  
integracji wzrokowej i dotykowej.

**CEL:**  
doświadczenie zmienności faktur.

### Księżeczki z ruchomymi elementami

**STYMULACJA:**  
gestu wskazywania, umiejętności precyzyjnego chwytu.

**CEL:**  
doświadczenie zmiennych faktur i kształtów.

## CIEKAWOSTKA

Angażując rączki i nóżki dziecka wpływasz także na poprawę pracy jego jelit i łatwiejsze wypróżnienia.



**Aktywności możesz modyfikować dla każdego okresu rozwoju i pozycji dziecka.** Gdy dziecko osiągnie pozycję stojącą jest gotowe do wprowadzania tras sensorycznych, np. przejścia lub stania na piasku, trawie czy miękkiej poduszce (stymulowane są czucie głębokie, planowanie ruchu, integracja wzrokowa i ruchowa).

Po uzyskaniu stabilnej pozycji stojącej warto zachęcać dziecko do pozycji w przykucu, co pozwala na wykorzystanie pełnego zakresu ruchomości w stawie biodrowym i wspomaga czucie głębokie oraz planowanie ruchu wraz z równowagą (elementy integracji dotykowej). Dla dzieci po 1. roku życia zaleca się korzystanie z torów przeszkód o różnej podatności podłoża, suchych basenów z piłeczkami i huśtawek.

**W początkowym okresie życia to płacz jest podstawowym środkiem komunikacji dla dziecka.** Wraz ze wzrostem świadomości i umiejętności komunikacyjnych, **funkcja płaczu zmienia się** – z ogólnego komunikatu dotyczącego wszystkiego – na **sygnały dotyczące przebodźcowania lub trudności z adaptacją do nowych bodźców**. Podczas takich sytuacji obserwuj uważnie dziecko, często jego zachowanie tuż przed i w pierwszych fazach płaczu wskazuje na przyczynę problemu. **Pamiętaj, aby w takich sytuacjach okazać dziecku zainteresowanie i czułość.** W przypadku starszych dzieci, efektywnym sposobem na dotarcie do sedna problemu jest próba jego zrozumienia i rozmowa z zadawaniem pytań. W przypadku dzieci w tym wieku, podstawowe potrzeby, takie jak głód czy pragnienie, są już zwykle umiejętnie komunikowane. **Rozdrażnienie może pojawić się u dziecka z powodu przeciążenia nadmiarem bodźców, zmęczenia i senności, potrzeby czułości czy bycia zauważonym.** Wprawne oko rodzica jest w stanie wychwycić niestandardowe zachowanie tuż przed wybuchem w każdym z wyżej wymienionych przypadków, jak i przy potrzebie wypróżnienia czy siku.



Warto dodać, że u dzieci **po 1. roku życia pojawiają się emocje, które znacząco utrudniają reagowanie**. Spośród przyczyn płaczu **poza potrzebami fizjologicznymi i emocjonalnymi możemy wyliczyć:**

**Emocjonalną reakcję na nowe sytuacje w nowopoznanym środowisku** (np. paniczny płacz przy kontakcie z nowymi osobami).

**Jak pomóc?** Warto rozmawiać i tłumaczyć dziecku sytuację, można to robić poprzez zabawy w scenę wizyty, aby oswoić dziecko z problematycznym zdarzeniem. Nie należy izolować dziecka od danych sytuacji czy straszyć obcymi ludźmi.



**Płacz wymuszający kupno, otrzymanie przedmiotu lub wykonanie konkretnej aktywności.**

**Jak pomóc?** Dobrym sposobem jest odciągnięcie uwagi od pożądanego przedmiotu, rozmowa i wytłumaczenie dziecku poprawności zachowania po złagodzeniu sytuacji. Pamiętaj, że frustracja, gniew i smutek to emocje których nie ma potrzeby łagodzić czy wynagradzać. Pozwól dziecku nauczyć się je regulować. Nie należy ulegać dziecku wbrew własnemu zdaniu, zastępować przedmiot innym w ramach wynagrodzenia, krzyczeć i okazywać braku zrozumienia dla zaistniałych emocji.

**Wyrzynanie zębów** to kolejny powód obniżenia nastroju dzieci, które stają się wtedy marudne i płaczą.

**Jak pomóc?** W przypadku niemowląt warto zaopatrzyć się w schładzanie w lodówce gryzaki, a starszych dzieci – w produkty twardsze o chropowatej teksturze i chłodzącym efekcie. Dobrym sposobem jest także zajmowanie czasu dziecka zabawami.

**Bóle brzucha.** Jest to dość charakterystyczna sytuacja, w której dziecko wskazuje na brzuszek lub informuje o nieprzyjemnych dolegliwościach.

**Jak pomóc?** W tej sytuacji pomocne okażą się aktywności tj. jak kąpiel, ciepłe napoje, czy masaż brzuszka dziecka ciepłym olejkiem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Nie należy bagatelizować zgłaszanych objawów i forsować dziecka.

**Problemy z wypróżnianiem się lub wstrzymywaniem siku poza domem.**

**Jak pomóc?** W takich sytuacjach warto stopniowo oswoić dziecko z tego typu sytuacjami poprzez dawanie przykładu lub każdorazowo drobnymi krokami podążać w stronę celu. Nie należy zmuszać dziecka do wykonania czynności czy straszyć go konsekwencjami.

**Problem z odczuwaniem rosnącej potrzeby wypróżnienia.**

**Jak pomóc?** Warto w tym wypadku udać się do specjalisty dziecięcego, aby zbadać napięcie powłok brzusznych i dna miednicy oraz uzyskać zestaw ćwiczeń wspomagający normalizację tych obszarów pod względem napięciowym. Nie należy strofować dziecka i straszyć go konsekwencjami.

**Wstrzymywanie stolca i siku do skrajnego momentu bólu brzucha.**

**Jak pomóc?** Przyjrzyj się diecie dziecka, wyklucz produkty mogące powodować zatwardzenia. Dopytaj dziecko, dlaczego nie jest skore do wypróżnień lub robienia siku, czy powodem jest ból, pieczenie, strach lub dyskomfort (zapisz daty, otrzymane odpowiedzi wraz z informacjami dotyczącymi spożywanych posiłków, częstotliwość wypróżnień i jakością stolca – te informacje będą przydatne w przypadku, gdy problem nie ureguluje się naturalnie). W sytuacji zatwardzeń oraz dyskomfortu przy oddawaniu stolca, warto wykonać naparówkę lub ciepłą kąpiel. Jeżeli problem powtarza się, zasięgnij porady lekarza, pieczenie podczas siusiania warto skonsultować z lekarzem w celu diagnostyki (być może konieczne będzie zastosowanie makrogoli) w kierunku zapalenia dróg moczowych i podjęcia leczenia. Nie należy bagatelizować sygnalizowanych przez dziecko objawów, zignorowanie ich może przyczynić się do powstania gorszych konsekwencji zdrowotnych.

## Rozwój motoryczny

Będąc całym światem dziecka masz największe szanse na wychwycenie wszelkich odstępstw od normy, a podstawą tych obserwacji jest wiedza. **Doglądając maluszka warto korzystać z poniższego spisu umiejętności motorycznych.** Warto przy tym pamiętać o **oknach rozwojowych**, w okresach, gdy dana aktywność powinna się pojawić. Jeżeli martwi Cię brak osiągania kolejnych etapów przez Twoje dziecko, udaj się do fizjoterapeuty lub osteopaty dziecięcego w celu uzyskania informacji, w jaki sposób wspomóc maleństwo. **Po zauważeniu odstępstwa od normy lub nietypowych zachowań, zachęcamy do nagrywania i/lub prowadzenia notatek zachowań, co może być przydatne w stawianiu diagnozy przez terapeutę.**

## Oto krótki przegląd umiejętności dziecka w kolejnych etapach rozwoju:

				
Motoryka duża	Motoryka mała	komunikacja	Obszar poznawczy	Obszar społeczno-emocjonalny
<b>1.-2. ROK ŻYCIA</b>				
wspina się na przeszkody i biega	klaszcze w dłonie, nabiera jedzenie łyżeczką, samodzielnie myje ręce	używa wyrazów dźwiękonaśladowczych	używa przedmiotów zgodnie z ich funkcją	naśladuje rówieśników
<b>2.-3. ROK ŻYCIA</b>				
chodzi po schodach bez pomocy, podskakuje obunóż	zapina i rozpiną guziki, rysuje proste wzory według przykładu	rozpoznaje przedmioty z otoczenia	bawi się udając aktywności życia codziennego	odwzorowuje reakcje grupy
<b>3.-4. ROK ŻYCIA</b>				
rzuca piłkę, jeździ samodzielnie na rowerku trójkołowym	ubiera się i rozbiera z drobną pomocą (lub bez)	buduje zdania z 2-3 wyrazów	bawi się wprowadzając zamienniki, np. łyżka to mikrofon	nie ma trudności w rozstaniu się z opiekunem

				
Motoryka duża	Motoryka mała	komunikacja	Obszar poznawczy	Obszar społeczno-emocjonalny
<b>4.-5. ROK ŻYCIA</b>				
skacze na jednej nodze, chodzi po schodach naprzemiennie	wiąże sznurowadła, poprawnie trzyma ołówek	używa zdań złożonych	liczy do 4	bawi się z dala od rodziców, preferuje grupę rówieśniczą
<b>6. ROK ŻYCIA</b>				
kopie piłkę, celnie nią rzuca i łąpie ją w dłonie	dobrze radzi sobie z obsługą nożyczek, układa puzzle do 20 elementów	poprawnie wymawia wszystkie głoski i potrafi opowiadać historię z fabułą w czasie przyszłym	zna kolory	preferuje zabawy w grupie bez udziału opiekunów

**Ważnym aspektem motoryki małej jest nauka i umiejętność trzymania przyboru kreślarskiego.** Zgodnie z rozwojem, wyróżniamy poszczególne etapy, w których dziecko powinno uzyskać w tym obszarze postępy.

### ROZWÓJ POPRAWNOŚCI CHWYTU:

- chwyt cylindryczny (1.-2. rok życia)
- chwyt palczasty (2.-3. rok życia)
- chwyt trójpunktowy (3.-4. rok życia)
- chwyt trójpalcowy (4-7. rok życia)



**W przypadku trudności** w opanowaniu przez dziecko określonego rodzaju chwytu przedmiotu piszącego, warto **udać się do fizjoterapeuty bądź osteopaty.** Ma to na celu ocenę napięcia mięśniowego okolic obręczy barkowej oraz zaczerpnienie porady dotyczącej kupna specjalnych nakładek na kredki. Takie kredki będą działały stymulująco i zachęcająco do wykonania prawidłowego chwytu.

## Nauka mowy

Rozpoczyna się dużo wcześniej niż po przyjściu dziecka na świat. Już podczas ciąży maluszek przyzwyczaja się do melodyjności i intonacji mowy używanej przez mamę i inne osoby znajdujące się w jej pobliżu.



Wyróżniamy 4 etapy rozwoju mowy:

### Okres melodii (0.-12. miesiąc życia)

- Między 2. a 3. miesiącem życia występuje tzw. gruchanie, a w przewodzie są to dźwięki zawierające samogłoski „uuu”, „auu” i „grr”.
- Około 6. miesiąca życia gruchanie zamienia się w **gaworzenie**. Pojawiają się powtarzające **syłaby**, a dziecko wykorzystuje **większość spółgłosek**.

### Okres wyrazu (12.-24. miesiąc życia)

- Dziecko postępuje się dużą ilością **wyrazów dźwiękonaśladowczych** tj. „miau”, „hau”, **przekręca sylaby**, a także **upraszcza wyrazy**. **Przypasowuje słowa do konkretnej rzeczy**, np. „kaka” jako określenie znanej dziecku pluszowej kaczkki i nie będące określeniem na inne podobne zabawki. **Potrafi nazywać też całe grupy jednym wyrazem**, np. „miau” na wszystkie zwierzęta poruszające się na 4 łapach.

### Okres zdania (24.-36. miesiąc życia)

- Pod koniec 24. miesiąca dziecko potrafi tworzyć **zdania składające się z dwóch wyrazów** i rozpoznawać przedmioty z najbliższego otoczenia. **Zmiękcza spółgłoski i nie wymawia końcówek w wyrazach**.

### Okres swoistej mowy dziecięcej (36.-48. miesiąc życia)

- Dziecko **upodabnia głoski**, np. mówi „bobak” zamiast „robak”, **łączy dwa słowa w jeden wyraz**, np. „sprzedawaczka” zamiast „sprzedawczyni” (mając na myśli żeńską formę), **przestawia głoski lub całe sylaby**: „lokolotywa” zamiast „lokomotywa”.

Obserwacja rozwoju pociechy jest podstawą do szybkiego uporania się z zaistniałymi problemami, a co za tym idzie – zmniejszenia negatywnych konsekwencji w przyszłości.

Jeżeli Twoje dziecko w okresie wczesnego dzieciństwa miało problemy ze ssaniem piersi lub butelki, gryzieniem czy wadami zgryzu, warto udać się do logopedy w celu ustalenia ewentualnych deficytów, rozpoczęcia sesji ćwiczeniowych i poprawy jakości mowy dziecka.

## Poprawność artykulacyjna

- Niemowlę do 6. miesiąca życia potrafi mówić samogłoski, a do 12. miesiąca – spółgłoski „m”, „b”, „t”, „d”.
- Między 1. a 2. rokiem życia dziecko potrafi wymawiać wszystkie samogłoski lub zdarza się, że są zastępowane innymi. Prawidłowo wymawia literki „b”, „p”, „d”, „t”, „m”, „n”, „ń”, „g”, „k”.
- Trzylatek potrafi wymawiać wszystkie samogłoski, sporadycznie zdarza się, że je zastępuje innymi. Oprócz spółgłosek używa również literki „l”, „ł”, „ś”, „ż”, „ć”, „dź”, „f”, „w” i „h”.
- Czterolatek potrafi wymawiać wszystkie samogłoski, może mieć jednak problemy z samogłoskami nosowymi, tj. „ą” czy „ę” i zamianą „r” na „j” lub „l”. Poprawnie wymawia głoski syczące: „s”, „z”, „c” czy „dz”.
- Pięciolatek prawidłowo wymawia głoski szumiące: „sz”, „ż”, „cz” i „dź”.
- Sześciolatek powinien poprawnie wymawiać już wszystkie głoski.

## Rozważ wizytę u logopedy jeżeli dziecko:

- ma problemy z płynnością mowy (tempem),
- mówi bezmelodyjnie (jednorodnie),
- ma problemy ze słuchem,
- nie rozumie poleceń,
- preferuje brak rozmowy lub rozmawia z wybranymi osobami,
- formułuje nielogiczne sformułowania,
- mówi niezrozumiale i przekręca wyrazy,
- ma problemy z któryś z etapów rozwoju mowy.

Poradnik wraz z zawartymi w nim ćwiczeniami nie stanowi zamiennika pełnowymiarowej wizyty u lekarza czy specjalisty. Zawarte w nim tematy stanowią element informacyjny. **W razie jakichkolwiek niepokojących Cię objawów u Ciebie lub dziecka skonsultuj problematyczne aspekty z lekarzem, fizjoterapeutą lub osteopatą dziecięcym.**

### PODSUMOWUJĄC



Istotne jest, aby na rozwój dziecka patrzeć całościowo, ponieważ poszczególne etapy rozwoju mają ogromne znaczenie dla pojawienia się i prawidłowego przebiegu kolejnych. **Ogólny rozwój psychoruchowy malucha znajduje odzwierciedlenie w umiejętnościach związanych z mową i komunikacją.** Mowa, jako skomplikowany proces, wymaga skoordynowanej pracy wielu układów oraz sprawności narządów artykulacyjnych. Warto mieć świadomość, że **na prawidłowy rozwój mowy składają się wcześniejsze umiejętności**, takie jak technika ssania piersi lub butelki, nauka gryzienia, żucia i połykania, właściwe nawyki oddechowe oraz kluczkowa, lecz często pomijana, **pozycja spoczynkowa języka.**

## Dla prawidłowego wzrostu i rozwoju dziecka, ważna jest także sprawność i zdrowie rodzica.

Aby Cię w tym wesprzeć proponujemy ćwiczenia wpływające na rozciągnięcie i normalizację napięcia mięśniowego okolicy barków i szyi, odcinka lędźwiowego, czy stawów biodrowych oraz powięziowej taśmy przedniej (okolice brzucha i przepony). Wykonując je **raz dziennie po kilka sekund** każde, Twój organizm odwdzięczy Ci się lepszym samopoczuciem, a Twój maluszek pogodnym uśmiechem.

### Ćwiczenie obręczy barkowej

Usiądź wygodnie zachowując prawidłową postawę ciała. Będziesz potrzebowała **mały ręcznik lub taśmę do ćwiczeń**. Chwyć taśmę na szerokość ramion i wyciągnij wyprostowane w łokciach ręce przed siebie, dążąc do maksymalnego wysunięcia (10-15 sekund), wykonuj płynny ruch przy maksymalnym wysunięciu od siebie barków w górę i tył oraz do dołu. Nie spiesz się – daj mięśniom chwilę. Czynność powtórz 2-5 razy. Następnie opuść ręce i spróbuj zatkać barkami uszy, tak aby nie było widać szyi. Pozycję utrzymaj 8 sekund i wykonaj odwrotną sekwencję. Obniż maksymalnie barki w kierunku ziemi, a szyję i głowę wyciągnij ku górze (utrzymaj pozycję przez 8 sekund).

### Ćwiczenie na rozprężenie klatki piersiowej i rozciągnięcie taśmy przedniej tułowia

Będziesz potrzebowała **piłki fitness**. Przed rozpoczęciem ćwiczenia upewnij się, że Twoje stopy stabilnie przylegają do ziemi bez możliwości ześlizgnięcia.



Usiądź na piłce, weź głęboki wdech nosem z uniesieniem klatki piersiowej, a następnie zrób wydech ustami. Zaokrąglij plecy i powoli wykonując kroki do przodu, zmieniaj wysokość podparcia piłki na Twoich plecach kierując się ku górze. Po zsunieniu pośladków z piłki pamiętaj aby nie opuszczać ich na dół. Staraj się utrzymać jeden poziom z linią kolan i barków. W tej pozycji piłka podpira Twoją głowę i górną część klatki piersiowej. Rozchyl ramiona na boki w linii barków, tak aby swobodnie zwiisały po obu stronach piłki. Wytwraj w tej pozycji 10-20 sekund, a następnie przenieś swobodne ręce nad głowę (utrzymaj pozycję 10-20 sekund). Po tym czasie powoli wsuń piłkę pod okolice brzucha i przepony oraz dolnej części klatki piersiowej. Rękami oprzyj się na podłodze za głową, pozostań w tej pozycji 10-20 sekund.

### Ćwiczenia na poprawę ruchomości i odbarczenie lędźwi oraz stawów biodrowych

Wykonaj głęboki przysiad słowiański z szerokim rozstawem nóg, na całych stopach przyklejonych do podłoża. Pozostań w tej pozycji 30-60 sekund. Wyżej wymienione ćwiczenia wspomagają dobrostan organizmu i zapobiegają ograniczeniu ruchomości. Lepiej przeciwdziałać niż leczyć, pamiętaj więc o ergonomii podczas wszystkich aktywności z dzieckiem. Pozwoli to na uniknięcie przeciążeń i dolegliwości bólowych.

## Piesze wycieczki i spacery

To **świetny sposób na wspólne aktywne poznawanie świata**. Wchodzenie w interakcje z dzieckiem i pokazywanie mu otoczenia ma ogromny wpływ na rozwój mózgu i zmysłów.

### Jak zorganizować wyjście, kiedy dziecko jeszcze nie chodzi, a sam czas spędzony na noszeniu go w domu jest już przeciążający i bolały ręce?

Świetnym rozwiązaniem są różnego rodzaju pomoce, np. **chusty, nosidła turystyczne czy wózki sportowe**. Na płaskim terenie dobrze sprawdzi się wózek, natomiast w obszarach górzystych czy podczas wycieczek plenerowych, lepszym wyborem będzie nosidło turystyczne. W przypadku obu typów aktywności sprawdzi się chustowanie, będzie to też świetne rozwiązanie aby odbarzyć ręce podczas przebywania z maluszkiem w domu. Wiązanie chusty nie jest skomplikowane, a instrukcja, jak to zrobić poprawnie, powinna być zawsze dołączona do każdego zakupionego egzemplarza. Sposób noszenia dziecka ma na celu zabezpieczenie między innymi podparcia, krzywizn kręgosłupa oraz stawów biodrowych. Dodatkowo, pozwala być blisko z maluszkiem, pogłębiając Waszą więź. Takie rozwiązanie świetnie nadaje się również do kangurowania przez Tatę. Sama chusta świetnie sprawdza się również jako sposób na odciążanie brzuszka podczas ciąży i wspomaganie w problemie rozejścia mięśni prostych brzucha w okresie połogu. Służą do tego odpowiednie sposoby wiązań.



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](https://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