

Agnieszka

Jak wzmocnić brzuszek już u dużego dziecka, tzn 10 miesięcznego?

To zależy jakie umiejętności dziecko już posiada, jeśli jeszcze nie raczkuje- pokazać mu pozycję do raczkowania tzw. pozycję czworaczą np. umieszczając dziecko między swoimi udami na podłodze (rodzic jest wtedy w klęku obunóż), w pozycji czworaczkiej bujać dziecko do przodu i do tyłu, ściągać pupę raz na jedną raz na drugą stronę, żeby bobas na chwilę usiadł; można spróbować zrobić taczkę, czyli położyć nóżki dziecka na swoich udach, ręce na podłodze, brzuch poza udami i też bujanie przód tył. Rolowanie czyli przejścia z pleców na brzuch i z powrotem na plecy kilka razy w jedną stronę. Również ćwiczenia w siadzie. Ćwiczeń jest dużo, często są trudne do opisanie ;) a ich wybór zależy od umiejętności dziecka. Najlepiej udać się do fizjoterapeuty żeby pokazał kilka ćwiczeń ☺

Katarzyna

Jak trzymanie dziecka pionowo ma się do chustonoszenia? Czy są możliwe prawidłowe pozycje noszenia w chuście lub nosidle czy tego unikać?

W chuście dziecko powinno być rozluźnione, pozycja jest zupełnie inna niż w trzymaniu pionowym- jest podwinięta miednica, zaokrąglone plecki ale dziecko nie siedzi tylko jest zawieszona na chuście, ręce często układają się pod klatką piersiową. Chusta ponadto jest elastyczna i dostosowuje się do ciała dziecka- dziecko „nie walczy” z chustą, a na naszych rękach w pionie ciało dziecka pracuje. Prawidłowa pozycja w chuście jest możliwa, jednak należy dobrze nauczyć się wiązać i w pierwszych miesiącach życia dziecka tj do 3 miesiąca nie przesadzać z długością noszenia w ciągu dnia. Jeśli u dziecka widoczna jest asymetria po porodzie, należałoby najpierw zadbać o symetrię (spotkać się z fizjoterapeutą) i dopiero później próbować się chustować.

Agnieszka

Od kiedy można dać do spania dziecku poduszkę?

Jak samo poprosi ☺Jeżeli w leżeniu na boku widzimy że główka nie leży w przedłużeniu kręgosłupa, tylko jest niżej. Ale myślę że nie wcześniej niż w 18 miesiącu życia.

Iza

Od kiedy można kłaść dziecko na brzuchu?

Już noworodka można układać na brzuchu ☺ Jeśli kikut pępowinowy brzydko się goi można poczekać aż odpadnie i dopiero zacząć. Dziecko musi mieć doświadczenia z leżenia na brzuchu już od pierwszych tygodni życia.

Anna

Jeżeli nosiłam dziecko pionowo to powinnam iść na wizytę do fizjoterapeuty?

Myślę, że zawsze warto ☺pokażemy jak nosić prawidłowo, jak ćwiczyć jak się bawić.

Noszenie pionowo nie musi od razu oznaczać, że dziecko będzie miało zaburzony rozwój, ale jeśli dojdzie do jakiś zaburzeń pokażemy jak sobie z nimi poradzić.

Ewa

Dzień dobry. Kiedy zmienić gondole na spacerówkę? Gdy dziecko zaczyna samo siedzieć?

Najlepiej by było gdyby dziecko już siedziało samodzielnie, ale jeśli jeszcze nie siedzi a już nie mieści się w gondoli można wprowadzić spacerówkę tylko maksymalnie ją rozłożyć. Można także wspomagać siad, ćwiczyć tułów i przejścia do siadów.

Ewelina

kiedy profilaktycznie udać się do fizjoterapeuty?

Najlepiej pojawić się już z noworodkiem – często zdarzają się asymetrie ułożeniowe (wynikające z ułożenia w brzuchu), pokazujemy jak sobie z nimi radzić i dodatkowo instruktaż pielęgnacyjny. Kolejna ważna wizyta to 3 miesiąc- dalsze budowanie symetrii i początki większej pracy mięśni brzucha. 5 miesiąc- obroty. Jeśli w późniejszym okresie dziecko osiąga oczekiwane umiejętności i robi je symetrycznie to nie ma potrzeby konsultacji, jedynie wskazówki do zabaw. Kluczowe są pierwsze 3-4 miesiące życia- wcześniej wykryte zaburzenia będą łatwiejsze do „wyleczenia”.

Agnieszka

Do którego miesiąca życia należy nosić dziecko w pozycji kołyski?

To trochę zależy od dziecka. Niektóre ok 4 miesiąca przestają lubić tą pozycję, inne dają się długo w niej nosić. Myślę, że ok 6 miesiąca należałoby już stosować tą pozycję rzadziej, za to częściej pozycje bardziej wyprostowane i pionowe.

Monika

A czy noszenie małego dziecka w chuście na plecach jest zdrowe?

Myślę, że jeśli dziecko jest dobrze zawiązane to tak.

Kasia

Czy taka pozycja w 5 miesiącu życia nie będzie wzmagała odruchu ulewania

Rozumiem, że chodzi o pozycję kołyski? ☺ u niektórych dzieci może powodować ulewanie.

Ale w 5 miesiącu mamy jeszcze 2 inne pozycje możliwe, które nie są tak bardzo zgięciowe i też są bezpieczne.

Bartosz

Jakie są konsekwencje złego podnoszenia dziecka?

Krótkofalowe- nieprawidłowy rozkład napięcia mięśniowego i nieprawidłowy rozwój w pierwszym roku życia. Długofalowe- różnie: wady postawy, przeciążenia układu ruchu, urazy, bóle pleców, zaburzenia czucia, zaburzenia tzw integracji sensorycznej, czasami nawet problemy w nauce (to jest dość szeroki temat, dotyczy tak zwanej integracji odruchów niemowlęcych, jeśli rozwój nie przebiega prawidłowo to odruchy niemowlęce nie są prawidłowo integrowane, a to ma później wpływ na wiele aspektów, m.in. zdolność skupienia uwagi, koordynacja oko- ręka, czytanie z tablicy itp.)

Katia

A co gdy dziecko nie chce się obracać? Można je jakoś zachęcić?

Można- ustawiać zabawki nad pępkiem i przenosić na jedną stronę, jednocześnie przenosząc nóżkę dziecka na tą samą stronę i kiedy dziecko jest już na boku dokręcić obrót kładąc rękę na żebrach (u większego dziecka) lub nacisnąć na bark żeby dziecko podniosło główkę (u mniejszego dziecka). Trudno to opisać, dużo łatwiej pokazać ☺ Ważne też żeby zabawki nie leżały za głową dziecka- żeby nie obracało się przez odgięcie.

Nicola

Można coś zrobić jak dziecko nie chce leżeć na brzuchu? Czy mogą być jakieś konsekwencje?

Należy znaleźć przyczynę tej niechęci, spróbować trochę ułatwić leżenie (w zależności od tego jaka jest przyczyna będą różne sposoby), zadbać o dobre podłoże- koniecznie mata piankowa. Konsekwencją będzie nieprawidłowy rozwój, słabe mięśnie brzucha, spłaszczona główka. Każde dziecko musi w końcu polubić brzuch bo z brzucha w końcu przejdzie do stania ☺

Agata

Moja córka ma 12 msc i nie chce siadać z pozycji bocznej. Siada głównie w siadzie 'W'. Chodzimy do fizjoterapeuty od kilku miesięcy i ćwiczymy metodą ndt, ale nie jest zbyt chętna do ćwiczeń prawidłowego siadu. Czy w tym wypadku lepsza by była metoda vojty? Nie potrafię odpowiedzieć na to pytanie jeśli nie widziałam dziecka ☹ nie jestem też terapeutą Vojty. Sam siad w W też nie musi być powodem do wdrożenia fizjoterapii, taki siad występuje też w prawidłowym rozwoju- trzeba tylko pamiętać że jak dziecko będzie już reagowało na polecenia ma ten siad poprawiać na prawidłowy. Jeśli są dodatkowe czynniki np. obniżone napięcie mięśniowe to wtedy korekcja siadu jest też elementem terapii.

Agnieszka

Czyli zabawki na podłodze najlepiej położyć, tak? żeby się dziecko nie odginało za bardzo To zależy w jakim wieku ☺ Jeśli dziecko wykorzystuje wyprost w leżeniu na brzuchu zamiast podparcia się na przedramionach (myślę o takim 3 miesięcznym) to wtedy tak lepiej położyć zabawki na podłodze.

Natalia

Od kiedy kłaść dziecko na brzuchu?
Od pierwszych dni życia ☺

Agnieszka

Czy moglibyśmy prosić o nazwę maty? Jaka jest najlepsza?
Sama nie wiem jaka jest najlepsza ;) ma mieć atest że jest dla niemowląt – bo dzieciom zdarza się ślinić maty ☺ noworodkowi i małemu niemowlęciu najlepiej położyć jeszcze pieluszkę na matę bo atesty są zwykle od któregoś miesiąca życia. Nie może być bardzo śliska. Ja wolę puzzle bo zwykle są trochę grubsze i maluchowi można wyciągnąć na początek 4 a potem dokładać.

Natalia

Dlaczego bujaczki nie są dobre?
Przytoczę slajd z prezentacji ☺
- Mała aktywność ruchowa dziecka
- Brak możliwości ćwiczenia nowych umiejętności ruchowych
- Mogą sprzyjać powstawaniu nieprawidłowego rozkładu napięcia mięśniowego
- Mogą powodować lub pogłębiać już istniejącą asymetrię
- Obciążają okolicę lędźwiową kręgosłupa

Stosowane z umiarem nie powinny zaszkodzić, ale nie stosować przed 3 miesiącem życia.

Agnieszka

Czy można wrócić do slajdu o bujawkach, chodzikach i macie sensorycznej?

Joanna

czy jakieś bujaczki są bardziej polecane od innych, jeśli już chcemy z nich korzystać? czy można prosić o polecenie jakichś konkretnych modeli?

Tak jak powiedziałam, nie polecę żadnego ☺ może taki poziomy będzie lepszy jeśli chodzi o symetrię, ale i tak nie będzie dobry. Kupcie taki jaki wam się podoba i do tego dużą matę i układajcie malucha dużo na macie i czasami tylko w bujaczku.

Anita

Moje dziecko nie interesuje się stopami i nie wkłada ich do buzi? Czy to źle?

Dobrze by było gdyby się zainteresowało ;) ma to wpływ na wzmocnienie brzucha i przygotowanie stopy do chodu. Zależy w jakim jest wieku- 3 miesięczny jeszcze stopami nie musi się interesować, 5 miesięczny już powinien.