1. Kiedy wprowadzić leżenie na matach?

Leżenie na brzuchu czy na plecach na macie piankowej można wprowadzić od pierwszych dni życia. Należy zwrócić uwagę czy nie jest ona za miękka i dziecko się w nią nie zapada, może się na niej swobodnie poruszać i przemieszczać.

1. Na co zwrócić uwagę przy noworodku jeśli chodzi o wzmożone/osłabione napięcie mięśniowe? Kiedy wiemy, że coś jest nie tak? Kiedy reagować?

Szczególną uwagę należy zwrócić na to jak dziecko akceptuje zmiany pozycji, czyli czy lubi leżenie na brzuchu i obu bokach. Jeżeli od początku w pozycji leżenia na brzuchu odgina głowę może to być oznaka wzmożonego napięcia mięśniowego obręczy barkowej, ponieważ kontrola głowy powinna pojawić się około trzeciego miesiąca życia. Noworodek unosi główkę w leżeniu na brzuchu niewiele ponad poziom podłoża w celu przełożenia jej z jednej strony na drugą. Jest ją w stanie utrzymać w linii środka ciała tylko przez chwilę. Podczas pielęgnacji mogą być widoczne czerwone bruzdy w okolicy szyi czy pod paszkami. Wszelkiego rodzaju asymetrie, spłaszczenia główki czy wyraźna preferencja jednej ze stron ciała zawsze powinny wzbudzić nasze zainteresowanie i skierować nasze kroki do specjalisty. Podobnie jeśli pojawiają się problemy ze ssaniem piersi czy butelki również oprócz konsultacji z neurologopedą dziecięcym należy skierować się do fizjoterapeuty. Ogólne wytyczne mówią, że pierwsza kontrola fizjoterapeutyczna powinna odbyć się około trzeciego miesiąca życia, o ile wcześniej nic nie wzbudzi naszego niepokoju. Czy w łóżeczku możemy zostawić szeleszczące sensoryczne zabawki?

W pierwszych miesiącach życia lepiej nie pozostawiać w łóżeczku na dłużej żadnych przedmiotów bez kontroli rodzica. Oczywiście jeśli elementy są duże i stabilnie przymocowane możemy podczas wykonywania aktywności dnia codziennego pozwalać bawić się nimi maluszkowi. Pamiętajmy aby dobrać ich rozmiar do wieku dziecka. W pierwszym okresie życia najlepszymi zabawkami będzie własne ciało dziecka i ciało rodzica, a zwłaszcza ich twarz i malujące się na niej różne emocje. Można też dać maluszkowi do zabawy piłeczeki. okolicach 2/3 miesiąca chcemy by dziecko otworzyło dłonie by niedługo wejść do wysokiego podporu, dlatego lepszą opcją będą duże zabawki, które można chwycić otwartą dłonią, a nie takie które będą przedłużać działanie odruchowego chwytu. Mogą one jak najbardziej szeleścić i mieć różne faktury, jeśli ich elementy nie stanowią zagrożenia dla dziecka

1. Jakie Pani poleca maty do leżenia, ale też inne przedmioty do rozwoju sensorycznego dziecka? Czy możemy korzystać z tego od pierwszych dni życia?

Z mat piankowych można korzystać już od pierwszych dni życia, wykorzystując je do promowania pozycji leżenia na brzuszku. Polecam dobrać maty piankowe, takie by dziecko się w nich nie zapadało, miało swobodę poruszania się, odpychania od podłoża. Należy zwrócić wagę by nie było ona zbyt cienka, polecane są maty o grubości od około 1- 1,5 cm. Warto zwrócić uwagę czy nie jest ona zbyt śliska, czy jest łatwa w czyszczeniu i wykonana z bezpiecznych materiałów. Polecam maty takich firm jak mamabrum, humbi czy 4fizjo kids. W zależności od preferencji można wybrąc dywan lub matę w formie puzzli. Do rozwoju maluchów polecam zabawy piłeczkami z wypustkami, skarpetki z dzwoneczkami w okolicy paluszków lub kolorowym wyrazistym wzorkiem w celu ściągania wzroku w dół. Ponadto zabawy balonem z helem przywiązanym do stópki. Drewniane sortery, duże miękkie piłeczki. Zabawki typu wańka wstańka czy maty wodne, ale położone przed maluszkiem, a nie pod nim.

1. Od kiedy kłaść dziecko przy baby gym? O czym należy pamiętać używając takich stojaków?

Baby gym można używać od około początku 2 miesiąca, należy pamiętać aby ustawić go na wysokości pępka, tak by dziecko ściągało wzrok w dół. Powinno wyciągać do niego rączki, ale nie móc dostać zabawek, by na siebie go nie przewróciło. Stojak powinien być solidnie wykonany i trudny do przewrócenia. U starszych dzieci należy zwrócić jeszcze większą uwagę czy nie może użyć stojaka do podciągania do siadu, bo nie jest to zalecany wzorzec promowania tej umiejętności.

1. Od kiedy można stosować karuzelę z różnymi zabawkami?

Karuzelę można wprowadzić już od drugiego miesiąca życia, dla noworodka te bodźce mogły by być zbyt intesywne. Na początku powinny być to kontrastowe zabawki, zawsze zawieszone na wysokości pępka, by sprowadzać wzrok w dół , a także tak wysoko i by dziecko nie mogło w żadnym wypadku jej dosięgnąć. Dziecko o wiele lepiej będzie ćwiczyło obręcz barkową wyciągając rączki do zabawki niż przyciągając ją do siebie. Jeśli będzie wydawać dźwięki, należy zwrócić uwagę by nie były one zbyt intensywne. Należy też zwrócić uwagę jak taka karucela wygląda od dołu, bo to z tej perspektywy maluch będzie na nią patrzeć

1. Czy nie lepiej jest wprowadzać domowe sposoby na rozwój SI niż zarzucanie malucha pstrokatymi zabawkami? Np. odpowiednie masaże, odpowiednia intonacja głosu, mówienie do malucha, przedmioty dostępne na co dzień w domu o różnej fakturze?

Oczywiście zabawy wspierające rozwój przy użytku domowych akcesoriów, masaże, zabawy głosem czy nawet wspólne gotowanie będą dobrym pomysłem na wspieranie rozwoju dziecka. Często nadmiernie grające czy kolorowe zabawki mogą przestymulować dziecko i sprawić, że będzie ono bardziej pobudzone. Nie należy jednak wpadać w skrajności, takie zabawki też można wpleść i wykorzystać je do wspólnych zabaw. .

1. Kiedy i w jakim przypadku powinniśmy udać się z dzieckiem do fizjoterapeuty?

Pierwszym sygnałem alarmowym będą używania drugiej, asymetrię, zniekształcenia w obrębie główki. U starszaków mocno wystający brzuszek, koślawe kolana i stopy. Nadmierne reakcje płynące ze zmysłów czy wysoki poziom pobudzenia, jak również nieprawidłowy wzorzec chodu.

7. Czy dobre są masaże np. shantala, używanie szczotek z naturalnego włosia?

Oczywiście masaż Shantala tworzy specjalną więź między masującym a maluszkiem, uczy schematu ciała i odwrażliwia zmysł dotyku. Podstawą wspierania rozwoju w pierwszych miesiącach życia jest bliskość rodzica z dzieckiem. Można wykorzystać do takiej stymulacji równie dobrze piłeczki fakturowe czy gąbki do mycia. Należy pamiętać aby nasze ruchy były spokojne i delikatne, by nie uszkodzić delikatnej skóry maluszka

1. Czy są odruchy lub ich brak, które powinniśmy obserwować u niemowlaka i reagować?

Należy ocenić aktywność maluszka pod kątem różnorodności. Czy w leżeniu na plecach i brzuchu przekłada głowę z miejsca na miejsce, czy potrafi śledzić twarz rodzica lub zabawkę wzorkiem. Jak wygląda ssanie i wypróżnienie malucha. Ocenę bardziej zaawansowaną dotyczącą odruchów takich jak Moro, ATOS, Galanta td. proszę pozostawić specjalistom. Lekarz pediatra, położna czy fizjoterapeuta oceni czy rozwój dziecka jest prawidłowy.

1. Czy poleca Pani tablice manipulacyjne?

Tablice manipulacyjne są świetnym pomysłem aby wspierać rozwój motoryki małej i zmysł dotyku w obrębie dłoni. Należy przy ich wyborze sprawdzić czy wszystkie elementy są solidnie zamocowane.