

Asia

Jak bawić się z dzieckiem by zachęcić go do raczkowania?

Jeśli można wiedzieć, to czy jest potrzeba zachęcania dziecka do raczkowania?

Teoretycznie mówi się że dziecko powinno raczkować według etapów rozwoju, jednak w praktyce nie wszystkie dzieci raczkują. Omijają ten etap i przechodzą do wstawania. (Mój najstarszy syn w ogóle nie raczkował)

Każde dziecko jest inne trzeba o tym pamiętać i jeśli cokolwiek Cię niepokoi zapytaj swojego pediatry, czy skonsultuj się z fizjoterapeutą.

Mogę podpowiedzieć co z domowych sposobów może podziałać zachęcająco, ale w tym przypadku zachęcam do bezpośredniego kontaktu. Instagram: @fit.mum.ann lub mail annapyrek.ana@gmail.com

Kamil

Od jakiego czasu po porodzie kładziemy dziecko na brzuszku?

Z doświadczenia wiem, że jeśli nie ma przeciwwskazań to maluszka można kłaść na brzuszku już od pierwszych dni życia na świecie.

Magdalena

Jak od początku narodzin malucha pomóc mu przy prawidłowym rozwoju?

Zdać się na instynkt, obserwować maluszka. Nie ma złotego środka, ponieważ każde dziecko jest inne i będzie potrzebowało czegoś innego. Zawsze w przypadku wątpliwości zasięgnąć porady specjalisty.

Marta

Czy każdy dzidzius rozwija się w podobny sposób ?

W podobny tak, nigdy w taki sam. 😊

Bartosz

Czy posiadanie starszego rodzeństwa może wpłynąć na aktywność malca?

Może wpłynąć, ale nie musi. Musimy pamiętać, że na aktywność u dziecka będzie wpływać wiele różnych czynników (środowiskowych, genetycznych itp.)

Anna

Czy w ciąży należy unikać wysiłku?

Co mamy na myśli mówiąc wysiłek? Jeśli ciąża jest w jakikolwiek sposób zagrożona, co stwierdza lekarz prowadzący ciążę to kategorycznie tak – unikamy wysiłku. Jeśli prowadzimy aktywny tryb życia, nie ma jakichkolwiek przeciwwskazań, ciąża prawidłowo się rozwija, lekarz nie będzie miał przeciwwskazań – można zawsze wprowadzić jakąś aktywność; zależy to wtedy od mamy co preferuje, jak bardzo była aktywna przed ciążą, czy uprawiała jakiś sport itp. To trzeba rozpatrywać bardzo indywidualnie.

Monika

Jak wrócić do formy po ciąży?

Powrót mamy do formy będzie zależał w dużej mierze od przebiegu porodu. Na początek polecam wizytę u fizjoterapeuty uroginekologicznego, aby ocenił stan zdrowia szczególnie narządów, które były obciążone stanem fizjologicznym jakim jest ciąża. W następnej kolejności obowiązkowa wizyta po położu u ginekologa i kontrola czy wszystko jest w porządku. Na tej wizycie już warto wspomnieć o podjęciu aktywności i czy nie ma ku temu przeciwwskazań. Już w pierwszych chwilach po porodzie możemy pracować nad powrotem do formy, mogą to być ćwiczenia oddechowe, prawidłowe wzorce wstawania, siadania, chodzenia itp. Jeśli obaj wcześniej wymienieni specjaliści nie widzą przeciwwskazań można podjąć się delikatnych ćwiczeń wzmacniających mięśnie dna miednicy, zmniejszenie rozejścia mięśni prostych, ćwiczenia odciażające kręgosłup itp. Na równi z aktywnością istotna jest tu też zbilansowana dieta, tym bardziej jeśli mama karmi piersią ☺

W razie pytań zachęcam do bezpośredniego kontaktu: Instagram: @fit.mum.ann lub mail annapyrek.ana@gmail.com

Monika

Czy mogę ćwiczyć na piłce w ciąży?

Jeśli ciąża rozwija się prawidłowo, nie ma żadnych przeciwwskazań i lekarz wyraził zgodę, jak najbardziej można korzystać z ćwiczeń na piłce, które są dedykowane kobietom w ciąży.

Magdalena

Ile w ciągu dnia dziecko powinno być w ruchu zależnie od etapów rozwoju?

Dzieci mają bardzo różne potrzeby ruchowe i nie da się tego niestety ująć w ramy. Każdy maluch dozuje sobie tyle ruchu na ile pozwala mu jego poziom energii w danym momencie. Ma na to wpływ wiele czynników – m.in. wyspanie się, prze bodźcowanie, skok rozwojowy itp. Po większości dzieci widać kiedy mają chęć do dalszej zabawy/aktywności a kiedy już są zmęczone, marudne i potrzebują odpocząć.

Marta

Czy warto wybrać się do fizjoterapeuty w pierwszych tygodniach życia dziecka ?

Jeśli cokolwiek nas niepokoi u naszego dziecka zawsze warto to skonsultować ☺

Anna

Jak zachęcić dziecko do ruchu?

Można zacząć od prostych zabaw np. z balonem (taniec, łapanie, rzucanie, omijanie powieszonego balonu itp.), woreczkami (rzucanie, łapanie, trafianie do celu). Mogą to być zajęcia sensoryczne, rytmiczne, czy gimnastyka. Spacerzy są też formą aktywności, jazda na

rowerku, czy po prostu zabawa na placu zabaw. Warto też pamiętać, że im dziecko starsze tym bardziej obserwuje i naśladuje mamę i tatę, warto też uczestniczyć w tych aktywnościach z maluchem.

Magdalena

Jakie przedmioty/udogodnienia sportowe warto zainstalować w pokoju dziecka? 😊

Sprzęt mający wpływ na rozwój dzieci, który sprawdzi się w pokoju dziecka to np.: ścianka wspinaczkowa, huśtawka na linie, drabinka, drewniany bujak, piłka fitness do siedzenia 😊

Kamil

Gdy dziecko 10miesięczne bardzo szybko pełza a nie ma ochoty raczkować czy jest to powód do niepokoju? czy trzeba wybrać się do fizjoterapeuty?

Każdy przypadek trzeba rozpatrywać indywidualnie i jeśli coś niepokoi zawsze warto skonsultować się ze specjalistą.

Magdalena

Jak wspierać motorykę już od pierwszych dni życia?

Pomagać w naturalny sposób przechodzić z kolejnych etapów rozwoju. Tak jak wspominałam podczas konferencji: kłaść dziecko na brzuszku, na boku co będzie zachęcało do przewracania się na boki, zabawki o różnej fakturze, które dziecko będzie w stanie trzymać w rączkach (małe piłeczki), potem mogą to być też wymieniane materace, delikatnie napompowane, z czasem coraz mocniej, łapanie, rzucanie piłką, balonem. 😊

Joanna

Jak długo dziecko dwumiesięczne powinno w ciągu dnia spędzać czas na brzuszku?

Tak naprawdę ile ma ochotę. To zależy już od dziecka, czy lubi leżeć na brzuszku, czy nie. Jeśli lubi leżeć to może leżeć dopóki go ta pozycja nie zmęczy, czy nie będzie mu niekomfortowo. Dzieci, które nie lubią leżeć można kłaść krócej, ale częściej 😊

Asia

Kiedy warto kupić dziecku basen z kulkami?

To pytanie jest bardzo indywidualne i zależy od Państwa i od zainteresowań pociechy. Jeśli chciała by Pani poznać moją osobistą opinię to zapraszam do bezpośredniego kontaktu: Instagram: @fit.mum.ann lub mail annapyrek.ana@gmail.com

Dagmara

Do jakiego wieku dziecko może krzywić stópki?

W przypadku krzywienia stóp/nózek także należy patrzeć indywidualnie. Mówi się że do około 3 roku życia może się to kształtować, jednak warto po 2gim roku życia udać się do

fizjoterapeuty w celu skonsultowania przypadku i rozpoczęcia ewentualnych ćwiczeń korekcyjnych, czy wdrożenia innych rozwiązań jeśli będą potrzebne. W przypadku szczegółowych pytań zapraszam do bezpośredniego kontaktu: Instagram: @fit.mum.ann lub mail annapyrek.ana@gmail.com