Natalia

Jak ćwiczyć i gdzie zgłosić się po pomoc na NFZ?

Wszystko zależy od miejsca, w którym mieszkasz. Warto zgłosić się, do swojego lekarza pediatry, który pomoże Ci znaleźć ośrodek przyjmujący na NFZ. Możesz również w Internecie wpisać "Wczesne wspomaganie rozwoju" tzw. WWR oraz miejscowość, to powinno ułatwić znalezienie odpowiedniego ośrodka w Twojej okolicy.

Natalia

pani Karolino 3 miesięczne niemowlę ma asymetrię. Co robić?

Asymetria to dość złożony problem. Często może dotyczyć całego ciała lub jego części. Niestety nie ma jednych ćwiczeń, które możemy zastosować u wszystkich dzieciaków z asymetrią. W takim przypadku warto zgłosić się do fizjoterapeuty, który oceni maluszka oraz zaproponuje ćwiczenia, które będzie można wykonywać w domu. Do tego czasu proszę dążyć do symetrii, to jest to na czym nam zależy właśnie w pierwszych 3 miesiącach życia (tzn. łączenie rączek w linii środka, zawieszanie zabawek nad brzuszkiem maluszka, żeby mógł skupić wzrok w symetrii i oczywiście prawidłowa pielęgnacja)

Paulina

Jak układać noworodka do łóżeczka ? Powinniśmy zmieniać jakoś pozycję ułożenia dziecka?

Maluszek w łóżeczku powinien mieć przede wszystkim swobodę ruchu. Jeśli układasz dziecko **do snu** to oczywiście najlepiej na plecach. Jeśli z kolei jest to jego **okno aktywności** wtedy możemy odłożyć na plecach i pomóc obrócić się na brzuszek. Jeśli maluszek jest starszy (ok. 6 mies.) nie będziemy musieli robić nic bo on sam przekręci się na brzuszek.

Paulina

jak wyłapać że dziecko ma asymetrie?

Jest dużo czynników, które powinny zwrócić naszą uwagę. Oto przykładowe z nich.:

- preferencja ustawienia główki w jedną stronę

- asymetria ustawienia oczu bądź uszu

- spłaszanie główki po jednej ze stron

- asymetryczne ustawienie obręczy barkowej i biodrowej względem siebie

- asymetria w obrębie kręgosłupa

- jeśli 3-miesięczne dziecko nie będzie potrafiło utrzymać stabilnej pozycji na brzuszku (podpór na łokciach, głowa ustawiona w symetrii, kończyny dolne wyprostowane)

- kiedy zauważysz, że Twój maluszek nie wkłada obu rączek do buzi tylko jedną

Natalia

jak pomóc trzymać głowę prosto na brzuszku przy asymetrii?

Postaraj się ustabilizować pozycję na brzuszku, tzn. wysuń ręce maluszka do przodu tak aby łokcie znajdowały się w linii barków. Możesz delikatnie docisnąć barki do podłoża lub też przytrzymać za pupę, jeśli maluszek ma problem z utrzymaniem główki. Dodatkowo można zachęcać maluszka różnymi zabawkami do rozglądania się w tą stronę którą mniej lubi. Jeśli chodzi o asymetrię, warto skonsultować się z fizjoterapeutą, który pokaże odpowiednie ćwiczenia przeznaczone właśnie dla Twojego maluszka.

Froya

Chciałabym dopytać, jakie zabawy są rozwojowo ok, dla maluszka leżącego na brzuszku? (3msc) asymetria

Dla 3-miesięcznego maluszka leżącego na brzuszku odpowiednie są wszystkie zabawy wykonywane w symetrii. Warto też zachęcić go do kierowania wzroku w prawą/lewą stronę ze szczególnym uwzględnieniem strony, której nie lubi. Asymetria jest dość wyjątkowym problemem, ponieważ może dotyczyć zarówno części jak i całego ciała. Warto w takich przypadkach spotkać się z fizjoterapeutą aby ustalić skąd bierze się asymetria u Twojego maluszka i dobrać odpowiednie ćwiczenia.

Natalia

jak brzuszkować dziecko z katarkiem?

Brzuszkowanie dziecka z katarkiem wygląda tak samo jak dziecka bez katarku. Wiem, że aktywna pozycja na brzuszku jest dość ciężka w takiej sytuacji, ponieważ cały katarek spływa do noska, dlatego możemy po prostu spróbować robić krótsze sesje brzuszkowania lub wykorzystać któryś ze sposobów leżenia na brzuszku omawiany w prezentacji (np. na naszej klatce piersiowej czy w poprzek ud) pozwoli to obniżyć środek ciężkości, odciążyć głowę i zmniejszyć troszkę napływ katarku.

Natalia

kiedy dziecko może spać na brzuszku?

Dziecko może spać na brzuszku w momencie kiedy samodzielnie obróci się na niego. Nie ma potrzeby pomagania mu w tej czynności bądź też odkładania na brzuszek, jeśli samodzielnie nie wykonuje tej aktywności.

Gosia

Co z kikutem pępowinowym? Można gdy jeszcze nie odpadnie?

Kikut pępowinowy w niczym nie przeszkadza, więc możesz kłaść swojego maluszka już od pierwszych dni życia.

Anka

co zrobić jak dziecko 12tc (7tc korygowane) płacze przy leżeniu na brzuszku?

Dziecko płacze na brzuszku. ponieważ chce nam coś zakomunikować, może to być np. trudność w utrzymaniu pozycji na brzuszku. Najważniejsze to nie zniechęcać się. Spróbuj położyć się z dzieckiem na macie (maluszek na brzuszku), połóż sie przed nim tak aby wasz wzrok znajdował się w jednej linii, możesz ustabilizować mu obręcz barkową (wysuń delikatnie rączki maluszka do przodu tak aby łokieć znajdował się w linii barków). Jeśli pozycja jest już poprawna, porozmawiaj z maluszkiem, wygłupiaj się, rób dziwne miny, wymawiaj sylaby, dzieci lubią takie zwariowane pomysły. Jeśli zauważysz, że po czasie maluszek zaczyna się niepokoić i krzywić, obróć go z powrotem na plecki i baw się z nim dalej. Czynność powtarzaj kilka razy dziennie, czasami taka praca jest dla nas wymagająca ale przynosi owocne rezultaty.

Natalia

co robić przy przeproście podczas leżenia na brzuszku? pamiętam ze przy WNM u córki jakoś trzeba było za pupkę trzymać? czy takie zalecenia są aktualne?

Niestety ciężko mi powiedzieć co Twój maluszek kombinuje. Czy przeprost polega na zbyt wysokim unoszeniu główki czy wyginaniu kręgosłupa w "łódeczkę" czy zbyt wysokim podnoszeni nóżek. Do każdego maluszka trzeba podejść indywidualnie i na wstępie zdiagnozować problem, dlatego nie mogę udzielić jednoznacznej odpowiedzi.

Natalia

czy jak dziecko podkurcza rączki na brzuszku to jest sposób jak mu rozłożyć żeby czuł podłoże i się oparł zamiast robić samolot?

Jeśli dobrze zrozumiałam Twój maluszek zgina rączki, przyciąga do tułowia dodatkowo unosi je nad podłoże. Zalecałabym ustabilizować pozycję leżenia na brzuszku tzn. pomóż maluszkowi przesunąć rączki do przodu tak aby łokcie znajdowały się w linii barków, następnie spróbuj je delikatnie docisnąć do podłoża (nacisk z barku w kierunku łokcia). Możesz maluszka chwilkę przytrzymać w tej pozycji, a później odpuścić. Na początku maluszek będzie wracał do swojego "ulubionego" ustawienia rączek, jednak z czasem powinien zostać w pozycji wskazanej przez Panią. Starajcie się wykonywać to zadanie każdorazowo przy pozycji na brzuszku. Jeśli nie zauważysz poprawy, warto skontaktować się z fizjoterapeutą w celu wyeliminowania problemu.

Andzia

jak często kłaść dziecko na brzuszku?

Warto dostosować się do dziecka, nie zostawiajmy go w tej pozycji na siłę. Starajmy się **stopniowo** wprowadzać leżenie na brzuszku po **kilka minut**, **kilka razy w ciągu dnia** aż w końcu osiągniemy dłuższe aktywności w tej pozycji. Czyli praktycznie patrząc, jeśli jest możliwość to podczas każdego okna aktywności.

Dominika

Czy dzieci z obniżonym napięciem mięśniowym mają inne zalecenia, jeśli chodzi o leżenie na brzuszku?

Cel wszystkich maluszków jest jeden, utrzymać pozycję leżenia na brzuszku, aby w późniejszych etapach rozwoju przechodzić do coraz to wyższych pozycji tzn. pełzanie, czworakowanie... . Wszystko zależne jest od tego gdzie występuje nasze obniżone napięcie mięśniowe, czy dotyczy to obręczy barkowej czy np. słabszych mięsni brzucha. Warto z maluszkiem popracować nad wzmocnieniem mięśniowym w pozycji na plecach (np. zachęcając do unoszenia nóżek, rączek w górę), wtedy łatwiejsze będzie dla niego przebywanie w pozycji na brzuszku. Niezależnie od tego podejmujcie codzienne próby aktywności na brzuszku nawet jeśli są niedługie.

Sandra

Czy trzymanie główki wysoko (z podniesionymi barkami) przez 7 tygodniowego malucha jest pożądane czy powinno mnie zaniepokoić?

Myślę, że taka sytuacja powinna zapalić się czerwona lampkę. Zalecałabym skonsultować się z fizjoterapeutą czy nie mamy do czynienia np. ze wzmożonym napięciem mięśniowym. Dzięki temu otrzymasz odpowiednie zalecenia oraz ćwiczenia dostosowane dla Twojego maluszka.

Andzia

ile minut może leżeć na brzuszku kilkudniowe dziecko?

Kilkudniowe dziecko może leżeć na brzuszku tyle ile wytrzyma, oczywiście w rozsądnych granicach (ok. 5min). Jeśli zauważysz, że Twój maluszek zaczyna grymasić odwróć go na plecki. Z biegiem czasu możesz wydłużać aktywność maluszka na brzuszku.

Judyta

Mój 2.5 miesięczny synek od urodzenia drze się jak kładę go na brzuszku i nic go nie uspokaja dopóki nie wezmę go na ręce. Czy wystarczy jak trzymam go na rękach w pozycji "samolot"?

Niestety sama pozycja "samolotu" nie rozwiązuje sprawy. Jest to tylko jedna z możliwości oswajania dziecka do leżenia na brzuszku. Pamiętamy, że docelowo oczekujemy aby nasz maluszek leżał na brzuszku na twardym podłożu, dlatego tak istotne są próby obracania maluszka na brzuszek nawet te kilkunastosekundowe. Przy następnej próbie połóż maluszka na plecy, delikatnie obróć na brzuszek. Możesz wysunąć rączki do przodu, tak aby łokcie znajdowały się w linii barku, zastosować delikatny docisk (z barku w kierunku łokcia). Dodatkowo wykorzystajcie zabawki, które zwrócą uwagę maluszka i pomogą wam stopniowo wydłużać aktywność na brzuszku. Staraj się wszystko wykonywać powoli, delikatnie i spokojnie, dzieci bardzo lubią takie podejście.

Natalia

co powinno "umieć" 3 miesięczne dziecko?

Check-lista 3-miesięczniaka:

- na brzuszku

 - unosi głowę ok. 45-90st. i utrzymuje ją przez ok. 1 min, w symetrii

 - potrafi wodzić wzrokiem za zabawką,

 - zdecydowanie częściej się uśmiecha

 - podpiera się na łokciach

 - dziecko posiada pełen wyprost w stawach biodrowych

- na plecach

 - łączy rączki w linii środka

 - potrafi utrzymać główkę w symetrii

 - potrafi podnieść nóżki do góry i utrzymać w przestrzeni

Andzia

czy leżenie na brzuszku może być częstsze i czas leczenia od wieku

Leżenie na brzuszku wraz z upływem kolejnych tygodni powinno być coraz to dłuższe i częstsze. Do tego stopnia, że dziecko które potrafi samodzielnie obrócić się na brzuszek, nie będzie chciało wrócić na plecy (zapamiętajcie to zdanie, szczególnie Ci, których maluszki spokojnie leżą na pleckach podczas przebierania pieluszki). Dlatego naszym zdaniem jest stopniowo oswajać maluszka z tą pozycją już od pierwszych dni życia.

Andzia

jak poradzić sobie z dzieckiem kiedy leży główka tylko na jednym boku

Jeśli główka skierowana jest w jedną ze stron: po pierwsze zastanówmy się czy w ciągu dnia występują jakieś aktywności, które wykonujesz z jego "ulubionej" strony (podnoszenie/odkładanie do łóżeczka, miejsce przewijaka w pokoju, sposób noszenia maluszka ogólnie mówiąc wszystko co wiąże się z prawidłową pielęgnacją maluszka). Następnie możesz spróbować zachęcić maluszka do obrotu główki na drugą stronę przez mówienie do niego, pokazywanie mu książeczek kontrastowych. Jeśli maluszek znajduje się na brzuszku: 1. postaraj się wyprostować nóżki, 2. zastosuj lekki odcisk pupy do podłoża, 3. ogranicz mu pole widzenia (zasłoń swoją ręką stronę, w którą patrzy). Te 3 proste kroki powinny zachęcić maluszka do obrotu głowy na przeciwną stronę, wtedy będziesz mogła odpuścić docisk pupy.

Judyta

Czy 2,5 mies. dziecko powinno już trzymać główkę?

Tak 2,5 miesięczne dziecko powinno już utrzymać głowę w granicach 45-90st. na kilkanaście sekund.

Andzia

czy leżenie na brzuchu mamy też będzie bezpiecznym leżeniem

Jeśli mama jest w pozycji leżącej to oczywiście będzie to bezpieczna forma leżenia maluszka na brzuszku. Pamiętamy, jednak że docelowo oczekujemy aby nasz maluszek leżał na brzuszku na twardym podłożu, dlatego tak istotne są próby obracania maluszka na brzuszek nawet na krótkie próby.

Anna

co jak 3 mies dziecku lekko spłaszcza się główka z tyłu? czy kupować poduszkę z dziurką?

Poduszki z dziurką są dość indywidualną kwestią. Wszystko zależy od stopnia spłaszczenia główki. Jeśli zauważamy, że mimo naszych prób częstego obracania dziecka na brzuszek oraz pracy na plecach w symetrii, zachęcania do obrotów głowy na drugą stronę, spłaszanie główki nadal postępuje może to być rozwiązanie którego potrzebuje dziecko. Zalecałabym jednak kontrolę u fizjoterapeuty bądź osteopaty, który popracuje nad prawidłową pracą kości czaski. Główka naszego dziecka najintensywniej rozwija się do 6 miesiąca życia więc wiele jeszcze może ulec zmianie.

Natalia

Twardy czyli h3? Czy h2?

Myślę, że H2 będzie odpowiedni, jednak mogą istnieć różnice miedzy producentami. Najlepiej szukać materacy z pianki wysokoplastycznej czy też lateksu, który jest umiarkowanie twardy, posiada powierzchnię materaca stosunkowo gładką, jest sprężysty. Pamiętajcie, że liczą się również certyfikaty i atesty jakie posiada dany materac.

Andzia

a czy każde dziecko powinno raczkować czy może od razu zacząć chodzić czy leżenie na brzuszku ma wpływ ze dziecko będzie szybciej się rozwijało i zaczęło chodzić od rówieśników?

Rozwój maluszka jest kwestią dość indywidualną. Nie zawsze fakt, że dziecko pełza, czworakuje będzie oznaczać, że szybciej przejdzie do samodzielnego chodzenia. Wg badań populacyjnych leżenie na brzuszku sprawia, że dziecko sprawniej i szybciej rozwija kolejne zdolności motoryczne, więc jednak warto próbować i oswajać maluszka z leżeniem na brzuszku. Osobiście zalecałabym naukę czy też zachęcanie dziecka do raczkowania, jest to pozycja z której łatwo przejść do zabawy w klęku podpartym, a następnie prawidłowo wstać. Co więcej dziecko raczkując wykonuje ruchy naprzemienne kończyn górnych i dolnych co ma ogromy wpływ na rozwój obu półkul mózgu . Raczkowanie wpływa także pozytywnienie na wzmocnienie mięsni posturalnych co da korzyści przy przejściu do pozycji stojącej.

Natalia 1

Czy poleca Pani jakiś konkretny materac?

Najlepiej szukać materacy z pianki wysokoplastycznej czy też lateksu, który jest umiarkowanie twardy, posiada powierzchnię materaca stosunkowo gładką, jest sprężysty. Pamiętajcie, że liczą się również certyfikaty i atesty jakie posiada dany materac. Marki na które wato zwrócić uwagę to: Rucken, FikiMiki (tutaj mamy pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka) czy BestCare.

Anna

jaki materac do dostawki?

Podobnie jak w pytaniu wyżej. Najlepiej szukać materacy z pianki wysokoplastycznej czy też lateksu, który jest umiarkowanie twardy, posiada powierzchnię materaca stosunkowo gładką, jest sprężysty. Pamiętajcie, że liczą się również certyfikaty i atesty jakie posiada dany materac. Marki na które wato zwrócić uwagę to: Rucken, FikiMiki (tutaj mamy pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka) czy BestCare.