

Jeśli pokazane przeze mnie pozycje do noszenia były dla Was niezrozumiałe to zapraszam Was na bezpłatne warsztaty online, które będę organizowała na początku stycznia odnośnie prawidłowej pielęgnacji dziecka. Będziemy uczyć się jak malucha podnosić prawidłowo, nosić, ubierać/rozbierać, zmieniać pieluszkę, układać do snu aby wspierać prawidłowy rozwój. Jeśli będziecie chcieli wziąć udział w takich warsztatach napiszcie do mnie wiadomość na prywatnym Fb Katarzyna Podolak.

Agnieszka

Dlaczego pozycja pionowa nie jest dobra zanim nauczy się samodzielnie siadać?

Dlatego, że dziecko ma w tej pozycji obciążony kręgosłup, obciążone stawy biodrowe i napięcie mięśniowe dziecka rozkłada się w sposób nieprawidłowy. Dziecko dopóki samodzielnie nie zacznie siadać nie jest gotowe na przyjęcie takiego obciążenia, jeśli zacznie siadać jego układ mięśniowo – kostny mówi, że jest gotowy.

Aleksandra

Co z dźwiganiem dziecka do odbijania? to także pozycja pionowa?

Tak jest to pozycja pionowa, jeśli robimy to w sposób nieprawidłowy, a wystarczy odchylić się do tyłu, podwinąć miednicę dziecka i ewentualnie przełożyć je trochę wyżej i już ta nieprawidłowa pozycja zmienia się w taką, w której możemy odbijać dziecko (oczywiście też jest wiele innych pozycji do odbijania, nie tylko ta, w której dziecko jest przodem do nas, np. pozycja leżenia na brzuchu na naszych kolanach).

Anna

Jak walczyć z asymetrią? Jak w ogóle ją dostrzec?

Asymetrię możemy dostrzec już na samym początku kiedy dziecko np. układa główkę tylko w jedną stronę. Jeśli np. dziecko około 1-2 miesiąca, mimo że na plecach już przetacza główkę na jedną i drugą stronę to w pozycji na brzuchu nie jest w stanie na chwilę nawet ustawić głowy na

środku, tylko cały czas patrzy (albo dużo, dużo częściej) np w prawą lub lewą stronę. W leżeniu na plecach mogę zaobserwować też, że brzuszek jest po jednej stronie płaski, po drugiej stronie bardziej wypukły. Albo nóżka jedna jest prawie zawsze wyprostowana, a druga zgięta albo bioderko jedno idzie bardziej do środka, a drugie na zewnątrz. W pozycji na brzuchu około 3 /4 miesiąca nie podpira równo prawej i lewej stronie ciała (czyli jedna strona tak jakby jest lekko uniesiona). W czasie przetaczania na boki, potem na brzuch dziecko robi to tylko w jedną stronę. W starszym wieku, w momencie kiedy zaczyna siadać siada tylko na jedną stronę, jak zaczyna wstawać wstaje tylko z jednej nóżki, w czasie chodu obciąża bardziej jedną stronę ciała co jest widoczne w ułożeniu stóp itd., itd.... Ale myślę, że to co napisałam jest takie najprostsze do wychwycenia przez rodziców. Oczywiście jeśli dziecko patrzy tylko w jedną stronę i ma np. 4, czy 6 tygodni raczej nie czekam (mimo iż jest to czas fizjologicznej asymetrii ale ta fizjologiczna asymetria objawia się tym, że dziecko nie trzyma długo głowy na środku w czasie aktywności tylko patrzy raz w jedną, raz w drugą stronę) i robię wszystko aby zachęcić go do patrzenia w drugą stronę np. poprzez odpowiednie trzymanie na rękach, układanie w łóżeczku tak by miało możliwość obracać główkę w obie strony, próbuje pokazywać jakąś małą kontrastową zabawkę idąc od środka ciała w kierunku strony, na którą nie chce główki przetaczać. Za ułożeniem głowy częściej w jedną stronę idzie informacja asymetryczna do całego ciała.

Czyli od samego początku poprzez symetryczną pielęgnację – podnoszenie raz przez prawy, raz przez lewy boczek/noszenie na początku w pozycji tzw fasolki, potem około 1,5/2 miesiąca raz na jednej ręce, raz na drugiej /ubieranie/rozbieranie z przetaczaniem na boki/ układanie na brzuchu do spania z główką raz w jedną, raz w drugą stronę - wpływam na budowanie symetrii w ciele dziecka.

Aleksandra

Co jeśli dziecko nie lubi leżeć na brzuszku nawet przez moment?

Jeśli dziecko nie lubi leżeć na brzuchu to dla mnie sygnał, że jest ku temu jakiś powód...

Czyli np. może mieć refluks (może być to refluks cichy, wcale nie musimy wiedzieć, że mleko się wylewa) i podchodzące mleczko co chwilę w kierunku przełyku może dawać dziecku duży dyskomfort. Pomocne będzie tutaj wykonanie badania usg brzucha w kierunku występowania refluksu.

Może być to problem np z nieprawidłowym napięciem...

Może być problem z nieprawidłowym podłożem (czyli jest dziecku za ślisko, za miękko, za twardo...)

Staram się malucha „przekonać” – noszę w pozycji na brzuchu, układam na swoich kolanach na brzuchu chociaż na chwilę, próbuje znaleźć odpowiednie podłoże, na którym dziecko będzie chciało leżeć. Jeśli maluch w dalszym ciągu mówi „nie” to konsultuje z fizjoterapeutą, być może trzeba będzie wykonać jakieś ćwiczenia.

Justyna

Co z kikutem pępowinowym podczas leżenia na brzuchu od pierwszych dni życia dziecka?

Wydaje mi się, że o tym mówiłam 😊 Jeśli kikut jest tak zaopatrzony, że może dawać dyskomfort dziecku w czasie leżenia na brzuchu to owijam kikut np. miękkim gazikiem i spokojnie malucha na brzuchu układam. Na pewno po odczepieniu klamry (odbywa się to zwykle w pierwszej, drugiej dobie po porodzie). Jedni mówią aby układać jak kikut odpanie, inni że od razu... Ja nie widzę przeszkód, zależy to tylko od Was.

Magdalena

Od kiedy stosować kładzenie dziecka na brzuchu? 1 tydzień, miesiąc?

Można nawet już na drugi dzień 😊 Sami zdecydujcie - Im szybciej, tym lepiej 😊 odnośnie kikuta napisałam powyżej.

Magdalena

Jaka jest najlepsza pozycja do noszenia dziecko zaraz po urodzeniu?

Wydaje mi się, że to pokazywałam 😊 ale nie wiem jaka była jakość połączenia.... Nosimy w pozycji tzw Fasolki, czyli tak jak trzymałam malucha na początku. Jeśli nie wiesz napisz do mnie na fb FizjoKids lub prywatnym Katarzyna Podolak albo prześlij maila to pokażę na zdjęciu.

Justyna

czy można stosować poduszki korygujące od samego początku??

Poduszki korygujące stosujemy tylko po konsultacji z fizjoterapeutą. Robią dużo dobrego, czasami są niezbędne ale mogą też wprowadzać niezłe zamieszanie w prawidłowym rozkładzie napięcia mięśniowego.

Anna

Nie można nosić pionowo a jak to jest z noszeniem w chuście?

W chuście jest to inna pozycja niż stricte pionowa, ciężar ciała rozłożony jest dużo fajniej – miednica dziecka jest podwinięta, tułów ułożony symetrycznie – prawy i lewy boczek jest równo ułożony, główka jest raz w jedną, raz w drugą stronę.

Natomiast musimy pamiętać, że dziecko też potrzebuje innych pozycji i swobody ruchu.

Aleksandra

Czy są jakiekolwiek leżaczki, bujaczki zalecane przez fizjoterapeutów ?

Ja nie zalecam żadnych ☺ moi znajomi fizjo też nie ☺ no ale... jeśli już to babyBjorn na 15-20 min.

Agnieszka

Czy pozycja pionowa jest dopuszczalna po posiłku, w celu tzw. odbicia się jedzenia?

Nie wiem czy będziecie miały możliwość przeczytania wszystkich odpowiedzi ale pisałam już o tym wcześniej. Mogę spionizować dziecko ale podwijam miednicę dziecka i odchylam się trochę do tyłu aby była to pozycja wyższa ale bardziej pozioma niż pionowa. Pilnuję też główki dziecka, by była raz w prawą, raz w lewą stronę ułożona.

Paulina

Czy dziecko powinno mieć wolne rączki do spania czy można go otulić kocykiem ?

Zaleca się aby rączki były wolne.

Ann

jakie zabawki rozwojowe Pani poleca dla niemowlaka?

Na początku oczywiście najlepszą zabawką dla dziecka jest twarz mamy i taty (uśmiecham się, śpiewam, całuję), włosy, broda taty. Potem kontrastowe zabawki z delikatnym dźwiękiem np. szelestem. Wszelkiego rodzaju lusterka ale takie, które nie zniekształcają obrazu i są bezpieczne. Osobiście bardzo lubię zabawki robione przez rodziców np. małe, plastikowe buteleczki napelnione wodą, kaszą, ryżem, fasolą; mogę poprzyklejać na nich kontrastowe naklejki. Potem wszystkie zabawki organizujące dziecko np. w stylu Montessorii czyli raczej nie grające, tańczące, wibrujące ale to moje zdanie, oczywiście możecie w tej kwestii mieć inne 😊

Justyna

czy w kokonie, gniazdku dziecko może spać??

Oczywiście może. Dziecko, któremu trochę ograniczymy przestrzeń będzie czuło się bardziej bezpiecznie. Nie wiem tylko jak z pozycją spania na brzuchu... tu bym się dokładnie zastanowiła, sprawdziła ponieważ czasami jest tam bardzo mało miejsca i martwiłabym się o dostęp powietrza.

Aleksandra

Istnieje jakiegolwiek bezpieczne nosidło, które można stosować nim dziecko siedzi, zamiast chusty?

Najbezpieczniej na początku chusta, ponieważ jesteśmy w stanie dokładnie ustabilizować ciało dziecka. Można próbować w nosidłach takich ala chusta ale nie zawsze uda się nam dziecko ładnie dopasować.

Anita

Co oprócz noszenia na rękach w takim razie? Na samym początku? Tylko chusta?

Głównie zaleca się chustę. Tak jak pisałam powyżej można próbować w miękkich nosidłach podobnych do chusty ale nie każde dziecko będzie w nich dobrze leżało.

Agnieszka

Czy posadzenie dziecka w półsiedzącej pozycji do karmienia pokarmami stałymi jest bezpieczne?

Co masz na myśli mówiąc o pokarmach stałych? Dla mnie pokarm stały to coś co dziecko może wziąć samodzielnie do ręki, czyli np. uparowane warzywa, tutaj jedyną bezpieczną pozycją jeśli dziecko samodzielnie nie siada jest pozycja spionizowana na kolanach z odciążeniem kręgosłupa. Typowa pozycja półsiedząca, z odchyleniem tułowia do tyłu sprawia, że pokarm bez kontroli przesuwa się w jamie ustnej do tyłu i to nie jest bezpieczne. Dla dziecka, które jeszcze nie siada zawsze zalecam karmienie na kolanach, czy będzie to brokuł ugotowany na parze, czy będzie to zblendowana dynia. Karmienie na kolanach wcale nie jest takie straszne jakby się mogło wydawać i tutaj bardzo często nie uda się nam „wcisnąć” dziecku jedzenia, będzie nam mówiło całym swoim ciałem, że już jest najedzone – wbrew pozorom to bardzo ważne. 😊

Magdalena

czy dziecko może siadać już przed 8-10 miesiącem?

Oczywiście, że może. Znam dzieci, które siadały już pod koniec 5 miesiąca. Rozwój przebiega u każdego dziecka bardzo indywidualnie i składa się na niego wiele czynników, również takich na które nie mamy wpływu. Jeśli robi to **samodzielnie** to dlaczego nie ?

Magdalena

Od kiedy wykonywać masaż całego ciała dziecka?

Wtedy kiedy dziecko na to pozwoli 😊

Bardzo indywidualna kwestia. Dajmy dzieciom spokojnie wejść w świat zewnętrzny... Mówimy tutaj o czwartym trymestrze ☺
Najczęściej dzieci pozwalają między 2, a 3 miesiącem. Jedne przed ukończeniem drugiego, inne po ukończeniu trzeciego.

Agnieszka

W którym momencie życia dziecko zaczyna podnosić główkę?

Na to pytanie odpowiedziałam podczas konferencji. Jeśli macie jeszcze wątpliwości napiszcie do mnie w wiadomości prywatnej – fb lub mail.

Izabela

Czy niebezpieczne może być wstawanie i chodzenie dziecka wcześniej niż 10 miesięcy ? (np. 7-8 miesiąc) Co w tedy robić?

Na to pytanie odpowiedziałam podczas konferencji. Jeśli macie jeszcze wątpliwości napiszcie do mnie w wiadomości prywatnej – fb Katarzyna Podolak, bądź FizjoKids Warszawa lub napiszcie maila.

Magdalena

w jakim wieku dziecko zaczyna raczkować?

Między 8-10 miesiącem życia, czasami wcześniej około 6-7 ...ale większość dzieci między 8, a 10 miesiącem.

Magdalena

Od kiedy prawidłowo dziecko powinno zacząć raczkować?

Między 8-10 miesiącem życia, czasami wcześniej około 6-7 ...ale większość dzieci między 8, a 10 miesiącem.

Anna

w kwestii noszenia od kiedy i jakie chusty nosidla ?

Myślę, że w kwestii chust doskonale wypowiedzieli się specjaliści, natomiast jeśli chodzi o nosiła to zalecam tylko te ergonomiczne, w których dziecko jest przodem do rodzica, a nie „wisiadła”, w których dziecko jest przodem do świata. Jeśli będziecie planować zakup zmierzcie kilka rodzajów, czasami dobre ułożenie dziecka zależy od tego jaką wysokość i jakie gabaryty ma rodzic. Może okazać się, że w nosidle X mimo, że jest ergonomiczne i wygląda prawie tak samo jak nosiło Y dziecko będzie ułożone ładniej i ustabilizowane lepiej. Pamiętajcie o tym aby wkładać malucha równo, miednica, oba boczki równe i główka na obie strony ☺

Magdalena

Jak ćwiczyć nóżki dziecka od urodzenia?

W pozycji na brzuchu do spania możemy ułożyć dziecko w taki sposób aby kolana ułożone były szeroko (bioderka w odwiedzeniu), a stopy ułożone tak aby duże palce były na środku szpary pośladkowej, miednica podwinięta, główka raz w prawą, raz w lewą stronę, oba boczki równe. Ważne by w pozycji „fasolki” czyli w pozycji do noszenia nie ścisnąć bioderek. Jak rozumiem chodzi Ci tutaj o aktywności związane z prawidłowym rozwojem stawów biodrowych ? W innym przypadku nie ma potrzeby ćwiczenia nóżek, samoistnie wraz z rozwojem powinny podnosić się do góry z każdym miesiącem wyżej tak, by w 4 mieś maluch mógł dotykać do swoich kolan, w 5 mieś do swoich stópek, a w 6 wkładać stóпки do buzi. Można ułożyć sobie malucha na kolanach, tak by troszkę wymusić większą aktywność mięśni brzucha i podnoszenie nóżek, czyli np. siadam sobie na podłodze, opieram się o kanapę, układam malucha tak aby jego głowa było w okolicy moich kolan, pupa podwinięta, mięśnie brzucha napięte i nóżki uniesione do góry, bawię się wtedy stopami, kolana układam szeroko – całuję stóпки, zwracam uwagę dziecka, dotykam różnymi fakturami, dotykam do swojej twarzy itp.

Aneta

Czy chusty i nosidla są bezpieczne dla dziecka?

Tak, jeśli są używane z umiarem, dziecko jest ułożone w nich prawidłowo i nie spędza w nich całego dnia przez 7 dni w tyg. Oczywiście będzie taki czas jak skok rozwojowy, będzie taki czas jak ząbkowanie, czy czasami stan po szczepieniu, bądź infekcja gdzie dziecko będzie chciało być przy nas 24 h i to jest jak najbardziej ok. Natomiast w normalnych warunkach staram się zapewnić dziecku różne aktywności – dywan piankowy, gondola, noszenie na rękach, leżenie w łóżeczku czy kołysce itd...

Dzięki, że mogliśmy się spotkać 😊
Pozdrawiam!