

1. Czy to prawda, że podrzucanie dziecka na kolanach może powodować problemy z błędnikiem? Stymulowanie kanału sensorycznego jakim jest przedśpionek będzie dla dziecka jak najbardziej wartościowe m.in. pod kątem regulacji napięcia mięśniowego czy też poczucia swojego ciała w przestrzeni. Należy jednak pamiętać, że takie zabawy powinny być wykonywane w sposób bezpieczny z odpowiednim chwytem czy też tempem. Stymulujemy ruchem miarowym bez silnych i nagłych zrywów oraz zmian pozycji. Jeśli cokolwiek budzi wątpliwości warto skonsultować to z pediatrą lub fizjoterapeutą, którzy będą mieli możliwość weryfikacji danej stymulacji.
2. Co sądzi Pani o łapkach-niedrapkach? Dziecko od pierwszych dni swojego życia poznaje świat różnymi kanałami sensorycznymi. Jednym z nich i to bardzo istotnym jest dotyk. Maluch poprzez swoje ręce poznaje zarówno świat jak i swoje własne ciało. Uczy się bardzo ważnej dla dalszego rozwoju koordynacji buzia-ręka. Z mojej perspektywy łapki-niedrapki są niepotrzebnym elementem garderoby malucha.
3. Dziecko od pierwszych chwil życia doświadcza stymulacji sensorycznej m.in. poprzez dotyk. Poznaje świat i samego siebie całym swoim ciałem. Szczególnie szeroką „reprezentację korową” w mózgu człowieka mają takie części ciała jak: stopy, dłonie, usta. Dlatego też warto aby dziecko miało możliwość stymulacji tych obszarów. Dodatkowo u dzieci chodzących, bosa stopa niesie takie korzyści jak: doskonalenie reakcji równoważnych, budowanie prawidłowego wysklepienia stóp co zmniejsza ryzyko wystąpienia np. płaskostopia, bosa stopa ma możliwość ciągłej pracy oraz stymulacji sensorycznej.
4. Czy codzienne zabawy mogą sprzyjać rozwojowi niemowlaka czy potrzebne są specjalne ćwiczenia? Odpowiednia stymulacja poprzez zabawę będzie bardzo dobrym wsparciem dla rozwoju dziecka. Dobrze pokierowana, z użyciem adekwatnych pomocy może nieść wiele korzyści w rozwoju malucha. Niezwykle istotne są zabawy wykorzystujące dotyk, ruch w przestrzeni oraz kontakt wzrokowy. Jeśli istnieje jakakolwiek wątpliwość zawsze warto skonsultować ją z pediatrą czy też fizjoterapeutą.
5. Kiedy najlepiej udać się z maluchem do fizjoterapeuty, by po porodzie sprawdzić, czy wszystko jest okej? Wizyta u fizjoterapeuty nie jest obowiązkowa, ale jest jak najbardziej zalecana. Fizjoterapeuta pediatriczny oprócz szczegółowego badania ruchu, postawy i całego rozwoju dziecka udzieli Państwu wskazówek jak bawić się z dzieckiem, jak spędzać z nim czas i na co zwrócić uwagę by jego rozwój przebiegał w harmonijny sposób. Warto wybrać się na taką wizytę już w pierwszym miesiącu życia dziecka (najwcześniej 10 dzień życia jeśli nie ma innych wskazań medycznych). Nie warto jej odwlekać w czasie aby nie doprowadzić do utrwalenia nieprawidłowości oraz powstawania kompensacji w ciele maluszka.
6. Co sądzi Pani o modnych w dzisiejszych czasach bujaczkach BabyBjorn? W żadnym bujaczku nie mamy możliwości rozwijać odpowiedniej pozycji leżenia na plecach. Dziecko już od pierwszych dni życia potrzebuje stymulacji na brzuchu oraz plecach, na twardym i stabilnym podłożu. Aby docelowo w okolicy 3 miesiąca życia unieść wszystkie kończyny jednocześnie przeciwko sile grawitacji, leżąc przy tym stabilnie na plecach. Bujaczki nie są w stanie zagwarantować takiej pozycji ponieważ dziecko leży w nich krzywo, ciężka głowa opada na bok. Dodatkowo bujaczki zaburzają harmonijną grę mięśniową mięśni szyi, tułowia, bioder i nóg oraz naturalne przemieszczanie ciężaru ciała. Najlepszą stymulacją działającą korzystnie na rozwój malucha będzie mata na podłodze.
7. Czy należy dziecko od samego początku zawiązywać w kokon do spania, czy lepszy będzie śpiworek lub sam kocyk? Niemowlę potrzebuje otulenia dla poczucia bezpieczeństwa i

stabilizacji, co wpływa na jego uspokajanie się. Jednak niemowlę potrzebuje także swobody ruchu by móc rozwijać swoje umiejętności motoryczne w walce z grawitacją oraz utrzymania pełnej ruchomości stawów. Dlatego też dobrym rozwiązaniem będzie śpiworek, a idealną pozycją do uspokojenia niemowlęcia leżenie na brzuchu na naszej klatce piersiowej w kontakcie skóra do skóry. Ma ona niezwykle korzystny wpływ dla rozwoju dziecka na poziomie neurologicznym, immunologicznym i emocjonalnym. Zalecam kontakt skóra do skóry minimum przez godzinę dziennie do 4 m.ż.

8. Jak często chodzić z dzieckiem na wizyty sprawdzające postawę? Wizyta u fizjoterapeuty pediatrycznego nie jest obowiązkowa ale jak najbardziej zalecana. Warto udać się na pierwszą wizytę sprawdzającą już w pierwszym miesiącu życia, a na kolejną przy ważnych i kluczowych dla rozwoju ruchowego etapach (wysoki podpór 6 miesiąc życia, czworakowanie około 8-9 miesiąc życia, chodzenie około 12 miesiąca życia). Dodatkowo wskazaniem do takiej wizyty będzie także pominięcie któregoś z etapów rozwojowych czy też zbyt długie pozostawanie na jednym etapie.
9. Od kiedy można kłaść malucha na brzuchu? Pozycja leżenia na brzuchu jest bardzo stabilną i komfortową pozycją dla noworodka, jest to też pozycja z której niemowlę uczy się stabilizacji głowy, podporu i wchodzi w wyższe pozycje w rozwoju. Dlatego też możemy i powinniśmy kłaść niemowlę na brzuchu od pierwszego dnia życia minimum na 5 minut 5 razy dziennie. Może to być pozycja leżenia na brzuchu na naszej klatce piersiowej, kolanach lub leżenie na macie.
10. Jak pracować z noworodkiem aby uniknąć onm/znm? Nieprawidłowa dystrybucja napięcia mięśniowego jest zależna od kilku czynników. Będzie wpływać na nią cały okres ciąży i to w jaki sposób przebiega m.in. stres, zażywane leki, infekcje, komplikacje takie jak poród zagrażający wymagający leżenia. Kolejnymi czynnikami wpływającymi na rozłożenie napięcia jest kwestia genetyczna oraz przebieg porodu. Dlatego też czasem nie da się uniknąć onm/znm. Jednak możemy stymulować rozwój noworodka już od pierwszych dni życia poprzez trzy najważniejsze zmysły: dotyk, przedsionek oraz wzrok. Dotykamy jak najczęściej używając różnego rodzaju bodźców typu głaskanie; całowanie ale także silniejsze uciski regulujące napięcie mięśniowe. Nie zapominamy także o kontakcie skóra do skóry. Ma on niezwykle korzystny wpływ dla rozwoju dziecka na poziomie neurologicznym, immunologicznym i emocjonalnym. Zalecam kontakt skóra do skóry minimum przez godzinę dziennie do 4 m.ż. Rozwijamy stymulację przedsionkową poprzez miarowe kołysanie się z dzieckiem na rękach czy też relaksujący taniec. Możemy wykorzystać w tym celu także chustonoszenie. Ogromną stymulacją będzie także kontakt wzrokowy bo to właśnie wzrok jest najsilniejszym predyktorem dla rozwoju motorycznego. Nosimy w taki sposób aby patrzeć w oczy malucha i jak najwięcej opowiadamy używające ekspresji oraz szerokiej mimiki twarzy. Jeśli cokolwiek budzi nasze wątpliwości w kwestii dystrybucji napięcia mięśniowego u niemowlaka należy skonsultować to z pediatrą lub fizjoterapeutą pediatrycznym.
11. Od którego miesiąca zalecane jest włączenie książeczek, zabawek kontrastowych? Tego typu stymulacji możemy używać już od pierwszych dni życia dziecka. Rozwój wzroku następuje peryferyjnie stopniowo kierując się do środka. Pamiętamy o pokazywaniu zabawek dziecku po boku do 5 miesiąca życia. Musimy jednak pamiętać, że karty/ książeczki kontrastowe nigdy nie powinny zastąpić nam stymulacji kontaktu wzrokowego z twarzą rodzica. Pokazując wzrósł kontrastowy najlepiej położyć się na brzuchu na przeciwko dziecka i opowiadać o karcie kontrastowej pokazując ją i wykorzystując różnorodną mimikę twarzy oraz ekspresję głosu.