

1. Czy to prawda, że odkładanie na bok też pomaga odłożyć "nieodkładalne" dzieci? Tak może być. Często „nieodkładane” dzieci wybudza podczas odkładania odruch Moro. Pozycja na boku lub na brzuchu wycisza ten odruch.

2. Jak rozpoznać nadmierne napięcie mięśniowe u noworodka? Co powinno nas niepokoić?

Przy wzmożonym napięciu mięśniowym:

- maluch może napinać barki, chować szyję,
- Mocny odruch chwytny rąk (noworodek nie powinien mieć cały czas zaciśniętych dłoni)
- maluch może napinać nóżki w usztywnionym wyproście
- jeśli ma jakąś asymetrię to może „uciekać” w preferowaną stronę
- Może pojawić się nadmierne odginanie w tył w pozycji leżenia na plecach
- Maluch może podnosić wysoko głowę w leżeniu na brzuchu, do tego stopnia że często przez to przewraca się na plecy.
- Pierwszy występujący obrót z brzucha na plecy może być oznaką nieprawidłowego napięcia. Fizjologicznie pierwszy pojawia się obrót na brzuch.

To tylko najczęstsze oznaki nieprawidłowego napięcia. Coraz częściej położne widzą jeśli pojawiają się problemy z napięciem mięśniowym i wysyłają malucha do fizjoterapeuty.

3. Czy jeśli pierwsze dziecko nie chciało się motać, to czy z drugim też może być problem?

Niekoniecznie. Każde dziecko jest inne, mimo że mają podobne geny.

4. Czy są możliwości, żeby podnosić dziecko od razu przodem do nas?

Nie jest to łatwe. Zwróć uwagę na to, że nawet dorośli nie kładą się tyłem do podłoża, tylko przez bok (tak powinno być).

Ale jest to możliwe w taki sposób że przytulasz się do dziecka które jeszcze leży, brzuchem do brzucha, i podwijając miednicę podnosisz tak jakby było owinięte z Tobą chustą. Taki sposób pokazuję rodzicom dla których podnoszenie bokiem jest za trudne. Jednak ten sposób można wykonać jedynie podnosząc dziecko do którego mamy dostęp, z głębokiego łóżeczka się nie da. I dodatkowo ten sposób nie wpływa pozytywnie na nasz kręgosłup.

Podsumowując - najlepiej przez bok. To tylko wydaje się skomplikowane. Po kilku powtórzeniach wchodzi w krew :)

5. A mam pytanie, czy miesięczne dziecko leżąc na brzuszku może już podnosić głowę samo do góry?

Miesięczne tak. Ale na krótko. Normą u miesięcznego dziecka jest utrzymanie głowy w górze przez kilka sekund.

6. Od kiedy można dziecko przekładać na brzuszek?

Od urodzenia. Moje dzieci pierwszy raz leżały na brzuchu będąc jeszcze w szpitalu.

7. Co jeżeli dziecko mocno odgina głowę w tył i nie pozwala się złapać w takiej pozycji, jak Pani pokazywała?

Najlepiej wizyta u fizjoterapeuty. Jeśli odgina się tak tylko przy podnoszeniu można podwinąć miednicę. Zaokrąglona miednica powinna spowodować rozluźnienie w odcinku szyjnym.

8. Jakie pozycje do odbijania są najlepsze? Co z pozycją na kolanie?

Pozycja pochylona, pólleżąca na fotelu (jak do kangurowania). Pozycja na naszych udach, poprzecznie (filmik instruktażowy jest na Instagramie naturalny.rozwoj). Pozycja na ramieniu - dwie ręce dziecka powinny się znajdować za rodzicem i pupa malucha powinna być wysoko, miednica podwinięta. Pokazywałam tę pozycję na końcu webinaru. Wszystkie wymienione pozycje są dobre.

9. A dlaczego takie ważne jest podnoszenie właśnie z boku? Czy tu chodzi o wpływ na kręgosłup?
To już wyjaśniałam ;)

10. Kiedy udać się do fizjo po urodzeniu aby sprawdzić czy dziecko prawidłowo się rozwija?
Najlepiej około 1 miesiąca życia. Ale jeśli nic rodziców nie niepokoi, położna też nie zgłasza potrzeby konsultacji z fizjoterapeutą to optymalny termin jest około 3 miesiąca życia dziecka.

11. Od kiedy można dziecko nosić przodem do świata?
Przodem do świata, z podwiniętą miednicą - od około 3 miesiąca życia.

12. Czy dziecko powinno leżeć na płasko w łóżeczku?
Tak. Żadnych poduszek, klinów. Chyba że lekarz z powodu choroby zaleci inaczej.

13. Czy ten sposób podnoszenia dziecka z chwytem za bark i przedramieniem między nóżkami stosujemy już od pierwszego dnia życia dziecka?
Tak, od początku. Chwyt nie jest za bark, tylko za bok dziecka, w okolicy żeber.

14. Czy kokon a szczególnie snuggle me w pierwszych tygodniach jest dopuszczalny?
Jest dopuszczalne a u wcześniaków może nawet być terapeutyczne. Jednak większość dzieci nie potrzebuje kokonów do spania.

Aleksandra Ropelewska

fizjoterapeuta dziecięcy

☎ 500-812-527

✉ ola@naturozwoj.pl



NATURALNY ROZWÓJ
FIZJOTERAPIA DZIECI