

ZVEDÁME miminko

aneb První společné cvičení

Ve dne v noci se to opakuje – zvedáte miminko, přenášíte je, chováte, přebalujete, zkrátka s ním manipulujete. Opatrností skoro nedýcháte, a přece vám možná uniká pár důležitých pravidel.

Snažte se, aby se miminko cítilo co nejlip a jeho tělo zůstalo bez šrámů. V lecčem vám poradí mateřský instinkt, ale na důležité zásady pozorní odborník. Správná manipulace s miminkem totiž může významně ovlivnit jeho motorický i psychický vývoj. „Citlivé zacházení přiměřené věku a schopnostem dítěte působí na zapojení a posílení jeho svalstva, vývoj páteře, souhru končetin a celkovou kooordinaci pohybů,“ říká MU-Dr. Kateřina Krkorová, lektorka kurzů mani-



Nezapomínejte na „zaječí uši“. Nevíte, kde je hledat? Měly by je připomínat vaše prsty vyčnívající nad hlavou dítěte při její správné poloze ve vaší dlani.

pulace *Pohyb dětem*. „Je to pro děťátko první cvičení, při kterém mu rodič pomáhá zaujmout správnou výchozí pozici a zároveň dává dítěti prostor k vlastní aktivitě a rozvoji.“

Pamatujte:

- * Hlavička se nesmí zaklánět, protože se tím dráždí a přetěžuje oblast krku.
- * Tělíčko miminka by mělo stále mít v jedné ose nos, hrudní kost, pupík i stydkou kost.
- * Vyvarujte se svislých poloh u dětí, které se ještě samy neposadí a nemají na takové zatížení ještě vyzrálý pohybový aparát.
- * Ruce a nohy dítěte by měly být volné a v symetrickém postavení.

Zajíček a kolébka

Podle ušáka je pojmenovaná technika zvedání, přenášení a pokládání miminek už od narození. Nabízí pocit jistoty a bezpečí, hlavička je stabilizovaná v dlani rodiče. Kolébku (obr.4) pak odborníci nazvali polohu pro komunikaci. ■



1. Navažte oční kontakt

Ruce posouvejte po podložce kolem trupu miminka, až těsně k hlavičce. Otočte je dlaněmi vzhůru a palci nadzdvihněte hlavu do dlaní. Pak ji chyťte jednou rukou a předloktí zasuňte pod záda rovnoběžně s páteří a co nejbližší k ní. Hlavu dítěte držte v ose s trupem.

2. Pohybujte se pomalu a klidně

Druhou rukou chyťte miminko mezi nožičkami tak, že zadeček spočívá v dlani a palec směřuje vzhůru. Vaše prsty tak jemně objímají hned u kořene jednu z nožiček. Hlava leží celá v dlani.

3. Opakujte vždy stejně

Narovnejte se i s dítětem a je to. Při každém zvedání kontrolujte, zda jednotlivé kroky děláte správně. Častou chybou je, že maminky drží hlavičku příliš nízko. Tím se zbytečně dráždí citlivá oblast krku a také vzniká riziko zaklonění hlavy.

4. V „kolébce“ se dobře povídá

Pozici kolébka využijete hlavně pro komunikaci s miminkem. Schoulení a pevná opora pro hlavičku a záda nabízí dítěti pocit jistoty. Vzdálenost od vašeho obličeje je ideální pro oční kontakt a „povídání si“. Zvýšená poloha hlavičky také umožňuje odříhnutí.

PŘIPRAVILA: HANKA BĚLOHLÁVKOVÁ,
FOTO: ARCHIV FIRMY

pohyb dětem
zdravě & hravě

- cvičení s kojenci
- cvičení rodičů s dětmi
- cvičení pro předškoláky
- tel.: 602 471 541

**ZÁPIS DO PODZIMNÍCH KURZŮ
CVIČENÍ PRO DĚTI**

www.pohyb-detem.cz