

ZVEDÁME miminko (2)

Z hlubokých kočárků a postýlek

Možná vám to tak nepřipadá, ale i ta nejmenší miminka cvičí a zpevňují své svalíky. A to nejen vleže na podložce, ale i ve chvíli, kdy je zvedáte a opět pokládáte. Proto je důležité dělat to správně.

Technika zvedání z hlubokých kočárků, postýlek atd. tak zvaným nabalením nenabízí tolik pevnou oporu pro celé tělo jako metoda „zajíček“ (v minulém čísle Bettyny), a proto je pro miminko náročnější. U dětí do přibližně 3. měsíce ji používáme pro zvedání (i pokládání) z hlubokých kočíků kočárku, postýlky nebo autosedačky. Tedy tam, kam bychom se jinak špatně dostávali. U starších dětí pak představuje hlavní způsob zvedání a pokládání, protože je

„Při každé manipulaci s miminkem, zvláště pak při zvedání a pokládání, je důležitý oční kontakt.“

rychlejší a pohodlnější, než „zajíček“ používaný u nejmenších miminek.

Nezapomeňte, že...

- Je důležité všechny techniky a pozice trénovat na obě strany, na obě ruce. I přes velké úsilí se někdy nevyhnete omezení a ovlivnění pohybu některých částí těla. Pokud byste jednu stranu výrazně preferovali, mohlo by to negativně ovlivnit motorický vývoj miminka. Děti kojeneckého věku ještě žádnou stranu ani končetinu neupřednostňují a podněty by tedy měli být podávány stejnoměrně.

- Při každodenním zacházení s dítětem podporujte a posilujte ty dovednosti, kterých samo dosáhlo a které jsou v souladu s jeho psychomotorickým vývojem. Neposazujte je pokud se neposadí samo. Nestavte, dokud samo nestojí. Snažte se také vyhnout chování ve svislých polohách u dětí, které ještě samy nesedí a tudíž není jejich pohybový aparát na takové zatížení připravený. ■



MUDr. Kateřina Krákorová,
lektorka těhotenských kurzů
Pohyb dětem, www.pohyb-detem.cz

„Nesprávné zacházení je pro miminko velmi náročné a vyčerpávající. Děti pak mohou být zbytečně neklidné a dráždivé, což může nepříznivě ovlivnit jejich spánek, chování i celkové prospívání. Proto doporučuji navštívit některý z odborných kurzů manipulace s kojencem, kde maminka, ale i další, kteří se budou miminku věnovat, získají dostatek informací a zkušeností. Techniky manipulace s v těchto kurzech můžete natrénovat přímo s miminkem, nebo dokonce ještě před jeho narozením na panence.“



1. Pomalu a jemně

Jednu ruku položte patou dlaně pod konec hrudní kosti (na solar). Prsty směřují pod ručičku dítěte a palec směrem k hlavičce. Druhou ruku suneme pod ručičkou a ramenem až ji zasuneme pod hlavičku.

2. Překulení na břicho

Předloktím ruky zasunuté pod zádičky pak převalujte miminko na bok a dále až na břicho na naši připravenou dlaň.

Na fotografii předvádí správnou manipulaci MUDr. Kateřina Krákorová s dcerou Julinkou.

3. Zvednutí z podložky

Mírně se předloňte a miminko zvedejte na dlaně obličejem dolů až ke svému trupu. Volnou rukou je obejměte kolem hlavičky a podél strany těla a narovnejte se. Poté můžete přejít např. do polohy „klobíčko“.

4. Klobíčko

Pozice zajišťuje dostatečnou oporu pro hlavičku i celý trup. Ruka pod zadečkem nese hlavní váhu, druhá ruka tvaruje oporu pro hlavičku a zádičku. Klobíčko se hodí k chování, odřívání či odpočinku těch nejmenších od narození až do 4. až 5. měsíce. Později už děti vyžadují více volnosti.