

Pielęgnacja dziecka w wieku 0-4 miesięcy

1. Pozycja na plecach

Gdy u swojego dziecka w pozycji leżenia na plecach obserwujesz:

- stałe asymetryczne ustawienie (głowa zwrócona tylko w jedną stronę);
- słabą aktywność kończyn górnych i dolnych oraz ich szerokie ułożenie na podłożu w tzw. „pozycji żaby”;
- częste odginanie głowy i tułowia do tyłu;
- wypłaszczenie główki po jednej stronie (w okolicy potylicy);
- zaciśnięte dłonie;
- próby sięgania do zabawki lub wykładania do ust tylko jednej, zawsze tej samej ręki.

Doskonałą pozycją, która pomoże naszemu maluchowi z tymi problemami jest ułożenie w tzw. „rogalu”. Jest to ciasno zrolowany kocik lub ręcznik, który układamy dookoła ciała dziecka, tak jak zostało zaprezentowane na poniższym zdjęciu.



Pozycja ta pomaga:

- w nauce symetrycznego ułożenia głowy i tułowia, tym samym przeciwdziałając narastaniu asymetrii;
- w zapobieganiu tendencji odgięciowej, ponieważ głowa jest w lekkim zgięciu, broda oparta na mostku, a mięśnie prostowniki szyi są w lekkim rozciągnięciu;
- w ćwiczeniu kontroli wzroku w linii środkowej ciała oraz kierowaniu gałek ocznych w dół, co sprzyja aktywizacji mięśni brzucha;
- w symetrycznym rozłożeniu płaszczyzny podparcia główki, co pomaga w jej prawidłowemu wysklepieniu się;
- w ustawieniu kończyn górnych blisko ciała, w okolicy klatki piersiowej, co ułatwia dziecku symetryczną pracę rękami, wkładanie ich do ust, co sprzyja odwróceniu okolicy dłoni i jamy ustnej oraz poznawaniu przez niemowlę swojego ciała;
- w ustawieniu kończyn dolnych w lekkim zgięciu i odwiedzeniu i rotacji zewnętrznej w stawach biodrowych, co wpływa na ich prawidłowe kształtowanie oraz ułatwia pracę kończyn dolnych przeciwko sile grawitacji, tj. kopanie, co uaktywnia mięśnie brzucha;
- w utrzymaniu pozycji zgięciowej, która sprzyja pracy mięśni brzucha;
- w zaznaczeniu „granic ciała” dziecka, co pomaga w budowaniu schematu ciała i lepszej organizacji w przestrzeni, co może sprzyjać wyciszeniu się dziecka.

2. Pozycja leżenia na brzuchu

Gdy twoje dziecko w pozycji leżenia na brzuch:

- płacze i wyraża niechęć do przebywania w tej pozycji;
- głowę opiera na jednym boku i ma trudności w jej odwróceniu lub podniesieniu do góry;
- podczas próby uniesienia głowy lub jej odwrócenia na drugą stronę widać, że bardzo się męczy;
- podczas próby uniesienia głowy silnie prostuje grzbiet i podnosi zgięte kończyny górne i dolne;
- jest mało aktywne, kończyny dolne ustawione w zgięciu i szerokim odwiedzeniu w „pozycji żaby”;
- silnie zaciska pięstki;
- ma wysoko ustawione stawy barkowe i łopatki;
- ustawia kończyny górne w zgięciu i rotacji wewnętrznej pod klatką piersiową.

Pozycja na brzuchu dla dziecka w wieku do 4 miesięcy, które boryka się z powyższymi problemami, może być trudna. Nie powinniśmy jednak jej unikać, ponieważ jest bardzo ważna dla rozwoju i niesie wiele korzyści. Aby ułatwić niemowlakowi przebywanie na brzuchu w prawidłowym wzorcu, możemy użyć do tego zrolowanego ręcznika lub koca, który układamy pod klatką piersiową malucha (patrz na zdjęcie poniżej).



Taka pozycja pomaga:

- w podnoszeniu głowy do góry, przez lekkie przeniesienie środka ciężkości ciała dziecka w dół, w stronę odcinka lędźwiowego;
- w rozluźnieniu obręczy barkowej, obniżeniu barków i łopatek oraz otwarciu dłoni;
- w uczeniu się aktywnego odpychania kończynami górnymi od podłoża, co pozwala unieść głowę, bez nadmiernego wyprostu w obrębie tułowia;
- w ułatwieniu utrzymywania głowy w górze, dzięki czemu ta aktywność nie jest tak męcząca i niemowlę podejmuje próby zabawy i wodzenia wzrokiem za przedmiotami ustawionymi przed nim;
- w poprawnym ustawieniu kończyn górnych w lekkiej rotacji zewnętrznej i wysunięciu ich w przód spod klatki piersiowej, co jest przygotowaniem do nauki chwytania i manipulacji przedmiotami;
- w prawidłowym ustawieniu kończyn dolnych w lekkim wyroście, co aktywizuje mięśnie pośladkowe i zwięża płaszczyznę podparcia;
- we właściwym wysklepianiu główki dziecka, ponieważ jest uniesiona w górę i nie opiera się na podłożu;
- w redukcji dolegliwości kolkowych.

3. Pozycja na boku

Jeżeli taka pozycja nadal jest trudna dla twojego dziecka i potrafi w niej wytrzymać tylko chwilę, nie rezygnuj, układaj je w ten sposób na krótko, ale często w ciągu dnia.

Innym ułożeniem, które jest pozycją pośrednią między leżeniem na brzuchu i na plecach jest pozycja na boku. Należy pamiętać o zabezpieczeniu stawów biodrowych przed nadmiernym przywiedzeniem, używając w tym celu zrolowanego kocyka lub ręcznika, wsuniętego między nóżki dziecka (patrz zdjęcie poniżej). Zrolowany kocik lub ręcznik pozwala określić „granice ciała” dziecka, dlatego będzie pomagał w nauce schematu ciała i organizacji w przestrzeni, a tym samym w samoregulacji i wyciszaniu się dziecka. Jest to kolejna pozycja, która pozwala czerpać inne doświadczenia z obciążenia różnych stron ciała. Należy pamiętać, aby nie układać dziecka tylko na jednym boku, należy je zmieniać.

