

„Pierwszy rok życia dziecka - prawidłowy rozwój motoryczny i sensoryczny”

W pierwszym materiale zat. „Zanim pojawiłem się na świecie” pisałam, że **4C czyli cicho, ciasno, ciepło i ciemno** to cztery cechy, które charakteryzowały warunki, w jakich rozwijało się dziecko w okresie 9 miesięcy przed narodzinami.

Gdy dziecko przychodzi na świat, takich naturalnych warunków brakuje. Dlatego należy zapewnić dziecku podobne warunki. Zadanie to należy do rodziców.

A oto kilka wskazówek prawidłowej pielęgnacji noworodka. Pierwszy miesiąc to naturalne przedłużenie życia płodowego i okres adaptacji. Niemowlę śpi, je i rośnie. Trzeba mu stworzyć takie warunki aby rozwijało się prawidłowo. Warto dokładnie zapoznać się z zasadami prawidłowej pielęgnacji, np. jak prawidłowo przewijać, podnosić, kąpać, trzymać podczas „odbijania” po jedzeniu. Ma to olbrzymi wpływ na tworzenie prawidłowych wzorców ruchowych niezbędnych do prawidłowego rozwoju.

Odsyłam do Internetu gdzie znajdują się instruktaże prawidłowej pielęgnacji. Osobiście polecam instruktaże Pawła Zawitkowskiego, doświadczonego rehabilitanta pracującego metodą NDT-Bobath, nieinwazyjnej metody usprawniania dzieci.

Niemowlę należy karmić na żądanie bo przed przyjściem na świat „jadło” kiedy chciało bez ograniczeń.

Gdy dziecko płacze wskazane jest rytmiczne, spokojne bujanie, huśtanie.

Gdy płacze, to być może, że potrzebne jest dostarczenie bodźców, tzw. proprioceptywnych, masażu, docisków. Dzieci to lubią! Dlatego czasami niemowlę uspokaja się, gdy trzyma je tata w swoich pewnych mocnych ramionach. Powinno się też stosować cięższe kołderki, zawijać w „naleśniczek”. Dawniej becik stwarzał takie warunki.

Na pewno też niemowlęciu powinno się dostarczać bardzo, bardzo dużo stymulacji dotykowej. Badania potwierdziły, że brak stymulacji dotykowej znacznie zaburza rozwój dziecka. Widoczne to jest najbardziej u maluszków pozostawionych w domach dziecka.

A teraz czego na pewno nie powinno się robić.

Nie można niemowlęcia „prostować”. Musi pozostawać w pozycji tzw. „fasolki” w dużym zgięciu. Dziecko samo z czasem będzie przyjmować wyprostną pozycję zgodnie z zasadą rozwoju cefalo-kaudalnego i proksymalno-dystalnego.

Dobrze byłoby aby dziecka nie kąpać codziennie. Niszczy się wtedy płaszcz lipidowy chroniący skórę maluszka przed niekorzystnymi czynnikami środowiska. Do mycia używamy absolutnie naturalnych mydeł, niepodrażających skóry. Zgodnie z zasadami ajurwedyjskimi myć i smarować się powinno tylko takimi kosmetykami, jak przez pomyłkę się połknie to nie zaszkodzi. Pewni też jesteśmy wtedy, że maluszek nie będzie miał uczulenia i nie zapoczątkujemy takich chorób jak, np. atopowe zapalenie skóry/AZS/ występujące obecnie tak

nagminnie. A alergie, które mogą wystąpić wpływają na zachowanie dziecka i jego emocjonalny stan. Mogą pojawiać się problemy w przedszkolu, szkole. Może występować tzw. nadwrażliwość lub niedowrażliwość dotykowa.

A teraz prawidłowy rozwój motoryczny dziecka.

Bardzo ważna jest **prawidłowa stymulacja rozwoju motorycznego** ponieważ jest to proces najszybszy w życiu człowieka. Wystarczy zaledwie ok. 12 miesięcy aby z pozycji leżącej, poprzez klęk podparty, klęk prosty dziecko stanęło i zaczęło chodzić. Dlatego w tym procesie nie można przeoczyć „nieprawidłowości”, które mogą zakłócić prawidłowy rozwój. A więc:

1-2 miesiąc życia: wystarczy prawidłowa pielęgnacja. W okresie tym występuje **asymetria ułożeniowa**. Widać to dobrze kiedy dziecko leży na brzuszku lub plecach. Układa się w literę C. Jest to fizjologia i na razie nie ma o co się martwić.

Jeżeli przedłuża się to, a dodatkowo zauważa się wzmożone napięcia mięśniowe lub w ogóle coś niepokoi rodzica należy koniecznie zwrócić się do rehabilitanta, który specjalizuje się w usprawnianiu niemowląt. Wszystko jest do wyprowadzenia tylko trzeba działać szybko żeby nie utrwaliły się nieprawidłowe wzorce ruchowe. Prawidłowo rozwijające się dziecko powinno:

3 miesiąc życia:

- w leżeniu na plecach układa się symetrycznie, unosi nóżki zgięte w biodrach i kolanach przez ok. minutę. Potrafi złączyć ręce w linii środkowej ciała, ogląda je. Podciągane za nadgarstki do pozycji siedzącej utrzymuje głowę w przedłużeniu linii kręgosłupa.
- w leżeniu przodem podiera się symetrycznie na przedramionach, łokcie nieco do przodu w stosunku do linii barków, a twarz ustawiona 90 stopni w stosunku do podłoża.

4 miesiąc życia:

- w leżeniu na plecach coraz dłużej utrzymuje nóżki nad podłożem, coraz częściej dotyka kolan. Warto powiesić nad klatką piersiową jakąś zabawkę aby prowokować ruchy rąk i nóg a po bokach położyć zabawki aby prowokować ruchy sięgania. W tym momencie dziecko sięga prawą ręką w prawo, a lewą w lewo a jednocześnie podejmowało próby obracania na bok, potem na brzuch. Do tego potrzebna jest umiejętność przekraczania linii środkowej ciała, która pojawia się na przełomie 4 i 5 miesiąca.
- w leżeniu na brzuchu podparte symetrycznie na przedramionach stopniowo rozluźnia dłoń i bawi się leżącą blisko zabawką. Sięgając po zabawkę przenosi ciężar ciała z jednej ręki na drugą. Gdy wyciąga, np. prawą ręką do przodu po zabawkę powinno podciągnąć prawe kolano. I na odwrót.

5 -6 miesiąc życia:

- w leżeniu na plecach dziecko chwyta za podudzia, potem za stopy. Podejmuje próby obrotu na brzuch . Należy zachęcać dziecko do obrotów raz w prawo lub w lewo poprzez kładzenie zabawek. Chwyta oburącz zabawki, przekłada je z rączki do rączki, a pod koniec 6 m. ż. powinno chwytać z opozycją kciuka. Obraca się z pleców na brzusek.

- w leżeniu na brzuchu dziecko unosi się coraz wyżej , stopniowo prostuje łokcie w podporze a pod koniec 6 m. ż. Podpiera się na prostych rękach i otwartymi całkowicie dłońmi. Zabawki ułożone po bokach sprowokują obroty wokół własnej osi. Trzeba to ćwiczyć raz w prawo raz w lewo.

7 miesiąc życia:

- potrafi już obrócić się z brzucha na plecy. To bardzo ważny moment bo maluch samodzielnie może zmieniać pozycję w leżeniu i uzyskuje dużą dozę niezależności. Bawiąc się z dziećmi należy prowokować kładzenie się na boku w podporze na łokciu i dłoni i biodrze. Zmieniać strony.

Pozycja siedząca to taka pozycja , która dla wielu jest miernikiem rozwoju dziecka. Takie słowa, jak: „moje dziecko to już w 6 miesiącu siedzi ”zawsze mnie przerażają bo to dziecko będzie potencjalnym pacjentem w gabinetach rehabilitacyjnych . Tym bardziej, że samo nie usiadło tylko było sadzane i podpierane poduchami. A kręgosłup „leciał” bo gorset mięśniowy nie był jeszcze przygotowany i na tyle silny aby taką pozycję przyjmować.

8 miesiąc życia:

- pod koniec tego miesiąca dziecko przyjmuje pozycję czworaczą . Doskonali te pozycję huśtając się w przód i tył a potem zaczyna w tej pozycji przemieszczać się . Najpierw jest to ruch do tyłu a potem do przodu.

Prawidłowe czworakowanie przebiega w naprzemiennym rytmie : ręka –noga, ręka-noga.

Czworakowanie to bardzo ważny etap w rozwoju dziecka. Doskonając w ten sposób koordynację ruchową dziecko stwarza fundament m.in. dla przyszłych umiejętności szkolnych.

Dopiero teraz dziecko jest gotowe do samodzielnego siadania. Zrobi to z pozycji czworacznej poprzez skręt miednicy , położenie jednego biodra na podłożu, półobrót przy pomocy rąk i gotowe- siedzi.

9 miesiąc życia: czworakując swobodnie po mieszkaniu dziecko zaczyna wykorzystywać meble do podnoszenia się do klęku prostego, potem do klęku jednoonóż aż w końcu wstanie a po ok. 3 miesiącach od tego momentu zacznie samodzielnie chodzić.

opr. Lidia Silska
mgr rehabilitacji ruchowej
terapeuta integracji sensorycznej