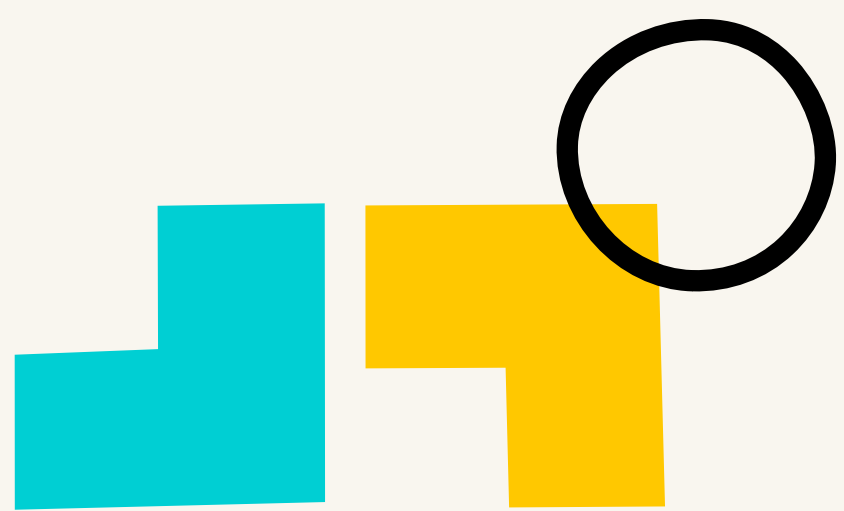
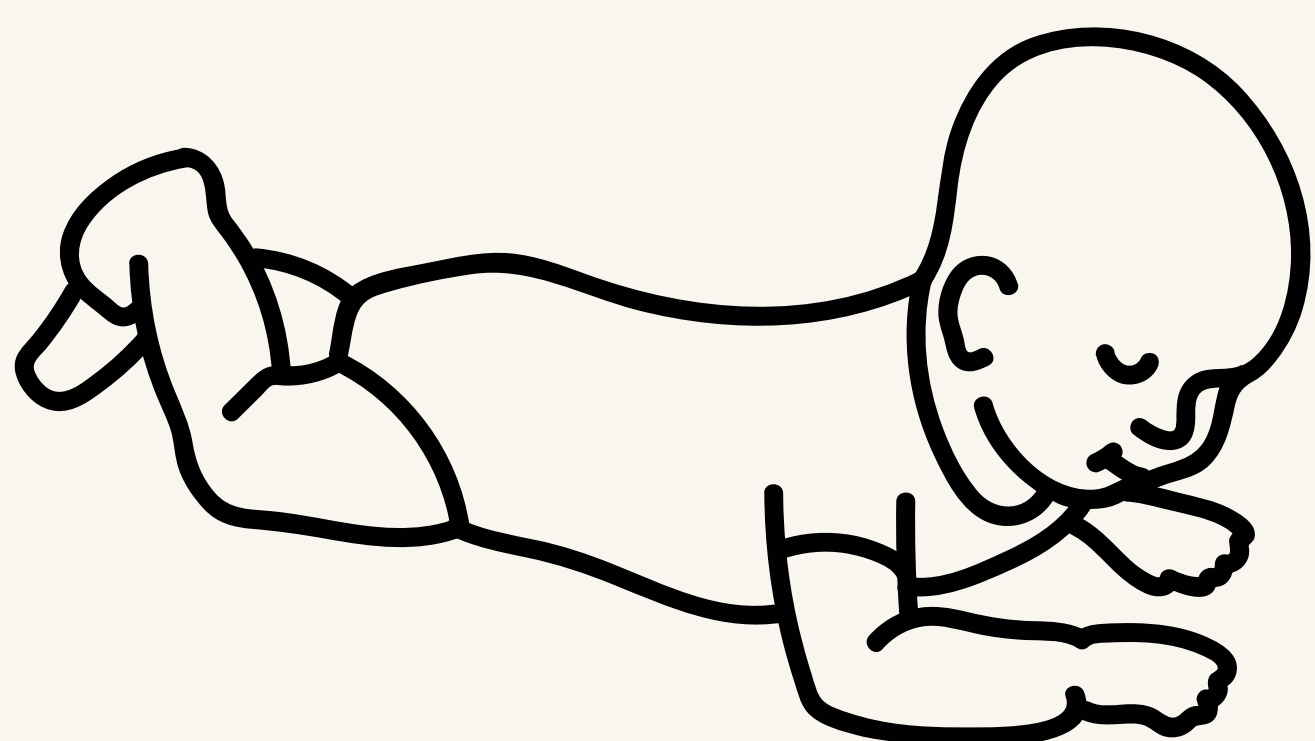




# JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ RUCHOWY DZIECKA OD URODZENIA

## PODNOŚ I ODKŁADAJ MALUCHA PRZEZ BOK, RAZ PRAWY, RAZ LEWY

Od urodzenia i zawsze. Pamiętaj o tym, że kręgosłup dziecka oraz miednica muszą być zaokrąglone. Po obróceniu dziecka na prawą lub lewą rękę, przytulamy się do niego klatką piersiową i podnosimy.



## KŁADŹ NIEMOWLĘ JAK NAJCZĘŚCIEJ NA BRZUCHU



- maluch powinien przebywać na brzuchu od urodzenia
- obecność kikuta pępowinowego nie jest przeciwskazaniem (o ile nie występują komplikacje/zakażenia)
- jeśli dziecko nie lubi pozycji na brzuchu sprawdź moje sposoby na: [www.naturozwoj.pl/pozycja.na.brzuchu](http://www.naturozwoj.pl/pozycja.na.brzuchu)
- odkładaj niemowlę na brzuch na czas drzemki, gdy masz je pod kontrolą: w łóżeczku, w gondoli lub na macie (pamiętaj o zasadach bezpiecznego snu malucha: w łóżeczku/ wózku nie powinno być żadnych zabawek ani przytulanek. Materac powinien być średnio twardy, a prześcieradło naciągnięte)



## NIE ŻAŁUJ DZIECKU PRZYTULANIA, OTULANIA I CHUSTONOSZENIA



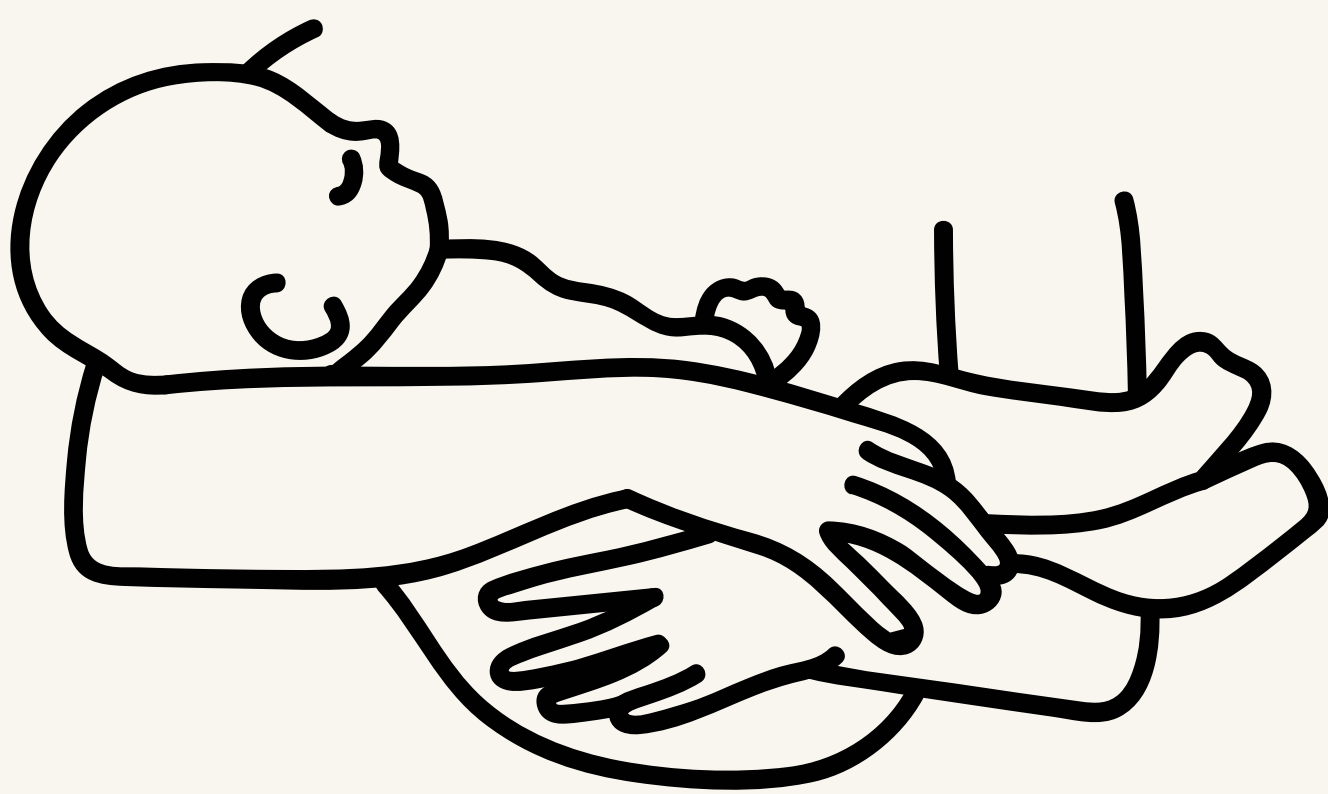
Niemowlę się do tego nie przyzwyczaja. Dzięki bliskości uczy się regulować swoje emocje, pomagasz mu w adaptacji do świata, uczy się czucia własnego ciała. Dziecko czuje się bezpieczne i kochane.

Otulanie noworodka do snu pomaga mu się wyciszyć, a Tobie umożliwia odłożenie malucha do łóżeczka. Pamiętaj o zachowaniu zasad bezpieczeństwa.

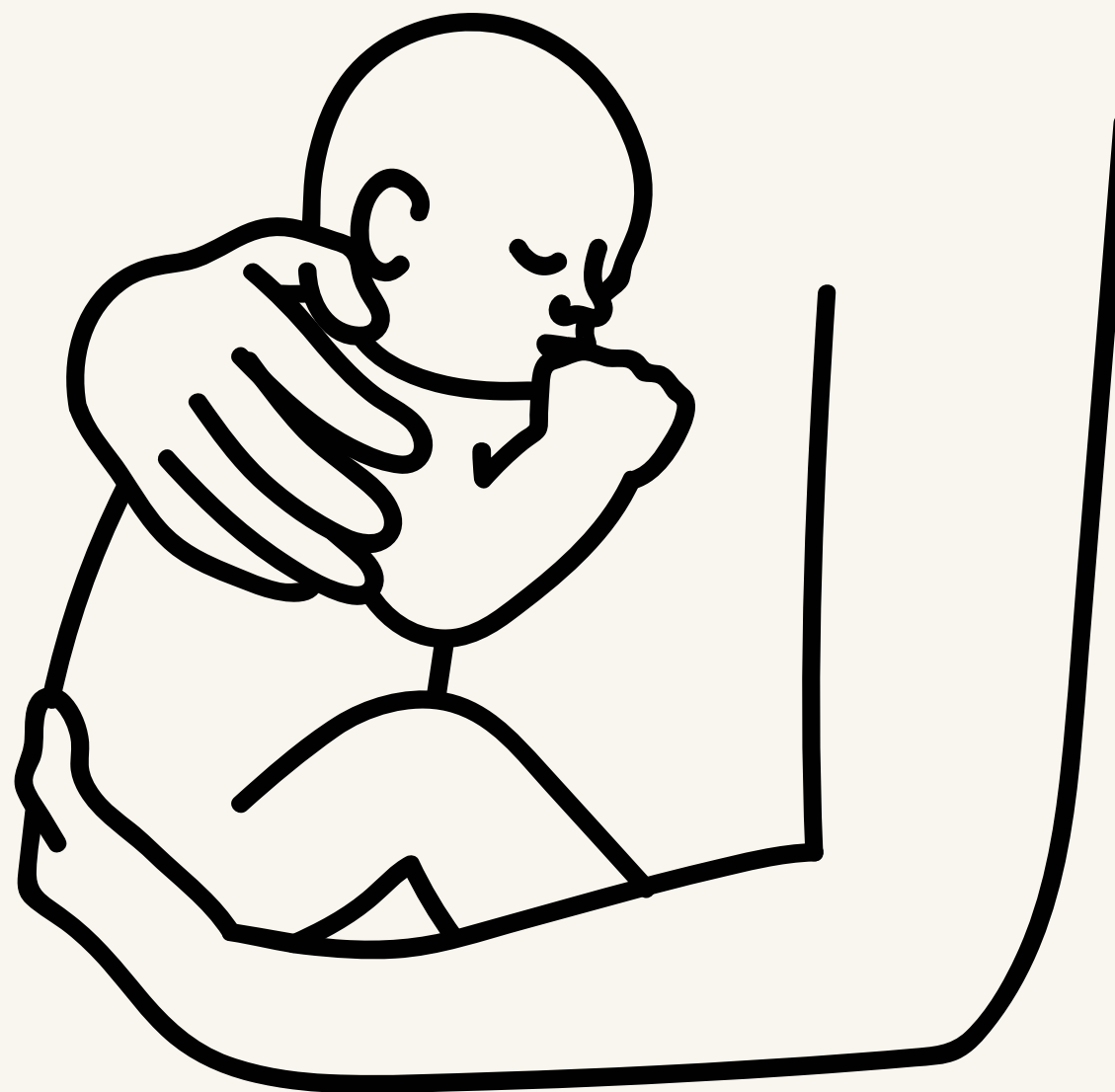
W celu pierwszego wiązania niemowlęcia w chustę lub przy wyborze nosidła najlepiej skonsultować się z doradcą noszenia. Nawet krótka konsultacja pomoże Ci dobrać odpowiednie narzędzie, które ułatwi Ci codzienną opiekę nad dzieckiem.

## NAJLEPSZE POZYCJE DO NOSZENIA NOWORODKA I NIEMOWLĘCIA DO 3 MIESIĄCA ŻYCIA

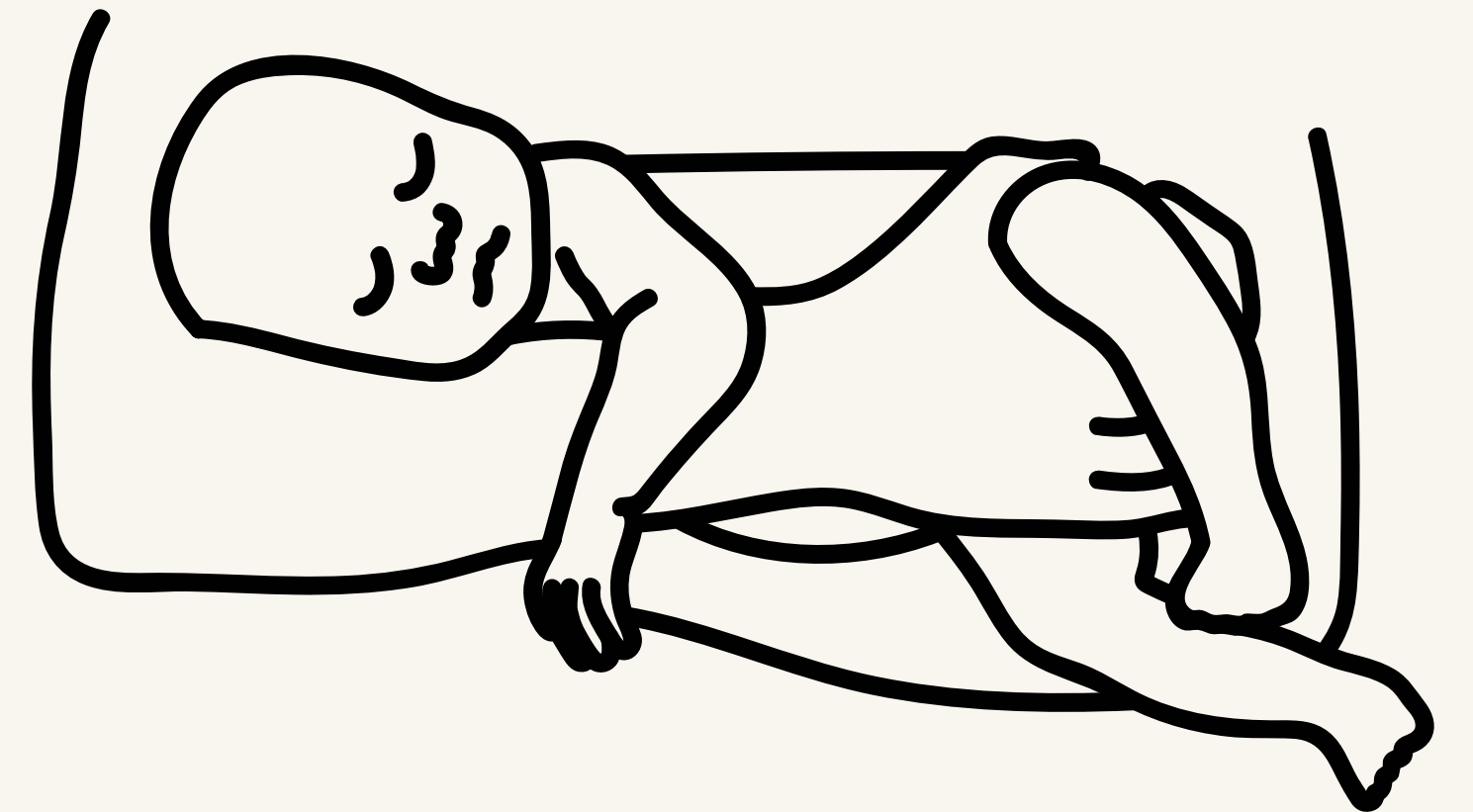
# IV



FASOLKA



PIONOWO Z PODWINIĘTĄ  
MIEDNICĄ



LENIWIEC



### ALEKSANDRA ROPELEWSKA

Jestem fizjoterapeutką dziecięcą, doradczynią noszenia w chustach i nosidłach oraz mamą dwójki dzieci. Na diagnozę i terapię przyjmuję niemowlęta i małe dzieci. W swojej pracy wykorzystuję przede wszystkim metody neurofizjologiczne, takie jak Bobath lub PNF, metody osteopatyczne oraz doświadczenie własne. Z dziećmi pracuję od 2017 roku.

Jeśli masz pytania dotyczące rozwoju ruchowego dziecka, to zapraszam do kontaktu poprzez maila:  
[ola@naturozwoj.pl](mailto:ola@naturozwoj.pl)

Moją ofertę oraz więcej informacji o rozwoju ruchowym dziecka znajdziesz na stronie internetowej:



@NATURALNY.ROZWOJ

NATUROZWOJ.PL