

Lekcja 5: Noszenie i podnoszenie noworodka

Kluczowe zasady noszenia i podnoszenia noworodka

1. Bezpieczeństwo i otulenie:

- **Poczucie bezpieczeństwa:** Dziecko powinno być noszone blisko Ciebie, by czuło się otulone i chronione.
- **Ochrona przed lękiem grawitacyjnym:** Noszenie powinno zapobiegać uczuciu "spadania" – maluch nie powinien odczuwać zagrożenia.

2. Zabezpieczenie głowy:

- W pierwszym miesiącu szczególnie ważne jest, aby głowa malucha była asekurowana.
- Upewnij się, że głowa nie opada i jest stabilnie osadzona – co wpływa korzystnie na rozwój ruchowy.
- Odpowiednie zabezpieczenie głowy zapobiega automatycznemu unoszeniu barków przez malucha (mechanizm obronny).

3. Unikanie nadmiernego napięcia mięśniowego:

- Jeśli dziecko czuje się bezpiecznie, jego ciało jest rozluźnione, a kręgosłup zaokrąglony.
- Napięcie mięśniowe w postaci zaciśniętych dłoni i stóp oraz podniesionych barków wskazuje, że metoda noszenia nie jest odpowiednia.

Techniki podnoszenia:

1. Z pleców - metoda pierwsza - nawijanie na bok:

- Podejść blisko do dziecka
- Chwycić w okolicy żeber
- Nawinać dziecko na rękę, zabezpieczając drugi bark
- Drugą rękę wsunąć płasko pod głowę maluszka
- Przytulić do siebie i podnieść

2. Z pleców - metoda druga - "szyny":

- Ugiąć kolana dziecka do brzucha
- Wsunąć ręce jak szyny po obu stronach ciała
- Zadbać o zaokrąglony kręgosłup
- Przytulić i podnieść

3. Podnoszenie z brzuszka

- Wsunąć jedną rękę pod klatkę piersiową i policzek
- Drugą ręką chwycić i podwinąć pupę
- Utrzymać zaokrągloną pozycję "leniwca"

4. Podnoszenie z fotelika samochodowego

- Stosować te same zasady co przy podnoszeniu z płaskiej powierzchni
- Nawinać dziecko na bok lub chwycić pod potylicą i bioderkiem
- Zadbać o zaokrąglony kręgosłup dziecka.

Pozycje do noszenia:

1. Pozycja "fasolki"

- Głowa w zgięciu łokciowym rodzica.
- Mocno zgięte nogi, zaokrąglony kręgosłup, pupa zaokrąglona.
- Możliwość trzymania jedną lub dwoma rękoma.

2. Pozycja "leniwca"

- Dziecko ułożone brzuchem lub boko-brzuchem na ręce rodzica. Policzek oparty w okolicy zgięcia łokciowego.
- Kolana zgięte do brzucha. Rodzic trzyma górny staw biodrowy mocno zgięty.
- Pozycja jest szczególnie pomocna przy problemach trawiennych.
- Według badań najlepiej uspokaja dziecko.

3. Pozycja pionowa z podwiniętą miednicą

- Dziecko przytulone jest brzuchem do klatki piersiowej i brzucha rodzica
- Kolana dziecka mocno zgięte, kręgosłup zaokrąglony
- Rączki dziecka znajdują się po bokach jego ciała.
- Głowa skierowana na przemian raz w jedną, raz w drugą stronę

4. Pozycja przez ramię

- Dziecko leży brzuchem na barku rodzica.
- Pupa podsadzona wyżej, kolana mocno zgięte do brzucha.
- Oba łokcie poza barkiem rodzica
- Głowa dziecka spoczywa na barku rodzica lub jest uniesiona.
- Dobra pozycja do odbijania

Przekazywanie dziecka z rąk do rąk:

- Trzymaj dziecko w stabilnej pozycji (np. w metodzie „fasolki”) i przekaz je drugiemu opiekunowi.
- Drugi opiekun powinien podejść od dołu i przechwycić malucha, po czym rodzic przekazujący stopniowo oddaje kontrolę nad ciężarem dziecka.
- Pamiętaj o utrzymaniu stabilnej pozycji i asekuracji głowy.

Odkładanie dziecka:

- Odkładaj malucha na łóżeczko lub matę, stosując te same zasady co przy noszeniu.
- Upewnij się, że maluch pozostaje w bezpiecznej, rozluźnionej pozycji, a jego kończyny nie są przygniatane.

Dbaj o swój kręgosłup:

- Podczas podnoszenia korzystaj z nóg – zginaj kolana, aby odciążyć kręgosłup.
- Unikaj wyginania kręgosłupa do tyłu, co mogłoby prowadzić do przeciążeń.

Podsumowanie

- **Bezpieczeństwo malucha** wynika z właściwego asekurowania głowy, utrzymania zaokrąglonego kręgosłupa, bez niepotrzebnego napięcia mięśniowego.
- **Podnoszenie i odkładanie noworodka** powoli i z uważnością, otulając ciało dziecka. Tak aby nie uruchomić odruchu obronnego Moro.
- **Prawidłowe techniki noszenia** (np. pozycja „fasolki”, „leniwca”, pionowe noszenie z podwiniętą miednicą, pozycja przez ramię) nie tylko wspierają rozwój ruchowy dziecka, ale także odciążają kręgosłup rodzica.
- **Przekazywanie** dziecka powinno odbywać się w sposób płynny i bezpieczny.
- **Obserwuj sygnały wysyłane przez malucha.** Jeśli stosowana metoda powoduje, że dziecko jest napięte (np. zaciśnięte dłonie, podniesione barki, skrócona szyja), należy zmodyfikować technikę, by ciało malucha było bardziej rozluźnione.