

Lekcja 6: Rozwojowe zabawy

W tej lekcji pokażę Ci, jakie zabawy możesz wykonywać na co dzień z noworodkiem – jak spędzać z nim czas, by wspierać jego naturalny rozwój ruchowy.

Ważne:

Nawet jeśli nie szukasz specjalnych zabaw, codzienna opieka (podnoszenie, noszenie, przewijanie, ubieranie) wykonywana z uważnością, bliskością i z zachowaniem właściwej pozycji zgięciowej malucha już stanowi ogromne wsparcie jego rozwoju, szczególnie w pierwszych dniach, tygodniach i miesiącach życia.

Zabawy w pozycji na plecach

Zabawy w tej pozycji możesz wykonywać na macie, łóżku, kanapie lub nawet na swoich nogach, kładąc dziecko wzdłuż ud. Pozycja ta umożliwia swobodny kontakt wzrokowy i daje dziecku poczucie bliskości.

1. Kontakt wzrokowy i rozmowa

- Ułóż dziecko w wygodnej pozycji, np. na swoich udach.
- Pilnuj symetrycznego ułożenia ciała.
- Mów do malucha spokojnym głosem, nawiązując kontakt wzrokowy.
- Możesz delikatnie kołysać dziecko na boki.

2. Ćwiczenia nogami

- Zginaj nóżki dziecka w kierunku brzuszka, wykonując delikatne ruchy.
- Naprzemiennie przyciągaj kolana do klatki piersiowej.
- Zachęcaj dziecko do eksplorowania stópek i dotykania nimi buzi.

3. Zabawy w linii środka

- Delikatnie łącz rączki dziecka na wysokości klatki piersiowej.
- Możesz wykonać masaż ramion, barków i dłoni, zagarniając je do środka.
- Pomagaj dziecku odkrywać symetrię ciała poprzez dotykanie przeciwnych rąerek i nóżek.

4. Masaż rozluźniający

- Zaczynj od głowy – delikatnie przesuwaj dłonie od czubka głowy, za uszami i do brody.
- Ruch powinien być powolny, ale zdecydowany – zadбай, aby maluch poczuł ciężar i ciepło Twoich dłoni.
- Przejdź do ramion – połóż płasko ręce na szczycie barków, delikatnie je obniż i przemasuj całe ręce.

- Brzuch – wykonaj ruch zbierania tkanek, fałdek brzucha do środka, tak jak zbiera je gorset.
- Biodra i nogi – zegnij kolana mocno do brzucha, wykonaj ruch płaskiej dłoni od biodra aż do stóp.

5. Rozluźnianie barków

Zwłaszcza dla dzieci, które mają napięte barki, szyję schowaną lub pracują z fizjoterapeutą ze wzmożonym napięciem.

- Połóż płasko ręce na szczycie barków dziecka, otul barki swoją dłonią.
- Wykonaj delikatny nacisk w kierunku do stóp, sprawdzając czy szyja się wydłuża. To jest niewielki ruch, kilka milimetrów.
- Jeśli barki są nadal napięte dodaj wibrację lub delikatną “huśtawkę” barkami. Naciskając delikatnie raz na jeden bark, raz na drugi.

6. Masaż głęboki

- Pomaga wyciszyć dziecko, szczególnie po dniu pełnym bodźców.
- Polega na powolnym, ale stanowczym ściskaniu kolejnych partii ciała, np. głowy, barków, łokci, dłoni, bioder, kolan i stóp.
- Trzymaj daną część ciała w uścisku przez kilka sekund, pozwalając dziecku na odprężenie, a następnie przejdź do kolejnej partii.

Obroty na boki

- Ćwiczenie pomaga w budowaniu symetrii ciała, angażuje mięśnie brzucha oraz aktywność zgięciową dziecka, rozluźniając plecy.
- Chwyć nóżki dziecka na poziomie zgięcia podkolanowego lub łydek.
- Zegnij je mocno do brzucha, chwyć łokcie aby przytulały się do siebie, aby otulały ciało (nie ciągnij łokci w dół do kolan).
- Wykonuj powolne i spokojne obroty na boki całego ciała, zostając kilka sekund na jednym boku.
- Ważne jest aby głowa dziecka podążała za ruchem całego ciała, będąc cały czas w linii środka.
- Ciało dziecka powinno być zaokrąglone, kręgosłup w pozycji embrionalnej.

Przetaczanie dziecka na brzuszek i z powrotem

Jak przetoczyć dziecko z pleców na brzuszek?

1. Zegnij jedną nóżkę dziecka i przekładaj ją na drugą stronę.
2. Trzymając za bioderko i delikatnie przekręć malucha.
3. Jeśli rączka zostanie pod ciałem, wsuń rękę pod klatkę piersiową i delikatnie ją wyjmij.

Powrót z brzuszka na plecy

- Pamiętaj o barku przez, który będzie się przetaczał maluch. Zabezpiecz go chowając pod ciało dziecka, chowając łokieć.

- W trakcie tego ruchu możesz unieść lekko dziecko, wsuwając rękę pod jego klatkę piersiową.
- Przetocz malucha powoli na bok a później na plecy, dbając o płynność ruchu.

Czas na brzuszku (Tummy Time)

Pozycja na brzuchu jest kluczowa dla rozwoju dziecka – to właśnie z niej zacznie podnosić główkę, wzmacniać mięśnie i przygotowywać się do czworakowania.

Gdy dziecko nie lubi leżeć na brzuszku, może być pomocne:

- **Kangurowanie** – połóż dziecko na swojej klatce piersiowej, lekko odchylając się do tyłu.
- **Leżenie na udach rodzica** – ułóż dziecko poprzecznie na swoich nogach.
- **Piłka gimnastyczna** – połóż dziecko brzuchem na piłce i dodaj delikatne bujanie.
- **Kąpiel w pozycji na brzuchu** – kontakt z wodą może być dla dziecka przyjemniejszym sposobem na oswojenie tej pozycji brzuszkowej.

Prawidłowa pozycja na brzuchu

- Pupa powinna być rozluźniona.
- Łokcie powinny znajdować się pod barkami, delikatnie szerzej.
- Główka nie powinna być odchylona do tyłu – lepiej, aby dziecko patrzyło przed siebie lub lekko w dół.
- Możesz położyć przed dzieckiem kontrastową książeczkę, ale pamiętaj, aby nie umieszczać jej zbyt wysoko.

Jeśli dziecko wywraca się z brzucha na plecy, może to wynikać z niewłaściwego napięcia mięśniowego. Warto wówczas skonsultować się z fizjoterapeutą.

Podsumowanie

Zabawy i ćwiczenia dla noworodka powinny być przede wszystkim naturalne i dostosowane do jego możliwości. Pamiętaj, że najważniejsze jest zapewnienie dziecku bliskości i bezpieczeństwa. Dzięki regularnym, czułym aktywnościom, wspierasz jego rozwój i budujesz silną więź.