

9 lekcja: Sprzęty dla noworodka

1. Sprzęty, które polecam – Grupa Zielona

Sprzęty z grupy zielonej polecam najbardziej, ponieważ ułatwiają codzienność rodzica, a także wspierają rozwój motoryczny, sensoryczny i wzrost malucha.

a) Sprzęty do otulania

- **Rożek**
 - Jest to kawałek grubszego materiału, którym można otulić dziecko, dodając mu poczucia bezpieczeństwa i przytulenia.
 - Materiał jest zazwyczaj sztywniejszy przez co zapewnia podparcie dla ciała dziecka i pomoc podczas noszenia.
 - Otulając rożkiem mocniej otul rączki a dla bioder pozostaw więcej swobody.
- **Otulacz**
 - Cieniutki materiał, którym można otulić dziecko, stosowany zarówno jako dodatkowe przytulenie, jak i jako pieluszka w nagłych sytuacjach (np. przy ulewaniu).
 - Materiały wykorzystywane do produkcji otulaczy (bawełna, len, wełna, bambus) powinny być naturalne.
- **Otulacz śpiworek “Tulik”**
 - Śpiworek bez otworów na rączki zrobiony z elastycznego materiału
 - Mocno otula ciało dziecka, co może pomóc z wyciszeniu odruchu Moro i odłożeniu śpiącego malucha do łóżeczka.
- **Gniazdko niemowlęce**
 - Jest to specjalny materacyk otoczony grubszym wałkiem, który tworzy mniejszą, przytulną przestrzeń dla malucha.
- **Chusty**
 - Można stosować od pierwszych dni życia dziecka.
 - Dostępne w różnych wariantach (elastyczne, tkane, kółkowe).
- **Nosidła**
 - W przypadku noszenia w nosidle noworodka lub niesiedzącego niemowlęcia warto skonsultować się z doradczynią chustonoszenia w celu dopasowania odpowiedniego sprzętu.

b) Sprzęty do bujania

- **Piłka gimnastyczna**
 - Duża piłka dmuchana, na której można usiąść i bujać malucha trzymając go na rękach.
 - Lub położyć dziecko brzuszkiem na piłce oraz dodać bujanie, co ułatwia wyciszenie.
- **Hamaki i huśtawki**
 - Ważne, aby były ustawione w pozycji poziomej (horyzontalnej) lub zbliżone do poziomej – nie nadają się modele siedzące dla noworodka.
 - Przykładem może być hamak montowany do sufitu z dodatkową sprężyną firmy “Ohobohoo”.

- **Fotel bujany oraz poduszka „kang jumping pad”**
 - Umożliwiają delikatne bujanie dziecka, bez konieczności wykorzystywania siły kolan rodzica.

c) Przestrzeń do rozwoju motorycznego

- **Mata dla malucha**
 - Polecam maty piankowe (np. firmy „roll polly”) – zapewniają stabilne, sprężyste podłoże, na którym maluch może ćwiczyć podnoszenie głowy, kontrolę swojego ciała oraz swobodną zabawę.
 - Warto wybierać maty w stonowanych kolorach, aby nie przytłaczać wzrokowo dziecka.
 - **Sensoryczne i kontrastowe zabawki**
 - Kontrastowe książeczki, sensoryczne zabawki czy wiszące karuzele (mobile) – elementy te delikatnie stymulują zmysły dziecka.
 - **Stojak na zabawki (np. „babygym”)**
 - Drewniany stojak, na którym można zawiesić zabawki.
 - Można go dowolnie ustawiać na macie. Angażując do pracy ręce lub nogi.
-

2. Sprzęty, których nie polecam – Grupa Czerwona

Sprzęty z tej grupy to te, których warto unikać, gdyż mogą negatywnie wpłynąć na rozwój malucha:

a) Wisiadło (nosidło)

- Dziecko jest umieszczone w pozycji, w której:
 - Podpór znajduje się tylko pod pupą
 - Nóżki zwisają, co nie zapewnia odpowiedniego wsparcia stawów biodrowych.
 - Kręgosłup jest nadmiernie wyprostowany (przeprost kręgosłupa). Takie nieprawidłowe ułożenie ciała może powodować napięcia w całym ciele a szczególnie w plecach i barkach.

b) Chodzik

- Chodzik nie wspiera prawidłowej nauki chodzenia, a wręcz wymusza:
 - Nadmierne pochylanie się do przodu.
 - Chodzenie na palcach, co może wpłynąć na nieprawidłowy wzorec chodu.
 - Utrudnia samodzielne badanie równowagi oraz kontroli posturalnej
 - Wzmocnienie asymetrii w pracy mięśni, szczególnie jeśli dziecko już wcześniej miało pewne dysproporcje.

c) Szelki do nauki chodzenia

- Powodują te same nieprawidłowe wzorce jak w przypadku chodzika.

d) Poduszki do nauki siadania niemowląt, które samodzielnie nie siedzą

- Mogą obciążać kręgosłup malucha, który nie jest jeszcze odpowiednio rozwinięty. Powodując nieprawidłowe napięcia w mięśniach posturalnych.

Wyjątek:

Podczas rozszerzania diety, gdy dziecko ma powyżej 6 miesiąca życia i jeszcze nie siedzi samodzielnie, krótkotrwałe stosowanie krzeselka do karmienia (maksymalnie kilka minut, do 3 razy dziennie) może być wskazane – jednak zawsze należy obserwować reakcję dziecka i skonsultować się z fizjoterapeutą w przypadku występowania asymetrii.

3. Sprzęty, które można używać ale z umiarem – Grupa Żółta

a) Bujaczki i leżaczki

- Stosowanie bujaczków powinno być ograniczone, szczególnie u noworodków:
 - Najlepiej stosować do 20 minut dziennie.
 - Ważna jest zmiana pozycji – poza momentami w bujaczku ważne jest częste przebywanie dziecka na macie, na brzuchu czy na boku, by zapewnić różnorodność doświadczeń ruchowych.
 - Zaleca się wybieranie modeli, które nie powodują bujania w ruchu góra-dół, lecz delikatnie na boki.
- Uwaga: Nadmierne bujanie góra-dół może wzmocnić odruch wyprostny, co jest niepożądane w pierwszym półroczu życia.

b) Grające i świecące zabawki

- Mogą być pomocne, jeśli są stosowane okazjonalnie:
 - Nie powinny dominować w otoczeniu dziecka, aby nie przestymulować układu nerwowego.
 - Najlepiej wykorzystywać je tylko w momentach, gdy potrzebne jest szybkie zainteresowanie dziecka lub wsparcie w terapii.

c) Szumisie i zabawki szumiące

- Szum, przypominający dźwięki z brzucha mamy, może działać kojąco.
- Zaleca się jednak, aby:
 - Nie stosować ich stale (np. przez cały spacer), gdyż ciągłe działanie szumu może być męczące dla dziecka.
 - W pierwszej kolejności korzystać z naturalnego głosu rodzica.

Podsumowanie:

Wybierając sprzęty dla niemowlęcia, należy przede wszystkim kierować się zasadą wspierania naturalnego rozwoju malucha. Ważne jest, aby dokładnie analizować, testować i wybierać produkty, które nie tylko ułatwiają codzienność, ale przede wszystkim wspierają prawidłowy rozwój ciała i zmysłów dziecka.