

10 rad pro správný vývoj Vašeho miminka

eBook
zdarma



Mgr. Soňa Barvenčíková
Bc. Veronika Kosánová

SPOKO  **NOŽKA**

© 2021 www.spokonozka.cz

10 rad pro správný vývoj Vašeho miminka

eBook zdarma pro dobrý start

Mgr. Soňa Barvenčíková
Bc. Veronika Kosánová

"Díky produktům, které nabízíme, se zaměřujeme na správný psychomotorický vývoj, prevenci a nápravu vad pohybového aparátu, ale i na rozvoj dětské fantazie a kreativity. Naše produkty však využijí i dospělí. Ať již jako cvičební nebo rehabilitační pomůcky, tak i v rámci prevence vzniku různých pohybových vad.

Na našem eshopu najdete i blog, kde se snažíme šířit osvětu nejen mezi naše zákazníky ale i širokou veřejnost."

Prohlášení:

Tento materiál je informačním produktem. Obsahuje naše zkušenosti a poznatky z praxe. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorů je zakázáno a porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a výsledky z toho plynoucí jsou pouze ve vašich rukách a my jako autoři za ně neneseme žádnou zodpovědnost.

Děkujeme za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Úvod

Jsme rádi, že jste si udělali čas a v klidu si přečtete náš eBook. Připravili jsme si pro Vás desatero rad pro správný společný start s Vaším dítětem.

Přestože žijeme v moderní době a je kolem nás mnoho informací, někdy se stane, že se informace různí a nevíme, která je správná, kterou radou se řídit. Při péči o malé miminko je však důležité být si jistý, pracovat klidně a umožnit tak dítěti správný start do života.

Proto je naším cílem přinést Vám ucelené základní informace, které se Vám snažíme srozumitelně předat a doufáme, že Vám umožní prožít s Vaším děťátkem bezstarostné chvíle. Budeme rádi, když Vám bude tento eBook inspirací a zdrojem užitečných rad.

V případě nejasností se neváhejte na nás obrátit. Rádi uvítáme i Vaši zpětnou vazbu, co se Vám líbilo nebo co byste vytkli. Psát nám můžete na

fyzioporadna@spokonozka.cz.

Obsah

01

DBEJTE NA SPRÁVNOU MANIPULACI

02

NENOSTE MALÉ DĚTI VE SVISLÉ POZICI

03

POZOR NA PŘESTIMULOVÁNÍ DÍTĚTE

04

PŘICHÁZEJTE K DÍTĚTI VŽDY OD NOŽÍČEK

05

HRAČKY NABÍZEJTE NAD TĚLÍČKEM

06

ROZVÍJEJTE DÍTĚ SYMETRICKY

07

NEPŘEDBÍHEJTE PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ

08

PŘEDČASNĚ DÍTĚ NEPOSAZUJTE

09

NEVOĎTE DĚTI ZA RUCE

10

POKUD DÍTĚ SAMO NECHODÍ, NEOBOUVEJTE MU
BOTY

DBEJTE NA SPRÁVNOU MANIPULACI

Hned ze začátku se zaměříme na **správnou manipulaci** s miminkem již od narození. Je to z toho důvodu, že příchod na svět je pro dítě velmi stresová záležitost. Po narození je **podrážděná centrální nervová soustava**. Vlivem toho dochází ke zvýšené stimulaci a aktivitě zádových svalů a svalů kolem páteře. Tato skutečnost nutí miminko být často **v záklonu**.



Pokud není dítěti umožněno v prvních týdnech a měsících života **správné uvolnění** a adaptování se, přetahování zádových svalů nutí dítě často se zaklánět. Toto zaklánění je patrné jak vleže na zádech, tak vleže na břišku. Můžete si všimnout, že dítě se zaklání i např. ve spánku vleže na boku. Na těchto nekvalitních základech pak nemůže dále stavět kvalitní pohybové vzory. Zákliny (viz obrázek) se poté objevují i při první snaze o otočku na bříško.

Dětem by mělo být po narození umožněno **správné uvolnění**. Je dobré je pokládat do pérové peřinky nebo hnízdečka. V této pozici dochází k zakulacení páteře a působením tepla k uvolnění napjatých svalů. Při nošení dítěte je dobrá **pozice klubíčka**, kde opět **zakulatíte páteř** dítěte. **Vyvarujte se svislé poloze**, o které si budeme povídat v následujícím bodě.

NENOSTE MALÉ DĚTI VE SVISLÉ POZICI

Když se děťátko narodí, nemá a ani nemůže mít dostatečně posílené svaly kolem páteře a zad. Dále je nutné si uvědomit, že **hlava** je vůči zbytku těla **velká** a ve **svislé pozici** celá její váha **tlačí** směrem dolů na páteř.

Pokud v takové pozici dítě držíte nebo nosíte (i když hlavičku podpíráte svojí rukou), není v našich silách vše uhlídat a dítě reaguje na tuto polohu **úklonem, záklonem a rotací** trupu. Tlakem hlavy směrem dolů dochází k deformaci ještě chrupavčitých obratlů. Dále se dostává **horní končetina** dítěte do zapažení a do **nefyzilogického** postavení v ramenním kloubu (jak můžete vidět na obrázku).



Často se stává, že rodiče argumentují tím, že se dětem tato pozice líbí, že v ní mají rozhled a vyžadují ji. Je však nutné podotknout, že to jsou právě dospělí, kteří dítěti tuto pozici nabídnou. Dítě si ji samo nevymyslí.

Proto je lépe ji dětem nenabízet a **nosit** raději v **poloze klubička**.

POZOR NA PŘESTIMULOVÁNÍ DÍTĚTE

V dnešní době, kdy je na trhu **nepřeberné množství** různých hraček a pomůcek, snadno dojde k **přehlcení** dětí a opomínání kontaktu s blízkou osobou. Malému miminku stačí jedna, dvě jednoduché hračky. Nejzajímavější je pro něj stejně náš obličej. Proto se **nenechte zmást** označením O+ pro děti od narození. Takhle malé miminko stejně o hračky zatím nejeví zájem.

Jak dítě roste a objevuje svět, je lepší ukazovat **klasické věci** z domácnosti, z přírody atd. Nechte děti seznámit s vařečkami, miskami, pískem, vodou, kamínky... Ukazujte, co se dá s těmito věcmi dělat a nechte děti, ať si i samy vymyslí, jak se dá hrát.

U větších a starších dětí vybírejte také s rozmyslem. V přeplněném pokojíčku se pak hračky ztrácí a dítě za Vámi přijde s tím, že neví, s čím si hrát.

Vyběhněte raději **za každého počasí ven**. V parku, v lese nebo i na hřišti je stále co objevovat!



PŘICHÁZEJTE K DÍTĚTI VŽDY OD NOŽIČEK

Je důležité, abyste přicházeli k dítěti a upoutávali jeho pozornost ve **správném místě** a ze **správného směru**.

Správné navázání kontaktu a příchod k dítěti by měl být od **nožiček**. Pokud budete přicházet k dítěti **ze stran**, tak potom **pravidelně** obě strany **střídejte**. Jde o to, že pokud bude nějaký zvuk nebo podnět za hlavou dítěte, nutí ho to hledat tento podnět a dítě se dostává do záklonu a nepřírozené pozice.

Pokud však přijde stimul od nohou a dítě Vás dobře uvidí, krásně si **protáhne šíji** a zapoložuje se na celých zádech. Tato pozice mu pak dovolí následné **zvednutí** horních a dolních končetin a **posilování** břišních svalů. Pokud budete dítě lákat pouze na jedné straně těla, stane se, že tato strana bude pro dítě dominantní a tu druhou jakoby zapomene používat. Bude otáčet hlavičku k této straně, bude víc používat ruku na té straně atd. Dochází poté k asymetrickému rozvoji se všemi negativními důsledky na kvalitní psychomotorický vývoj.



HRAČKY NABÍZEJTE NAD TĚLÍČKEM



Jak **správně** dítěti nabízet hračku nebo jakoukoli jinou věc? Vždy je důležité, aby byla nabízená věc **dobře vidět**. Proto, když dítě leží na zádech, měli byste ukazovat předmět/hračku nad **hrudníčkem**. Dítě je nuceno podívat se směrem dolů, protáhnout si šíji. Nedochází tak k zaklánění a nepřírozené pozici hlavy a páteře. Když dítě hračku dobře vidí, může ji potom i snadno **uchopit a manipulovat** s ní.

V souladu s těmito poznatky je i proto doporučováno používání **jednoduchých hrazdiček**, oproti těm se zkříženými oblouky.

Správné nastavení pozice jak těla dítěte, tak hračky pak pomůže ke **správným otočkám** na bříško. Na bříšku je dobré nabízet hračky v zorném poli dítěte, nedávat je příliš vysoko. Opět se tak vyvarujete nežádoucím záklonům a podpoříte správnou pozici.



ROZVÍJEJTE DÍTĚ SYMETRICKY



Je důležité, aby do **jednoho roku věku** probíhal **rozvoj dítěte symetricky**. Když se dítě narodí, je to taková **nepopsaná deska**. Ještě není rozhodnuto, zda bude pravák nebo levák. Dítě je nachystáno používat obě strany těla stejně a **symetricky je rozvíjet**. Napomáhá to i správným pohybovým stereotypům.

Proto je důležité stimulovat k úchopu obě ručičky, podněcovat dítě k otáčení hlavičky na obě strany, učit a stimulovat děťátko k otáčení přes oba boky na břicho. Pokud se už v takto málem věku dítě naučí **preferovat jen jednu stranu**, fixuje si špatné pohybové návyky, posiluje více jen svaly jedné poloviny těla. Toto se všechno řetězí a má vliv na všechny dovednosti, které by se mělo dítě naučit. Proto se může již v takhle málem věku, při nesprávném vývoji zakládat mnoho pohybových problémů.

Nezapomínejme, že laterálita* se vyhraňuje až kolem 3. roku věku!



*dominance pravé či levé ruky

NEPŘEDBÍHEJTE PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ

Psychomotorický vývoj je nastaven tak, že každá nová dovednost se zakládá na správném naučení se a provedení dovednosti předcházející. Dítě se musí dobře naučit ležet na zádech, aby zvedáním horních a dolních končetin posílilo břišní svaly. To mu pomůže k správnému zvládnutí pozice na bříšku. Posílené šikmé břišní svaly, pomohou dítěti ke správné otočce na bříško. Trávením času na bříšku a postupným zvedáním se na natažených horních končetinách dítě posiluje. Nakračuje dolní končetiny, až si je postupně podsouvá pod bříško, začne na nich pérovat a dostane se do pozice v kleku. Z této pozice dítě začíná odlehčovat postupně horní a dolní končetiny, až se rozleze. Pokud dítě doleze ke zvýšené ploše, začne se přes nárok stavět a obcházet nábytek. Toto vše opět vede k posilování svalů trupu a středu těla, což dítěti umožní zpevnění se a udržení se v prostoru. **Vrcholem celého vývoje je udržení se ve vzprámeném sedu a samostatná chůze.**



Pokud se však do přirozeného vývoje **nevhodně zasahuje**, může se celý vývoj, který dosud probíhal v pořádku, **zpomalit**. Z toho důvodu je **nevhodné** pořizování všech možných **chodítek, hopsátek** a dalších. Dítěti se tím ukáže pozice, v které není schopno se ještě samo udržet nebo je zafixováno do pomůcky, v které je pasivně podpíráno. Toto všechno vede k tomu, že se dítě spoléhá na pasivní oporu a není nuceno trénovat všechny potřebné svaly, opět působí nepřiměřené síly na nezpevněnou páteř.

V neposlední řadě si poté i zaděláváte na problém v tom, že jak si dítě na tuto pozici, v které má rozhled. zvykne, začne ji vyžadovat, a tak začíná začarovaný kruh.

Toto platí i o předčasném posazování, vodění za ruce!

PŘEDČASNĚ DÍTĚ NEPOSADUJTE

Jelikož je správný **sed** pro dítě velmi náročný, je tzv. **vyvrcholením** celého psychomotorického vývoje. Dítě většinou nejdříve leze, stojí a obchází nábytek a až poté se dokáže samo posadit. Dochází k tomu tak, že když dítě leze, z pozice na čtyřech pokládá jednu polovinu těla na bok, dosedá na zem a poté si srovná dolní končetiny. Nejdříve se dítě opírá o ruce (tzv. **šikmý sed**), pokud má posílené svaly trupu, uvolňuje si ruce ke hře a sedí v tzv. **přímém** sedu s nataženými dolními končetinami před sebou.



Pokud nemá dítě dostatečně posílené svaly a je **pasivně posazováno**, není v sedu stabilní a může dojít k pádům a úrazům. Dochází taktéž k velkým tlakům na páteř a deformacím chrupavčitých obratlů. Dále je nutné zmínit, že předčasné posazování může i **zbrzdit** nebo **zablokovat** celý vývoj. Jde o to, že když dítěti ukážete pozici, na kterou není nachystané, **ukážete mu rovnou cíl**, ale nenecháte ho najít si cestu vedoucí k cíli. Jinak řečeno, nedovolíte dítěti naposilovat správné svaly a dítě nebude dostatečně dlouho lézt.

NEVOĎTE DÍTĚ ZA RUCE



Již jsme psali, že se dítě nemá posazovat, dokud samo nesedí, to platí i o chůzi. Dokud dítě **samo nechodí**, **neměli** bychom jej **vodit** za ruce. I v tomto případě by došlo ke zbrzdění vývoje, protože by dítě opět spoléhalo na pomoc a oporu dospělého. Ve chvíli, kdy se dítěti nabídnou ruce, zavěsí se **pasivně** do Vašich rukou, prohne se v bederní části páteře, horní končetiny se dostávají do nepřírozené pozice v ramenních kloubech. Toto vše zmíněné vede k nepřírozenému nastavení páteře, vyvalení břicha. V této pozici nedochází k žádnému smysluplnému posilování důležitých svalů.

Takto NE!

Je důležité, nechat dítěti dostatek prostoru a volnosti. Pokud byste však měli pocit, že potřebujete dítěti pomáhat, lze ho maximálně jistit zlehka v oblasti hrudníčku při překonávání větších překážek.

Samostatné chůzi se zdravé dítě naučí samo.



POKUD DÍTĚ SAMOSTATNĚ NECHODÍ, NEBOUVEJTE MU BOTY

S nákupem prvních bot nespěchejte. Pokud si dítě stoupá a obchází nábytek, boty v žádném případě nepotřebuje. Je to pro něj úplně nová dovednost, na nohách ještě není stabilní, a proto potřebuje, aby bylo noze umožněno **vnímat povrch**, na kterém se pohybuje. Je dobré nechávat děti doma i bez ponožek. Už v tomto okamžiku, jelikož se dítě dostalo do vertikální pozice, se začíná **tvarovat klenba**. Obcházením nábytku a lezením po čtyřech si dítě posiluje svaly kolem pánve, respektive trupu. Až bude mít tělo dostatečně zpevněné, postaví se a udělá první samostatné kroky.

Ani zde však ještě není prostor pro nákup prvních bot. Bota, která se dá na nohu, je pro dítě velká zátěž a dítě ne vždy dokáže udělat v začátcích krok, když má nohu zavřenou v botě. **První boty** by se měly pořídit zhruba **po 4 měsících samostatné chůze** v prostoru. A to jen jako ochrana nohy, pokud se dítě pohybuje po terénu, kde by nemohlo běhat naboso.

Dětská noha je měkká, kosti ještě nejsou zkostnatělé a noha se neustále mění a tvaruje. Chozením naboso se krásně procvičují všechny důležité svaly. Což v botě není úplně umožněno.



Pokud by se však přece jenom stalo, že se dítě rozchodí zrovna v období, kdy není možné chodit venku bosky, pořídte maximálně capáčky nebo tzv. prewalkers botičky. I zde však platí, že **cokoliv dáte** na nohu, musí **respektovat** její tvar a být na noze jen nezbytně dlouhou dobu.

Po zmíněných 4 až 6 měsících samostatné chůze, až nastane čas na první boty, vybírejte pečlivě. Hledejte lehkou botu respektující tvar chodidla, s pružnou a měkkou podrážkou, ohebnou všemi směry. Zkontrolujte, zda boty správně sedí a mají dostatečný nadměrek.



První kroky jsou pro dítě úplně nová zkušenost, a tak mu neupírejme ten pocit radosti z volnosti, kdy může nohama prozkoumávat terén, po kterém se pohybuje.

Závěr

V eBooku, který jste právě dočetli, jsme si pro Vás připravili a shrnuli z našeho pohledu 10 důležitých rad pro správný start s Vaším miminkem. Děkujeme, že jste si náš eBook přečetli až do konce a doufáme, že jsme Vám alespoň trochu usnadnili toto důležité a náročné období. Nyní máte ucelené teoretické informace, které je také důležité vyzkoušet v praxi. Pokud máte sami malé miminko, určitě oceníte, že si kdykoliv můžete eBook přečíst nebo se na nás obrátit.

eBook využijete i v případě, že se narodí miminko ve Vašem blízkém okolí. Novopečení rodiče jistě ocení, když se k nim tyto informace dostanou.

Doufáme, že se Vám eBook stal nebo stane inspirací, a proto pro Vás chystáme i rozšířenou a podrobnější verzi, kterou si budete moci pořídit na našem **eshopu**. Další informace naleznete i na našem **blogu** a **sociálních sítích**, případně nám můžete napsat na **email**.

Vaše Spokonožka