

Jak zapewnić niemowlęciu dobry rozwój sensoryczno-motoryczny?

Rozwój ruchowy ma związek z aktywnością poznawczą.

Niemowlęta kierują się w stronę zabawek, ciekawego obiektu. Atrakcyjne i różnorodne elementy otoczenia prowokują niemowlę do przemieszczania się, sięgania po nie. Dla dziecka wszystko jest zabawką, nie tylko zawartość ale i opakowanie. Pamiętaj by wszystkich zabawek nie dawać dziecku naraz, maluch może się nimi szybko znudzić.

Dziecko będzie chwyciło każdy przedmiot który będzie w zasięgu ręki i będzie go uważnie badało, dotykało, obracało w rączkach.

Koło 6 miesiąca będzie go przekładało z ręki do ręki, a koło 8 miesiąca życia odkryje że palec wskazujący i kciuk mogą utworzyć bardzo użyteczne szczypce. Wszystko będzie dla niego fascynujące odgłos uderzających o siebie klocków, i tych które hałasują gdy specjalnie je będzie upuszczało.

Istotą rozwoju małego dziecka jest zabawa, a zatem należy:

- pamiętać o aktywnościach na brzuchu,
- wspierać rozwój ruchowy w naturalnych okolicznościach np. podczas zabawy na podłodze, zabaw na dworze czy baraszkowaniu,
- zachęcać do zabaw angażujących obie strony ciała i obie ręce.

Pożądanymi aktywnościami w odkrywaniu i poznawaniu nowej rzeczywistości będą: obracanie się, pełzanie, czworakowanie, wspinanie się, pokonywanie torów przeszkód, wspinanie się po schodach i pochylniach.

Czy to mit, że dziecko powinno czworakować?

Jest to bardzo złożona i trudna do opanowania czynność ruchowa dla dziecka. Wymaga ciężkiej pracy włożonej w poprzednich miesiącach życia. Niemowlę nie będzie się przemieszczać w tej pozycji prawidłowo bez odpowiedniej stabilności. Czworakowanie wzmacnia obręcz barkową, kształtuje naprzemienny wzorec poruszania się, wzmacnia mięśnie szyi i grzbietu, kształtuje orientację w przestrzeni i widzenie obuoczne, wzmacnia mechanizm antygrawitacyjny, rozwija użycie miednicy, uczy naprzemiennego przenoszenia ciężaru ciała przygotowując do chodzenia. Czworakowanie to korzyść dla rozwoju posturalnego, choć można bez niego żyć!

Czy to „normalne”, że siedmiomiesięczne dziecko chce wstać?

Niestety NIE, tak małe dziecko nie czuje jeszcze takich potrzeb, jest to „wina” zbyt wygórowanego napięcia mięśni taśmy tyłnej – prostowników. Dysbalans między zginaczami, a prostownikami doprowadza do nadmiernego „prężenia” się dziecka, co często rodzice odczytują jako potrzebę swojej pociechy do wstawania na nóżki, mówią, że dziecko nie chce usiąść tylko stać. W takich przypadkach należałoby zgłosić się do fizjoterapeuty. Poprzez odpowiednią stymulację trzeba doprowadzić do równowagi mięśniowej.

Czy siad „W” jest prawidłowy?

W tym siadzie najczęściej przebywają dzieci z obniżonym napięciem mięśniowym, niestety pozycja ta nie ma dobrego wpływu na układ kostno-stawowy. Należy stale korygować dzieci.

Jak zorganizować atrakcyjne otoczenie dla rozwoju noworodka?

Zanim niemowlę zacznie się dokładanie przyglądać światu najpierw go dotyka. Dotyk jest najbardziej pierwotnym zmysłem, najwcześniej rozwijającym się. Dotyk wpływa na ogólny rozwój psychofizyczny, budowanie więzi, pobudza rozwój komórek nerwowych, a nawet wpływa na szybszy wzrost wagi czy procesy lecznicze. Dążenie do dotykowego poznania świata można wykorzystać podczas wspomagania rozwoju dziecka, jednak najpierw należy sprawdzić preferencje dotykowe dziecka. Dla wszystkich dzieci bezpośredni kontakt z rodzicem będzie korzystnie wpływał na jego rozwój. Dotykanie dziecka podczas kąpieli, masowanie ciała, delikatne dmuchanie na nóżki, raczki podczas zabawy będzie budowało przyjazne więzi z rodzicem. Zwykle niemowlęta lubią puchate, miękkie i delikatne przedmioty są jednak i takie dzieci które wybiorą

przedmioty szorstkie, śliskie i twarde. Jak takie preferencje sprawdzić? Należy znaleźć na tyle duże zabawki by dziecko ich nie połknęło, ale na tyle małe by mieściły się w rączkach. Sadzamy sobie dziecko na kolanach lub kładziemy je na macie, dorosły podaje dziecku kolorową zabawkę i sprawdza czy dziecko koncentruje się na przedmiocie i czy chętnie bierze je do rączki. Nie należy łamać preferencji dotykowych dziecka tylko tak zorganizować otoczenie by mogło bezpiecznie karmić swój zmysł dotyku. Pamiętaj rodzicu brudne dziecko, to szczęśliwe dziecko!

Rozwój ruchowy jest bardzo istotny dla rozwoju schematu ciała.

Manipulowanie własnym ciałem jest ważnym etapem w kształtowaniu się schematu ciała. Schemat ciała rozwija się na bazie ruchu i stymulacji czuciowej.

Rozwój ruchowy ma związek z rozwojem mowy.

Mowa jest czynnością polisensoryczną zależną od wielu czynników w tym anatomii i funkcjonowania struktur mózgowych, systemu słuchowego oraz aparatu artykulacyjnego.

Czy tablet, telewizor, telefon jest dobrym stymulatorem dla niemowlęcia?

Dzieci do 2 roku życia nie powinny mieć kontaktu z multimediami!

Nic nie jest w stanie zastąpić niemowlęciu ludzkiego głosu, a zatem zachęcamy rodziców do śpiewania, opowiadania wierszyków, rymowanek, rozmowy z dzieckiem.

Czy leżaki, kojce, chodziki, chusty i nosidełka wspierają rozwój dziecka?

Zdecydowanie nie są wskazane dla niemowląt z asymetrią, kręczem szyi, obniżonym napięciem mięśniowym, zespołem Downa.

- Chodziki niekorzystanie wpływają na rozwój stawów biodrowych.
- Kojce ograniczają dziecko w poznawaniu otaczającej go rzeczywistości.
- Leżaczki wibrują dostarczając niemowlęciu mocnych stymulacji, nie pozwalają poznawać otoczenia.
- Chusta dostarcza dziecku bliskości z rodzicem, a więc i bezpieczeństwa należy jednak skonsultować jej użycie z fizjoterapeutą.
- Nosidełko z punktu widzenia dziecka jest bierną formą lokomocji.

Niekorzystne dla rozwoju ruchowego dziecka jest:

- Intensywne kołysanie w wózku- może dojść do trwałego uszkodzenia mózgu.
- Podrzucanie dzieckiem jako forma zabawy- może spowodować wylew, uszkodzenia rdzenia.
- Skoki pomiędzy rodzicami lub trzymanie niemowlęcia za nadgarstki podczas chodzenia, gdy samo jeszcze nie potrafi utrzymać równowagi – można uszkodzić więzadła oraz zwichnięcia lub skręcenia stawów.

Co za dużo to nie zdrowo również jeśli chodzi o zabawę...

U każdego człowieka również tego małego zróżnicowana jest wydolność centralnego układu nerwowego. Zbyt duża ilość zabaw i bodźców w otoczeniu niemowlęcia może skutkować przeładowaniem układu nerwowego, co może wiązać się z takimi nieprawidłowościami jak: pobudzenie, kłopoty ze snem, dezorganizacją zachowania.

Co jeśli dziecko reaguje płaczem, pręży się, odczuwa niepokój czy niechęć podczas przebywania w pewnej pozycji?

Może mieć to związek z prawdopodobnym nieprawidłowym działaniem systemu przedsionkowo – mózdkowego, zaburzeniami rozwoju ruchowego, napięcia mięśniowego w takim przypadku wskazana jest konsultacja z terapeutą integracji sensorycznej i fizjoterapeutą.