

Nejčastější chyby rodičů v průběhu pohybového vývoje dětí do 1 roku

Nejčastější chyby rodičů v průběhu pohybového vývoje dětí do 1 roku

Kdy a jak často dávat děti na břicho

Poloha na bříšku je pro děti hodně důležitá. Přibližně od pátého měsíce, kdy se děti otáčejí ze zad na břicho, se celý vývoj začne odehrávat pouze z této polohy. A proto je potřeba, aby děti polohu na břicho dobře znaly, uměly v ní vydržet dostatečně dlouhou dobu, a aby se jim tam hlavně líbilo. V porodnici často maminkám radí, aby děti na břicho nedávaly z důvodu syndromu náhlého úmrtí, či vdechnutí vlastních zvratků. Určitá opatnost je na místě u novorozenců (do konce 1. měsíce), kteří ještě sami neumí oročit hlavičku na břicho. Ale i v této době může být miminko několikrát denně na břicho pod dohledem matky. Není tak dávno doba, kdy všechny děti od narození vynášely v poloze na břicho.

Kdy začít děti pokládat na zem

Mezi třetím a čtvrtým měsícem je vhodné začít nechávat děti často na tvrdé podložce, kde se můžou dobře opírat a volně pohybovat. Z hlediska bezpečnosti je nevhodnější zem. Pokud máte doma chladnější, lze použít hrací deku, pěnové puzzle či kusový koberec. Hrazdičku dávejte jen občas. Jinější děti se rády jen dívají a nesnaží se uchopit vzdálenější hračku. Fixace v lůžátku dítěti neublíží, pokud tam bude tak 10% času. V jiném případě (nad 50% času stráveného v lůžátku) se hodně blokuje vývoj dítěte. V tomto věku byvají děti často na posteli či gauči. Pro miminko to není ani bezpečné ani prospěšné. Matrace je moc měkká, dítě se nemůže pořádně opírat a dochází k blokování vývoje. Miminko, které si hraje na zemi, naopak můžete volně přenášet, podle toho v jakém pokoji zrovna jste. Většinou dětem stačí, když vás vidí a jsou spokojené. Výhodou pobývání dětí jinde než v postýlce je i získání určitého režimu - postýlka je na spaní, zem na hraní. Tento režim vám hodně usnadní ukládání dítěte ke spanku.

Kdy děti samy sedí

Existuje velmi rozšířená fáma o tom, že v 6 měsících by mělo dítě už samo sedět. Z hlediska vývoje je ale tento požadavek zcela nereálný. Tento názor přetrvává ještě z doby, kdy byly děi běžně pasivně posazované, z důvodu trénování zádočných svalů. Bohužel, až když tato generace dorostla, zjistilo se, že je bolí záda mnohem častěji a dřívě, než jiné generace. A pátralo se proč. Nakonec došli odborníci k závěru, že záda byla přetěžovaná už v dětství, a názor o pasivním posazování dětí se diametrálně změnil. Bohužel v USA jsou ve fázi pasivního posazování teprve nyní, takže spousta knih přeložených z angličtiny, vás může k pasivnímu sedu nabádat. Sed je vyvrcholením celého vývoje. Většina dětí nejdříve stojí a leze, a až poté, co si lezením posílí zádočné svaly, začíná sedět. Sednou si tak, že z polohy na všech čtyřech jdou na bok a poté si vyndají jednu nebo obě dolní končetiny. Ze začátku se většinou ještě drží rukama země. Až v okamžiku, kdy si uvolní ruce pro hru, jsou záda připravená na sed. V žádném případě není možný sed z lehu na zádech, tak jako u dospělých. Někdy si děti tak sednou, když jsou ve zvyšené poloze (autosedačka, kočár, klin ad.), nebo se za něco chytanou a vytáhnou se do sedu (tyčky od postýlky, madlo v kočárku). Ale i to je pasivní sed, stejný jako by jste je posadili na zemi vy samy. Žáde je na místě pevně kširovat bezpečnostními pásy tak, aby se dítě nemohlo posadit. A proč je pasivní sed tak nebezpečný. Protože kromě toho, že dítěm nič zřada, je schopný i zablokovat psychomotorický vývoj. Většina pasivně posazených dětí nikdy, nebo jen velmi krátce leze. Sed je cíl celého vývoje a lezení je cesta k němu. Pokud dítěti nabídnete cíl dřív, než projde cestu, pravděpodobně už se po ni nikdy nevydá.

Proč některé děti nelezou

Lezení je jedním z nejzdravějších pohybů ve vývoji vůbec. Nejen že propojuje hemisféry a tím zlepšuje koordinaci a soustředění, ale hlavně posiluje zádové a břišní svaly a připravuje tělo na sed. Děti, které lezou jsou samy sobě nejlepším terapeutem. Dokáží se prolézt drobnými mezerami těla. Lezení zaujímá ve vývoji veliký časový úsek, většinou 4 až 5 měsíců, než začnou děti samy chodit. Bohužel i dnes je dost dětí, které nelezou. Důvodů je více, ale mezi nejčastější patří bezkonkurenčně pasivní sed. Některé děti nemohou lézt kvůli chodítka. Chodítka je pomůcka, která může dítěti jediné ublížit. V žádném případě mu neumožní rychlejší nástup chůze. Je výhodná jen pro rodiče, kteří chtějí mít klid od svých dětí. Dětem se líbí, že vidí z jiné perspektivy a rodiče jsou rádi, že se jim nemůže nic stát. Bohužel se jim nemůže stát ani to, aby lezly. Děti se na vás stávají závislými, seberete jim radost z toho, co dokázaly ony samy. Motivace dětí dostat se do sedu je totiž hračím motorem celého vývoje.

Stoj a chytání dětí

Dítě, které se dostane do stoje, je potřeba co nejdříve naučit jak dolů. Pokud maminka začne dítě chytat nebo sundavat ze stoje, dítě má pocit, že matka je součástí jeho pohybového stereotypu. Takové dítě se pouští, kdykoliv vidí matku v blízkosti, dokonce i v době, kdy už dávno umí dolů. Proto se většina úrazů stává v přímé blízkosti rodičů. Naopak dítě, které není chytané, se velmi brzy naučí spoléhat samo na sebe. Při nácviku slezání ze stoje doporučuji odstoupit na dostatečně velkou vzdálenost a udržovat s dítětem oční kontakt. Mluvte na něj klidným tónem, aby se drželo a nepouštělo, jinak může dítěti jediné ublížit. V žádném případě mu neumožní rychlejší nástup chůze. Je výhodná jen pro rodiče, kteří chtějí mít klid od svých dětí. Dětem se líbí, že vidí z jiné perspektivy a rodiče jsou rádi, že se jim nemůže nic stát. Bohužel se jim nemůže stát ani to, aby lezly. Děti se na vás stávají závislými, seberete jim radost z toho, co dokázaly ony samy. Motivace dětí dostat se do sedu je totiž hračím motorem celého vývoje.

Vodění dětí za ruce

Většina dětí potřebuje od prvního stoje do chůze urazit dlouhých 4-5 měsíců, které tráví lezením a obcházením nábytku. Většinou si rodiče myslí, že chůze přichází mnohem dřívě. Často se stává, že chtějí tuto fázi zkrátit voděním za ruce, a tím urychlit nástup chůze. Vodění za ruce nemá bohužel s chůzí moc společného a už vůbec ji neurychluje. Dítě se do vás pověsí a reflexně polybuje nohama. Vaše dobře myšlená pomoc se obrátí spíše proti dítěti, nastává stagnace vývoje. Dítě se fyziologicky nemá kam ve vývoji posunout a nástup chůze se naopak zpomaluje. A tak většina dětí voděných za ruce začíná chodit až kolem 15-18 měsíce. A jejich rodiče či babičky často končí v ordinacích rehabilitačních lékařů s bolestmi zad. Proto doporučuji nechat své dítě v klidu lézt a obcházet nábytek, nijak nezasahovat do jeho vývoje a chůze přijde tak brzy, jak jen to je u vašeho dítěte možné.