

## Pár tipů do začátku PRO ZDRAVÝ VÝVOJ MIMINKA od dětské fyzioterapeutky

- **První rok života je ve vývoji velmi důležitý**, tělo a mozek se připravuje na pohyb, který bude dítětko používat celý život. Už v tomto věku se pokládají pomyslné základní stavební kameny, proto je kvalita pohybového vývoje důležitá.
- Při držení, nošení a zacházení s miminkem s ním zacházejte tak, jak by bylo příjemné vám (plynule, jistě).
- Nenoste miminko čelem k sobě, abyste nepodporovali záklon. Ideální není ani časté nošení v klubíčku (ve „skrčené poloze“, záda miminka by se měla postupně napřimovat).
- Při zacházení s miminkem mu přidržujte hlavičku, především v prvních týdnech života.

**TIP:** Zajistěte klidné přirozené prostředí pro miminko, eliminujte rušivé zvuky jako jsou televize, rádio, výrazné vůně (voňavky) a přímé světlo. Pro dítětko je prostředí úplně nové a je pro něj náročné se se vším vyrovnat.

### POLOHOVÁNÍ miminka

- Pro souměrný vývoj polohujte miminko **na břicho, záda i boky**. (Při polohování na záda a boky vám může pomoci polohovací polštářek Nunito).
- Na břicho miminko pokládejte již po narození (nejpozději po odpadnutí pupíkového pahýlu, s jistou opatrností můžete i s ním). Zpočátku několikrát během dne na kratší čas (minutu/dvě). Z bezpečnostních důvodů by nemělo na břicho spinkat.

**TIP 2:** Tzv. *Savčí poloha* je skvělým pomocníkem, kdy můžete mít miminko u sebe, zároveň leží na břichu a díky tomu si na tuto polohu lépe zvyká. Ale i tak jej pokládejte i na rovnou podložku.

**KOJENÍ:** V případě, že miminko není kojené a zdravotní stav miminka to dovolí, doporučuji jej držet v náručí jako by bylo kojené a pro souměrný psychomotorický vývoj je také vhodné střídat strany.

**PLENKY:** V prvních týdnech je vhodnější používat spíše jednorázové plenky než látkové, jelikož ty jsou objemnější a miminko mohou omezovat ve volném pohybu. U plenek volte vždy správnou velikost, abyste plenku nemuseli přespříliš utahovat, ale ani aby neprotekla. Dopřejte dítětku také čas, kdy je nahaté i bez plenky.

**OBLEČENÍ:** Mělo by být **volnější a příjemné na dotek, aby neomezovalo pohyb dítětko a nedráždilo jej**. Vyhněte se tuhým kalhotám, zkontrolujte gumu v pase, jestli neškrťí. Ponožky volte o číslo větší, aby měla nožka dostatek prostoru. Praktičtější jsou zavínovací body nebo body, kterým se dá hodně roztáhnout otvor na hlavičku. U mikin s kapucí kontrolujte kapucku, zda není zmuchlaná pod krčkem/hlavou.

### ABDUKČNÍ pomůcky neboli široké balení

V případě takového doporučení od lékaře je vhodné podkládat nožky (např. polohovacím polštářkem), aby mělo snazší pohyb nohou do pokrčení a neprohýbalo se v zádech. Při širokém balení se snažte **neomezit** pohyb kyčlí směrem k břichu. Při každém přebalování nechte miminko chvíli nahaté na zádech i břichu („prokopat“).

### VÝVOJ NEURYCHLUJTE.

Pasivně dítětko **neposazujte**. **Nelákejte ho vpřed** (do plazení). **Nepostavujte jej** (než si samo stoupne). **Nevodte jej** za ruce ani za tělo a nepoužívejte žádná chodítka či jiné pomůcky (dokud se samo nerozejde).

**Když se vám cokoli nezdá...** ohledně vývoje, nebojte se oslovit odborníka (dětského lékaře, rehabilitačního lékaře či fyzioterapeuta se zaměřením na děti), ten vaše miminko vyšetří a poradí, jak jej nejlépe podpořit, jak mu pomoci. Maximálně uděláte „o krok“ navíc, nic horšího se nestane. 😊

Přeji vám na cestě mateřstvím mnoho sil a (dobré) energie. Věřte své intuici, poslouchejte svůj vnitřní hlas, ale snažte se být informovaní.

## CÍLEM VŠECH JE ZDRAVÉ A SPOKOJENÉ MIMINKO

S láskou a respektem

Bc. Michaela Kačírková Voltrová

(Autorka kurzu „Pro zdravý vývoj miminka“ a spoluautorka knihy „Pohybový vývoj dítěte s láskou a respektem“)