



mali migeč

KER JE PRVO LETO ZA DOJENČKA KLJUČNO.



PRIROČNIK ZA STARŠE

8 ključnih napak, ki jih delajo starši z dojenčki

NINA V. PEČNIK



Predgovor

Ko postanemo starši imamo kar naenkrat milijon vprašanj in dilem. Ne vemo ali dojenčka pravilno držimo, previjamo, oblačimo, sprašujemo se ali naj spi na hrbtu ali na boku, ne vemo kako bi ga nahranili, obrnili, oblekli, očistili nasek...enostavno se v vsaki stvari sprašujemo ali ravnamo prav ali ne. Zato je nastal seznam 8 ključnih in najpogostejših napak, ki jih počnejo starši v prvem letu otrokovega življenja. Na ta način se boste v poplavi informacij lažje znašli in s tem prispevali h kvaliteti dojenčkovega motoričnega (gibalnega) in miselnega razvoja (razvoja možganov). Ker je prvo leto za dojenčka ključno. In ker smo starši odgovorni, da maksimalno prispevamo k dojenčkovemu optimalnemu zdravju in počutju.



I. PRIPOMOČKI

Dojenček za zdrav gibalni razvoj potrebuje čvrsto blazino, kamor ga boste lahko odložili in se skupaj igrali ter ljubeče starše. Priporočljiva je tudi žoga za sedenje, ki jo lahko uporabljate za sedenje med pestovanjem dojenčka in za vaje z dojenčkom.

V kolikor boste uporabljali igralni lok naj igračke, ki jih otrok ogleduje in po katerih sega, visijo na levi ali na desni strani njegovega vidnega polja, nikoli naravnost. Menjajte igračke, nikoli naj ne bodo samo na levi strani ampak jih dajajte tudi na desno stran in obratno saj želimo enakovredno razvijati obe polovici. Nikoli ne namestite igračk za dojenčkovo glavo. Če boste opazili, da glavo zvija nazaj, je potrebno igračko ali dojenčka premakniti.



2. PRAVILNO ROKOVANJE

Z dojenčkom vedno rokujemo tako, da ima obe roki naprej in vsaj eno nogo pokrčeno s čimer aktiviramo trebušne mišice (položaj v lupinici, na trebuščku, čez ramo).

Večkrat na dan ga iz hrbta prekotalimo na trebušček in pasemo kravice. Čas na trebuščku je izjemno pomemben in služi kot priprava na kobacanje.

Tudi nazaj na hrbet ga prekotalite iz trebuščka, da s tem dobiva izkušnje in krepi mišice.

Dvigujete in odlagajte ga bočno kar je pravilen način tudi za odrasle. Vstajanje in posedanje preko boka je osnova za zdravo hrbtenico dojenčkov in odraslih.

Tudi pri slačenju, oblačenju in previjanju sledite smernicam pravilnega rokovanja.



3. NIKOLI GA NE POSEDAMO

Dojenčka nikoli ne posedamo v sedeč položaj! Ko bo njegovo telo pripravljeno, se bo usedel SAM. S posedanjem namreč delamo škodo njegovi hrbtenici in posledično razvoju drže. Dojenčku, ki ga boste posedli, boste odvzeli možnost za kvaliteten razvoj in razvoj samozavesti, fiksirali ga boste na podlago, odvzeli mu boste priložnosti za razvoj prestreznih reakcij-lovljenja na roke, v hrbtenici se mu bodo razvile nepravilne krivine, ne bo raziskoval prostora in se naučil globinskih razmerij med objekti...Kasneje bo lahko imel težave pri prehodu v vrtec ali drugo varstvo saj bo razvil odvisnost od odrasle osebe.



3. NIKOLI GA NE POSEDAMO

Otroka ne posedamo dokler se sam ne usede niti v stolček za hranjenje, niti v voziček, ležalnik in podobne pripomočke. V njih lahko leži ali je v bočnem položaju (na sliki). Ko bo dovolj močan, se bo usedel sam, kvalitetno in z vzravnano hrbtenico. in v tem položaju ne bo dolgo, saj so za njegov razvoj veliko bolj pomembni premiki (rotacije). Če ne učimo sedenja je prehod v sedenje in v kobacanje skoraj sočasen.



4. NE UČIMO GA HOJE

Dojenčka nikoli ne učimo hoje in ga ne vodimo za roke saj s tem škodujemo razvoju optimalnega ravnotežja, razvoju pravilne hoje, drže, odvzamemo mu razvoj prestreznostnih reakcij-zaradi vodenja za roke jih ta nima pripravljene za padec temveč jih ima iztegnjene nazaj, hodi pa po prstih...in to celo življenje.

Brez našega posredovanja bo otrok v tem obdobju sam našel predmete, ki jih bo lahko potiskal pred seboj (stole, škatle...) in tako imel roke vedno pripravljene, da zavaruje svojo glavo pred padcem. Ko bo pripravljen, stabilen in si bo upal, bo shodil sam. Uporabi hojice strokovnjaki absolutno nasprotujemo iz istih vzrokov.



5. NOSILKE

Ne uporabljajte nosilk, pri katerih gleda dojenček naprej in/ali mu nogice prosto visijo z iztegnjenimi koleni navzdol. Dojenček mora biti obrnjen proti vam in nogice morajo biti v obliki črke M (kolki v razmaku, kolena pokrčena).

Pravilno nošenje ima na dojenčka izjemno pozitiven vpliv (občutek varnosti, hitreje se pomiri, pomaga pri trebušnih težavah, bolje spi...)

Če niste prepričani ali ste dojenčka namestili v nosilko pravilno se obrnite na certificirane svetovalke za nošenje otrok. Z napačnim načinom nošenja boste dojenčku naredili več škode kot koristi.



6. KOPANJE

Z dojenčkom se nikoli ne kopamo v termalni vodi. Termalna voda povzroča sevanje in sevanje je pri dojenčku nevarno za rastne celice, krvotvorne organe in kostni mozeg kar ima lahko katastrofalne, nenadzorovane posledice v prihodnosti.

Včasih te nevarnosti niso poznali, saj starši niso nikoli svojega prostega časa z dojenčki preživljali v termah, saj takrat na trgu še niso obstajale pleničke za na bazen. Danes je to drugače in pomembno je, da se o tem podučimo in se predhodno pozanimamo o tem kakšna je voda.



7. PRIMERNA OBUTEV

Dokler otrok še ne hodi naj ima mehke copatke, nogavičke z bremzicami, za prve korake pa mu kupite mehke čevlje, ki jih lahko z lahkoto zmečkate v dlani.

Poleti naj bo otrok čim več bos saj bo s tem kar najbolje razvil stopala, držo in obenem dožemanje svojega telesa v prostoru (propriocepcijo) ter ravnotežje. Preizkuša naj hojo po kamenčkih, travi, gozdu...skratka naj dobi čimveč različnih dražljajev.



8. DOJENČKOV JOK

Dojenčkov jok je način komunikacije s svetom, način s katerim vam sporoča, da nekaj ni v redu in razlog za frustracijo premnogih staršev. Jok ima lahko fiziološko (lačen, žejen, polulan, zebe...) ali psihološko ozadje (premalo ali preveč stimuliran, rabi spremembo, rabi dogajanje, rabi mir...). In največkrat je vzrok prav psihološki.

Pomembno je, da dojenčka nikoli ne pustimo samega, da joka ampak gremo skupaj z njim čez stisko, ki jo doživlja. Tudi, če nam je to težko, se počutimo nemočne in nekoristne vedite, da je vaša bližina to, kar dojenček v danem trenutku najbolj potrebuje.



ZAKLJUČEK

Ne rodi se samo dojenček, rodi se tudi mamica. In prvo leto je lahko tako lepo, kot tudi zelo naporno. Zavedajte se, da si zaslužite vso podporo, da nikoli niste sami, in da lahko prosite za pomoč.

Za vas sem od prvega dne tukaj Nina V. Pečnik, vaša srčna podpora in strokovna usmeritev za zdrav gibalni razvoj dojenčka. Skozi vse razvojne mejnike vas popeljem lahkotno, sproščeno in zabavno, ve pa boste na vsakem koraku čutile mojo podporo, mojo roko, ki vam pomaga preko vseh ovir, ki vam v prvem letu pridejo na pot. In na koncu zgodbe boste zmagovalke prav ve, mamice, saj boste z novim znanjem znale dojenčku dati prave usmeritve za zdrav razvoj.



malí migec

KER JE PRVO LETO ZA DOJENČKA KLJUČNO.



Za več informacij obiščite spletno stran
www.malimigec.si

Priročnik pripravila:
Nina V. Pečnik
MALI MIGEC

Ker je prvo leto za dojenčka ključno.

Fotografije: MALI MIGEC, Canva

Zagorje ob Savi, revizija marec 2022