



Świadomy rozwój

Krok po kroku przez 1-szy rok
życia Twojego malucha



Health Point

Pierwszy miesiąc

- w ułożeniu ciała przeważa pozycja zgięciowa, czyli taka, w której dziecko zgina się w kierunku pozycji embrionalnej (zwróć uwagę na nadmierne prężenie, odginanie się malucha w tył)
- asymetryczne ułożenie ciała w pierwszym miesiącu jest normalne i nie powinno Cię niepokoić
- leżenie na brzuszku jest niestabilne, wymaga dużo wysiłku, jest niezbyt lubiane przez malucha
- w leżeniu na brzuszku łokcie są cofnięte za linię barków
- dziecko może przełożyć sobie głowę na drugi bok poprzez "dziobanie"
- występuje odruch Moro* na silny bodziec np. dźwiękowy
- rączki mogą być zaciśnięte
- dziecko porusza się "całym sobą", nie wykonuje ruchów świadomych
- pojawia się tzw. uśmiech anielski (mimowolny, nieświadomy)

Drugi miesiąc

- podpór na brzuchu jest bardziej aktywny
- dziecko unosi i obraca główkę
- pojawia się uśmiech społeczny (dziecko uśmiecha się świadomie na widok znajomych twarzy)
- w leżeniu na plecach odruch szermierza (rączka i nóżka po stronie twarzy prostują się, a po stronie potylicy zginają)

Trzeci miesiąc

- na brzuszku stabilny, symetryczny podpór na przedramionach, w którym łokcie ustawione są pod kątem prostym i znajdują się pod barkami
- w leżeniu na plecach łączy rączki w linii środkowej i wkłada je do buzi, unosi nóżki nad podłoże

Wspomaganie prawidłowego rozwoju w pierwszych trzech miesiącach życia odbywa się głównie

poprzez prawidłową pielęgnację wg metody NDT - Bobath, (prawidłowe podnoszenie, noszenie, ubieranie, przewijanie), masaż Shantala, symetryczne dostarczanie bodźców, kładzenie dziecka na odpowiednim (twardym) podłożu, zapewnienie różnorodności pozycji, chustonoszenie (nosidełka wprowadzamy dopiero kiedy dziecko zacznie samo siedzieć), minimalizowanie czasu, który dziecko spędza w bujaczku



Odruch Moro

Czwarty miesiąc

- w leżeniu na brzuszku łokcie wysuwają się do przodu przed linię barków,
- dziecko potrafi wyciągać rączki w kierunku zabawki
- w leżeniu na plecach dziecko unosi rączki do zabawki, unosząc również nóżki przetacza się na boki (na obie strony)
- dziecko układa się symetrycznie

Piąty miesiąc

- w leżeniu na brzuszku pojawia się podpór na wyprostowanych ramionach
- pojawia się etap pływania (jednoczesne unoszenie rąk i nóg nad podłoże)
- w leżeniu na plecach dziecko dotyka swoich kolanek
- mogą pojawić się pierwsze obroty na brzuch

Szósty miesiąc

- w leżeniu na brzuszku pojawia się wysoki podpór na otwartych dłoniach
- dziecko zaczyna robić pivoty, czyli obroty na brzuchu wokół osi pępka (w obie strony)
- początki raczkowania – odpychanie się rączkami i przesuwanie do tyłu
- doskonalenie obrotów z pleców na brzuch (przez oba boki)
- dziecko chwyta stopy

Siódmy miesiąc

- dziecko leżące na brzuchu zaczyna pełzać w przód
- pojawiają się próby obrotów z brzucha na plecy
- pojawia się pozycja amfibii (aktywne leżenie na boku na przedramieniu, stopa nogi górnej oparta o podłoże, pozycja powinna się pojawić na jednym i drugim boku)
- w leżeniu na plecach bierze stópki do buzi



Ósmy miesiąc

- dziecko przyjmuje pozycję czworaczą czyli na dłoniach i kolanach,
- w tej pozycji buja się do przodu i do tyłu (tzw.rocking), są to początki czworakowania
- pojawiają się próby siadania:
 - a) z pozycji czworaczej do siadu skośnego, a następnie do siadu prostego**
 - b) z pozycji amfibii do siadu skośnego, a następnie do siadu prostego**(w obu przypadkach przez prawą i lewą stronę)
- pojawiają się próby wstawania przez podciąganie się na rączkach

Dziewiąty miesiąc

- dziecko przemieszcza się w pozycji czworaczej (raczkuje)
- samodzielnie siada
- wstaje przez klęk jednonóż (zarówno przez lewą jak i przez prawą nogę)
- przyjmuje pozycję niedźwiadka czyli podpór na dłoniach i stopach z wysoko uniesioną pupą

Dziesiąty miesiąc

- dziecko potrafi bawić się siedząc z wyprostowanymi przed sobą nogami
- coraz pewniej raczkuje
- dziecko staje przy meblach i próbuje przemieszczać się do boku, w prawą jak i w lewą stronę



Jedenasty miesiąc

- dziecko przemieszcza się w pozycji niedźwiadka
- potrafi samodzielnie stać (bez podparcia)
- stojąc przy meblach sprężynuje czyli szybko ugina i prostuje nogi w kolanach

Dwunasty miesiąc

- samodzielnie stawia pierwsze kroczki (czasem trzeba na nie poczekać nawet do 18 miesiąca)
- należy pamiętać, aby nie prowadzić za rękę/ręce dziecka, które samo nie chodzi, nie należy też używać wszelkiego rodzaju chodzików czy skoczków

Słowniczek pojęć

* **odruch Moro:** inaczej zwany odruchem obejmowania – odruch występujący w odpowiedzi na gwałtowną zmianę położenia ciała noworodka lub nagły hałas. Noworodek reaguje energicznym wyprostowaniem kończyn górnych i dolnych, wygięciem pleców w łuk i odchyleniem głowy do tyłu, po czym zaciska pięści, a odrzuconymi wcześniej na boki rękami wykonuje powolny ruch objęcia klatki piersiowej, odruch Moro powinien się zintegrować do 6 miesiąca życia

** **siad prosty** to siad z wyprostowanymi przed siebie nogami



W razie wątpliwości

Jeśli masz pytania lub wątpliwości związane z rozwojem swojego dziecka, zapraszamy na konsultację ze specjalistami naszej kliniki



Marzena Charkiewicz

mgr fizjoterapii, terapeutka NDT-Bobath

Podstawowym narzędziem w jej pracy nad prawidłowym rozwojem dzieci jest metoda neurorozwojowa wg koncepcji NDT-Bobath.

Zajmuje się także trójplaszczynową manualną terapią wad stóp u dzieci na podstawach neurofizjologicznych wg metody Zukunft-Huber. Terapia ta stanowi podstawę do wczesnego diagnozowania i leczenia nieprawidłowego ustawienia stopy.



Jakub Durczak

mgr fizjoterapii, osteopata

Terapeuta z wieloletnim doświadczeniem w pracy z niemowlakami i dziećmi w każdym wieku. Ukończył kilkadziesiąt szkoleń z zakresu osteopatii, terapii manualnej, metod neurofizjologicznych oraz terapii wad postawy.

Specjalizuje się w terapii zaburzeń ssania, połykania i odżywiania, wadach ułożeniowych i asymetriach, problemach infekcyjnych oraz problemach z kanałikiem łzowym.



Wrocław, Benedykta Polaka 4/7u



792 542 652



www.healthpointwroclaw.pl