



prvi dotiki in prvi premiki

Vpliv staršev na dober gibalni
razvoj dojenčka

kazalo

stran **7**

stran **12**

stran **15**

stran **19**

stran **20**

stran **23**

stran **26**





Dragi starši,

*iskrene čestitke ob rojstvu
vašega dojenčka!*

*V naročje ste dobili največjo srečo vašega življenja.
Tako nežno in popolnoma nemočno bitjece, ki je tako
zelo odvisno od vas.*

*Spoznavate se z njim in z novim obdobjem v vašem
življenju. Verjamemo, da se srečujete z mešanimi
občutki: od nepopisne sreče, radosti in hkrati tudi
strahu, ali boste zmogli sami dobro poskrbeti zanj.
Strah pred neznanim je nekaj, s čimer se soočamo vsi.
Nič ni narobe z vami, če si to priznate.*

*To knjižico smo izdali prav z namenom, da bi vam
pomagali in svetovali, na kaj vse morate biti pozorni
v prvih mesecih dojenčkovega življenja.*

Knjižica pred vami je bila narejena s srcem in zavedanjem, da ste starši ob rojstvu zdravega dojenčka pogosto prepuščeni sami sebi. Z njo vam želimo pomagati, da boste ob vsakodnevni rutini z dojenčkom postali samozavestni. Želimo, da v vlogi starša uživate, da ste ob dojenčku sproščeni in vas ne skrbi, ali delate kaj narobe. Če pa bi se pojavile kakšne skrbi, se vedno lahko obrnete po nasvet in pomoč k otrokovemu pediatru.

Dekleta iz Pedosane smo poleg strokovne podkovanosti s področja gibalnega razvoja dojenčkov in otrok tudi mamice, ki smo se same soočale s težavami, povezanimi s prihodom otroka na svet.

Gibalni razvoj je izjemno pomemben v prvem letu življenja. V prvih mesecih, ko je dojenček še popolnoma odvisen od tistega, ki zanj skrbi, je pomembno, v kakšnem okolju se razvija in koliko priložnosti ima, da spozna svoje telo. Vsak dojenček je edinstven. Razvija se v svojem naravnem ciklu in s svojo hitrostjo, predvsem pa po svojih zmožnostih.

Priporočamo vam, da ga od trenutka, ko je že dlje časa buden, začnete odlagati na tla, na oblazinjeno in ne drsečo podlago. In da se kmalu odločite za nakup kakovostne blazine, na katero ga boste odlagali in se družili z njim.

Dojenček se bo na tleh učil, ponavljal in spoznaval svoje telo. Za dober gibalni razvoj mora imeti priložnosti za prosto gibanje in učenje. Posamezen hoteni gib mora ponoviti tudi nekaj 1000-krat, da mu enkrat uspe. Zato vam odsvetujemo prepogosto uporabo pripomočkov, kot so počivalnik, lupinica, nosilka in drugo, kar ga bo pri gibanju oviralo.

Rokovanje (handling) dojenčka je pomembno z vidika preprečevanja nepravilnosti v gibalnem razvoju, kot sta neskladna mišična moč med trebušno in hrbtno stranjo, kar lahko vodi do "ekstenzijskega vzorca", ter neskladje med levo in desno stranjo telesa, kar imenujemo "asimetrija telesa".

Ekstenzijski vzorec se lahko pokaže v zategovanju glavnice nazaj (najpogostejše med spanjem), zategnjenosti ramenskega obroča, slabši aktivnosti na trebuhu. V trebušni legi lahko dojenčki privzdigujejo medenico in noge ter se ne upirajo na roke, ne zaznajo svoje sredine in še veliko več.

Asimetrija telesa je neusklajena mišična moč med levo in desno stranjo telesa. Pri dojenčku lahko opazimo, da "vleče" glavo v eno stran in jo težko obrne v drugo. Lahko se obrača samo na en bok in ob pestovanju gleda pretežno v eno smer. Za asimetrijo telesa je značilno, da je ena stran telesa bolj aktivna kot druga, to pa lahko slabo vpliva na razvoj hrbtenice in povzroča težave v poznejšem razvoju.

Da bo gibalni razvoj vašega dojenčka potekal čim bolj naravno, s čim manj odstopanji, smo pripravili usmeritve s slikovnim materialom, kako preživljati čas z njim v prvih mesecih življenja. Vse usmeritve izvajajte počasi. Ob premikanju dojenčka v prostoru se mu približajte tako, da vas bo videl. Razlagajte mu, kaj boste z njim delali. Vaš glas mu bo pomenil največ – zaupanje, varnost, ljubezen.



zaznavanje sredine, dvig in spust

Od rojstva dalje, v prvih mesecih življenja, se dojenček uči obračati glavo v obe smeri. S temi izkušnjami pridobiva na občutku zaznavanja svoje sredine telesa. Pomembno je, da glavo "prinese v sredino" in jo obrne tudi na drugo stran. Ob tem se mu skladno razvijata obe polovici telesa.

Pomagajte dojenčku, da bo začel obračati glavo v obe smeri, tako, da se mu približate, da vas bo s pogledom zaznal in vam poskušal slediti. Tako bo sam obrnil glavo proti sredini – ne premikajte mu je vi.

Čim večkrat se igrajte z njim tako, da zadrži glavico v sredini, vi pa se mu približajte. Poskusite mu omogočiti položaj telesa na način, da bo imel hrbet izbočen (položaj črke C). V tem položaju se pogovarjajte z njim ali mu pojte, saj vas na tej razdalji še dobro vidi. Mogoče boste prav v tem položaju deležni njegovega prvega nasmeha.







V prvih mesecih življenja je dojenčkova gibalna naloga, da se nauči "nesti" svojo glavo v prostor. Ker je glava težka in mu jo je težko držati proti sili teže (gravitacija), mora pridobiti ogromno izkušenj, da jo lahko sam obvlada. Zato je dobro zanj, če ga vodite po prostoru tako, da dobi izkušnjo samostojnega obračanja glave.





Tudi ob dvigu in spustu mu omogočite, da bo sodeloval in se učil nadzorovati glavo. Obrnite ga na bok in ga dvignite iz bočnega položaja.



Tudi odlagajte ga vedno na bok. Glavo mu podpirajte z dvema prstoma pod ušesi in ju, ko bo sposoben sam glavo zadržati v podaljšku hrbtenice, začnite postopoma umikati. Če ne bo mogel več sam držati glave, imejte pripravljena dva prsta pod njegovim ušesom, da mu jo boste podprli vi.

Dvigujte in odlagajte ga na način:

dvig: glava, rama, medenica;

spust: medenica, rama, glava.



hrbtkno in bočno pestovanje ter previjanje

Crkljajte svojega dojenčka. Uživajte v teh trenutkih! Pa kljub temu: čim večkrat ga položite na tla, na blazino. Bodite z njim na tleh. Če le lahko, ga pestujte z obema rokama, saj mu le tako lahko omogočite najboljšo podporo in položaj telesa. Pestujte ga tako, da bo imel v vašem naročju glavo razbremenjeno. Če ga boste pestovali preveč pokonci, se lahko ob vplivu težnosti zgrbi sam vase, kar posledično vodi celo do "zakrčenosti" v ramenskem obroču.



V zgodnjem obdobju njegovega razvoja poskušamo med pestovanjem dojenčku omogočiti položaj telesa v obliki črke C. Pestujete ga lahko tudi dobro podprtega v bočnem položaju.





Med previjanjem se izogibajte dvigovanju z vlečenjem za noge. Medenico mu upogibajte navzgor ali levo in desno z ustrezno podporo – tako nog kot medenice. Ob vsakodnevni rutini, kot je previjanje, in s ponavljanjem vzorcev gibanja mu lahko mimogrede dajete dobre usmeritve za takrat, ko bo enako naredil sam. Npr. za samostojen obrat na bok in trebuh bo moral znati potegniti noge k sebi.

dojenje in hranjenje po steklenički ter podiranje kupčka na rami

Tudi med hranjenjem je pomembno, v kakšnem položaju je dojenček. Pomembni sta ustrezna podpora telesa in da je medenica usmerjena v isto smer kot glava. Ne pozabite, da mora biti udobno tudi vam. Podprite si roko, ko hranite dojenčka, naj bo to v sedečem ali ležečem položaju. Priporočamo vam dojenje v ležečem položaju, saj je to lahko čas, ko se tudi vi malce spočijete.





Podiranje kupčka lahko izvajate na več načinov. Pomembno je, da omogočite dojenčku tak položaj, da ima glavico višje od medenice, in če se le da, da je ob tem aktiven, saj tako lažje pride zrak navzgor in ven. Veliko staršev izvaja podiranje kupčka na rami. Za dober gibalni razvoj je pomembno, kako vodite dojenčka na ramo in z nje. Izogibajte se premiku na način poseganja z roko pod hrbet in premiku na ramo s hrbta. Dojenčka podprite čez ramenski obroč, roke naj ima obrnjene naprej, in mu z dvema prstoma pod ušesi podprite glavo. Vodite ga na način, da bo "videl, kam gre". Torej čez bok in z obrazom naprej.

Med podiranjem kupčka ga podpirajte ob telesu, čez ramo in z dvema prstoma pod ušesom, da je glava podprta s strani. Ob tem bo imel roko obrnjeno naprej in je ne bo zategoval nazaj. Izogibajte se podpori glave z zadnje strani, saj ko dojenček čuti za sabo roko, lahko zaradi tega začne glavo iztegovati nazaj. Z drugo roko ga lahko pogladite ali nežno potrepljate po hrbtu, da bo lažje podrl kupček.





Pri spustu z rame se izogibajte odlaganju s hrbtom proti tlom. Vodite ga z rame navzdol čez bok in z obrazom, obrnjenim proti tlom. Tudi ob spustu ga podpirajte čez ramenski obroč, roko naj ima obrnjeno naprej, in mu glavo podprite z dvema prstoma pod ušesom. Druga roka je pri medenici, obrnjena tako, da so štirje prsti pod medenico in palec čez njo. Ob spustu dojenčka si ga naslonite z medenico na vaš trebuh, da ga boste lahko preprijeli v položaj pestovanja na hrbtu.



Drugi način podiranja kupčka lahko izvedete sede. Dojenčka odložite na vašo stegna, kot je prikazano na slikah.

kopanje dojenčka

S kopanjem dojenčka začnite, ko se mu bo popolnoma zacelil popek in mu odpadel krn.

Priporočamo vam kopanje v banjici. Pred kopanjem vedno pripravite vse pripomočke na doseg roke in dojenčka nikoli ne puščajte samega na previjalni mizi. Z miljenjem začnite na previjalni mizi in nato dojenčka, zavitega v tetra pleničko, odložite v banjico s toplo vodo. Temperaturo vode preverite s kormolcem ali termometrom za vodo. Priporočljiva temperatura vode za kopanje dojenčka je sprva 37 stopinj. Kopanje dojenčka je z vidika nege ena vsakodnevni rutini. Z vidika gibalnega razvoja pa je pomembno, v kakšnem položaju je dojenček in kako ga med tem podpirate.



:: Kopanje s hrbtom navzdol

oblačenje in slačenje dojenčka

Oblačenje in slačenje dojenčka bo opravilo, ki ga boste izvajali večkrat dnevno. Tudi ob tem se bo dojenček učil premikov po prostoru in bo pridobival izkušnje za kasneje, ko jih bo zmogel sam. Zato se izogibajte poseganju z roko pod njegovo glavo in hrbet. Ko ga boste oblačili ali slačili z oblačilom "na preklop", ga premikajte z boka na bok. Ko ga boste oblačili čez glavo, pa ne posegajte z roko pod njegovo glavo, niti ga ne dvigujte na tak način. Raje si oblačilo pripravite v svitek in nanj odložite dojenčka oz. njegovo glavo ter mu oblačilo potegnite čez glavo.



:: Oblačenje dojenčka čez glavo





:: Slačenje dojenčka čez glavo



obrat na trebuh, aktivnost na trebuhu in obrat s trebuha

Od trenutka, ko bo vaš dojenček več buden, ga začnite odlagati tudi v trebušni položaj. Ta je z vidika gibalnega razvoja izjemno pomemben. Ob tem bo utrjeval dobro stabilizacijo ramenskega obroča, kar je pogoj za dober nadzor glave. Obrnite ga na trebuh, v tisto smer, kamor gleda. Sicer ga obračajte na obe strani. Približajte se mu in ga s pogledom povabite, da vam bo sledil in bo obrnil glavo v drugo stran. Dajte mu roko ob telo (na obrazni strani), z drugo roko ga primite za diagonalno nogo čez stegno in bok. Obrnite ga na trebuh z okroglim, izbočenim hrbtom.





Ko obrnete dojenčka na trebuh, mu ni treba takoj popravljati rok naprej. Naj poskusi sam. Dajte mu čas in priložnost za učenje. Če mu ne bo uspelo, mu roke vi popravite naprej. Z dvema prstoma mu privzdignite ramo navzgor. Z drugo roko mu popravite roko naprej, komolec naj bo v višini ramenskega obroča in podlahti na podlagi. V tem obdobju bo dojenčku zelo težko biti na trebuhu, saj je njegova glava težka, z rokami pa se še ne zna odriniti od podlage. Aktivnost na trebuhu je pomembna z vidika gibalnega razvoja, zato ne odlašajte z odlaganjem dojenčka v trebušni položaj. Obračajte ga večkrat na dan, za kratek čas, ki ga podaljšujte. Ob tem bo pridobival izkušnjo, kako držati glavo tudi v tem položaju. Ob aktivnosti na trebuhu želimo, da bi se dojenček naučil odriniti z rokami od podlage in ob tem dvigniti prsni koš, glavo pa imel v podaljšku hrbtenice in ne iztegnjene nazaj. Izrazit izteg glave nazaj je lahko posledica neskladne mišične moči med trebušno in hrbtno stranjo. Ne spodbujajte iztega glave nazaj tako, da bi igračo postavljali pred njega. Raje se mu pokažite s strani, ne pred njim. Tudi igrače ne postavljajte pred njega, ampak raje na stran. Ob tem se bo učil obračati glavo v obe strani tudi v trebušnem položaju.



Ko vas bo dojenček z jokom poklical na pomoč, vam bo najbrž želel povedati, da mu je ob aktivnosti na trebuhu težko. Odzovite se na njegov klic. Pogovarjajte se z njim. Ko vas bo slišal, bo razumel, da je bil slišan. Mogoče boste prav s tem uspeli podaljšati čas na trebuhu. Za obrat s trebuha mu privzdignite ramo z dvema prstoma, z drugo roko pa njegovo roko zložite ob telo. Zadržite mu jo iztegnjeno ob telesu. Z drugo roko mu upognite diagonalno nogo pod telo. Obrnite ga na hrbet čez zloženo roko, ramenski obroč in glavo. Ob obračanju s hrbta mu pridržite glavo in mu jo nežno primaknite naprej.



namestitve dojenčka v lupinico in podpora v njej

Lupinica je najbolj varen pripomoček za vožnjo v avtu. Dojenček mora biti v lupinici v dobrem položaju, z ustrezno podporo trupa in medenice. S tem mu zagotovite varnost in dobro predihanost zaradi ustreznega položaja telesa. Dojenček je lahko v lupinici največ eno uro in pol. Po tem času vam Pedosana svetuje, da ga vzamete iz nje, ga odložite na ravno podlago za vsaj 15 minut in nato nadaljujete vožnjo.





:: Kako v lupinico



V zimskih mesecih dojenčka za pot v avtu ne oblecite preveč. Če bo preveč oblečen v lupinici, je med njim in varnostnim pasom predebela plast oblačil, kar v primeru trka ni varno zanj. Če bo preveč oblečen, se lahko tudi pregreje, in v tem primeru ne bo dovolj, če mu boste samo odpeli debela oblačila. Raje ga oblecite manj in ga pokrijte z odejo. Ko se bo v avtu segrelo, ga odkrijte in nato znova pokrijte, ko ga boste vzeli iz lupinice. Varnostni pasovi naj bodo tesno ob dojenčku. Zategnite jih toliko, da je med dojenčkovo ramo in pasom za prst prostora.



:: Kako iz lupinice





:: Podpora dojenčka s svitki

Knjižica pred vami vam bo v pomoč v prvih mesecih otrokovega življenja. Zajema le osnovne usmeritve za dojenčkov dober gibalni razvoj. Vabljeni, da se obrnete na nas, če bi se želeli naučiti celostnega pristopa. Lahko vam pomagamo z individualnimi obravnavami ali se nam pridružite na skupinskih srečanjih, na katerih je prisotnih do 6 mamic z dojenčki. Vabimo vas, da si več o našem delu pogledate na naši spletni strani www.pedosana.si.

Če ne morete do nas ali imate druge omejitve in ne morete obiskovati naših programov, smo za vas razvili online program Pedosanček. Usmerjali vas bomo z video vsebinami, ki jih boste lahko izvajali v domačem okolju. Več o online programu si preberite na naši spletni strani www.pedosana.si.

Tukaj smo, da vam pomagamo, da se bo vaš dojenček dobro gibalno razvijal in osvojil trdne temelje za celo življenje.

In ne skrbite, tudi če bo kdaj težko, Vi ste otrokov največji junak in najboljša mamica ali očka na tem svetu.

Zaupajte vase in ne pozabite, da smo blizu tudi mi.

vaša pedosana

JANJA KRAMAR

Prvi dotiki in prvi premiki [Elektronski vir] : vpliv staršev na dober gibalni razvoj dojenčka, Kramar, Janja, 1980-

Vrsta gradiva - priročnik ; neleposlovje za odrasle

E-knjiga

Elektronska izdaja | ©2025, Janja Kramar, Pedosana, Ljubljana

<https://pedosana.com>

Izdano in objavljeno s strani:

Avtor: Janja Kramar

Založništvo in izdelava: Pedosana, Center gibalnega razvoja dojenčkov in otrok, d.o.o., Opekarska 7c., 1000 Ljubljana

Jezik: slovenski

Fotografije: Studio Prispodobe

Grafično in tehnično oblikovanje: Polona Šterk Košir, Polonadesign, Šterkkg d.o.o.

Kraj izdaje: Ljubljana

Leto izida: 2025

Vse avtorske pravice pridržane.

Avtorske pravice vsebine, grafične podobe in fotografskega gradiva te knjige so zavarovane z zakonom. Nobenega dela e-knjige ni dovoljeno širiti brez dovoljenja avtorice.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID - 244041731

ISBN - 978-961-07-2831-3



