

WSPOMAGANIE ROZWOJU NIEMOWŁĘCIA



LEŻENIE NA BRZUSZKU

DLACZEGO JEST TAKIE WAŻNE



Ćwiczy i wzmacnia obręcz barkową, mięśnie szyi oraz grzbietu. Ma również korzystny wpływ na rozwój stawów biodrowych.

Ciało malucha w tym ułożeniu uczy się prawidłowego przenoszenia środka ciężkości, ćwiczy unoszenie główki oraz odpychania od podłoża.

Większość etapów rozwoju fizycznego w pierwszym roku życia dziecka odbywa się na brzuszku. Ta pozycja stopniowo przygotowuje malucha do nabycia kolejnych umiejętności: odpychania się od podłoża, obrotów, pełzania, raczkowania, siedzenia, wstawania i chodzenia.

Leżenie na brzuszku umożliwia inną perspektywę patrzenia na świat, o wiele ciekawszą niż w leżeniu na pleckach 😊

JAK MOŻEMY MU W TYM POMÓC



Zacznij kłaść maluszka już od pierwszych dni jego życia.

Dla noworodków zaleca się od 2 do 3 razy w ciągu dnia, przez krótki okres, np. 2-5 min. Lepiej próbować kłaść maluszka na brzuszku częściej, ale na chwilę, niż raz w ciągu dnia i na siłę zmuszać go do długiego leżenia w pozycji, która sprawia mu trudność.



Zamiast kładzenia dziecka na macie, możesz położyć go w poprzek na swoich nogach lub na swojej klatce, gdy odpoczywasz w pozycji pół leżącej.



Podłoże, na którym maluch leży, nie może być miękkie ani śliskie. Unikaj kładzenia go na kanapie lub grubym materacu, na których maluch się zapada. Ogranicz również używanie bujaczka/leżaczka!



Możesz nosić dziecko na brzuszku podparte o Twoje przedramię, na tzw. samolocik, lub na twoim ramieniu - **obie** rączki maluszka zawsze powinny być za linią Twoich barków!



Jeżeli pupa maluszka będzie unosić się do góry, możesz swoją dłoń przytrzymać pupę i lekko ją docisnąć do podłoża - ułatwi to malcowi utrzymać równowagę.



Rączki maluszka wysuń w przód tak, aby łokcie znalazły się pod barkami. Możesz dodatkowo podłożyć pod klatkę zwinięty kocyk lub dla starszych niemowlaków użyć rogala do karmienia.

