Priručnik za roditelje

Beba od rodjenja do prvih koraka



Specijalista strukovnih studija,
dečiji fizioterapeut
Tamara Masal

Sadržaj

O autoru

Beba je došla na svet- Prva tri meseca.....3
Zašto je babyhandling važan?.....5
Podizanje.....6
Spuštanje.....7
Nošenje bebe.....8
Hranjenje.....9
Položaj za podrigivanje.....10
Spavanje.....11
Jastuk za bebe, DA ili NE?.....12
Dušek.....13
Presvlačenje garderobe.....14
Kolica za bebu.....15
Igre i igračke.....16
Vežbe.....17
Položaj na stomaku.....18
Razvoj vida.....19
Masaža.....20
Vaša beba je napunila tri meseca-PREPOZNAJTE ZNAKOVE ODSTUPANJA.....21

O autoru

Tamara Masal je osnivač ambulante za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju Vision fizikal, danas Baby Vision Studio njenu karijeru krasi osmogodišnje iskustvo u radu sa bebama i decom tipičnog i atipičnog razvoja kao i jedanaestogodišnje iskustvo u fizioterapiji i masaži.

Ima 33 godine, Visoku zdravstvenu školu je završila u predvidjenom roku sa prosečnom ocenom 9,22 , specijalističke studije sa prosečnom ocenom 9,54 njeno zvanje je specijalista strukovni fizioterapeut.

Dodatne završene edukacije su terapijsko hranjenje , kinesiotaping , Emmett tehnika, integracija primitivnih refleksa.

Knjiga je napisana u želji da se roditelji edukuju kako bi svojim bebama bili podrška u usmeravanju pravilnog rasta i razvoja stvarajuci dobre temelje u okviru prvih godina života!



Jedna od briga roditelja jeste ta, da li se njihova beba psihomotorički pravilno razvija.

Ova knjiga je nastala u želji da se roditelji upoznaju sa pravilima psihomotornog razvoja i detaljim uputstvom kako da rukuju sa svojim bebom. Kako kroz ranu stimulaciju pravilno podstaći rast, razvoj i iskoristiti maksimalni potencijal svog deteta.

Naš cilj je EDUKACIJA roditelja i želja da se razbiju svi stereotipi koji su duboko ukorenjeni godinama unazad.

“ Ko je vežbao sa nama i šta nam fali?! “
“ I nas su stavljali da sedimo ograđeni jastucima!”
“ Svi smo bili u dubku pa nismo krivi!”

Da li je to zaista tako?

Stvaranjem dobrih temelja od najranijeg doba pomažemo našoj deci kroz PREVENCIIJU nastanka poremecaja na koštanom, zglobnom i mišićnom aparatu!

Beba je došla na svet - PRVA TRI MESECA

Prve četiri nedelje od bebinog rodjenja nazivamo novorodjenačkim periodom, a bebu novorodjenčetom.
Ono u svim položajima ima savijeno držanje ruku, nogu i trupa, a ta savijenost postepeno treba da popusti kako bi beba mogla da zauzme stabilan položaj na stomaku.
Bebe u ovom periodu fukcionišu kroz reflekse koji vremenom treba da se integrišu, svaki u odredjenom periodu, jer ih zamenjuju voljne radnje, odnosno viši centri nervnog sistema postaju aktivni (sazrevanje centralnog nervnog sistema).
Beba uglavnom drži glavu okrenutu na jednu stranu, što predstavlja dominaciju asimetričnog vratnog refleksa, a naš zadatak je da se on integriše kroz jačanje mišića vrata i uspostavljanje kontrole glave. Kontrola glave treba da se uspostavi najkasnije do kraja trećeg meseca i to je prvi znak sazrevanja CNS-a.



Dominantnost refleksa hvatanja treba da popusti do kraja trećeg meseca, a da se potpuno integriše kada se beba osloni na šake s opruženim laktovima.
Od drugog meseca stimulacija motornog razvoja treba da bude usmerena na postizanje stabilnosti glave, otvaranje šaka i dovodjenje ruku u središnju liniju tela.
U ovom periodu roditelji treba da znaju kako da adekvatno adaptiraju bebu na novonastalu situaciju i omoguće da se beba pravilno stimuliše.
Beba je provela 9 meseci u mračnoj, tamnoj i vlažnoj sredini u kojoj je bila delimično zaštićena od svega što je čeka napolju.
Shodno tome, ni prejaka, ali ni preslaba stimulacija nije dobra.
Šta to tačno znači?
To znači da prostorija u kojoj beba boravi treba da bude prilagodjena tako da stimuliše bebu.
Svaka draž - bilo zvučna, vizuelna ili taktilna je vid stimulacije, što znači da sve što okružuje Vašu bebu doprinosi razvoju nekog čula.

Čulo vida je najmanje razvijeno, bebe vide tek na udaljenosti od 25 do 30 centimetara te se s te udaljenosti treba obraćati bebi kako bi Vas uočila i fiksirala pogledom.
Boje koje uočavaju su crna, bela, crvena, plava, žuta. Pastelne boje treba izbegavati.
Bebi dopustiti da se prilagodi na sve zvukove, ne praviti tihu i mirnu okolinu već se ponašati uobičajeno.
Ne praktikovati primenu zvukova, kao što je zvuk iz majčinog stomaka na koji podseća fen, aspirator i slično, na taj način bebu vraćate na intrauterini nivo i ne stimulišete je adekvatno.
Od prvog dana praktikujte dodir kao najjači vid povezivanja s bebom. Maženje, masaža, dodir kroz opšte vežbice.
Tokom novorodjenačkog perioda ne savetujemo da se vežba s bebom, izuzev onih beba koje se susreću s nekim izazovom; praktikuje se samo baby handling – pravilno postupanje s bebom I postavljanje bebe u položaj na stomak.
Baby handling predstavlja vid stimulacije senzomotornog razvoja koji kroz pravilno postupanje u toku svakodnevnih aktivnosti stvara pravilne šeme koje nam pomažu u pravilnom motornom razvoju bebe.

ZAŠTO je baby handling VAŽAN?

Ne treba da Vam bude svejedno kako ćete postupati sa bebom. Jako je važno da mozak dobije pravilne i dobre šeme jer na taj način usmeravamo, podstičemo, stimulišemo i održavamo pravilan motorni razvoj.
Neadekvatnim postupanjem šaljemo mozgu loše šeme koje će stvoriti loše obrasce pokreta.
Teorijska i praktična demonstracija kako se novorođenče:

Uzima/spušta
Nosi
Doji
Presvlači
Spava
Igra



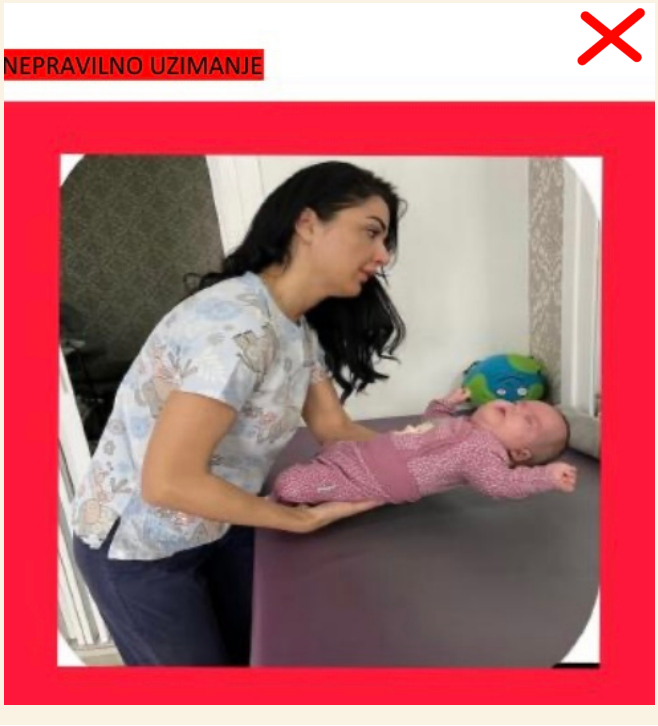
Podizanje:

Bebicu uvek podižemo s boka.
Jedna ruka je sa donje strane ispod nivoa pazuha
Druga je sa gornje strane iznad ramena
Pri podizanju prvo kreće glava zatim rame, lakat, šaka, trup, karlica i najzad noge.





nje bebe iz jajeta!



Spuštanje

Bebicu uvek spuštamo preko boka, na isti način kao što smo je podigli, samo obrnutim redosledom.
Prvo spuštamo noge, karlicu, trup, uočavamo da se prvo spušta šaka, lakat, rame i najzad glava.





Da bi beba mogla da savlada bilo koju aktivnu radnju neophodno je da bude u stabilnom položaju, to znači da prvo težimo ka postizanju stabilnosti, pa tek onda mobilnosti.
Često čujemo da roditelji kažu kako beba ne voli da bude u položaju na stomaku i da plače. To se dešava jer se postavlja na neadekvatan način i pri tom se odmah potencira otvaranje šake.
S postavljanjem bebe u položaj na stomak počinjemo od momenta kada otpadne pupčani patrljak.
To se nekada dogodi odmah u porodilištu, a nekada kod kuće. Roditelji ne smeju imati strah od toga.

Nošenje bebe

Najvažnije pravilo koje je neophodno ispoštovati jeste da su ručice uvek usmerene unapred u takozvanoj srednjoj liniji,
Nožice uvek blago savijene u kuku i kolenu..
Sprečiti direktan uticaj sile zemljine teže u prvih par meseci,
U gnezdu (najbolji način dok je beba novorodjenče).





Hranjenje

Tokom hranjenja , bilo da bebu dojite ili hranite na flašicu, najvažnije je da obe ruke budu usmerene ka napred i da jednak broj puta menjate položaj držanja bebe u Vašoj desnoj i levoj ruci .



Položaj za podrigivanje

Postavimo bebu preko ramena tako da joj obe ruke budu položene preko njega i usmerene ka napred.



Spavanje

Prema zvaničnim podacima SZO bebu nikada ne smemo postavljati da spava u položaju na stomaku (sindrom iznenadne smrti)
Spavanje u ovom položaju takođe nije preporučljivo jer se nameće da stopala budu usmrena upolje što je suprotno položaju koji je razvojno stimulativan. Ukoliko Vaša beba može da zaspi isključivo u tom položaju, ostavite je, ali češće obilazite i ispod stopala postavite jednu urolanu pelenu tako da stopala prelaze preko kao da „vise“ .
Kada govorimo o većim bebama koje se već samostalno okreću na stomak i kada više ne možemo da iskontrolišemo jer to uradi više puta noću možemo je ostaviti da spava u tom položaju.

Položaj na ledjima nije adekvatan jer ukoliko ne okrećemo bebinu glavu moze doći do nastanka deformiteta glave (plagiocephalia), asimetričnog držanja glave i trupa, a takodje beba može da aspirira bljucnuti sadržaj.
Ukoliko beba spava u tom položaju Vaš zadatak će biti da vodite računa da podjednako drži glavu okrenutu na obe strane.

Položaj na poluboku je najidealniji položaj za spavanje u prva tri meseca dok beba uspostavlja kontrolu glave i vrata.





Jastuk za bebe, DA ili NE ?

Stručnjaci smatraju da u okviru prve godine bebinog života u krevetiću ne treba da bude ništa što bi moglo da naškodi i dovede do sindroma iznenadne smrti pa se samim tim ni jastuk ne preporučuje!Pored povećanog rizika od nastanka sindroma iznenadne smrti, jastuk nije dobar jer može da dovede do krivljenja vrata, kičme, kao i pogoršanja tortikolisa ukoliko beba ima ovaj deformitet.U želji da obezbedimo detetu maksimalnu udobnost nekada se mogu desiti greške.Pravo vreme za primenu jastuka smatra se druga godina života. Kada se detetu ponudi jastuk, može se desiti da neće želeti da spava na njemu. Dete ne zna za drugačije i njemu je spavanje bez jastuka potpuno zadovoljavajuće.Kakav prvi jastuk treba da bude ?!Tanji i elastičan, da ne gubi oblik pri dužem spavanju, deblji jastuk može dovesti do krivljenja vrata.Antialergijski kako bi izbegli mogućnost nastanka alergija.Anatomski, može pod uslovom da napravljen bebama, on će podržati i usmeriti pravilan



Dušek za bebe

Zašto je važan odabir dušeka za bebe?Svi smo dobro upoznati sa činjenicom da novorođenčad najviše vremena provode spavajući.Osim noćnog imamo više dnevnih epizoda spavanja VAŽNO!

Krevetac može biti već korišćen, ali dušek NE! (uvek postoje odstupanja, ukoliko je dušek visokog kvaliteta, vazduhopropustan i nije trpeo upijanja vodenog sadržaja koje bebe često izbacuju i zadržao u potpunosti svoj oblik bez prisutnih udubljenja, može se upotrebljavati i dalje!)

SAVET DEČIJEG FIZIOTERAPUTA!

Najvažniji kriterijum koji dušek za Vašu bebu treba da zadovolji !Težina koju beba ima kada je prvi put stavite na dušek je oko 3 kilograma i to se sa vremenom povećava, kao i sama sila pritiska, dok ne pređe u krevet.Što znači da ukoliko bebu stavljate na dušek koji je već neko dete koristilo ,to neće biti zadovoljavajuće, jer krevetac za veće bebe neće biti samo mesto za miran san. KAKAV DUŠEK IZABRATI?Čvrstina dušeka treba da bude takva da omogući telu adekvatnu potporu.Previše mekan dušek će dozvoliti da bebina glava i lice utone u njega ,što može dovesti do rizika od gušenja ili čak sindroma iznenadne smrti, a previše tvrd dušek može uzrokovati nelagodu usled prevelikog pritiska na bebino telo. Jako je važno da dušek bude vazduhopropustan i da ima vodootpornu navlaku, jer će mu ove sve karakteristike znatno produžiti životni vek!

ZNAJTE DA...U početku spavanje izgleda jako mirno . Kako ste bebu namestili ,tu ćete je i naći, međutim, kada nauči okretanja sa leđa na stomak i kako vreme odmiče to više neće biti slučaj!

NE ZABORAVITE DA ...Krevetac ipak nije samo za spavanje . On je za igru ,istraživanje i mesto u kome se većina beba osloni na svoje noge, što doprinosi pravilnom rastu i stimulaciji motornog razvoja deteta.



Presvlačenje garderobe

Presvlačenje uvek izvoditi kroz rotacije do boka kako bi bebi bilo prijatnije I manje stresno.
U zavisnosti od godišnjeg doba bebu oblačimo za sloj odeće više od nas kako je ne bi pretopljavali.
Ono što je savet za izbegavanje jeste nošenje zeka sa zatvoreni stopalima jer ukoliko su knap dolazi do grčenja prstića, a usled pokreta nogicama dolazi do stalnog odupiranja koje može dovesti do nastanka hipertonusa u mišićima nogu.
Takodje rukave treba zavrtati kako ne bi bili u bebinoj šačici jer prolongiraju integraciju refleksa hvata kao I stegnuta brojanica ili crveni konac oko ručnog zgloba.
Naš prst nikada ne smemo stavljati u bebinu šaku jer nas steže aktivirajući reflex hvatanja!



Važna napomena prilikom sprovođenja baby handlinga!
Sve aktivnosti koje izvodite sa Vašom bebom morate obavljati podjednak broj puta sa obe strane bebinog tela kako bi jednako aktivirali mišiće sa obe strane tela.
Ukoliko se preferira samo jedna strana može doći do nastanka pozicionog tortikolisa ili asimetrije tela.

Kolica za bebu

Novorođenče vozimo u kolicima čiji je nagib naslona podešen na nulti stepen sve dok se ne uspostavi puna stabilnost glave i beba ne krene u samostalno rotiranje do boka kroz pravilnu šemu.
Kada se uspostavi stabilnost glave i beba počne s rotacijama do boka stepen nagiba naslona podižemo na 45 stepeni.
*Napomena: nagib je podignut dok je beba budna, kada beba zaspi, vraćamo ga na nulti stepen kako bi uticali na pravilan razvoj kičmenog stuba.





Igre i igračke

Prvih mesec dana beba se adaptira na novonastalu situaciju i spoljašnje faktore, te nam u tom periodu nisu neophodne igračke.
Jedina igračka kojom možete animirati Vaše dete ste Vi!!

Prilazićete bebi na udaljenosti između 25 i 30 cm, pričati joj, pevati, maziti je i nunati,
To je sasvim dovoljno za stimulaciju i razvoj bebinih čula u početnom periodu.

Nakon prvog meseca možete uvesti okruglu zvečku I loptu.

*** Vrteška za krevetac mora biti postavljena na sredini tako da je u nivou bebinog stomaka, tačnije pupka, kako beba ne bi zabacivala glavicu ka nazad.





Vežbe

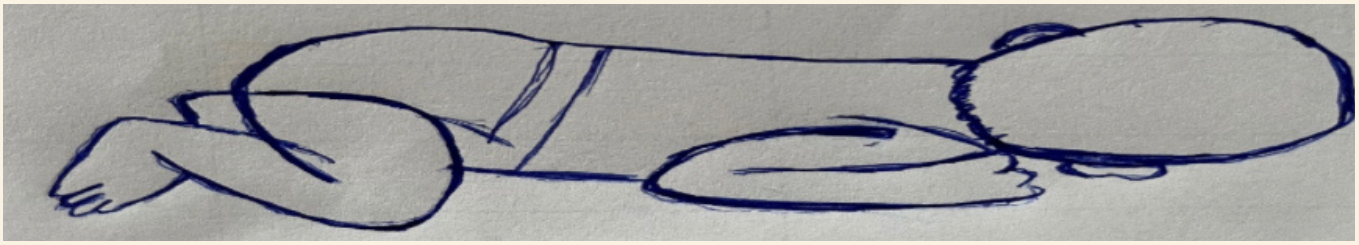
Prvih 40 dana ne vežbamo s bebom kroz konkretne vežbice izuzev ako se beba ne susreće s nekim izazovom, kao što su deformiteti stopala, tortikolis, hipotonus.... Vežbice se prilagodjavaju tako da bebu samo postavljate u položaje koji će biti stimulativni kako bi se prilagodila kako njima, tako i Vama. Pratite šta joj prija i na koje sve načine možete da joj budete od koristi.

1. Vežbica u krilu
2. Pevamo bebi
3. Obraćamo joj se na udaljenosti od 25-30cm s ciljem da nas fiksira pogledom
4. Postavljamo je u isti bočni položaj s ciljem jačanja mišića vrata i adaptacije na bočni položaj.
5. Postavljamo je u položaj na stomak preko naših nogu
6. Postavljamo u položaj na stomak na ravnoj glatkoj površini
7. Otvaramo šačice
8. Razvoj vida



Položaj na stomaku

Bebu možete staviti u položaj na stomak nakon što otpadne pupčanik.
Ovaj položaj je najvažniji za razvoj kretanja.
Kada se beba rodi u svim položajima ima savijeno držanje trupa,ruku i nogu,tako da novorođenče ima karakterističan položaj koji izgleda izgleda tako što je karlica odignuta od podloge, a oslonac na obrazu i kolenima.Glavu može kratko da odigne od podloge i okrene na jednu ili drugu stranu.

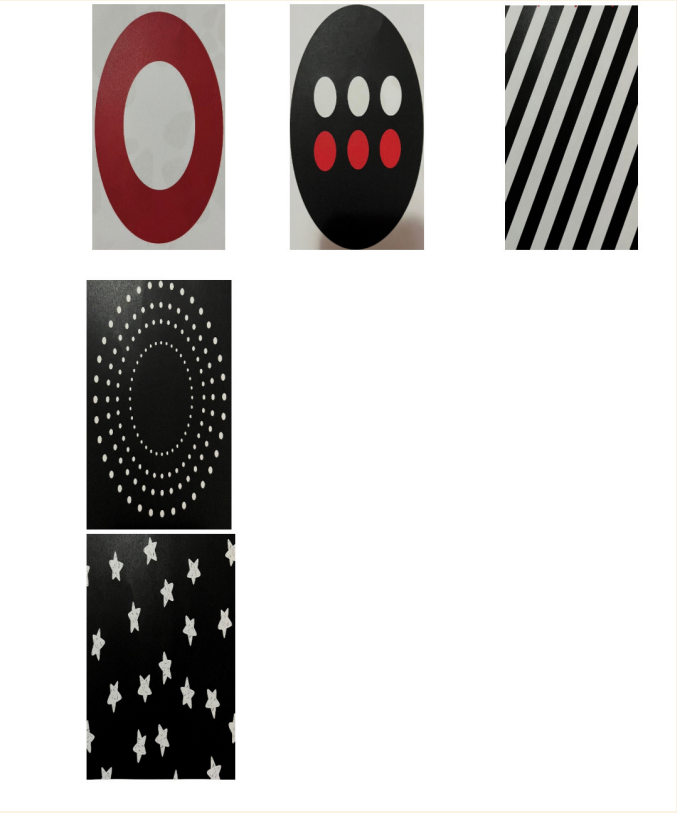


Kako vreme odmiče beba se oslobađa zgrčenog položaja jer više nije ograničena malim prostorom majčinog stomaka i sada je direktno izložena sili gravitacije, tako da se karlica postepeno spušta i na kraju trećeg meseca očekujemo da je u potpunosti na podlozi,beba se oslanja na podlaktice, stabilna je i glavu drži podignutu.
Beba će u početku moći ovaj položaj da održi na kratko, što je u redu, Vaš zadatak je da ne odustajete I ponavljate kad god je beba budna,sita,raspoložena. Kako vreme bude odmicalo beba će se sve više adaptirati na njega I moći više vremena da provodi na trbuščiću.



Razvoj vida

Bebe se rađaju sa najmanje razvijenim čulom vida.
U početku mogu razaznati samo konture velikog kontrasta na udaljenosti izmedju 25-30 centimetara.
Jako je važno da znate na koji način je najbolje da opremite bebinu sobu ili da koristite boje jakog kontrasta.
U prvim danima bebe najbolje uočavaju crno-beli kontrast, zatim jake boje kao što su crvena,plava, žuta.
Ako je beba većinu vremena okružena bledim bojama neće imati adekvatnu stimulaciju niti priliku za optimalni razvoj vidnih sposobnosti.





Masaža za ublažavanje ili otklanjanje grčeva

Ovu masažu izvodite kroz tri etape.
Prva podrazumeva masažu stopala kružnim pokretima Vašeg palca u smeru kazaljke na satu na tački koja se nalazi neposredno iznad pete. Masirate jedno pa drugo stopalo.
Druga podrazumeva masažu trbuha kroz konkretne pokrete koji su prikazani na slikama.
Treća vežbicu savijanja obe noge tako da natkolenice dotaknu trbuh I zadržavamo brojeći do 10 sekundi nakon čega opružamo noge I isti postupak ponovimo nekoliko puta.









Vaša beba je napunila tri meseca - PREPOZNAJTE ZNAKOVE ODSTUPANJA

1. Bebine ruke i noge su previše stegnute ili opuštene;
2. Šake su zatvorene, a palčevi u pesnicama;
3. Izražena nestabilnost u položaju na leđima;
4. Glava je stalno nagnuta ili okrenuta samo na jednu stranu ;
5. Ne reaguje na zvučnu draž okretanjem glave ka izvoru;
6. Ne fiksira i ne prati pogledom;
7.Izvija celo telo u jednu stranu (asimetrija tela).
*tortikolis









Individualne vežbe za bebe

Grupne vežbe za bebe

Praćenje psihomotornog razvoja

Masaža bebe

