

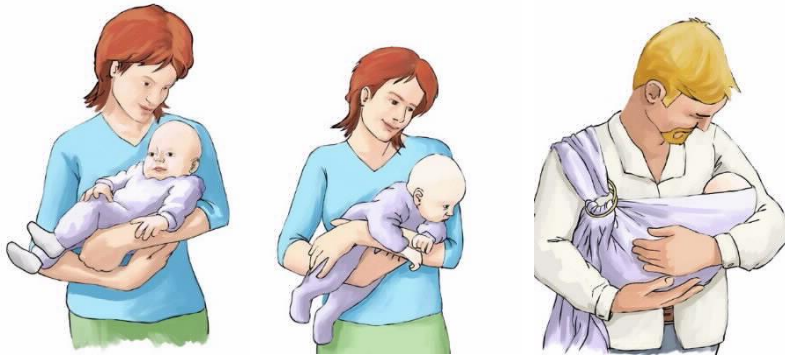
Kako dojenčka pestujemo in kako se z njim ukvarjamo

Otroci z gibanjem spoznavajo svoje telo in svet okoli sebe. Za spodbujanje čim bolj vzravnane in uravnotežene drže ter zdrav gibalni razvoj pa je zelo pomembno, kako ravnamo z njim v prvih mesecih. Naslednja poglavja prikazujejo nekaj najobičajnejših prijemov. Teme namenoma niso razvrščena po dojenčkovi starosti, saj poteka razvoj pri vsakem otroku malo drugače.

Na trgu je na voljo ogromno pripomočkov, za katere nas proizvajalci in trgovci prepričujejo, da jih naš otrok mora imeti. Z nekritičnim nameščanjem vanje pa lahko otroka prezgodaj postavljamo v pokončni položaj ali mu gibanje preveč omejujemo. Za hojico je celo dokazano, da je za otroka lahko nevarna.

Otrok za svoj razvoj res potrebuje le naročje, v katerem se pocrklja, in varen igralni kotiček, najbolje kar na tleh, kjer bo sam raziskoval svoje telo, kaj zmore.

Kako dojenčka pravilno držimo in nosimo?



Prve mesece dojenček sicer glavo obrača, ne more pa je zadržati proti sili teže. Zato naj v naročju LEŽI. Eno roko moramo imeti pod otrokom. Podpiramo mu hrbet in glavo, ki nam ne sme zdrkniti vznak čez naš komolec. Bradica naj se rahlo naslanja na njegove prsi, roki pa naj ne visita navzdol. Nosimo ga izmenoma na eni ali drugi roki.

V tem obdobju ga nikakor ne smemo nositi v pokončnem položaju, stisnjenega na svojih prsih! Pod silo teže se bo ves zgrbil sam vase ali pa si bo pri obvladovanju glave pomagal tako, da se bo zakrčil v ramenskem obroču. To ga bo potem oviralo, ko bi se moral opirati na roke, pasti kravice, se plaziti in kobacati.

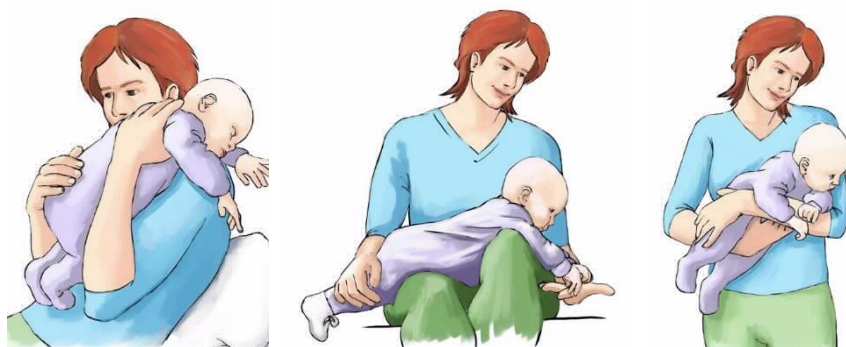
Uporabo kengurujčka v prvih mesecih odsvetujemo. Bolj so priporočljive rute ali trakovi, v katerih dojenček počiva bolj postrani, vendar ga moramo tudi v tem primeru podpirati v trupu in paziti, da dojenček ni preveč pokrčen ali sključen, saj mu tak položaj lahko ovira dihanje. Ker se dojenček v njih ne more gibati, jih uporabimo le za krajši čas in ne za dolge izlete. Ko ga peljemo na sprehod, ga položimo v voziček, ki ima ravno dno in ga ne vozimo v »lupinici«. Saj tudi odraslim daljše sedenje ali celo spanje v avtomobilskem sedežu ni udobno. Dojenčki, ki v vratu in trupu še niso čvrsti, pa se pogosto zvijejo v povsem neustrezne položaje. Prav tako za dojenčka ni dobro, da ga v »lupinici« nosimo.

Dojenje in hranjenje po steklenički



Dojimo lahko leže ali pa v polsedecem položaju. Otroka k prsim prislonimo. Ni treba, da se sklanjamo nadenj. Tak položaj je neugoden tako za mamo kot tudi za otroka. Spet podpiramo trup in glavo, ki ne sme viseti vznak. Ko se dojenček sprosti, običajno zgornjo rokico nasloni na mamino dojko. Pri hranjenju po steklenički otroka vzamemo v naročje v podoben položaj. Tako bo dojenček vseeno čutil objem in toplino. Da bo otroku bolj udobno, prekrižamo svoji nogi (ko nam leži na levi roki, prekrižamo desno nogo čez levo in obratno). Tudi zdaj pazimo, da je glava poravnana s trupom in podprta, bradica naj bo rahlo naslonjena na prsi, z dudo jeziček malo potiskamo navzdol. Otroka držimo enkrat na levi, drugič na desni roki, da menjavamo strani tako kot pri dojenju.

Podiranje kupčka



Kupček podiramo tako, da se nagnemo malo nazaj in si otroka položimo čez ramo. Ni treba, da hodimo z njim naokoli. Lahko ga rahlo masiramo po hrbtu, ne smemo pa ga stresati. Nekaterim otrokom bolj ustreza, če nam ležijo na roki ali pa so zleknjeni čez kolena. Pri otrocih, ki veliko polivajo, je najbolj primeren položaj 1 ali 2 pri temi *Kdaj lahko nosimo dojenčka bolj pokonci*.

Polaganje in dvigovanje dojenčka



Ko otroka polagamo v posteljico ali na previjalno mizo, ga objamemo okrog ramen tako, da podpremo še glavo, ga obrnemo na bok in na podlago najprej naslonimo ritko. Na hrbet ga obrnemo, ko že leži, rameni pa počasi spustimo šele, ko na njegovem obrazu razberemo, da se je novemu položaju prilagodil.

Ko ga dvigamo, ponovimo gibe v obratnem vrstnem redu. Otroka primemo za rameni, ga obrnemo na bok, dvignemo najprej zgornji del trupa in si ga položimo v naročje. Tudi zdaj je pomembno, da podpiramo trup in glavo.

Med previjanjem



Pri previjanju otroka ne dvigujemo tako, da ga primemo za stopala, pač pa ga primemo za stegno, kot kaže slika, in mu nogici pokrčimo proti trebuščku. Pri tem ritko privzdignemo le toliko, da lahko postavimo pleničko. Ko mu popravljamo majčko ali hlačke, ga z enakim prijemom zasukamo napol na bok.

Pase kravice



Še vedno velja staro navodilo, da naj dojenček »pase kravice«.

Med previjanjem ga za krajši čas obrnemo na trebuh. Po prvem mesecu bo začel dvigati glavico, pri treh mesecih pa se večina že lepo opre na komolce in v tem položaju celo uživa. Če mu roki uhajata nazaj, mu pomagamo tako, da ga podpremo ob ramenih in nadlahteh, kot kaže slika.

Okrog petega meseca se otrok začne opirati visoko na iztegnjeni roki ali roki izteguje k igračam. Nekateri se s plazenjem po trebuhu »odpravijo po svetu« že pred šestim mesecem.

Kdaj nosimo dojenčka bolj pokonci?

1



2



3



4



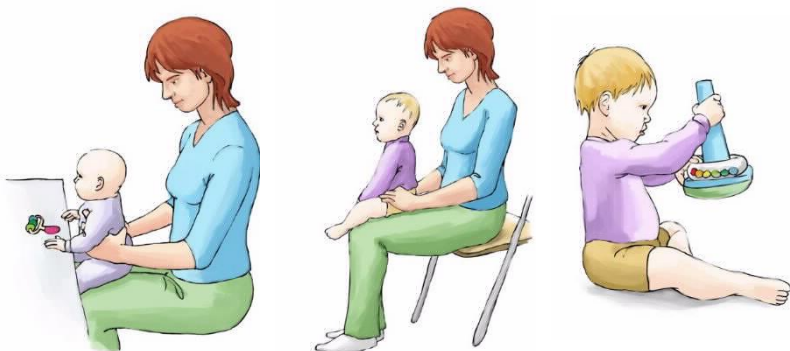
Ko dojenček glavo že dobro obvladuje (običajno med tretjim in četrtem mesecem, nekateri pa še kasneje), ga smemo nositi pokonci. Še vedno pa ga moramo podpirati v trupu. Zato je najbolj enostavno, da ga z eno roko naslonimo nase tako, da lahko gleda okrog sebe, z drugo pa podpremo pod ritko in stegni. Ko sedi v naročju, ga z drugo roko podpremo ob pasu.

Pri hranjenju po žlički je najbolje, da nam sedi v naročju. Spet mu podpremo hrbet in glavo, ki mora biti pokonci. Žličko položimo na spodnjo čeljust in konico jezika ter počakamo, da otrok z ustnicama sam pobere hrano z nje.

Če se mu zaleti, pa ga le zasukamo navzdol in po potrebi udarimo z roko po hrbtu.

V starosti, ko začnemo dodajati mešano hrano, dojenčki še ne morejo sedeti samostojno. Če otroka hranimo v stolčku ali »lupinici«, kjer je naslonjen nazaj, pa hrana sama steče navzdol in verjetnost, da se mu bo zaletelo, je večja. Tudi odrasli težko požiramo v takem položaju.

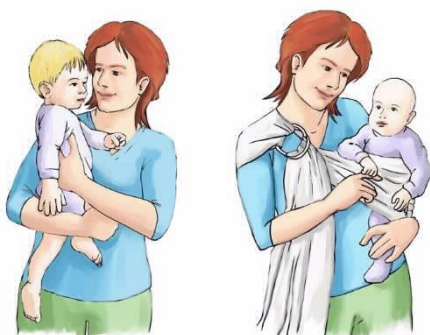
Sedenje



Dokler je otrok v hrbtu še mehak, ga ne posedamo med blazine. Bolje je, da ga položimo na tla. Tam bo lahko brcal in se prevračal po mili volji ter si tako krepil mišice, hrbtenica pa pri tem s težo ne obremenjena.

Samostojno lahko sedi šele, ko je sposoben sedeti z zravnano hrbtenico. Šele takrat ga lahko za krajši čas posadimo tudi v stolček, ki pa mora imeti trdo in vodoravno sedalo, da bo otrok lahko sedel pokonci.

Večji otroci



Ko otrok že obvladuje glavo in trup (večina okrog sedmega meseca), ga lahko nosimo v pokončnem položaju, in sicer tako, da ga z eno roko podpiramo pod stegnom in ritko, z drugo pa pazimo, da ne omahne.

Običajno se močno zanima za svet okoli sebe in se v naročju ves čas vrti. Lahko si ga naslonimo tudi na bok.

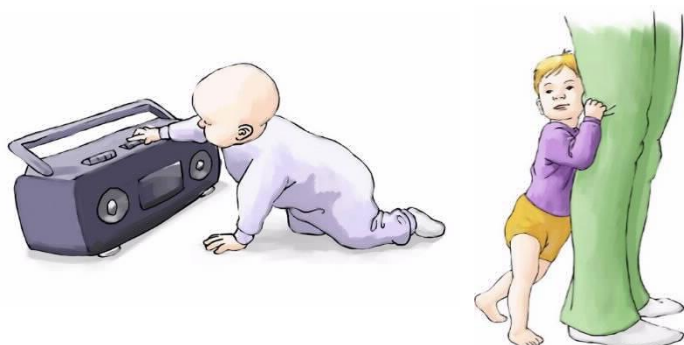
Igra



Otroku se vedno dobro zdi, ko se z njim igrajo tudi starši. Prve mesece si ga položimo v naročje, kot kaže risba, in se pogovarjamo z njim. Zazrl se bo v naš obraz, kmalu pa se nam bo tudi nasmehnil in nam začel »odgovarjati«.

Večji otroci pa uživajo, ko se usedemo k njim na tla in jim pomagamo segati po igrače.

Po svetu



Tudi glede hoje velja enako: nič siliti!

Učenje hoje ni potrebno. Pustimo otroku, da kobaca po prostoru. Ko bo dovolj močan, bo začel plezati po nas ali se dvigati ob pohištvu. S prestopanjem ob opori bo pridobil ravnotežje in ko bo dovolj stabilen, bo samostojno zakorakal v svet!

Večina otrok shodi med 12. in 15. mesecem.

Avtorica: Nevenka Zavrl, dr.med.
Ilustracije: Zlatko Levačič

Besedilo je povzeto po gradivu Zavrl N., Rok Simon M. : Dojenček – kako ga pestujemo in se ukvarjamo z njim, Inštitut za varovanje zdravja, 2008.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD