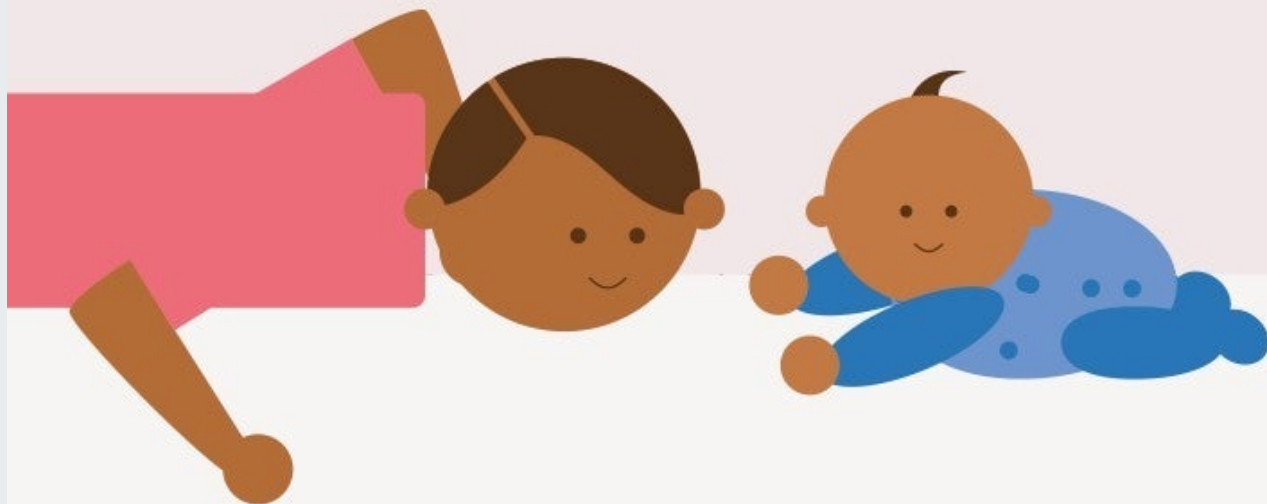




ćwiczenia na brzuchu dla niemowlaka

0-4 MIESIĄCE

ARTYKUŁ

WRZ 14, 2021

3 MIN.

Już od pierwszych dni życia możesz układać swojego maluszka na brzuchu. Na początku noworodek będzie z trudem dźwigał główkę w tej pozycji, ale z każdym kolejnym miesiącem zacznie radzić sobie z tym coraz lepiej. Na początek wystarczy kilka sekund ćwiczeń, które warto powtarzać kilka razy dziennie. Czas spędzany na brzuszku można stopniowo wydłużać pod warunkiem, że maluszek nie będzie grymasił i w takiej pozycji będzie mu wygodnie.

Kiedy Twoje dziecko skończy dwa miesiące, możesz dążyć do tego, aby spędzało dziennie około godziny na brzuszku. Ten czas warto oczywiście rozbić na krótsze sesje. Mamy dla Ciebie siedem wskazówek dotyczących tego, kiedy kłaść dziecko na brzuszek oraz form spędzania czasu w tej pozycji, dzięki której Twój szkrab będzie powolutku wzmacniać swoje mięśnie!

Pozycja na brzuszku tylko w trakcie dnia

To bardzo ważne, aby odkładać dziecko do snu w pozycji leżenia na plecach. Odpoczynek w tej pozycji jest dla dziecka bezpieczniejszy. Leżenie na brzuszku zaleca się tylko pomiędzy drzemkami, kiedy masz cały czas swoje maleństwo na oku.

Od kiedy kłaść dziecko na brzuchu?

Już w przypadku noworodków leżenie na brzuszku pomaga im stopniowo wzmacniać mięśnie głowy, szyi i ramion. Silne mięśnie w tym partiach ciała są niezbędne do nabywania umiejętności motorycznych, np. raczkowania, a potem także chodzenia.

Jak często kłaść niemowlę na brzuchu?

Spędzanie czasu na brzuszku da dziecku więcej radości w momencie, gdy będzie skupione. W pierwszych dniach życia takie chwile nie zdarzają się często, warto więc korzystać z nadarzających się okazji: np. po zmianie pieluszki lub tuż po drzemce. Jeśli maluszek jest zmęczony, głodny lub kapryśny, lepiej odpuścić ćwiczenia. Zamiast nich korzystniej będzie nakarmić dziecko i utulić je do snu, a dopiero potem spróbować jeszcze raz. Warto jednak każdego dnia zaplanować krótkie sesje, podczas których niemowlę będzie mogło leżeć w pozycji na brzuszku.

Leżenie na brzuszku a kolejne kroki w rozwoju niemowlaka

Być może trudno to sobie wyobrazić, ale Twój maluszek już niedługo nauczy się sam obracać, raczkować i samodzielnie siadać. Badania naukowe wskazują, że niemowlaki spędzające więcej czasu na brzuszku, mogą opanować te umiejętności szybciej niż ich rówieśnicy, którzy nie lubią leżakować w tej pozycji.

Jak leżenie na brzuszku wpływa na kształtowanie główki niemowlaka?

Spędzanie czasu na brzuszku ma istotną rolę także z punktu widzenia kształtowania główki dziecka. Zbyt długie leżenie na plecach może przyczyniać się do jej spłaszczania, zaś stopniowe wydłużanie czasu spędzonego w pozycji na brzuszku pomaga zniwelować napięcie w tylnej części czaszki maluszka.

Leżenie na brzuszku, czyli noworodek pod czujnym okiem opiekuna

Kiedy maluszek leży na brzuchu, lepiej nie spuszczać go z oka. Dziecko w każdej chwili może przypadkiem zakryć nos i usta i utrudnić sobie oddychanie. Dlatego też nie należy pozostawiać szkraba w tej pozycji bez nadzoru – zarówno w nocy, jak i w trakcie dnia.

Prawidłowe ułożenie niemowlaka na brzuchu - o czym warto pamiętać?

Noworodek nie panuje do końca nad ruchami główki, dlatego przyda mu się Twoja pomoc, by mógł nauczyć się tej ważnej umiejętności. Aby ułatwić leżenie na brzuszku, możesz zwinąć kocyk i wsunąć go pod pachy dziecka, żeby przytrzymać jego klatkę piersiową i umożliwić mu podnoszenie główki. Warto też położyć kocyk na podłodze, a na nim ułożyć dziecko z ramionami wyciągniętymi do przodu. Gdy tylko masz okazję, staraj się zachęcać dziecko do takich ćwiczeń, aby mogło spędzać jak najwięcej czasu na brzuszku.

Źródła

<https://www.cdc.gov/sids/data.htm>

American Academy of Pediatrics. Back to sleep, tummy to play. 2011

[https://healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/Back-t...- Play.aspx](https://healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/Back-t...-Play.aspx)

Kuo YL, Liao HF, Chen PC et al. The influence of wakeful prone positioning on motor development during the early life. J Dev

Behav Pediatr 2008; 29(5):367-76.

Nestlé FamilyNes umożliwia konsumentom wystawianie opinii o swoich produktach i zapewnia dostęp do wystawianych przez konsumentów opinii o swoich produktach, jednakże na ten moment Nestlé FamilyNes nie może zapewnić, czy publikowane opinie pochodzą od konsumentów, którzy używali danego produktu lub go nabyli.