

KALENDARZ ROZWOJU DZIECKA

Każde dziecko rozwija się w swoim indywidualnym tempie. Czas nabywania poszczególnych umiejętności może się wahać między przedziałami czasowymi przedstawionymi na poniższych przykładach. Jeżeli coś Cię niepokoi lub masz pytania dotyczące rozwoju dziecka, skonsultuj się z Waszym pediatrą.

ETAPY ROZWOJU



NOWORODEK



UNOSI GŁÓWKĘ



OBRACA SIĘ Z PLECÓW
NA BRZUCH



SIEDZI SAMODZIELNIE



RACZKUJE I ZACZYNA CHODZIĆ



SCHEMAT ROZWOJU

WIEK DZIECKA	1. miesiąc życia	2. miesiąc życia	3. miesiąc życia	4. miesiąc życia	5. miesiąc życia	6. miesiąc życia	7. miesiąc życia	8. miesiąc życia	9. miesiąc życia	10. miesiąc życia	11. miesiąc życia	12. miesiąc życia
SCHEMAT ROZWOJU	• Obraca się z boku na plecy • Unosi głowę (podbródek) • Zaciska rękę na przedmiocie (odruch chwytny) • Skupia wzrok na twarzy • Reaguje na dźwięk (np. głos, dźwięk dzwonka) • Wyraża mimicznie (uśmiechem) radość, zadowolenie • Łączy ssanie i połykanie • Odruchowo poszukuje pokarmu	• Stabilizuje głowę, może (nie musi) utrzymywać już głowę prosto w pozycji pionowej • Odwraca głowę w kierunku dźwięku	• Obraca się z pleców na bok • Sięga po przedmioty • Śledzi wzrokiem (wodzi spojrzeniem za przedmiotem) • Głuchy (grucha) – dźwięki: agu, kli, tli, bwe • Pojawia się bardziej świadomy społeczny uśmiech (odwzajemnia uśmiech dorosłego) • Zanika odruch chwytny – to odruch najsilniej widoczny w pierwszych 3 miesiącach życia, potem stopniowo zanika	• Unosi głowę i klatkę piersiową (opiera się na dłoniach) • Chwyta przedmiot całą dłońią • Sięga ręką po przedmiot • Wykonuje symetryczne ruchy ku przedmiotowi obiema rękami • Wyraża mimicznie złość i smutek	• Chwyta całą dłońią (potrząsa, postukuje chwytanym przedmiotem) • Bawi się przedmiotem przekładając go z ręki do ręki • Reaguje uśmiechem, głużeniem na najbliższą rodzinę • W stosunku do obcych staje się lękliwie, nieufne	• Przewraca się z pleców na brzuch i odwrotnie • Unosi głowę w pozycji na plecach (ok. 3 s) • Zaczyna gaworzyć, np. ma-ma, ta-ta • Bawi się swoimi nogami • Zaczyna ząbkować* • Zaczyna rozpoznawać u dorosłych emocje • Jest coraz bardziej zainteresowany kontaktami z rówieśnikami	• Samodzielnie siedzi bez podparcia • Trzyma po jednym przedmiocie w każdej ręce (ogłada je, przekłada) • Szuka schowanej zabawki • Reaguje na swoje imię • Wyraża mimicznie strach	• Siada z pozycji na brzuchu • Naśladuje gesty, np. pukanie, machanie • Chwyta jednocześnie kilka przedmiotów • Manipuluje przedmiotem, używając obu rąk	• Sprężynuje (podczas trzymania pod pachami) • Opanowało chwyt pęsetkowy (przeciwstawienie kciuka i palca wskazującego) • Zaczyna pokazywać palcem • Raczkuje • Pojawia się „lęk separacyjny” (lęk nieobecności rodzica), który może utrzymywać się do 24. m.ż.	• Wstaje przy oparciu • Staje, podtrzymując się • Naśladuje ruchy dorosłego • Używa dźwięku, by zwrócić na siebie uwagę	• Wkłada mniejsze przedmioty w większe • Rozpoznaje imiona bliskich osób	• Stoi bez trzymania się (samodzielnie) • Próbuje stawiać pierwsze samodzielne kroki • Próbuje samodzielnie rysować • Powtarza czynność, która wywołała śmiech • Podaje przedmiot na prośbę (przy jednoczesnym wskazaniu przedmiotu) • Operuje 4-5 słowami • Wyraża mimicznie nieśmiałość i wstyd

* Wyrzinywanie zębów mlecznych potrwa do 3. roku życia.

Opracowanie merytoryczne: prof. dr hab. n. med. Barbara Kamińska i dr Daria Bogucka, Katedra i Klinika Pediatrii, Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Gdański Uniwersytet Medyczny; konsultacja merytoryczna (maj 2024): dr n. med. Anna Ratajczak - @insta_pediatra

Ważna informacja. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania się ze specjalistą ochrony zdrowia, który przekaże wskazówki na temat sposobu żywienia dziecka i momentu rozpoczęcia rozszerzania diety. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, pamiętajcie, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia a niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe. Rozpoczęcie częstego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Jeśli maluszek jest karmiony piersią, prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.