

## **Pohyb a poloha**

Pohyb dieťaťa v prvých troch mesiacoch je väčšinou nevedomý, založený na reflexoch. Reflexy sú automatické pohyby, čiže nie sú riadené vôľou. Objavujú sa však aj vedomé pohyby ako zdvih hlavičky v polohe na brušku, sanie palca, obzeranie si rúk, chytanie si spojených rúk pred sebou v ľahu na chrbte, otočenie sa za zvukom, pozorovanie pohybujúceho sa predmetu a pod.

### **Stredová orientácia, stredová os**

Prvý vedomý pohyb do priestoru - pretočenie na bok a na bruško sa objavuje väčšinou až po 3. mesiaci. Súvisí s vytvorením stredovej osi a orientácie pohybu a zmyslov okolo stredovej osi.

Proces zakladania a upevňovania stredovej osi začína ešte v maternici a završuje sa stredovou orientáciou hlavy, uchopovaním predmetov do oboch rúk naraz – symetricky v polohe na chrbte, zdvihom na predlaktí oboch rúk v polohe na brušku. Dieťa v období upevnenia stredovej osi rado pozerá do tváre rodiča alebo inej osoby, smeje sa a džavoce. Objavuje sa veľa nových zvukov.

Obdobie druhého a tretieho mesiaca je veľmi vhodné na pozorovanie toho, ako si dieťaťko upevňuje svoju stredovú os. Tu je niekoľko informácií, ako môžeme porozumieť tomu, čím naše dieťaťko prechádza a pomôcť mu k tomu, aby si čo najoptimálnejšie upevnilo stredovú os.

Poloha dieťaťa po narodení je asymetrická. V prvých týždňoch poloha odráža embryonálnu polohu, v ktorej bolo dieťa v maternici, chrbtica je väčšinou zaoblená v tvare C, trup neleží celý na podložke.

Po niekoľkých týždňoch môžeme pozorovať, že sa embryonálna poloha uvoľňuje a dieťa už väčšinou leží celým trupom na podložke. Hlava je natočená na jednu alebo na druhú stranu. V polohe na brušku dieťa zdvíha hlavičku alebo leží s hlavičkou naboku, často má ruku pri ústach a oblizuje ju.

Obe asymetrické polohy súvisia s vyvažujúcimi sa reflexami, ktoré sú stimulované polohou hlavy a prejavujú sa v polohe celého tela a tonizáciou svalstva pravej alebo ľavej polovice tela.

Jeden z reflexov sa nazýva asymetrický tonický šijový reflex, u nás sa volá aj šermiarsky reflex.

Ako ho rozpoznáte? Ak je dieťa na chrbátiku, hlavičku má otočenú doprava a niečo pozoruje, jeho pravá ruka aj noha sú vystreté, pravá strana trupu je vo vypuklom (konvexnom) oblúčku. Ľavá ruka a noha sú pokrčené a ľavá strana trupu je v preliačenom (konkávnom) oblúčku. Ak dieťa niečo zaujme na druhej strane je to naopak.

Ak je dieťa otočené doprava, extenzory celej pravej strany sú tonizované. Ak je otočené doľava, tonizované sú extenzory ľavej strany. Súvisí s vonkajším zameraním dieťaťa.

Ak si dieťa cumle ruku a hlavu má na pravej strane trošku sklonenú, vtedy má pravú ruku aj nohu pokrčenú a pravú stranu trupu v preliačenom (konkávnom) oblúku. Tento reflex, ktorý pomenovala B.B. Cohen, sa volá Hand to Mouth (Ruka do úst) a zrkadlí asymetrický tonický šijový reflex. Súvisí však s vnútorným zameraním dieťaťa. Tonizujú sa pri ňom flexory pravej alebo ľavej strany, ak to dieťa robí na obe strany.

Rovnomerné zastúpenie týchto reflexov v polohách na chrbte aj na brušku je jedným z hlavných predpokladov pre optimálne založenie stredovej osi.

### **Ako môžeme vývin stredovej osi pozorovať?**

Často si rodičia všimnú, že ich bábätko sa oveľa viac pozerá na jednu stranu ako na druhú, niekedy sa pozerá iba na jednu. Je to prirodzený jav, ktorý odráža polohu hlavy a krku a zmyslové stimuly, ktoré mali deti v maternici.

To znamená, že asymetrický tonický šijový sa objavuje iba jednostranne, rovnako ako hand to mouth reflex. Z toho dôvodu je orientácia ako aj sila bábätka na jednu stranu, vo vzťahu k jednej ruke oveľa väčšia ako k druhej.

Pri zrení a formovaní stredovej osi sa to môže prejaviť viacerými spôsobmi, napr., že sa deťom ťažšie drží hlávka v strede, alebo jedna ručička sa zdvíha ťažšie z podložky, nezdvíha sa vôbec, je zatvorená v pästi.

### **Ako s tým pracovať:**

Všímajte si, ako vaše dieťaťko využíva obe strany.

Ktorú stranu preferuje?

Používa aj tú druhú, ak je tam zaujímavý podnet, alebo nie?

Ak nie, čo robí ak príde zaujímavý podnet z druhej strany, snaží sa niečo urobiť a nejde to?

Ak sa snaží, skúste mu jemne hladiť ústoká na strane, na ktorú sa chce otočiť.

Ak sa hlava dostala bližšie k stredu, položte zľahka vaše ruky na líca bábätka. To často deťom pomáha zorientovať sa v osi aj v stranách.

Polohujte bábätko na boku nielen v spánku. Je to mimoriadne vhodná poloha na vyvažovanie flexorov a extenzorov. V prípade výrazne asymetrického používania hlavy, poloha na neoblúbenej strane môže pomôcť dieťaťu stelesniť priestor nepoznanej strany aj z hľadiska rovnovážneho systému, zraku, sluchu a pod. Viac sa o polohe na boku dozviete v častiach o podopretí chodidiel a o polohe na brušku.

Obrazok Lili poloha na boku

Prihovárajte sa vášmu bábätku z oboch strán.

Pozorujte, ako má zorganizované ležanie v postielke vo vzťahu k svetlu, osobám alebo zaujímavým predmetom. Čo sa stane, ak ho otočíte?

Ak dieťa dojčíte, papá rovnako z oboch prsníkov, alebo z jedného mu to ide ťažšie? Súvisí to z preferenciou otočenia hlavy?

### **Čo môžeme robiť pre podporu symetrie:**

Klbko – flexia

Podpora nožičiek v polohe na chrbátiku

Poloha na brušku

Podávanie hračky do stredu

Aktivizácia ručičiek

Hladenie hrudníčka a ručičiek

Polohovanie na brušku a na boku

### **Poloha klbka**

Držte vaše bábätko v náručí, opreté o vaše telo. Zaoblite bábätko okolo pupčeka. Podopierajte ho rukou pod hlavičkou, chrbátikom až pod zadoček a druhou rukou podprite chodidielka a pokrčte kolienka. To je flexia - pôvodná poloha bábätka.

Bábätko veľa získa, keď mu pomôžete vrátiť sa do základnej polohy kľbka kedykoľvek to bude potrebovať. Niekedy sa zdá, že dieťa sa polohy kľbka bráni, zakláňa hlavičku a vykopáva nôžky von. Vtedy uvoľnite držanie a pohybujte sa spolu s ním. Čakajte, až kým pocítite, že dieťa pohyb dokončilo. Potom, ako dokončí oblúk dozadu (extenziu – luk), počkajte, pokiaľ necítite, že sa dieťa uvoľnilo. V tejto pauze dieťa šikovne zaoblite do kľbka a držte ho v ňom mätko ale pevne. Môžete skúsiť položiť ruku na prednú stranu predkolení aby ste dokončili zbalenie nožičiek až k brušku.

Ak vytrváte v úsilí vytvoriť z tejto polohy oddychové miesto pre vaše dieťa, môže sa stať spôsobom oddychu pre vás oboch. Vaše ruky poskytujú bezpečie a pevnosť, ktoré sú podobné tomu, čo dieťa vnímalo v maternici, čo je mu príjemné a čo obnovuje jeho sily.

Poloha kľbka je veľmi vhodná aj keď má bábätko problémy s trávením. V tejto polohe nie sú tráviace orgány v napätí, takže môžu pracovať najoptimálnejšie.

### **Podpora nožičiek v polohe na chrbátiku**

Keď sa s bábätkom hráte v polohe na chrbátiku, dajte mu dole ponožky, aby zreteľnejšie cítilo dotyk. Jemne sa dotknite chodidiel. Počkajte, kým dieťaťko pokrčí kolienka. Vtedy podprite chodidielka dieťaťa. Dieťa sa bude opierať a zatláčať, aktivizovať svaly na prednej strane tela – flexory. Často si pri podpore chodidielok dieťa chytí kolienka, alebo spojí ručičky, hlavu drží v stredovej polohe, usmieva sa a vydáva zvuky. Toto je veľmi dobré východisko pre veľmi pomalé pretočenie bábätko do polohy na boku. Pomáhajte bábätku s pokrčenými nožičkami a opretými chodidielkami. V polohe na boku sa chodidlo hornej nohy opiera pokrčené o podložku a pomáha vyvažovať.

### **Podávanie hračky do stredu a aktivizácia ručičiek**

Okolo 3. mesiaca sa deti aktívne začínajú zaujímať o hračky. Aj keď ešte nevidíme uchopenie hračky ručičkami, môžeme si všimnúť uprený pohľad na hračku, zvýšenú pohybovú aktivitu – kopkanie, ručičky sa môžu začať zdvíhať z podložky a spojiť sa v strede, alebo si ich deti môžu dať do úst. V prípade, že sa ručičky zo zeme nezdvíhajú, jemne sa ich dotknite. Precítenie rúk dotykom často podnieti ich pohyb do stredu.

**Hladenie hrudníčka a ručičiek** pomáha aktivizovať vnútorné ošové štruktúry a prepojenie stredu tela s hornými končatinami. Dieťaťko sa ľahšie pohľadom i ručičkami orientuje okolo stredovej osi. Je dobré, ak sa dieťaťko opiera pokrčenými nožičkami o prednú časť nášho tela.

### **Poloha na brušku**

Pre normálny vývin dieťaťa je poloha na brušku veľmi dôležitá. Poskytuje kompresiu, stlačenie bruška, čo napomáha tráveniu. Umožňuje dieťaťku držať si hlavičku vzpriamene a posilňovať ručičky. Na brušku môže dieťa ľahko cmúľať ručičku, čo je pre neho spôsob ako nájsť sebauspokojenie a odpočinok. Poloha na brušku vhodne aktivuje viac ako polovicu reflexov dieťaťa. Tie mu poskytujú základné schopnosti pre pohyb a učenie.

Poloha na brušku nie je pre dieťa len „vhodná“, ale s pribúdajúcimi týždňami sa pre neho stane zábavnou. Hoci dieťa môže robiť všeličo na chrbátiku, nemôže sa tu naučiť plaziť a loziť, čo pre dieťa znamená samostatnosť. Plaziť a loziť sa naučí v polohe na brušku.

Aby sa poloha na brušku stala príjemnou súčasťou života dieťaťa, je dôležité aby sme pri pretáčaní na bruško neaktivovali úľakový reflex, ktorý sa aktivuje náhlou zmenou polohy. Pretáčanie dieťaťa na bruško vyžaduje cvik. Ak pokladáte dieťa na prebaľovací stôl, posteľ alebo na zem, držte ho v polohe kľbka a položte ho pomaly na bok, s nožičkami pokrčenými. Je to lepšie, ako ho položiť rovno na chrbátik. Nechajte ho chvíľu v polohe na boku odpočinúť.

Potom ho pomaly pretočte dopredu tak, že nakláňate panvu dopredu. Neťahajte ho za ručičky. Keď poskytneme dieťaťu podporu v oblasti panvy, je schopné si samé zorganizovať pohyb vrchnej časti tela. Trpezlivo pozorujte, či je schopné si dať hornú ručičku dopredu aby sa pretočilo na bruško. Ak sa mu to nedarí, jemne sa ručičky dotknite. Často ostane spodná ručička stlačená pod telom dieťaťa. Nemusíme sa toho obávať a ručičku mu hneď vytáhnovať. Dieťa necíti bolesť. Radšej mu dajte možnosť, aby si ju vyslobodilo samé. V prípade, že sa mu ani tak nepodarí ručičku uvoľniť, jemne mu ju povytiahnite, ale nechajte ho pohyb dokončiť samé.

Materiál pripravila Mgr. Anna Sedláčková ArtD. , občianske združenie Babyfit, [www.babyfit.sk](http://www.babyfit.sk)  
V texte je využitý materiál Lenore Grubinger, Seven Recommendations for you and your baby, Northampton, MA, USA, 2001  
V prípade konzultácií v oblasti pohybového vývinu kontaktujte [babyfit@babyfit.sk](mailto:babyfit@babyfit.sk), [anka@babyfit.sk](mailto:anka@babyfit.sk)