



Czym jest i dlaczego jest taki ważny „czas na brzuszku” lub inaczej leżenie na brzuszku?

Czas na brzuszku to okres w ciągu dnia, który dziecko spędza leżąc na brzuszku, gdy jest aktywne. Jest to kluczowe ćwiczenie dla rozwoju motorycznego, poznawczego w tym sensorycznego i społecznego dziecka.

## Więcej informacji

- [linktr.ee/agnieszka\\_ptak\\_fizjoterapia](http://linktr.ee/agnieszka_ptak_fizjoterapia)
- <http://agnieszkaptakfizjoterapia.pl/>

Dla prawidłowej pozycji i pracy żuchwy i języka – elementów niezbędnych podczas pobierania pokarmu



„czas na brzuszku”

Czas na brzuszku to jedno z pierwszych ćwiczeń dziecka — i najważniejsze! To pierwszy trening małego człowieka i jest on niezbędny! Można powiedzieć bezcenny.





## Jak dużo czasu

Rozpocznij od 15-20 minut dziennie spędzonych na brzuszku w sesjach podzielonych- to pozwoli Ci położyć maluszka około 4-6 razy dziennie na brzuszku w okresie noworodkowym.

## Kiedy można

Zaraz po powrocie ze szpitala do domu jest możliwe rozpoczęcie leżenia na brzuszku.

Dziecko może rozpocząć leżenie na brzuszku jako noworodek i powinno kontynuować czas na brzuszku przez cały pierwszy rok życia.

## Bardzo ważne!!!

Może zapobiegać

- rozwojowi deformacji czaszki znanej jako plagiocefalia
- utrwaleniu asymetrii ustawienia głowy (znanej jako kręcz)