

ABC LEŻENIA NA BRZUSZKU



“MOZART”
EDYCJA 2023/2024



SZPITAL
SPECJALISTYCZNY
IM. A. FALKIEWICZA WE WROCŁAWIU

AGNIESZKA PTAK
DR N. O KUL. FIZ
FIZJOTERAPEUTA



Akademicki
Wrocław





TU SIĘ WSZYSTKO ZACZYNA

Do porodu rodzice przygotowują się bardzo starannie. Odbywają zajęcia w szkole rodzenia odwiedzają porodówki szpitalne, podejmują wiele istotnych decyzji. Wszystko jest w pełni zorganizowane i dopięte na ostatni guzik.. Następuje punkt kulminacyjny - PORÓD. Dla mamy i maluszka koniec WSPOLNEJ pięknej drogi. Dla maluszka początek samodzielnego rozwoju motorycznego



PO NARODZINACH

W pierwszych chwilach po narodzinach noworodek odbywa swoją pierwszą podróż w kierunku do piersi mamy. Odbywa ją w pozycji leżenia przodem wykonując pełzanie z każdym krokiem zbliżające go do celu jakim jest uchwycenie piersi i rozpoczęcie jej ssania. Proces ten jest od lat obserwowany i opisywany w literaturze ogólnodostępnej jak i naukowej.



PO NARODZINACH

Stąd niezbędny jest czas nieprzerwanego kontaktu zaraz po urodzeniu. Pozwala ona na uruchomienie wielu fizjologicznych procesów zarówno u matki jak i maluszka. W tym materiale wyjaśnię dlaczego pozycja leżenia przodem, znana jako czas brzuskowy lub wersja angielska Tummy Time.



PO NARODZINACH

Pierwsze wspólne dni bywają niełatwe. Maluszek zazwyczaj adaptuje się do nowej roli tak samo jak rodzice. W tym czasie potrzeba wiele spokoju, regeneracji, poznawania się nawzajem, budowania nowej relacji i wprawiania się w nowych czynnościach pielęgnacyjnych. Wśród tych czynności znajduje się również pozycja leżenia przodem.



KARMIENIE PIERSIĄ

Karmienie piersią w pozycji biologicznej- naturalnej czyli brzusek do brzuszka jest jednym z elementów wykorzystujących pierwsze możliwości motoryczne noworodka oparte na odruchach. Podstawowe i najbardziej znane odruchy to odruch pełzania, szukania i ssania. Jeśli założymy że maluszek jada co około 2h i trwa ten proces około 30 minut to w prostym rachunku $12 \cdot 30 \text{ min} = 360 \text{ minut}$.



KARMIENIE PIERSIĄ

Wynika z tego że przez około 6 h maluszek jest aktywny podczas jedzenia. Ech to musi być bardzo męczące ale jak przyjemne. Dodatkowo oprócz jedzenia maluszek wykonuje szereg czynności fizjologicznych również angażujących układ mięśniowo szkieletowy. Jest to niezbędny proces dla prawidłowego rozwoju- osiągnięcia kolejnych kamieni milowych rozwoju.



CZAS NA BRZUSZKU -DLACZEGO?

Dlaczego?

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.



CZAS NA BRZUSZKU -DLACZEGO?

W tym czasie maluszek rozpoczyna pierwszy trening mięśni posturalnych które są niezbędne dla :

- możliwości unoszenia głowy i sterowania ruchami głowy
- rozwijania umiejętności podpierania się na rękach – zgodnie z kolejnymi kamieniami milowymi rozwoju
- prawidłowej pozycji i pracy żuchwy i języka – elementów niezbędnych podczas pobierania pokarmu
- możliwości osiągnięcia kolejnych kamieni milowych rozwoju w czasie w którym fizjologicznie one występują



CZAS NA BRZUSZKU -DLACZEGO?

Bardzo ważne!!!

Uruchomienie możliwości motorycznych noworodka poprzez odruch pełzania wywołuje ciąg zdarzeń mięśniowo powięziowych który jest symetryczny dlatego może zapobiegać - rozwojowi deformacji czaszki znanej jako plagiocefalia - powstającej ze względu na stałe układanie maluszka na jednej stronie
-utrwaleniu asymetrii ustawienia głowy (znanej jako kręcz szyi)



KIEDY MOŻNA ROZPOCZĄĆ TRENING LEŻENIA NA BRZUSZKU ?

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.



JAK DUŻO CZASU W CIĄGU DNIA MOJE DZIECKO POWINNO SPĘDZAĆ W POZYCJI LEŻENIA NA BRZUSZKU?

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. Wraz ze wzrostem maluszka staraj się coraz częściej i dłużej bawić się z maluszkiem w pozycji na brzuszku, tak aby na 12 tygodni była to zupełnie naturalna pozycja w której maluszek spędza połowę czasu czuwania poznając świat.



W JAKIM WIEKU DZIECKO POWINNO PRZESTAĆ SPĘDZAĆ CZAS NA BRZUSZKU?

Między 7 a 9 miesiącem życia maluszek rozpocznie przygodę z czworakowaniem, będzie to moment w którym coraz rzadziej będzie spędzał czas na brzuszku a zacznie korzystać z pozycji wyższych służących celom lokomocyjnym. Nadal jednak może wracać do pozycji na brzuszku jeśli tylko będzie to mu potrzebne w zabawie.



WAŻNE!
**ZAPAMIETAJ: NA PLECACH DO SNU, NA
BRZUCHU DO ZABAWY!**

Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) zaleca, aby dziecko zawsze spało na plecach. Czas na brzuchu dziecko spędza gdy nie śpi, jest to kluczowe dla rozwoju!

Jeśli dziecko zaśnie podczas czasu na brzuchu, koniecznie połóż je na plecach i pozwól mu dalej spać.



JAK ZACHĘCAĆ MALUSZKA DO LEŻENIA PRZODEM- PROSTE RADY

Brzuch do brzucha lub brzuch do klatki piersiowej

Położ się na podłodze lub łóżku, płasko lub podpierając się poduszkami (kat między plecami rodzica a podłożem nie powinien być większy niż 45°). Położ dziecko na swojej klatce piersiowej lub brzuchu, tak abyście byli zwróceny twarzą w twarz. Zawsze trzymaj maluszka w okolicy miednicy lub pleców mocno dla jego bezpieczeństwa.



JAK ZACHĘCAĆ MALUSZKA DO LEŻENIA PRZODEM - PROSTE RADY

Noszenie na brzuchu znane jako „na leniwca”

Jedną rękę umieść pod brzuchem i między nogami maluszka. Głowa w tej pozycji powinna być zwrócona do łokcia i swobodnie spoczywać na przedramieniu rodzica. Noś dziecko na brzuchu twarzą skierowaną w dół. Drugą ręką podtrzymuj maluszka. Przytul bobasa do siebie, dasz mu poczucie bezpieczeństwa i pomożesz mu przyzwycząć się do tej pozycji.



JAK ZACHĘCAĆ MALUSZKA DO LEŻENIA PRZODEM - PROSTE RADY

Na udach rodzica

Położ dziecko twarzą w dół na swoich udach. Stabilizuj miednicę maluszka swoją ręką. Ręka na pupie dziecka pomoże je ustabilizować i uspokoić. Ten ruch można również wykorzystać do odbijania i uspokajania dziecka.



PAMIĘTAJ!!!

**JESLI TWOJE MALEŃSTWO MA
PROBLEMY Z LEŻENIEM NA BRZUSZKU
ZASIĘGNIJ RADY SPECJALISTY,
WSPÓLNIE POSZUKAJCIE PRZYCZYNY
TEGO STANU A NASTĘPNIE SPOSOBU NA
ROZWIĄZANIE TEGO PROBLEMU**



DZIĘKUJĘ ZA TWÓJ CZAS
PROJEKT POWSTAŁ W RAMACH
PROGRAMU “MOZART”
EDYCJA 2023/2024
WROCŁAWSKIEGO CENTRUM
AKADEMICKIEGO
PO WIĘCEJ INFORMACJI ZAPRASZAM NA
[HTTP://AGNIESZKAPTAKFIZJOTERAPIA.PL/](http://agnieszkaptakfizjoterapia.pl/)

“MOZART”
EDYCJA 2023/2024



Akademicki
Wrocław



SZPITAL
SPECJALISTYCZNY

IM. A. FALKIEWICZA WE WROCŁAWIU

