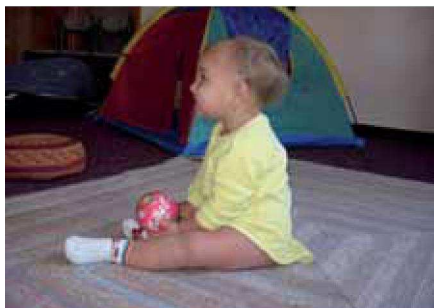


Psychomotorický vývoj dítěte - 9. měsíc

CO BY MĚLO MIMINKO UMĚT

Znovu opakují to, co v textu k minulým měsícům. Je třeba zdůraznit, že **každé miminko je jiné**. Následující řádky jsou pro vás informací, ne zákonem.

© V předchozím textu jsme se věnovali více samostatnému sedu. Toto téma vypadá banálně, ale není. Možná vám připadá zbytečné zabývat se tímto tématem ještě dále. Hlavně že se naše malé posadilo! Jenže když si dítětko zafixuje špatný samostatný sed, tak se poté i špatně postaví na nohy. Důsledkem pak mohou být ploché nohy, šmatlání, nohy do O a nebo do X, lordóza, skolióza atd. Nechci vás strašit, ani děsit. Vy jste žádnou chybu neudělali! Vaše dítětko se prostě i přes vaši správnou péči špatně posadilo. A tak v textu k tomuto měsíci bude více rozebráno to, co by vaše malé dělat nemělo, ale zároveň vám budou nabídnuty techniky, kterými můžete dítětku pomoci tak, aby si začalo sedat správně. Jen zopakují, jak má vypadat správný samostatný sed. Jsou to rovná záda jako podle pravítka, pokrčené nožičky s chodidly nasměrovanými směrem k sobě a hlavička v prodloužení trupu (viz obr.1).



Obr. 1 – Správný sed

CO BY NAOPAK MIMINKO UMĚT NEMĚLO

a) **Děťátko samostatně sedí s propnutými nataženými nožičkami a kulatými zády.** Tento sed je častý u dětí, které byly předčasně sami posazeny.

POMÁHAJÍCÍ TECHNIKY:

1. Sedněte si k dítětku a vaším palcem a ukazováčkem mu **masírujte oblast kolem bederní páteře**. Můžete klidně jen tak do svalů kolem páteře ťuknout a uvidíte, jak se vašemu malému hned narovná záda (viz obr. 2). Opět doporučuji vyzkoušet na vlastních zádech. Poproste někoho z rodiny, ať vás proťuká vedle páteře od beder až po krk. Pak pochopíte, co to jsou rovná záda a hlavně víte, jak dítětku pomoci.
2. Dalším dobrým pomocníkem jsou masážní gumové **akupresurní míčky** (viz obr. 3). Jimi můžete jemně stimulovat oblast páteře a opět vyvolávat vzprimovací reflex.
3. Když dítětko při narovnání zádiček nepovolí nožičky, pomozte mu a pokrčte mu je.



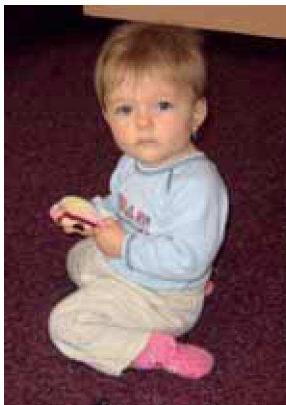
Obr. 2 – Masírování oblasti kolem bederní páteře

b) **Je možné, že vaše malé začne lézt a při tom si klekne na kolínka, pak kolena roztáhne a dosedne zadečkem na zem.** Možná si myslíte, že takto vypadá samostatný sed, ale tak tomu není (viz obr. 4). Tento posed

Psychomotorický vývoj dítěte - 9. měsíc

je možná pro dítětko pohodlnější, ale není vhodný. Znamená to, že břišní svaly nejsou dostatečně připravené na samostatný sed a potřebují posílit. Pánev je ve špatném postavení (nakloněná dopředu), bříško je povoleno a kyčelní klouby jsou ve vnitřní rotaci. Zkuste si ve stoji povolit pánev a pozorujte, co se bude dít. Vypoultě břicho, prohnete se v páteři, hlava půjde do mírného záklonu a nohy se vytvarují do písmene X.

POMÁHAJÍCÍ TECHNIKY: 1. Buďte v kontaktu s dítětkem a když si do tohoto sedu sedne, hned mu **polohu změňte a nožičky mu dejte do správné polohy**, tzn. otočte je chodidly k sobě jakoby do tureckého sedu. Nedovolte mu, aby si špatnou polohu zafixovalo. Chápu, že je to časově náročné, ale dítětko nepočká, roste.



Obr. 3 – Nesprávná poloha v sedu

2. Aby dítětko zvládlo správnou polohu sedu, je třeba **posilovat bříško**. Plavání, cvičení na balónu, cvičení na overballonu, baby masáže, přelézání překážek, atd.

Je jasné, že nemůžete u dítětko trávit veškerý čas a hlídat jeho správné pohybové návyky. Maminka musí uvařit, uklidit, vyprat, atd.! Když to však jen trošku jde, **udělejte si čas, sedněte si k vašemu malému na zem a buďte s ním**. Je to investice, která se vám v pozdějším čase mnohokrát vrátí. Není třeba být přepečlivým trenérem, ale citlivým a jemným průvodcem.

Jestliže máte pocit, že nic z těchto technik dítětko nepomáhá a jeho samostatný sed je opravdu špatný, vůbec **se nestyd'te vyhledat dětskou rehabilitaci**. Jsou zde odborníci, kteří přesně ví, co vaše malé potřebuje a také vám mohou vysvětlit principy psychomotorického vývoje. Je-li třeba změnit u dítětko pohybové návyky, doporučí vám cvičení (podle MUDr. Vojty, nebo Bobhata). Někdy je cvičení hodně těžké a plačtivé, ale výsledek za to stojí. Opravdu!

DOBŘE RADY:

- Vaše dítětko už určitě objevilo **sílu svých ručiček**. Vejdou se do pusinky, dokážou uchopit hračku a s velkou radostí si zabubnují. Je neuvěřitelné, s jakou silou vyzkouší pevnost desky u stolu. Nebraňte jim, zkuste si jejich objevování užívat a nesnažte se je učit další dovednost. Mám osobní zkušenost se svojí dcerkou, která z tohoto svého bubnování posléze sama přešla na paci paci pacičky. Nikdo ji to neučil a ona má teď velkou radost, že to dokázala sama. Konečně máme první říkanku (v 11 měsících) a malá jí používá ve chvíli, kdy chce ona a ne, když chceme my.
- Nebojte se, láskou a doteky miminko **nerozmazlíte**. Naopak.

Autor: Mgr. Blanka Kolářová Sudíková
BC Plaváček