

Psychomotorický vývoj dítěte - 3. měsíc

CO BY MĚLO MIMINKO UMĚT

Na začátku je třeba zdůraznit, že **každé miminko je jiné**. Následující řádky berte jako informaci, ne zákon. Když vaše děťátko něco nezvládá v daném věkovém rozmezí, neznamená to, že je hned něco špatně. Je třeba vzít v úvahu rodinnou anamnézu, povahu dítěte, rodinnou situaci a také se ptát babiček, jací jste byli jako miminko vy. Děti nás hodně často kopírují. Koneckonců jsou naše.

© V tomto věku je miminko již aktivnější. Možná vydrží být delší čas vzhůru, a tak může více „trénovat“. Opět je velmi důležitá poloha na bříšku. Nebojte se vaše děťátko přesunout na podložku či deku na zem. K náviku zvedání hlavičky a vzpřimování na ručičkách potřebuje pevný podklad. Na měkké posteli a na molitanových podložkách to jde velmi těžko. Miminko se ručičkami nemůže pevně zapřít, a tak zapojí svaly kolem páteře a jde do záklonu. Když miminko přesunete na zem, nemusíte ho zavalit hračkami, nepotřebuje je. Zatím jste největší hračkou vy, a proto si toto období užijete, za pár měsíců to bude jinak.

© Správné „**pasení koníčků**“ vypadá tak, že se děťátko opírá o předloktí. Pozor, lokty nejsou pod tělíčkem dítěte, směřují více dopředu, před ramena (viz. obr. 1). Ze začátku pomáhejte miminku dostat se do správné polohy a ručičky mu přidržíte. Vyzkoušejte si tuto polohu sami na sobě. Lehněte si na zem a opřete se o předloktí. Jestliže dáte ruce více pod sebe, budete muset zaklonit hlavu a zatnout svaly kolem páteře, hlavně v bederní části. Když přesunete lokty dopředu a do strany (vytvoříte obrácené V), přenesete váhu horní části těla

na předloktí a ramena a odlehčíte krční a bederní páteři. Hlava se narovná a trapézový sval se vyvíjí tak, jak má. A nezapomeňte, že miminko to má ještě těžší. Doslovně. Jeho hlavička je v poměru k tělu 1:3, u nás dospěláků je to 1:8.



Obr. 1 - „Pasení koníčků“

© Vaše děťátko už určitě objevilo svoje **ručičky** a důkladně je prozkoumává. Má k tomu velkého pomocníka - svoji **pusinku**. V ní má v tomto období ukrytý hmat, a tak se nedivte, že vše hned putuje tam. Je třeba miminku v prozkoumávání nebránit.

© **Postoj šermíře** (tzn. pokrčená ručička děťátka, které leží na zádech a prsty se dotýká zakloněné hlavičky) je cca do třetího měsíce v pořádku. Neznepokojujte se.

CO BY NAOPAK MIMINKO UMĚT NEMĚLO

0 Platí to, co v měsíci minulém. Nepodporujte miminko v **záklonu hlavičky a přílišném prohýbání v zádíčkách**. V horní části zad mezi lopatkami je trapézový sval. Je pro dítě velmi důležitý, podílí se na jemné motorice, pomáhá pravé a levé hemisféře ve spolupráci atd. Když je hlavička v záklonu, vytváří se ve svalech

Psychomotorický vývoj dítěte - 3. měsíc

krčku velké napětí a trapézový sval se nevyvíjí tak, jak by měl, a mnohdy na zádkách ani není vytvarovaný a mezi lopatkami tak vzniká prázdný prostor.

- 0 Jestliže miminko v poloze **na bříšku „létá“**, tzn. neopírá se o ručičky, je třeba mu pomoci. Sedněte si k němu a buďte trpěliví. Držte mu po chvilkách ručičky ve správné poloze tak dlouho, až samo pochopí, co má dělat.

Jestliže je dítě v záklonu jen chvilku a potom se vrací k uvolnění, je vše v pořádku.

- 0 Některá miminka **na bříšku pláčou**. Je to proto, že se neumí opřít o svoje ručičky. Zatnou záda, zakloní hlavu, ale po chvíli je to velmi vyčerpá a začnou křičet. Opět pomáhá trpělivé přidržování ručiček.

JAK S MIMINKEM MANIPULOVAT, JAK HO NOSIT
Stále preferujte **klubíčko**. Při běžné manipulaci je dobré miminko držet za hrudníček a ramínko. Děťátko si prostě **položte do**



Obr. 2 - Držení děťátka za hrudníček a ramíndlaně (viz. obr. 2).

Miminko už drží samo hlavičku, a tak s ním mohou tatínoci více dovádět.

DOBŘE RADY:

- Velkým nepřítelem je **strach**. Sobě a miminku často opakujte, že je vše v pořádku a že jste v bezpečí. Věci kolem nás se prostě dějí, ale náš strach svazuje a omezuje hlavně nás samotné.
- Rady a pomoc babiček jsou někdy velmi důležité, ale je třeba, abyste si svůj život řídili vy. Miminko je vaše a nikdo ho nezná lépe nežli vy. Nebojte se **žít podle sebe**, děťátko ocení vaši autenticitu.
- Nebojte se, láskou a doteky miminko **nerozmazlíte**. Naopak.

Autor: Mgr. Blanka Sudíková

#