

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. 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 vy, když jste byli miminkem. Děti nás často kopírují. Konec konců také jsou naše.

© Vaše děťátko je stále aktivnější. Jestliže má prostor na podložce na zemi, začíná se **přetáčet na bok a snaží se dostat na břicho** (viz obr.1). Možná už je pro vás velkým problémem přebalování - miminko se stále snaží přetočit na břicho a udržet ho na zádičkách je velký problém. Trénuje dovednost, kterou se naučilo.

V minulém měsíci jsem upozorňovala na nožičky, které se pokrčené přitahují k břichu. Nyní miminko využije nožiček a podsazení kyčlíků k přenesení váhy a k stočení na bok. Miminko je chytré a ví, že k přetočení na břicho potřebuje jednu nožičkou jakoby nakročít a druhou nechat nataženou. Důležitá je ručička, která by měla být vedle tělíčka a ne pod ním, aby se děťátko mohlo při celém přetočení opřít o loket. Dopřejte miminku čas na trénink a nechtějte mu nic usnadňovat. Je to jeho tělíčko, ne vaše a když si do



Obr. 2 - Zatláčení do boku

hlavičky nezapíše správné pohybové stereotypy, bude mu to v pozdějším věku chybět. Respektujte období **pokus – omyl – pokus – omyl – pokus - úspěch!**

ket a je v poloze na břichu (viz obr. 2). Nepodávejte mu jako pomoc vaši ruku, aby se přitáhlo. Tím mu nepomůžete. Zkuste si sami, jak přetáčení funguje a které svaly **zatlačte do jeho boku**, děťátko se opře o lo-



Obr. 1 - Miminko se snaží dostat na břicho

Chce-li miminko změnu a být na břichu, můžete mu pomoci. Když je na boku a jednu nožičku má přehozenou přes druhou,

#

Psychomotorický vývoj dítěte - 5. měsíc

vé skupiny zapojujete. Lehněte si na zem na záda a přetočte se na břicho! Není nad osobní zkušenost.

- © Poloha na bříšku je pro pětíměsíční miminko většinou příjemná a tráví v ní velkou část svého bdělého času. Děťátko si v tomto měsíci osvojí další velkou dovednost a tou je **druhé vzpřímení na ručičkách v poloze na bříšku**. Dítě se již neopírá jen o předloktí, ale rozevře dlaně a zvedne se na ručičkách (viz obr. 3). Je třeba, aby podložka, na které děťátko leží, byla tvrdá. Na měkké matraci se miminku ručičky zaboří a ono musí zapojit zádové svaly a více se prohýbá.

CO BY NAOPAK MIMINKO UMĚT NEMĚLO

- 0 V tomto měsíci děťátko **samo nesedí**. Nikdy děti neposazujte, i když vás k tomu vaše okolí bude tlačit a nebo vy budete mít pocit, že se děťátko nudí a že potřebuje změnu. Vše má svůj smysl a čas! **Je nutné, aby se miminko naučilo přetáčet ze zádiček na bříško, v této poloze se zvedlo na ručičkách, začalo se plazit a houpat na kolínkách, a až**



Obr. 3 - Vzpřímení na ručičkách v poloze na bříšku



Obr. 4 - Přitahování do sedu

pak se samo přes šikmý sed posadí. Tělíčko děťátka se musí samo naučit používat svoje svaly a zapisovat si správný stereotyp do své hlavičky. V dalších měsících vám vše podrobněji popíšu, ale teď zdůrazňuji – neposazovat!

Možná vám váš pediatr ukázal, jak miminku do sedu pomoci (viz obr. 4). **Jenže takto se děťátko samo neposadí!** Tu t o polohu zvládne až tak čtyř - pětileté dítě. Tento cvik je důležitý pro děti, které mají slabé krční či břišní svaly a potřebují je posílit. Poznáte to tak, že když děťátku nabídnete vaše palce a chcete mu pomoci do sedu, miminko se nepřitáhne a hlavička mu zapadne do záklonu. Jestliže vám takto zareaguje pětíměsíční miminko, zkuste chvilku trénovat a jestli i poté nenastane zlepšení, poraďte se na dětské rehabilitaci.

Psychomotorický vývoj dítěte - 5. měsíc

Přítahování do sedu ale neprovádějte často, protože miminku se v sedací poloze zalíbí a jelikož to samo nezvládne, bude vždy potřebovat vás.

Není problém, jestliže vám miminko sedí na klíně. Vy ho držíte a tak se nedá mluvit o samostatném sedu a vše je v pořádku.

JAK MIMINKEM MANIPULOVAT, JAK HONOSIT

V textu k dvouměsíčnímu miminku jsem nedoporučovala **nosit děťátko hrudníčkem k sobě** (viz obr. 5). Nyní je již vaše malé stabilnější a já sama ze své zkušenosti vím, jak je tato poloha příjemná pro mě, maminku. Není problém takto děťátko nosit doma a po chvílíčkách, ale na dlouhé nošení tato poloha není. Také je důležité, abyste střídaly svoje ruce, aby se miminko mohlo natáčet na obě strany rovnoměrně. Když budete preferovat jednu vaši ruku, bude se děťátko stáčet k jedné straně.

V tomto měsíci mají děti velkou potřebu posilovat si svoje břicho. Poznáte to tak, že když ho **vezmete jednou rukou za hrudníček, tak se vám stočí do klubička kolem vaší ruky**. Rodiče si myslí, že se miminko chce

dostat do sedu. Ne, tak to není, procvičujete si takto svoje břišní svaly, které bude v následujících měsících potřebovat.

Jelikož se miminku tvoří hodně slin, je tato poloha náročná. Často mají děti pod bradičkou úplně promáčené košilky či bodíčka. Doporučuji dát váš palec miminku úplně pod bradičku a někdy klidně i až do pusinky. Budou si tak přirozeně masírovat svoje dásně a připravovat se na zoubky.

DOBŘE RADY:

- Vaše malé je již hodně čiperné. Není již možné **nechat ho bez dozoru na přebalovacím pultu**. Zkuste mít raději vždy někoho při ruce a nebo přebalovat bezpečně na zemi na podložce.
- Zkuste zbytečně miminku **nedávat na nožičky navíc ponožky či bačkůrky**. Potřebuje mít volnou klenbu nohy a prsty. Studené nohy neznamenaají, že je miminku zima a že nachladne. Sáhněte mu na hrudníček či do zátylku a když je zde teplé, vše je v pořádku.
- Nebojte se, láskou a doteky miminko **nerozmázlíte**. Naopak.

Autor: Mgr. Blanka Kolářová Sudíková

Obr. 5 - Nošení hrudníčkem k sobě



