

KAKO SE POKRETATI S DETETOM

Od 0 do
9 meseci



POKRETATI SE, ... A ZAŠTO?

Radi zdravog razvoja deteta

I sami zapažate da je (po)kretanje vrlo važno za vašu bebu. Ona se kroz pokrete izražava i uspostavlja odnose sa okruženjem zahvaljujući kontaktu – dodiru. Pokretanje omogućava bebi da upozna svoje telo i da istražuje okruženje. A takodje i da postepeno kontroliše svoje pokrete, da se drži u odredjenom položaju i da se pomera s mesta. Pokret, dakle, omogućava vašoj bebi da stiče iskustva i da se razvija.

Bebama je potreban pokret

Bebe se mnogo bacakaju i ostavljaju utisak da se dovoljno pokreću. Međutim, posmatranja ukazuju da je fizička kondicija dece starijeg uzrasta poslednjih godina slabija. Ta tendencija može da se pojavi već u prvim mesecima života, uprkos našoj želji. Ponekad i uslovi stanovanja ograničavaju fizičku aktivnost (ograničen prostor unutar stana, udaljenost pakova, susedi osetljivi na buku, itd.), ponekad bebe «trpe» od obaveza roditelja (opterećena svakodnevnica, prevozi motornim vozilima, itd.) a nekad i izvesna «pomoćna» sredstva (baby-relax stolica, korišćenje sedišta za automobil u kući, itd.) ograničavaju njihove pokrete. A ipak, pokret je nešto što je prirodno za bebu. Pa čak i obične, svakodnevne aktivnosti čine bebi veliko dobro.

Kako da pratite svoju bebu?

Ovde ćete naći ideje za kretanje i pokrete u svakodnevnom životu. Moćićete i da ih dopunite ako s pažnjom posmatrate šta vaša beba želi.



POTREBNO MI JE DA SE POKREĆEM DA BIH...



... komunicirala

Da bi me pratili, moji roditelji mogu:

- » Da odvoje vremena da me posmatraju
- » Da mi opreme prostor u kome mogu da se pokrećem slobodno i bezbedno
- » Da mi pruže trenutke maženja
- » Da nauče da prepoznaju moja izražavanja i potrebe



... potom mogla da se opustim



... otkrila svoje telo



... uhvatila predmete da se sa njima igram



... upravljala svojim držanjem i pokretima

SUVIŠE UMORNA DA BI SE POKRETALA?

0 meseci



Igra pogleda

Vaša beba voli kada je gledate, kada joj govorite i kada joj se smešite. Okrenite polako svoje lice na jednu, pa na drugu stranu, na levo pa na desno. Beba će vas pratiti pogledom, okrećući glavu.

Može i ovo

Produžite igru praveći ustima zvuke i grimase.

licem u lice

U ležećem položaju pored vaše bebe, okrenite je polako na stranu, na bok, da biste se našli «licem u lice». Beba će moći da dotakne vaše lice.

Upozorenje: obratite pažnju da okrećete bebu na obadve strane.



čamac

Sednite na pod, a bebu stavite da vam zajaš na noge, tako da njena stopala dodiruju pod.

Držite bebu oko pojasa, oko kukova, ili za ruke i igrajte se sa njom tako da održava ravnotežu. **Upozorenje:** nemojte tresti bebu tokom igre.

Može i ovo

Okrenite bebu ka sebi, kako bi mogla da vas gleda.

Predloge izložene na ovoj stranici treba čitati od gore na dole, u skladu sa razvojem bebe. Iz sigurnosnih razloga, uvek vodite računa o sposobnostima vaše bebe da prati te igre.

9 meseci



POKRETATI SE KADA SE NEMA MNOGO VREMENA?

Upoznavanje pokreta

Položite vašu bebu potrbuške. Pustite ju da se nesmetano koprci i pravi pokrete. Ostanite sa njom.



Prepovijanje, to je prava stvar!

Dok prepovijate bebu, pomozite joj da otkrije svoje šake i stopala. Ako podmetnete svoju ruku ispod bebine stražnjice, malo ćete podići njen donji deo tela tako da će moći da dohvati svoja stopala.

Kotrljanje

Da biste promenili položaj bebe, «pokažite» joj kako da se pomera, tako što ćete je polako «otkotrljati» s ledja na stomak, ili sa stomaka na ledja. Pomozite joj tako što ćete staviti svoju ruku na njen kuk ili na butinu.



POKRETATI SE NA SIGURNOM MESTU?

zadovoljstvo u pokretima

Kad je budna, svako toliko stavite vašu bebu da leži potrbuške. Sveukupno bi joj trebalo omogućiti da leži na trbuhu najmanje 30 minuta dnevno.



Otkrivanje predmeta

Polegnite bebu na prostirku koju ste raširili na podu. Pokažite joj i pružite razne predmete da može da ih dotakne, da ih drži u rukama i da ih stavi u usta.

Istraživanje

U prostoru u kome nema nikakve opasnosti, možete da rasturite razne predmete svuda oko bebe i da je potstičete da se pokreće da bi ih dohvatila. Pustite je da ispituje oblike, materiju od koje su i boje predmeta.



POKRETATI SE I KADA JE LOŠE VREME?

Trenutak nežnosti

Kada dižete bebu iz kreveta, učinite to tako što ćete staviti jednu ruku ispod njene stražnjice a drugom ćete podržati njena ramena i glavu. Nosite bebu dobro «sklupčanu i umotanu» u vašem naručju.



0 meseci



Izlazak u šetnju

Baš kao i vama, i vašoj bebi je potrebno da udahne svežeg zraka. Ako je loše vreme, obucite je dobro, pa će tako moći da se privikne na život napolju.

sad me ima - sad me nema

Sakrijte lice maramom i otkrijte ga iznenada. Vaša beba će tako kroz igru da uči i da vidi kako «nestajete» pa kako se onda opet «vraćate».



9 meseci



MALO VIŠE OBAVEŠTENJA

Rendez-vous na www.paprica.ch gde ćete naći informacije u raznim oblicima - brošure, video snimke, itd. - koje vam nude brojne savete, ideje za igre i obaveštenja (Internet stranica je na francuskom).



PREPORUKE



FIZIČKA AKTIVNOST

Dojenčad bi trebala da se izdašno kreće više puta dnevno u bezbednom okruženju koje odgovara njihovom uzrastu. U budnom stanju bi trebali da se kreću ležeći na trbuhu (30 min/dnevno) i na leđima. Ostale informacije možete da pronađete ovdje: www.hepa.ch

AKTIVNOSTI U MIRUJUĆEM POLOŽAJU

Smanjite, što možete više, aktivnosti u mirujućem položaju (Izbegavajte da držite bebu dok je budna u sedištu za auto ili u sedištu «transat - naslonjača»). Ne preporučuje se stavljanje bebe pred ekran (televizor, pametni telefon, računar, tablet-računar, itd). Ostale informacije možete da pronađete ovdje: www.jugendundmedien.ch

NEKI PREPOZNATLJIVI ZNACI

0 meseci

steže šake i kači se za vaš prst

drži glavu pravo, pa je okreće u pravcu odakle dolazi zvuk, u vašem pravcu

počinje da hvata predmete koje joj pružate

hvata svoja stopala

okreće se sa leđa na stomak i obrnuto

počinje da sedi

razmenjuje pogled kada je «licem u lice»

bacaka se kada je na leđima

gleda svoje šake i igra se s njima

kada je na stomaku, oslanja se na podlaktice

ispituje predmete i stavlja ih u usta

pokušava da dohvati predmete koji su malo dalje

9 meseci

IMPRESSUM

// AUTORI

Fabio Peduzzi

Nicola Soldini

Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Razvijeno u uskoj saradnji sa stručnim odeljenjem za psiho-somatiku HETS Genf, HES-SO/Ženeva:

A.-F. Wittgenstein Mani, profesorica HES

C. Blanc Müller, opunomoćenica za nastavu, HES

M. De Monte, opunomoćenica za nastavu, HES

L. Julien, studentica

L. Barras, studentica

// ILUSTRACIJE

Joël Freymond

// OBLIKOVANJE

Tessa Gerster

// REDAKCIJA

1. izdanje 2014

Prerađeno izdanje 2022

// LEKTORAT/PRILAGODAVANJE 2022

Dr. med. Lise Miauton Espejo

Dr. Jérôme Spring

Laura Beauverd

Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne
Centre Hospitalier Universitaire
Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance