

Fundacja



Wsparcie  
na  
starcie

# WCZESNA STYMULACJA PSYCHORUCHOWA NIEMOWLĘCIA W CODZIENNEJ PIELEGNACJI

opracowanie: Izabela Gelleta



## WCZESNA STYMULACJA PSYCHORUCHOWA NIEMOWLĘCIA W CODZIENNEJ PIELĘGNACJI

Rozwój dziecka przebiega różnymi etapami i cechuje się pewnymi prawidłowościami, ale nie jest jednakowy dla wszystkich dzieci. Różnice w kolejności stadiów rozwojowych i ich czasowe przesunięcia są w pewnych określonych granicach zjawiskiem prawidłowym.

Ważne jest, aby dziecko przebyło wszystkie etapy rozwojowe i mogło przy tym zebrać dostateczny zasób własnych doświadczeń. Każde dziecko potrzebuje różnej ilości czasu na przejście przez poszczególne stadia rozwojowe i należy mu stworzyć do tego jak najbardziej optymalne warunki w środowisku codziennym, pamiętając o tym, że podstawowe potrzeby rozwojowe, którymi są **miłość, ciepło, spokój i poczucie bezpieczeństwa**, nie mogą być przy tym naruszane.

Zanim dziecko wypracuje prawidłowe wzorce ruchowe oraz adekwatne zachowania emocjonalne i społeczne zdobywa szereg informacji sensorycznych. Doświadczenia te są głównie zespołami informacji dotykowo-proprioceptywno-przedśionkowych, uzupełnianymi przez informacje wzrokowe, słuchowe i węchowe.

Noworodek najsilniej reaguje na bodźce o średnim nasileniu, odrzuca bodźce zbyt silne i zbyt słabe, dlatego też **poziom stymulacji musi być optymalny** – zbyt duża ilość i intensywność podawanych dziecku bodźców może działać destrukcyjnie na ośrodkowy układ nerwowy i procesy integracyjne w nim zachodzące. Niemowlę widzi, słyszy i czuje bodźce dochodzące z jego ciała i otoczenia, ale nie jest jeszcze zdolne do różnicowania znaczenia dźwięków, oceny odległości, koordynacji ruchów itd. W miarę rozwoju, dzięki zdolności do organizacji wrażeń sensorycznych, kształtuje się koncentracja na doznaniach sensorycznych, równowaga funkcjonalna i organizacja zachowania, co stanowi podstawę do adaptacyjnego przystosowywania się do nowych warunków środowiskowych.

Dobierając sposoby i pozycje najbardziej odpowiednie dla danego niemowlęcia bierze się pod uwagę wiek dziecka, jego możliwości ruchowe, zdolność kontroli postawy, stopień i rodzaj występujących zaburzeń motorycznych (indywidualnie należy skorzystać w tym zakresie z pomocy fizjoterapeuty). Najistotniejszą sprawą jest tu dobór takiej pozycji, która **ułatwi dziecku stabilizację**, nie będzie powodowała patologicznych napięć mięśniowych, pomoże wykonać czynności w zakresie jedzenia, ubierania i rozbierania, mycia itp. oraz dostarczy odpowiednio dużo doświadczeń zmysłowo-motorycznych.

Ponadto często powinno się **zmieniać pozycję dziecka** tak, aby mogło ono wykorzystywać aktywność własną nie tylko podczas kontrolowanej, stymulowanej pracy terapeutycznej, ale i w zabawie spontanicznej, uwzględniając przy tym pracę i funkcję ręki, która ma tu bardzo istotne znaczenie rozwojowe, podobnie jak dobór odpowiednich zabawek (zabawki zalecane: o „prostej” formie, niezbyt kolorowe i dźwięczne, wykonane z różnych fakturowo materiałów, ułatwiające chwyt oburącz lub całą powierzchnią dłoni, zabawki niezalecane: nazbyt kolorowe i twarde, wydające głośne dźwięki, o cienkich uchwytach, które

nasilają zaciskanie dłoni na przedmiocie bez rozwijania świadomości chwytu i ograniczają współpracę rąk w zabawie w linii środkowej ciała).

Istotną rolę w rozwoju koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz funkcji ręki ma także **stymulacja wzrokowa**. Noworodki i niemowlęta lubią półmrok, zaś światło zbyt ostre działa na nie drażniąco i utrudnia skupienie oraz wodzenie wzrokiem. Zabawki należy pokazywać dziecku nie nad głową, lecz nad klatką piersiową w linii środkowej ciała, tak, aby wyciągało ręce do przodu i próbowało chwycić przedmiot; nie należy za szybko przesuwać ich przed oczami dziecka i utrzymywać je w polu widzenia. Ważne jest, aby pokazywać niemowlętom własne dłonie i stopy oraz zachęcać do ich dotykania, „zabawy” nimi, a także brania ich do ust, co rozwija sferę oralną i wpływa na rozwój mowy w przyszłości.

Sposoby i techniki pielęgnacji niemowlęcia – doboru pozycji ułożeniowej, noszenia, zmiany pieluchy, ubierania i rozbierania, kąpania, karmienia – wpływają bezpośrednio na rozwój dziecka, kształtowanie się jego umiejętności motorycznych, relacji z otoczeniem oraz stanowią ogromne źródło wrażeń zmysłowo-ruchowych, jakich dziecko doświadcza w pierwszym etapie swojego życia. Czynności pielęgnacyjne wymagają **czasu, spokoju i uwagi** skierowanej na niemowlę. Odpowiednio wykonywane dają poczucie komfortu, bezpieczeństwa dziecku i rodzicom i są najprostszą formą zabawy, pieśczości i stymulacji do prawidłowego rozwoju. Powinny być one wykonywane tak, żeby dziecko **zainteresowało się otoczeniem i własnym ciałem**, a ruch w przestrzeni i po podłożu był odbierany pozytywnie. Dzieje się tak wówczas, gdy to, co z dzieckiem robimy jest pewne, spokojne, celowe, zaplanowane, płynne i nie za szybkie.

Jednym z najważniejszych zaleceń, które niestety sprawia rodzicom trochę kłopotu, jest konieczność **naprzemiennych zmian** pozycji i ręki, na której nosimy dziecko oraz stron ciała, na które wykonujemy czynności pielęgnacyjne. Jednostronność może tu prowadzić do rozwijania się **asymetrii ułożeniowej** u dziecka.

Nosząc dziecko do 4 miesiąca życia powinno **unikać się pozycji pionowej** oraz takiej, w której dziecko jest „rozłożone” wyprostnie na naszym ciele. Dobrze jest również, kiedy przylega ono do osoby noszącej możliwie **największą powierzchnią ciała** oraz zachowana jest **symetria ułożenia**. W miarę rozwoju układu się je coraz bardziej pionowo, zmniejszając jednocześnie powierzchnię podparcia ciała dziecka, co zwiększa kontrolę i czucie posturalne w przestrzeni.

Najczęściej stosowaną jest **pozycja tzw. „fasolki”**, w której można nosić dziecko tyłem i bokiem do podłoża, a także w pionie. Zapewnia ona dziecku poczucie bezpieczeństwa i daje dużą swobodę ruchów. Należy jedynie uważać żeby za mocno nie zginać dziecka w tej pozycji. Głowa, tułów i miednica niemowlęcia znajdują się tu w jednej linii, ręce wyprowadzone są do przodu, nogi zgięte i lekko odwiedzione w stawach biodrowych, a całe ciało jest podparte i odciążone.

Nosząc niemowlę **przodem do siebie** najlepiej jest, jeśli znajduje się ono **na barku**, obie ręce ma wyprowadzone do przodu, a nogi lekko zgięte. Może w tej pozycji dobrze obserwować otoczenie, a także ten sposób trzymania polecany jest jako pozycja „do odbicia”. Nie powinno się trzymać dzieci przodem do siebie płasko ułożonych na tułowiu lub w odchyleniu ku tyłowi gdyż nasila to reakcje wyprostne w napięciu mięśni posturalnych.

Możemy także nosić niemowlę ułożone **w pozycji brzusznej na swoim przedramieniu**, a układając je w nosidle lub na płaskim podłożu należy pamiętać o zabezpieczeniu jego pozycji ułożeniowej w taki sposób, aby zapewniała ona dziecku symetrię, ułatwiała mu pracę rękami i nogami przeciwko sile ciężkości oraz dawała poczucie bezpieczeństwa np. poprzez otulenie go zrolowanym ręcznikiem.

Podczas podnoszenia, przekładania i odkładania dziecka z i na podłoże poleca się ułożyć je **bokiem do podłoża**. Czuje się ono wtedy pewniej, bezpieczniej a jego ciało lepiej reaguje na zmianę położenia. Kładziemy i podnosimy zawsze tak, aby głowa niemowlęcia była wyraźnie wyżej w stosunku do reszty ciała, trzymając jedną swoją rękę między nogami dziecka, na tułowiu, aż do pachy i ramienia, a drugą rękę pod głową, z boku lub na potylicy, a nie na szyi niemowlęcia.

Istotną dla rozwoju równowagi ruchowo-zmysłowej, a także mowy jest **stymulacja dotykowa i przedsionkowa** – bujanie, kołysanie, huśtanie, kręcenie się z dzieckiem lub samego dziecka, które połączyć można z mrużeniem, nuceniem, śpiewaniem, rytmizacją głosową. Poprzez dotyk dziecko uczy się regulować emocje i relacje społeczne z najbliższymi mu rodzicami oraz otoczeniem. Bardzo korzystne jest dotykanie dłoni, stóp, ciała niemowlęcia, masowanie go, ugniatanie, pocieranie, podgryzanie, poklepywanie itp., tak, aby dziecko odczuwało radość i pogłębiało emocjonalną więź z rodzicami oraz poznawało swoje ciało, poprzez odczucia z niego „płynące” (bodźce te nie mogą być drażniące i nieprzyjemne w odbiorze dla niemowlęcia).

**Zmiana pieluchy** to jeden z najważniejszych elementów pielęgnacji. Do prawidłowego wykonania tej czynności układa się rękę pod jedną z nóg dziecka tak, aby noga oparła się na przedramieniu przewijającego. Drugą nogę dziecka chwytamy tą samą ręką jak najbliżej biodra, co pozwala na swobodne unoszenie i przekręcanie ciała dziecka podczas czynności higienicznych. Nogi niemowlęcia są lekko zgięte i odwiedzione, ale nie należy przyciskać ich do brzucha dziecka. Nie jest wskazane chwytanie dziecka za miednicę bądź stopy i pociąganie ich do góry.

**Rozbieranie i ubieranie** to czynności, przy których dziecko poznaje własne ciało i może być stymulowane do fizjologicznych wzorców ruchowych. W trakcie wykonywania tych czynności **nie należy podnosić dziecka do góry** (szczególnie trzymając je pod pachami), wykonuje się je na podłożu, stosując ten sam chwyt, co przy zmianie pieluchy i obracając niemowlę po podłożu. Najtrudniejsze jest przekładanie ubrania przez głowę, podczas którego staramy się jak najmniej wciskać i dotykać twarz dziecka. Nie wsuwa się także rękawów na zgiętą i cofniętą poza linię tułowia rękę dziecka. Zwijając uprzednio rękaw rękę dziecka wyciąga

się do przodu lub w górę, w kierunku twarzy. Dolne części garderoby takie jak śpiochy, spodenki, skarpetki nakłada się w kierunku od stopy do ciała dziecka, lekko zginając nogi do brzucha. Podciągając ubranie na biodra nie unosi się miednicy tylko przekręca dziecko na bok tak, aby od tyłu mieć swobodny dostęp do ciała dziecka. Zdejmując ubranie nogi dziecka utrzymuje się w zgięciu, a rękawy ściąga z ręki wzdłuż osi długiej kończyny górnej. Czapki zakłada się i zdejmuje w kierunku bocznym, a troczki wiąże z boku twarzy dziecka, a nie pod brodą. Nie należy zakładać ubrań ograniczających swobodę ruchową dziecka, zbyt ciasnych, krępujących ruchy, butów dziecku, które samodzielnie jeszcze nie chodzi. Niemowlęta, które już siedzą samodzielnie można ubierać i rozbierać w tej pozycji.

Podczas **kąpieli** odpowiednia musi być **temperatura wody** tak, aby zmiana środowiska nie powodowała niekorzystnych napięć mięśniowych, będących skutkiem nieprzyjemnych wrażeń dotykowych. Najkorzystniej jest wkładać do wanny dziecko trzymane bokiem, od stóp poprzez biodra, ze stabilnie wspartą jego głową na przedramieniu kąpiącego. Można także układać niemowlę w wannie w pozycji tylnej lub przedniej, a dzieci z dużą wrażliwością dotykową owijać ręcznikiem.

W trakcie **karmienia piersią lub butelką** pozycja dziecka powinna mieć zachowaną osiowość na linii głowa-tułów-miednica oraz symetrię ułożeniową niezależnie od tego czy niemowlę znajduje się tyłem czy bokiem do ciała osoby karmiącej. Głowa dziecka powinna być ułożona wyżej niż jego biodra. Ten sposób trzymania ułatwia prawidłowe ssanie, połykanie pokarmu i odpowiednie oddychanie w trakcie jedzenia, a także rozwój funkcji oralnych koniecznych dla prawidłowego rozwoju mowy.

Opracowanie:

**mgr Izabela Gellela** – specjalista rehabilitacji ruchowej I<sup>o</sup>, terapeuta metod NDT-Bobath, SI, pedagog i terapeuta neurorozwojowy.

# Fundacja WSPARCIE NA STARCIE

Praca z rodziną  
Profilaktyka zaburzeń rozwojowych  
Wczesna interwencja terapeutyczna  
Wczesne wspomaganie rozwoju

[www.wsparcienastarcie.org](http://www.wsparcienastarcie.org)  
[www.facebook.com/wsparcienastarcie/](https://www.facebook.com/wsparcienastarcie/)  
[fundacja@wsparcienastarcie.org](mailto:fundacja@wsparcienastarcie.org)  
+48 790 205 235

Fundacja



Wsparcie  
na  
starcie