



ROZWÓJ MALUSZKA

CZYLI KRÓTKI PRZEWODNIK
PO ĆWICZENIACH NA BRZUSZKU.

OD URODZENIA DO 2 MIESIĘCY

Położ dziecko na brzuszku. Ponieważ mięśnie szyi maluszka są jeszcze słabe, ułóż główkę na boku, aby drogi oddechowe były drożne. Pamiętaj o zachowaniu symetrii ruchów ciała; przykładowo możesz naprzemiennie kłaść główkę na prawym i na lewym policzku. Dzięki ćwiczeniu tej pozycji Twoje dziecko wzmocni mięśnie szyi i górnej części ciała oraz nabierze wytrzymałości. Z czasem maluch będzie lepiej trzymał główkę w górze. Możesz umieścić przed dzieckiem lusterko lub skorzystać z okazji i wykonać masaż.

W tym wieku ćwiczenie można wykonywać:

- na przewijaku podczas zmiany pieluszki;
- na sobie (pamiętaj o zmianie strony, na której leży główka dziecka);
- na poduszce do karmienia;
- umieszczając zrolowany ręcznik pod pachami dziecka



OD 3 DO 5 MIESIĘCY

Gdy Twoje dziecko przyzwyczai się do leżenia na brzuszku, będzie mogło zacząć odpychać się na przedramionach i podnosić górną część ciała.

To doskonały czas na zabawy na podłodze. Za pomocą zabawek lub lusterek zachęć malucha do przenoszenia ciężaru ciała z jednej ręki na drugą. To początek raczkowania. W tym okresie Twój szkrab wchodzi w interakcję z Tobą i otoczeniem.

POWYŻEJ 5 MIESIĘCY

Twoje dziecko może się swobodnie poruszać, raczkować, unosić miednicę i obracać. Na każdym etapie rozwoju motoryki upewnij się, że jego ruchy są symetryczne, czyli że maluch ma taką samą możliwość ruchów po prawej i lewej stronie.