

LINA DAXINI | JELENA ĐURINEK

PRAVILNO POSTUPANJE I
PONAŠANJE PREMA
DOJENČETU



sadržaj:

- 3 Pismo autora
- 4 Što je Baby handling?
- 5 Što je senzorna integracija?
- 6 Okretanje dojenčeta
- 9 Podizanje dojenčeta s podloge
- 10 Spuštanje dojenčeta na podlogu
- 12 Nošenje dojenčeta
- 14 Previjanje pelene i oblačenje dojenčeta
- 17 Igra s dojenčetom
- 18 O autoricama
- 19 Zahvala
- 20 Kontakt

“ Senzorna integracija počinje u utrobi kada mozak fetusa osjeća pokrete majčina tijela. ”

Jean Ayres

pismo autora

Drage trudnice, roditelji, stručnjaci i ostali zainteresirani,

Jako se veselimo nastanku brošure "*Pravilno postupanje i ponašanje prema dojenčetu*" zbog svih trudnica, roditelja, baka i djedova, teta i stručnjaka koji su nam upućivali svoje upite i tražili savjete vezane za naše male bebe. Hvala Vam na povjerenju.

Prenosimo Vam osnovne informacije o pravilnom postupanju, ali i ponašanju prema dojenčadi jer želimo da se dijete promatra cjelovito odnosno da se ne gleda samo jedna njegova razvojna komponenta izdvojeno. **Pronaći ćete informacije o motoričkom, senzornom, emocionalnom, kognitivnom te komunikacijskom aspektu razvoja djeteta u svakodnevnim aktivnostima koje se s dojenčetom provode više puta dnevno (prematanje pelene, presvlačenje robe, podizanje, nošenje i sl.)**

baby handling

Nastao je u sklopu neurorazvojnog Bobath koncepta kao produžena «ruka» terapije i pomoć roditeljima neurorizične djece, nedonoščadi i djece s oštećenjem središnjeg živčanog sustava. Primjenom baby handlinga pozitivno se utječe na senzomotorički razvoj djeteta. Cilj nije ispravljanje roditelja ili ukazivanje na ono što netko ne radi dobro. Cilj je da dijete uči ispravne obrasce kretanja i pokreta, te da se izbjegnu oni nepoželjni, kao što su npr. izvijanje, zabacivanje glavice i ruku prema iza, kako ne bi prešli u naviku i usporili i otežali djetetov razvoj.

Danas se baby handling sve više koristi i kod djece koje nemaju poteškoća, upravo zbog svih pozitivnih učinaka koje ima. Ovom brošuram željeli bismo vas upoznati sa važnosti baby handlinga, ali i pokazati jedan drugačiji pristup razumijevanju istog. Baby handling puno je više od niza postupaka podizanja, spuštanja, okretanja, oblačenja, hranjenja, nošenja i igranja. U središtu Bobath koncepta su dijete i roditelj, te individualan pristup, pa takav mora biti i baby handling. Jer ni jedno dijete, ali ni jedan roditelj nisu isti. Svatko od nas uči na sebi jedinstven način. Mislim da još nikada nisam potpuno jednako pokazala baby handling roditeljima koji su došli u moju privatnu praksu. Važno je dobro upoznati dijete i roditelje i tada kreirati plan terapije i prilagoditi baby handling. U ovoj brošuri pokazali smo jedan njegov dio, jer za sve, nema dovoljno stranica :)

Primjetit ćete da se naglašava važnost rotacije (okretanja), položaj djetetovih ruku i glave, ali i brzina kojom se izvode određene radnje, važnost komunikacije i kontakta očima. Jer baby handling je komunikacija. Njime se potiče senzomotorički razvoj, a to uključuje i samoregulaciju, pažnju i komunikaciju, a ne samo motoriku.

SENZORNA integracija

Ovom brošurom i naznačenim savjetima voljela bih Vam dati "senzorne naočale" kako biste počeli promatrati svoje dijete ili djecu s kojom radite u svim svakodnevnim situacijama na drugačiji, cjeloviti način te kako biste imali razumijevanje za njihove određene reakcije na Vaše postupke.

Utemeljiteljica teorije, Jean Ayres (1976.), definira senzornu integraciju kao našu sposobnost da registriamo, obrađujemo i diskriminiramo osjetne informacije iz okoline i tijela koje ćemo koristiti za adaptaciju okolini i cilju usmjerene aktivnosti.

Dojenče se kontinuirano adaptira na različite podražaje poput glasa roditelja; gladi ili žeđi; jačine stiska i topline osobe koja ga drži u rukama; osjećaja gravitacije; vožnje u kolicima; doticanja vode za vrijeme kupanja te robice koju nosi i sl. U svim tim situacijama dojenče uči o sebi i okolini te je tu vrlo važna uloga roditelja, stručnih osoba te drugih odraslih osoba u djetetovu životu jer sve što mi napravimo djetetu je ustvari reakcija na ono što ono samo radi i doživljava. Stoga, važno je pitati se primjerice "Što svojim licem poručujem djetetu?", "Što dijete uči od mene kada mu ne uzvratim pogled u oči?", "Što dijete doživljava kada se ne može fokusirati na roditelja za vrijeme previjanja pelene?", "Što doista dijete uči ako ga pasivno rotiramo na trbuh bez interakcije i njegova sudjelovanja?" i slična pitanja.

Nadam se da će Vam ova brošura staviti "bubu u uho" te Vam otvoriti nove perspektive u interakcijama s dojenčadi.

Lina Daxini



okretanje dojenčeta do 3 mј. NA TRBUH

Slike gore: Dojenče u dobi do 3 mјeseца ili ono koje još nema kontrolu glave preporučamo okretati kroz rotaciju tako da zaštitimo ručicu preko koje rotiramo uz tijelo djeteta. Osoba koja okreće dijete treba stati pored djeteta na stranu na koju ga okreće.

Slike dolje: Kada vraćamo dijete iz ležećeg položaja na trbuhu natrag na leđa, zaštitimo rame na strani na kojoj ćemo ga okrenuti da bismo ruku mogli staviti uz tijelo. Uхватimo natkoljenicu suprotne noge od strane preko koje ćemo okretati dijete tako da nam je mali prst u preponi, zatim savinemo nogu i okrenemo dijete. **Ne smijete osjećati otpor, pokušajte zaista aktivirati trbušne mišiće kod djeteta kako bi izbjegli zabacivanje glave.**





okretanje dojenčeta starijeg od 3 mj. NA TRBUH

Dojenče starije od 3 mjeseca, ako ima kontrolu glave, preporučamo okretati preko boka tako da pripazimo da nogu preko koje ga okrećemo ne povučemo prema trbuhu. Drugu nogu primimo ispod koljena te zarotiramo dijete. Pazimo da dijete ne gura (ispruža) gornju, savijenu nogu. Također, pazite da ne vučete dijete za nogu.

U okretanju na leđa zaštitimo rame preko kojeg ćemo okretati dijete te istim položajem naših ruku na djetetovim nogama vraćamo dijete natrag na leđa. Pripazite na mogućnost djetetova izvijanja glavice prilikom okretanja.

Bez obzira na dob djeteta, pazite da radnje izvodite polako kako bi dijete usvojilo svaki mali pomak i podražaj te se uspješno na njega adaptiralo. Za djecu koja su ravnotežno ili taktilno osjetljivija preporučamo da nakon okretanja ili bilo kakve promjene djetetova položaja zadržite očni kontakt s djetetom te da svoje ruke ne otpustite naglo.





Za okretanje dojenčeta na njegov lijevi bok stavimo prste naše desne ruke na djetetov trbuh, a djetetovo koljeno između palca i kažiprsta. Ukoliko djetetova ruka ne prati okret, potrebno ju je u početku pridržati na trbušiću kako je prikazano na slici lijevo. Možemo našu drugu ruku položiti ispod zdjelice i pratiti okret. Pazimo da tom rukom **ne guramo dijete**.



Ovo je prikaz istog pokreta s druge strane te je vidljivo da ukoliko ruka prati okret, znači da je dijete dovoljno aktivno i ne trebamo pridržavati ruku. **Također ruku ne stavljamo na djetetova leđa ili ispod glavicu kako ne bismo potaknuli izvijanje.**



okretanje dojenčeta na bok

Ukoliko nas dijete gura s nogom i pokušava ju ispružiti kao što je vidljivo na slici, potrebno je koljeno malo više savinuti prema trbuhu.



Pripazite da dijete ne zabacuje glavicu prilikom okretanja kao što je vidljivo na slici lijevo. **Pokušajte ostvariti kontakt očima s djetetom.**



podizanje dojenčeta s podloge

Dojenče podižemo tako da ga najprije zarotiramo na bok prema gore već opisanome slijedu te potom provučemo svoju ruku između djetetovih nogu. Kod djeteta do 3 mjeseca starosti (koje nema kontrolu glave), naš dlan stavimo ispod glavice. Potrebno je dijete vratiti malo natrag kako bismo uspjeli provući naš dlan ispod glavice. Zatim dijete zarotiramo na našu ruku. Drugom rukom zaštitimo rame i glavu kod uha. **Ne** stavljamo ruku iza glave. **Važno je pripaziti na brzinu izvođenja radnji podizanja, a potom i spuštanja dojenčeta. Svaki put kada izvodimo te radnje, kod djeteta se aktivira vestibularni sustav. Ako je dijete osjetljivije na ravnotežne podražaje, možemo očekivati da će zaplakati ako ga se podiže i spušta vrlo brzo.**

Stariju dojenčad (ili onu koja imaju kontrolu glavice) podižemo također kroz rotaciju na bok, no idemo s rukom do ramena. **Pripazite da ne idete u pazuh i ne odignete rame.**





spuštanje dojenčeta na podlogu

Dojenčad spuštamo preko boka tako da najprije spustimo djetetovu stražnjicu, maknemo našu ruku, ako je potrebno pridržimo glavu, a drugom rukom osiguramo rame. Polako maknemo ruku ispod glave pokretom prema gore. Zatim dojenče polagano vratimo u ležeći položaj na leđima.

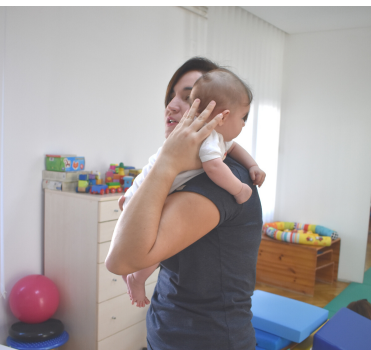
Ako vidite da je djetetu ova radnja teška, predložimo da radite još sporije te da zadržite interakciju i očni kontakt s djetetom kako je vidljivo na četvrtoj slici gore te da ne odmaknete svoje ruke s djeteta nego ih još par sekundi zadržite. Na taj način ćete pomoći dojenčetu da samostalno prebrodi tešku situaciju. Ako dijete ipak zaplače, ne morate ga nužno podići ponovno gore jer ćete time dodati još vestibularnih podražaja koji su djetetu potencijalno teški, već mu možete pružiti podršku tako da ga pričekate da obradi nove informacije koje je primilo te možete pružiti malo jači stisak svojim rukama. Kada se dojenče umiri, ne zaboravite mu se nasmiješiti i reći: "Bravo!"





Zabacivanje glavice kod dojenčeta

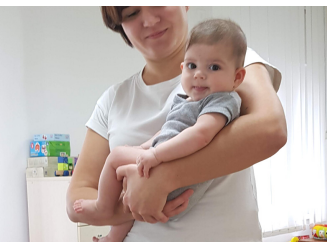
Naglašavamo da neće sva djeca u istoj dobi ostvariti kontrolu glavice. No, ako Vaše dijete u dobi od primjerice mjesec dana jako dugo može držati glavicu za vrijeme boravka na trbuhu ili pretjerano zabacuje glavicu unazad, potrebno je obratiti se fizijatru ili fizioterapeutu kako bi pregledali tonus mišića. Također, poneka djeca zabacuju glavicu zbog refluksa. Pripazite da dijete prilikom okretanja, podizanja, presvlačenja, hranjenja ili nošenja ne zabacuje glavu kao što je dijete na slikama.



izbacivanje zraka podrigivanjem

Ako podižete dijete na rame pripazite da su obje djetetove ručice naprijed, da se dijete ne izvija te da čuvate glavu pored uha i ispod stražnjice. Pazite da ne držite ruku iza djetetove glave kako se ne bi guralo u vašu ruku.

Nošenje dojenčeta



Kada želite nositi dojenče u rukama, predlažemo da je dijete u ležećem položaju u vašim rukama odnosno da mu je glavica oslonjena na vaše unutarnje područje lakta te ga cijeloga obuhvaćamo tom rukom. Vaša druga ruka je ispod djetetovih leđa i stražnjice.

Važno nam je da provjerite da su djetetove ručice uvijek naprijed te da ne zaostaju ispod Vaše ruke ili negdje iza kako bi se spriječilo izvijanje unazad. Pripazite i da ne guraju s laktom u vas.

Uvijek pokušajte lagano zarotirati dojenče prema sebi.

Kada imaju kontrolu glave, tada našu nadlakticu spustimo u razinu njihovih lopatica jer želimo da sami drže glavu.

Ukoliko primijetite da se Vaše dijete da nositi samo na jedan način i to uspravno ili se ne voli voziti u autosjedalici ili kolicima obratite se stručnoj osobi za senzornu integraciju za dojenčad kako bi ispitala obradu vestibularnih informacija, a ako se rukama odguruje od Vas kada ga okrenete prema sebi (trbuhom na trbuh) te primijetite kako se možda ne voli maziti obratite se stručnoj osobi da ispita obradu taktilnih informacija.



Prijelaz između položaja za nošenje i položaja za podrigivanje





previjanje pelena

Prematanje pelena dojenčetu može biti zahtjevno zbog položaja u kojem se nalazi. Najčešće je to ležeci položaj na leđima uz taktilne informacije koje dobiva poput skidanja robice, obavljanje higijene vrlo osjetljivog područja nerijetko hladnim rukama i maramicama te ponovno oblačenje robice, uz rotacije lijevo i desno.

Za djecu koja su taktilno i vestibularno osjetljiva, prematanje pelene ili presvlačenje može biti stresno. Uz učestalost mijenjanja pelena dijete već predviđa loš osjećaj te vidimo da neka djeca i unaprijed počnu plakati. Stoga, predlažemo da ove radnje izvodite vrlo polako uz kontinuiran očni kontakt s djetetom te da po potrebi napravite pauzu kako bi dijete stiglo obraditi sve informacije.

Ukoliko dijete zaplače, podizanjem od podloge biste ga mogli dodatno uznemiriti jer će ta radnja dodati nove ravnotežne podražaje. Možete samo usporiti, eventualno stati na trenutak te ga pričekati da se umiri pružajući mu podršku svojom rukom na njegovim prsima

oblačenje dojenčeta

Naša preporuka je da ukoliko možete presvlačite na boku. Pri tome trebate paziti da se dijete ne izvija i ne zabacuje glavu.

Kod oblačenja majice naš savjet je da uvijek idete od iza prema naprijed, posebno ako oblačite majicu dok je dijete na leđima. Ručicu kroz rukav izvucite tako da je dlan djeteta okrenut prema njegovom licu, a palac prema gore.



Kod prematanja vašom lijevom rukom uhvatite lijevu natkoljenicu djeteta oko koljena te lagano podignite prema ramenu. Odmaknite pelenu i obavite higijenu. Nemojte podizati obje noge istovremeno u zrak, to može rezultirati zabacivanjem glavice ili će vaša beba upirati jače glavom u podlogu kako bi zadržala stabilnost.



Zarotirajte dijete na stranu tako da krenete koljenom prema suprotnom ramenu. Na taj način promijenite pelene i lakše obavite higijenu. Zamijenite ruke i okrenite dijete koliko puta je potrebno.



Možete ići i rukom ispod koljena.



Komunicirajte i objašnjavajte što radite. Što više održavajte očni kontakt s djetetom. Radite sporo, a po potrebi ako je djetetu teško stavite svoju ruku na djetetova prsa i dajte mu vremena da se regulira.



NAJAVITE SKIDANJE



ZAROTIRAJTE NA BOK



IZVUCITE RUKU
PALCEM PREMA GORE



PONOVITE NA DRUGOJ
STRANI

oblačenje odjeće



SKINITE NOGAVICU
NA BOKU



PRIPAZITE NA
IZVIJANJE GLAVICOM
OTRAGA NA BOKU



ROTIRAJTE NA BOK
DOK NISTE GOTОВИ,
RADITE SPORO



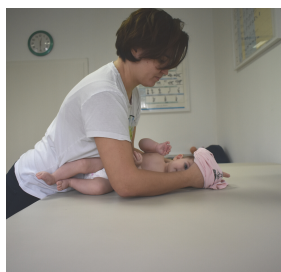
IZVUCITE HLAČICE DO
KRAJA



PONOVO ROTIRANJE
ZA SKIDANJE BODIČA



IZVUCITE RUKU KROZ
RUKAV



SKIDATI MOŽETE NA
BOKU ILI U SREDINI



UVIJEK IDITE
ODOZADA PREMA
NAPRIJED



igra s dojenčecom

S dojenčecom se možete igrati tako da ga stavite sebi u krilo tako da djetetovu stražnjicu malo privučete skroz do vašeg trbuha. Djetetovu glavicu stavite u prostor između Vaših spojenih koljena kako biste mu pomogli zadržati glavu u sredini i kako bi se onemogućilo izvijanje unazad.

Ovaj položaj je odličan za ostvarivanje očnog kontakta s bebom koji je preteča komunikaciji, govoru, pažnji i koncentraciji, učenju, privrženosti i drugim važnim procesima, pogotovo u kombinaciji s taktilnim podražajem. Možete doticati dijete pritiskom koji mu odgovara, a to koja jačina mu odgovara, vidjet ćete iz izraza lica dojenčeta. Ne povlačite ručice i nožice na silu ako dijete pruža otpor. Djetetu možete govoriti što sada radite i koji dio tijela dotičete za razvoj tjelesne sheme.

Ako svoje desno koljeno malo odignete i zarotirate dojenče na njegov desni bok (na svojoj nižoj nozi), odignutim koljenom ste onemogućili izvijanje glavice unazad, a dijete je sigurno u Vašem krilu. Ako želite ponuditi igračku, radite to sporo i u razini djetetova trbuha, a ne očiju kako se dijete ne bi izvijalo unazad prateći igračku.

Također, ako Vaše dijete prekomjerno plače za vrijeme boravka na truhu, u autosjedalici, u kolicima ili kada ga češće pomičete, obratite se stručnoj osobi za senzornu integraciju za dojenčad kako bi se provjerila obrada vestibularnih podražaja.

Lina Daxini

Lina Daxini je završila studij psihologije summa cum laude, na Rochester Institute of Technology, u Rochesteru, New York. U Hrvatsku se vraća 2010. godine kada se posvećuje radu s djecom s teškoćama u razvoju, posebice radu u području senzorne integracije. Centar iLab osniva 2013. godine s ciljem pružanja cjelovite podrške obiteljima s djecom atipičnog razvoja. Završila je brojne edukacije za rad s djecom i dojenčadi, između ostalih i za senzorno integracijskog pedagoga te naprednu edukaciju Senzorna integracija u radu s dojenčadi.

Jelena Đurinek

Jelena Đurinek završila je studij fizioterapije na Zdravstvenom veleučilištu u Zagrebu, nakon kojeg se specijalizirala za rad s novorođenčadi i djecom. Završila je niz edukacija među kojima su najvažnije Bobath koncept, Vojta princip te Senzorna integracija u radu s dojenčadi. U želji da svoje iskustvo i znanje može primijeniti i prilagoditi svakom djetetu, otvara privatnu praksu u kojoj se zajedno sa svojim timom nastavlja educirati i raditi kako s malim bebama tako i sa starijom djecom.



A U T O R I



Zahvaljujemo

... mami Mariji i bebici Maši na dopuštenju za snimanje i fotografiranje, našim korisnicima na povjerenju, našim učiteljima na prenesenom znanju te Gradu Zagrebu na financijskoj podršci da ova želja, potreba i ideja postanu stvarnost.

Ovaj je dokument izrađen uz financijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Centra iLab i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.



javite nam se!

iLab

Centar za integraciju razvoja

0915920006

info@ilab.hr

www.ilab.hr

facebook.com/udrugaiLab



Privatna praksa fizikalne terapije

Jelena Đurinek

0915362728

fizikalna.jelena@gmail.com

www.fizikalna-jelena.hr

facebook.com/fizikalnajelena



Jelena Đurinek
PRIVATNA PRAKSA FIZIKALNE TERAPIJE