

# Co po karmieniu?

Jeżeli karmisz piersią, przy każdej zmianie piersi stwórz dziecku warunki, aby mogło mu się odbić. Czynność tę należy powtarzać także po każdym karmieniu. W tym celu przeturlaj dziecko na swoją klatkę piersiową i ułóż je tak, by miało podparte rączki i nóżki. Odchyl się do tyłu, aby ułatwić dziecku przyjęcie pozycji brzusznej.



Jedną z najważniejszych zasad jest utrzymanie symetrii, ruchu w obydwie strony oraz stabilnej miednicy, gdyż taka pozycja aktywuje mięśnie brzucha dziecka. Należy zwracać na to uwagę zarówno podczas karmienia, jak i przy przewijaniu, ubieraniu, przenoszeniu dziecka oraz podczas zabawy. Stosując te zasady, ułatwimy sobie opiekę nad dzieckiem, a naszemu maluszkowi stworzymy możliwość swobodnego poznawania świata.

## Pamiętajmy!

- Nie nosimy noworodków w pionie. Pamiętajmy, że do 3. miesiąca życia dzieci nie potrafią jeszcze swobodnie utrzymywać głowy.
- Unikamy przenoszenia dziecka przez os pionową.
- W czasie podnoszenia lub odkładania dziecka wykonujemy ruchy po skosie.

# Zrobisz wszystko dla dziecka.

# My też



Wszystkie informacje na temat projektu znajdziesz na stronie:  
[www.dlarodziny-ginekologia.opole.pl](http://www.dlarodziny-ginekologia.opole.pl)

Projekt: „Koordynowanie i kompleksowe wsparcie rodziny w zakresie poradnictwa specjalistycznego, profilaktyki, diagnostyki i niwelowania nieprawidłowości w rozwoju dzieci do lat 2 – edycja 2” jest realizowany w ramach działania 8.1. Dostęp do wysokiej jakości usług zdrowotnych i społecznych w zakresie opieki nad matką i dzieckiem w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014–2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Projekt jest skierowany do mieszkańców województwa opolskiego: kobiet w ciąży i po porodzie, noworodków, dzieci do 2 r.ż., ich rodziców i opiekunów prawnych oraz personelu medycznego. Jego głównym celem jest zwiększenie dostępu do wysokiej jakości usług zdrowotnych w zakresie opieki nad kobietą w ciąży i małym dzieckiem, co wpłynie na poprawę jakości życia społecznego oraz zmniejszy nierówności w zakresie opieki zdrowotnej w województwie opolskim.



# ABC fizjoterapii niemowląt

ZASADY PIELĘGNACJI



Partner projektu:



Patronat Honorowy



MARSZAŁEK Województwa Opolskiego  
Andrzej Bula

## ZASADY PIELĘGNACJI NIEMOWLĘCIA

- Do pierwszych kąpiei owijaj dziecko w pieluszkę i zadbaj o odpowiednią ilość ciepłej wody.
- Zawijaj noworodka w kocyk lub pieluchę – tak, aby rączki i nóżki miało zgięte i mogło nimi swobodnie poruszać. Pamiętaj, że niektóre dzieci preferują ciasne zawijanie, a inne – delikatne.
- Gdy przewijasz lub ubierasz malucha, ustabilizuj jego klatkę piersiową, kładąc na niej swoją dłoń. Twój dotyk powinien być pewny, ale delikatny.
- Możesz owinąć ramiona dziecka, aby mieć obie ręce wolne. Nóżki poprowadź tak, aby kolanka były na zewnątrz, a stopy skierowane do środka.
- Staraj się obracać dzidziusia na boki, delikatnie dociążając podczas toalety czy zakładania pieluszek, mówiąc na przykład: „To jest twój lewy, a to prawy bok”.
- Przed każdym karmieniem przeturlaj bezpiecznie malucha na brzuch, złap go za ramiona i zasłoń światło z jednej strony, a wtedy obróci główkę w drugą stronę. Pozwól mu odpocząć i zachęć do obrotu do poprzedniej pozycji.



## JAK NOSIĆ NOWORODKA?

Dziecko należy nosić na przedramieniu, stabilnie trzymając go z boku za pupę. Głowa dziecka powinna spoczywać w zgięciu łokciowym. Takie ułożenie sprawia, że nasze ciało stabilizuje jeden bok dziecka, a nasza ręka podtrzymuje je z drugiej strony. Mamy wówczas pełną kontrolę nad maleństwem i możemy swobodnie nawiązywać z nim kontakt wzrokowy, a jednocześnie mamy wolną drugą rękę (możemy nią np. głaskać dziecko czy też zachęcać je do innych aktywności, np. chwytania palców lub zabawek).



Noszenie przodem do siebie wymaga zachowania pewnych zasad. Trzeba odchylić swoje ciało do tyłu i zadbać o to, by przedramiona dziecka opierały się o nas, a nóżki były podkurczone w pozycji „na żabkę”.



Ułożenie dziecka brzuszkiem na naszej ręce w taki sposób, aby nóżki były podgięte, a rączki oparte, to dobra pozycja przeciwkolkowa.

## JAK UKŁADAĆ NIEMOWLĘ?

- Naucz się podnosić i odkładać dziecko z pozycji bocznej.
- Znajdź najlepszą dla Was pozycję do karmienia, pamiętając, aby pupa dziecka była podparta, nóżki zgięte, a główka znajdowała się w linii kręgosłupa.
- Po karmieniach odkładaj dziecko do łóżeczka raz na jeden, raz na drugi bok, aby zapewnić mu równomierną ilość bodźców z każdej strony.
- Wykorzystaj czas przed karmieniem (ale nie wtedy, gdy dziecko jest głodne i płacze) i aktywuj mięśnie brzucha, pleców i szyi dziecka. Wpłynie to m.in. na swobodne ssanie i połykanie pokarmu, a także pomoże zapobiegać kolce i ulewaniu.



## W JAKI SPOSÓB AKTYWOWAĆ MIĘŚNIE DZIECKA?

- Ułóż dziecko na udach tak, aby jego pupa znajdowała się przy Twoim brzuchu. Jeżeli brzuch jest jeszcze obolały, zrób wałek z kocyka lub użyj cebuszek (poduszki w kształcie litery „C”), aby podeprzeć miednicę. Nóżki dziecka powinny być zgięte, kolanka na zewnątrz.
- Dotknij dziecko delikatnie w okolicy mostka i otul je swoimi przedramionami. Następnie delikatnie przetocz dziecko raz na jedną, raz na drugą stronę. Pozwól dziecku złapać twoje palce i poprowadź jego rączki do osi ciała. Delikatnie przesuwaj swoje ręce, aby zatrzymać je na ramionach, a gdy się rozluźnią, przesunij je na łokcie i obejmij z boku bioderka, informując dziecko o każdej części jego ciała.
- Jeżeli dziecko otworzy oczy, pochyl się bliżej, ale tak, żeby wzrok malucha skierowany był w stronę pępka.
- Zachęć dziecko do obrócenia główki, przesuując swoją twarz najpierw w lewo, następnie do środka, a później w prawą stronę. Jeśli dziecko nie jest jeszcze zmęczone, powtórz to ćwiczenie.
- Twoja pozycja musi być wygodna i stabilna. Najlepiej oprzyj swoje stopy nieco wyżej lub usiądź wygodnie na kanapie lub podłodze, podkładając miękkie wałek pod kolana.

Ewa Murawska  
fizjoterapeuta

Barbara Fojtár  
fizjoterapeuta

