maminka.cz

Maminka.cz, 16. 10. 2017

Zapomeňte na tabulky a vyčkejte, až se dítě posadí samo. Vyplatí se to!

Samostatný sed je jednou z velkých událostí ve vývoji dítěte. Jak ho můžeme podpořit a co naopak raději nedělat?

Tereza Víchová, Časopis Maminka
16. 10. 2017

Sdílet Tweet

Pryč s pasivním sezením

Zatímco generace před námi ještě své potomky obkládala polštáři v představě, že jim tak dopomůže k samostatnému sezení, dnes už se od tohoto přístupu upouští. „Dodnes se ještě uplatňuje v angloamerických zemích a je jedním z měřítek ‚správného' vývoje. Ovšem pediatři před pasivním posazováním varují," podotýká Pavlína Gembicky, specialistka na fyzioterapii a cvičitelka fitMAMI.

Dodnes nezapomenu na svou kamarádku Věrku, která mi pyšně hlásila, že její holčička Anežka už v sedmém měsíci dokáže sedět. Ano, chvíli to poté, co ji do této pozice nainstalovala, vydržela, než se dost neomaleně sesunula zpátky na zem do lehu.

Proč na svá miminka tolik spěcháme? Proč tolik chceme, aby už byla o krok dál? V případě malé Anežky to nebylo daleko od drezury nemotorné opičky. Možná za to může naše nedočkavost nebo touha se pochlubit vlastním dítětem a jeho dovednostmi.

V každém případě tak i nevědomě pácháme na tělíčku naší ratolesti hrubé zásek, které se mohou negativně projevit v dospělosti. A to přece jako milující rodiče nechceme, ne? Pasivní posazování ale není jediným nešvarem. Také se velice často stává, že své miminko z polohy vleže rodiče vytahují do sedu za ručičky.

A to, jak podotýká fyzioterapeutka z Nemocnice Mělník Ivana Slavíková, není pro dětské tělíčko vůbec vhodné: „Takto si děti bez pomoci nesedají. Dostanou se tam přes šikmý boční sed někdy kolem devátého měsíce věku."

Vývoj nechte přírodě

Každý i sebemenší krůček ve vývoji dítěte je individuální. Proto abyste zachovali přirozený vývoj, upřednostňujte jeho vlastní tempo s dostatečnými stimuly pro další rozvoj. Vykašlete se na nějaké růstové tabulky, které říkají, jak staré dítě by už mělo sed ovládat.

Nebezpečím pasivního sedu je také to, že jakmile dítě objeví tento nový obzor, už jen těžko se pak bude spokojovat s nudným lezením nebo plazením. „Vlastně všechny vývojové fáze předcházející volnému sedu jsou důležité," podotýká fyzioterapeutka Ivana Slavíková.

„Každé zvládnutí a osvojení si nové pohybové dovednosti připraví dítě, respektive jeho pohybový aparát, na další vývojové fáze. Proto není rozumné se snažit urychlit tento vývoj například tím, že mu do sedu pomáháme," varuje Ivana Slavíková.

Chvála plazení a dalším dovednostem

Děťátko má nejprve zvládat přetáčení na obě strany, což pomáhá k vývinu svalového korzetu hrudníku a zad, poté dojde k plazení a lezení a teprve pak si sedá přes šikmý sed. „Jestliže se nějaké období snaží rodiče přeskočit, může dojít naopak ke zpomalení vývoje dítěte," upozorňuje cvičitelka fitMAMI Pavlína Gembicky.

Podobná situace nastává třeba ve snahách dítěti ukázat, jak by mohlo chodit. Jakmile se dítě třeba vloží do chodítka nebo přidrží za ruce do stoje, nabídne se mu stejně jako při pasivním sedu pouze nový a atraktivnější rozhled.
A jít zpátky do pozice na čtyřech nebo do lehu? Větší nudu pro něj asi neobjevíte. Sed se proto považuje za jeden z velkých vrcholů vývoje, kterému by mělo předcházet hlavně lezení.

A pokud se vám bude zdát, že tahle lezoucí fáze trvá dlouho, nemějte obavy. Když se náš syn ještě nedokázal v devíti měsících sám posadit, vyrazili jsme s ním pro jistotu k pediatrovi. Ten nás tehdy zahltil aktuálními studiemi s jasným závěrem, že když si dítě naordinuje tuto fázi lezení i třeba na délku trvání čtyř, pěti měsíců, pro něj jedině dobře.

Maminka.cz, 16. 10. 2017

A to především proto, že si tak dostatečně propojí hemisféry, a tím zlepší koordinaci a soustředění, posílí zádové a břišní svaly, a výborně tak připraví tělíčko na sed, který se mu bude vydatně hodit, jakmile se osmělí třeba pro první krůčky. Do sedu se totiž velice dobře padá. Zvlášť když ho před nárazovými bolestmi ochrání airbag v podobě plenky na zadečku.

Kojenec

Víte jak podpořit motorický vývoj dítěte?

Co můžeme způsobit

To, že dítě uměle aranžujeme do pozice vsedě nebo se ho do ní snažíme přimět, nám může připadat jako smysluplné. Ovšem jak zdůrazňuje fyzioterapeutka z Nemocnice Mělník Ivana Slavíková, pokud je děťátko posazováno v období, kdy na to není ještě fyzicky připraveno, může to ovlivnit jeho držení těla:

„Dítě, které ještě není zralé, má při sedu zakulacená záda. Pokud tráví v této poloze hodně času, může to mít vliv i na zakřivení páteře," varuje Ivana Slavíková a dodává, že když je k sedu dítě připravené, páteř by měla být ve volném sedu napřímená, bez výraznějších kyfolordóz, tedy výrazného zakřivení.

S tím souhlasí i cvičitelka fitMAMI Pavlína Gembicky: „Předčasným posazováním se zvyšuje tlak břišních orgánů na hrudník, rozšiřuje se oblast u dolních žeber, horní část hrudníku se zploštuje, dýchání se tímto útlakem značně znesnadňuje."

Zašlá sláva lehátek

Velmi oblíbenou pomůckou se staly nejrůznější houpačky, polohovatelná lehátka či autosedačky. Rozhodně chápu důvody, které k tomu vedou: Když se s dítětem v dosahu snažíte třeba uvařit, uklidit nebo si alespoň na chvíli odpočinout, tyto vymoženosti ho alespoň na chvíli zabaví. Nebo aniž byste spící dítě budila, přenesete ho z auta v autosedačce do adaptéru na kočárku.

Jak praktické! Jenže Ivana Slavíková upozorňuje, že setrvání v jedné poloze není pro pohybový aparát příznivé: „Děti pak nemají možnost rozvíjet a zdokonalovat pohybové schopnosti. Použití autosedaček je samozřejmostí a čeká-li nás dlouhá cesta, je dobré dělat často přestávky a nechat dítě chvíli si pohrát na dece," zakončuje Ivana Slavíková.

Negativa předčasného posazování

- Dolní část páteře se nepřirozeně vyklene. Tlakem břišních orgánů se vyklenou také spodní žebra, která stlačí hrudní orgány, což způsobuje i ztížené dýchání.
- Vznikají deformity hrudního koše, které mohou být v pozdějším věku příčinou častých zánětů průdušek kvůli zhoršené plicní ventilaci.
- Deformity páteře, skoliózy v pozdějším věku.
- Svalová nerovnováha během vývoje.
- Přetěžování určitých svalů, a tím pádem i zátěž na klouby.
- Zpomalení psychomotorického vývoje.
- Demotivace k lezení či plazení, a tím pádem přeskočení důležitého vývojového stadia.
- Vzrůstající nespokojenost v odpovídajícím vývojovém stadiu.