

Maminka, 17. 8. 2017

SEDNI SI UŽ *NA ZADEK*

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

PŘIPRAVILA: VERONIKA VLACHOVA

Už aby se konečně schylovalo k tomu, aby i vaše batolátko objevilo příjemnou pozici vsede. Dává to přece smysl: díky tomu se mu rozšíří obzory a může konečně chytat po hračkách oběma ručičkami. Také částečně odpadne trampoty při krmení, protože mu bude patřit konečně vlastní sedačka. Jenže jak odborníci upozorňují: den, kdy se i vaše ratolest sama posadí, nechte na ni.

Pryč s pasivním sezením

Zatímco generace před námi ještě své potomky obkládala polštáři v předstávě, že jim tak dopomohou 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 pediatri před pasivním posazováním varují“ podotýká Pavlína Gembický, specialista na fyzioterapii a cvičitelka InMAMI. Dodnes nepomenou na svou kamarádku Věrku, která mi pyšně hlásila, že její holčička Anežka už v sedmém měsíci dokáže sedět. Ano, chvíli to potě, co jí 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 tělčku naší ratolesti hrubé záseky, které se mohou negativně projevit v dospelosti. A to přece jako milující rodiče nechceme, ne? Pasivní posazování ale není jedním nešvarem. Také se velice často stává, že své miminko z polohy vleže

NEDEJTE NA
RŮSTOVÉ
TABULKY, KTERÉ
ŘÍKAJÍ, JAK
STARÉ DÍTĚ BY
UŽ SED MĚLO
OVLÁDAT!

rodiče vytažují do sedu za ručičky. A to, jak podotýká fyzioterapeutka z Nemocnice Mělník Ivana Slavíková, není pro dětské tělčko vůbec vhodné:

„Takto si děti bez pomoci nesedají. Dostanou se tam přes silný, boční sed někdy kolem devátého měsíce věku.“

Vývoj nechte přírodě

Každý i sebemenší kráček ve vývoji dítěte je individuální. Proto abyste zachovali přirozený vývoj, upřednostněte 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 ležením 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 silný sed. „Jestliže se nějaké období snaží rodiče přeskočit, ▶



Maminka, 17. 8. 2017

může dojít naopak ke zpomalení vývoje dítěte, upozorňuje cvičitelka fitMAMI Pavlína Gembicky. Podobná situace nastává třeba ve snáhách dítěte 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? Víš si 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 náš syn se ještě nedokázal v devíti měsících sám posadit, vyrazili jsme s ním pro jistotu k pediatrovi. Ten nás tehdy zahltl aktuálními studiemi s jasným závěrem, že když si dítě naordínuje tuto fázi lezení i třeba na delší trvání čtyři pět měsíců, pro něj jediné dobře. A to především proto, že si tak dostatečně propojuje hemisféry a tím zlepši 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 plenyky na zadečku.

Co můžeme způsobit

Ta, že dítě uměle aranžujeme do pozice vsede nebo se ho do ní snažíme přimět, nám může připadat jako smysluplné. Ovšem jak zdůrazňuje fyzioterapeutka z Nemocnice Mělník Ivana Slavíková, pokud je děátko posazováno v období, kdy na to není ještě fyzicky připraveno, může to ovlivnit jeho držení těla: „Dítě, které ještě není zralé, má při sedu zakulacenou záďku. 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 napřimá, bez výraznějších kyfoidů, 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 žebér, horní část hrudníku se zplošťuje, 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 z 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 zlokalovat 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

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

