

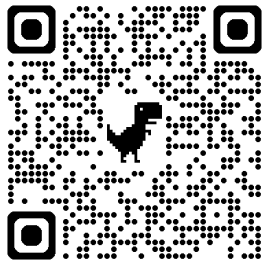
Dziecko w samochodzie

Zabezpieczenie dziecka w samochodzie jest obowiązkowe. Dzieci poniżej 135 cm wzrostu powinny zawsze korzystać z atestowanego sprzętu zabezpieczającego, odpowiedniego do wagi i wzrostu dziecka. Fotelik samochodowy powinien być w miarę możliwości zwrócony tyłem do kierunku jazdy ze względu na niebezpieczeństwo urazu karku w razie wypadku⁸. To, jak długo dziecko może siedzieć w foteliku, zależy między innymi od wieku i temperamentu dziecka. Niemowlęta będą musiały od czasu do czasu odpocząć w wyprostowanej pozycji, starsze dziecko będzie dawało wyraźniejsze sygnały, że potrzebuje się poruszać.

Referencje:

1. Nugent K, Keefer CH, Minear S, Johnson LC, Blanchard Y (2018). Nyfødtes atferd og tidlige relasjoner. 1. utgave Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
2. Helsedirektoratet (2019). Nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet i forebygging og behandling [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet. Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>
3. Powell B, Cooper G, Hoffman K, Marvin B (2014). The circle of security intervention: Enhancing attachment in early parent-child relationships New York: The Guilford Press.
4. Shweikeh F, Nuño M, Danielpour M, Krieger MD, Drazin D. Positional plagiocephaly: an analysis of the literature on the effectiveness of current guidelines. Neurosurg Focus. 2013 Oct;35(4):E1.
5. Haugstvedt K.T, Bech R (2018). "Barn og bevegelse". Cappelen Damm AS.
6. Piper MC, Darrah J (2021): Motor Assessment of the Developing Infant. 2. utgave, Philadelphia PA: Saunders.
7. Stout JL. Gait: Development and analysis. I Campbell SK. Physical Therapy for Children. 5. utgave. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier, 2017.
8. Trygg trafikk (årstall mangler): Barn i bil - gode råd om sikring av barn i bil. Hentet 02.05.24 fra

<https://www.tryggtrafikk.no/fakta-og-rad/bil/barn-i-bil/>



NORSK FYSIOTERAPEUTFORBUND
faggruppe for barne- og ungdomsfysioterapi

Pierwszy rok życia dziecka

Interakcja

Dzieci rozwijają się we wzajemnej interakcji z otoczeniem, a jako opiekun dziecka jesteś najważniejszą osobą dla jego rozwoju. Daj dziecku czas na poznanie Ciebie. Rozmawiaj z dzieckiem, opowiadaj mu o tym, co robisz i dawaj mu czas na reakcję. W ten sposób wspólnie ćwiczycie wczesną komunikację, która zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa i przewidywalność, dzięki czemu coraz łatwiej Ci będzie rozumieć i interpretować sygnały wysyłane przez Twoje dziecko.



Zdolność noworodka do samoregulacji nie jest w pełni rozwinięta, a dziecko potrzebuje spokoju i czasu na przetworzenie wrażeń. Konieczne jest świadome podejście do korzystania ze źródeł dźwięku, monitorów i telewizora w otoczeniu dziecka, ponieważ dzieci mogą łatwo zostać przytłoczone nadmiarem dźwięków, szczególnie w pierwszych miesiącach życia¹. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby dzieci poniżej 2. roku życia nie spędzały same czasu z ekranami, ponieważ pozbawia je to czasu na inną, bardziej odpowiednią dla dziecka aktywność². Również Ty świadomie korzystaj z ekranów, kiedy spędzasz czas z dzieckiem.

Dzieci rodzą się z naturalnym dążeniem do rozwoju. Twoim zadaniem jest ułatwienie dziecku eksploracji świata w bezpieczny sposób i w obecności dorosłego, który może w razie potrzeby zapewnić wsparcie i pociechę³. Dzieci, które mają możliwość potwierdzania swoich uczuć we wczesnej interakcji z dorosłym, mają dobry punkt wyjścia do zbudowania poczucia bezpieczeństwa i pomyślnego rozwoju³.



Rozwój ruchowy

Każde dziecko jest inne i rozwija się w swoim indywidualnym tempie. Na rozwój ma wpływ samo dziecko, jego aktywność i otoczenie. Dzieci uczą się poprzez eksplorację i doświadczenie oraz opanowują umiejętności ruchowe w różnym wieku. Pozwól dziecku na próby i popełnianie błędów, kładąc je na podłodze! Dzieci nie muszą być w niczym ćwiczone, robią to same, jeśli umożliwimy im swobodne poruszanie się. Dotyczy to również samodzielnego siedzenia na podłodze, dziecko samo się tego nauczy⁵.

Pozycje na brzuchu, na plecach i na boku są korzystne dla zróżnicowanych doświadczeń ruchowych, najlepiej w postaci krótkich sesji kilka razy dziennie². Światowa Organizacja Zdrowia zaleca pozycję na brzuchu w czasie **czuwania**, ponieważ ta pozycja sprzyja dobremu rozwojowi ruchowemu i zapobiega wybieraniu przez dziecko „ulubionej strony”². **Podczas snu zaleca się pozycję na plecach**, aby zapobiec śmierci łóżeczkowej (SIDS)².

Niemowlęta śpią przez wiele godzin dziennie. Szkielet u niemowląt jest miękki i formuje się przez nacisk głowy na podłoże⁴. Jeśli dziecko zawsze leży z głową odwróconą w tę samą stronę, może to

spowodować nierówny kształt głowy i różnicę boczną. Można to zmienić układając dziecko w różnych pozycjach.

(Zapoznaj się z broszurą [„Skjevt hode og favorittside” \(„Nierówny kształt głowy i ulubiona strona”\)](#) Norweskiego Związku Fizjoterapeutów lub skontaktuj się z poradnią dla matek i dzieci w celu uzyskania porady).

Dzieci zaczynają chodzić samodzielnie w różnym wieku. Najczęściej dzieci zaczynają chodzić między 10. a 18. miesiącem życia⁶. Chód dziecka zmienia się w miarę jego rozwoju. Dziecko zwykle nie ma w pełni rozwiniętego wzoru chodu wcześniej niż przed ukończeniem 7 lat⁷.

Dzieci potrzebują butów jako ochrony przed warunkami atmosferycznymi i ostrymi przedmiotami. Pozwól dziecku chodzić bez butów w pierwszym okresie po tym, jak zacznie wstawać. Każda stopa jest inna, a buty w różny sposób dostosowują się do stopy i inaczej się zużywają. W różnych okresach panowały odmienne przekonania dotyczące dziedziczenia obuwia. Dzisiaj zaleca się, aby dzieci dziedziczyły tylko takie buty, które były mało noszone.



Sprzęt

Dziecko zasadniczo nie potrzebuje wiele sprzętu, ale opiekunom mogą ułatwić życie na przykład takie pomoce, jak chusta/nosidełko do noszenia niemowląt, bujany fotelik i wózek. Jeśli dziecko jest układane w tej samej pozycji przez dłuższy czas, może stracić istotne doświadczenia ruchowe, dlatego też ważna jest zmienność. Na początku korzystna może być mata do zabaw/ćwiczeń, na której dziecko może poleżeć. Pamiętaj, że zabawki powinny być łatwe do zauważenia (kontrastowe kolory, zabawki z oczami i uśmiechami itp.) i łatwe do uchwycenia.