

## Діти в автомобілі

Існують обов'язкові вимоги щодо безпеки дитини в автомобілі. Діти зростом менше за 135 см завжди повинні використовувати затверджені засоби безпеки, які відповідають вазі та зросту дитини. Автокрісло повинно бути встановлене проти напрямку руху якомога довше, бо це зменшує навантаження на ший дитини у разі аварії<sup>8</sup>. Те, як довго дитина здатна сидіти у автокріслі, залежить зокрема від віку та темпераменту дитини. Немовлята потребують періодичного відпочинку у витягнутому положенні, а згодом дитина почне давати чіткіші сигнали про потребу у русі.

*Брошуру підготовлено управлінням Норвезької асоціації фізіотерапевтів, фахова група у справах дитячої та підліткової фізіотерапії, у 2022 році (перевидано у 2024 році). Переклад українською та російською мовами фінансується Національним центром компетенції для центрів дитячого здоров'я та шкільної служби здоров'я (NASKO), Інститутом народного здоров'я. Фото: Shutterstock.*

Контакт: [barneogungdom@fysio.no](mailto:barneogungdom@fysio.no)

### Посилання:

1. Нугент К., Кіфер К.Н., Мінеар С., Джонсон Л.К., Бланчард І. (2018). Поведінка та ранні реакції новонароджених. 1 видання Осло: Вид. «Gyldendal Norsk Forlag AS».
2. Директорат у справах охорони здоров'я (2019). Національна фахова рада з фізичної активності у запобіганні та лікуванні [електронний документ]. Осло: Директорат у справах охорони здоров'я. Доступно на <https://www.helseidirektoratet.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. Хаугстведт К.Е., Бек К. (2018). "Діти і рух". Вид. «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. Безпечний дорожній рух (Trygg trafikk) (рік відсутній): Діти в автомобілі - поради щодо безпеки дитини в автомобілі. Взято 02.05.24 з <https://www.tryggtrafikk.no/fakta-og-rad/bil/barn-i-bil/>



## Перший рік життя дитини

### Взаємодія

Дитина розвивається у взаємодії з навколишнім середовищем, і як її опікун ви є найважливішою людиною для її розвитку. Дайте дитині час на знайомство з вами. Говоріть з дитиною, розповідайте про те, що ви робите, і давайте їй час на відповідь. Так ви разом тренуєте ранню комунікацію, яка створює відчуття безпеки та передбачуваності для дитини і поступово полегшує для вас розуміння та інтерпретацію її сигналів.



У новонародженого ще не повністю розвинена здатність до саморегуляції, тому йому потрібні спокій та паузи для обробки вражень. Важливо уважно ставитися до рівня звуку, використання екранів і телевізора в оточенні дитини, оскільки надлишок звуків може її перевантажити, особливо в перші місяці життя<sup>1</sup>. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує, щоб діти до 2 років не мали власного екранного часу, оскільки це відволікає їх від інших, корисніших видів діяльності<sup>2</sup>. Також варто усвідомлено використовувати власні гаджети, коли ви знаходитесь поруч із дитиною.

Діти народжуються з природним прагненням до розвитку. Ваше завдання — створити умови для дослідження світу та бути надійним дорослим, який надає підтримку та розраду<sup>3</sup>. Діти, чиї емоції знаходять підтвердження у ранній взаємодії з дорослими, мають гарні передумови для відчуття безпеки та гармонійного розвитку<sup>3</sup>.



## Руховий розвиток

Кожна дитина унікальна і розвивається в індивідуальному темпі. Розвиток залежить від самої дитини, її активності та оточення. Діти вчаться через дослідження та досвід, а навички руху освоюють у різному віці. Створіть умови, щоб дитина могла пробувати й помилятися, вільно рухаючись на підлозі! Дитину не треба тренувати — якщо їй дозволити рухатися, вона навчиться всього самостійно. Це також стосується й уміння самостійно сидіти на підлозі — діти освоюють це самі<sup>5</sup>.

Перебування на животі, спині та на боці сприяє різноманітному руховому досвіду, особливо у формі коротких занять декілька разів на день<sup>2</sup>. Всесвітня організація охорони здоров'я радить укладати дитину на живіт у **період активності**, оскільки це сприяє гарному моторному розвитку та запобігає появі улюбленої сторони<sup>2</sup>. Однак **під час сну рекомендується класти дитину на спину** для зниження ризику раптової дитячої смерті<sup>2</sup>.

Немовлята сплять багато годин на добу. Їхній скелет м'який і може змінюватися під впливом тиску голови на поверхню<sup>4</sup>. Якщо дитина постійно лежить з головою повернутою в один бік, це може призвести до асиметрії черепа. Це можна скоригувати, створивши відповідні умови. Ознайомтеся з брошурою [“Асиметрія голови і улюблена сторона”](#) від Норвезької асоціації фізіотерапевтів або зверніться до центру дитячого здоров'я за консультацією.

Вік, у якому діти починають ходити без підтримки, може різнитися. Зазвичай це відбувається у віці від 10 до 18 місяців<sup>6</sup>. Хо́да дитини змінюється у міру її зростання. Повністю сформована хо́да зазвичай встановлюється до 7 років<sup>7</sup>.

Дітям потрібне взуття для захисту від погодніх умов та гострих предметів. Після того, як дитина почала вставати, їй корисно деякий час ходити босоніж. Оскільки всі стопи різні, взуття набуває форми та зношується індивідуально. У різні періоди давалися різні рекомендації щодо носіння вживаного взуття. Сьогодні зазвичай радять передавати у спадок лише мало зношене взуття.



## Приладдя

Дитині не потрібно багато приладь, але для опікунів можуть бути корисними такі речі, як слінг/переноска, шезлонг та візок. Довге перебування у фіксованих положеннях може позбавити дитину важливого рухового досвіду, тому важливо забезпечувати різноманітність. Гарним варіантом буде ігровий/тренувальний килимок, на якому дитина зможе лежати на початку. Варто вибирати іграшки, які легко помітити (із контрастними кольорами, очима та усмішками тощо) і легко схопити.