

# Kamienie milowe / Motoryka / Porady

## Table of Contents

Kamienie milowe - 3 miesiące .....	3
Kamienie milowe - 6 miesięcy .....	4
Kamienie milowe - 9 miesięcy .....	5
Kamienie milowe - czerwone flagi 6 miesięcy .....	6
Kamienie milowe - czerwone flagi ogólne .....	8
Kamienie milowe - czerwone flagi .....	9
Kamienie milowe - mity rozwojowe .....	11
Kamienie milowe - nawyk opóźniający rozwój .....	12
Kamienie milowe - niepokojące objawy .....	13
Kamienie milowe - opóźnienia łatwe do uniknięcia .....	13
Kamienie milowe - opóźnienia motoryczne 1 rok objawy .....	14
Kamienie milowe - opóźnienia rozwojowe .....	15
Kamienie milowe - porównania co wiedzieć .....	16
Kamienie milowe - przyspieszanie rozwoju .....	16
Kamienie milowe - rozwój dziecka .....	17
Kamienie milowe - zły nawyk dla rozwoju .....	18
Motoryka - brzusek 6 kluczowych rzeczy .....	18
Motoryka - brzusek alternatywy .....	19
Motoryka - brzusek co robić i czego unikać .....	20
Motoryka - brzusek częsty błąd .....	22
Motoryka - brzusek dlaczego dziecko nienawidzi .....	22
Motoryka - brzusek dlaczego jest ważny .....	23
Motoryka - brzusek gdy dziecko nie lubi .....	24
Motoryka - brzusek noworodek 4 wskazówki .....	25
Motoryka - brzusek noworodek .....	26
Motoryka - brzusek pozycje .....	27
Motoryka - chodzenie 3 skuteczne aktywności .....	28
Motoryka - chodzenie 7 kroków .....	29
Motoryka - chodzenie jak nauczyć i czego unikać .....	30
Motoryka - chodzenie przy meblach szybka metoda .....	31
Motoryka - chodzenie wskazówki .....	33
Motoryka - obracanie się 4 wskazówki .....	34
Motoryka - obracanie się z brzucha na plecy .....	35
Motoryka - raczkowanie 7 wskazówek jak nauczyć .....	36
Motoryka - raczkowanie style i etapy .....	37
Motoryka - raczkowanie wskazówki .....	39
Motoryka - siadanie 4 kroki .....	39
Motoryka - siadanie 5 wskazówek .....	40
Motoryka - siadanie aby pomóc w raczkowanie .....	42
Motoryka - siadanie nie ciągnij dziecka do góry .....	43

Motoryka - wstawanie bezpieczny sposób nauki.....	44
Porady - autyzm subtelne objawy .....	45
Porady - autyzm wczesne oznaki .....	47
Porady - bicie jak zatrzymać .....	48
Porady - ból i dyskomfort jak zapobiec .....	49
Porady - ciąża błędy .....	50
Porady - co mówić by słuchało .....	52
Porady - dlaczego dziecko ignoruje błąd.....	53
Porady - dyscyplina bez kar .....	54
Porady - filmy rozwojowe wpływ .....	55
Porady - gryzienie jak zatrzymać .....	55
Porady - jeden błąd dobrych rodziców.....	56
Porady - język migowy prawda .....	58
Porady - kąpiel jak ułatwić .....	59
Porady - kąpiel noworodka przewodnik .....	59
Porady - kolka jak uspokoić .....	60
Porady - komunikacja poprawa natychmiast .....	62
Porady - komunikacja subtelne znaki dziecka 1 .....	62
Porady - komunikacja subtelne znaki dziecka.....	64
Porady - krzyk dziecka jak nie pogarszać 2.....	65
Porady - maluch nawyki ułatwiające .....	66
Porady - modne porady które nie działają .....	67
Porady - mowa opóźnienie 3 błędy.....	68
Porady - mowa przyspieszanie rozwoju .....	69
Porady - napady złości co robić zamiast mówić .....	69
Porady - napady złości jak zapobiegać .....	70
Porady - napady złości zmniejszanie .....	71
Porady - noworodek 14 wskazówek dla rodziców.....	72
Porady - noworodek 4 dziwne zachowania .....	74
Porady - noworodek 5 gier rozwojowych.....	74
Porady - noworodek 6 dziwnych zachowań .....	76
Porady - noworodek 7 wskazówek eksperta .....	77
Porady - noworodek 7 wskazówek .....	77
Porady - noworodek aktywności wspierające rozwój.....	78
Porady - noworodek czego żałuję 3 rzeczy .....	81
Porady - noworodek czego żałuję .....	81
Porady - noworodek dziwne zachowania .....	82
Porady - noworodek realistyczny dzień rutyna .....	82
Porady - noworodek realistyczny dzień.....	84
Porady - okres płaczu jak przetrwać .....	87
Porady - pewność siebie szkodliwe nawyki.....	88
Porady - płacz co się naprawdę dzieje .....	90
Porady - pochwały szkodliwy wpływ .....	90

Porady - porady ogólne .....	91
Porady - porady rodzicielskie które nie działają .....	92
Porady - posłuszeństwo bez krzyku .....	93
Porady - przed 3 rokiem życia 13 rzeczy .....	95
Porady - przylepne dzieci błędy .....	96
Porady - przywiązanie brak objawów .....	98
Porady - pytanie którego nie zadawaj .....	99
Porady - rozwój 7 kluczowych błędów do unikania .....	99
Porady - samodzielna zabawa maluch jak nauczyć .....	100
Porady - słuchanie za pierwszym razem .....	102
Porady - spłaszczenie głowy jak uniknąć .....	102
Porady - typy płaczu .....	103
Porady - uspokajanie płaczu 60 sekund .....	104
Porady - uspokajanie płaczu techniki .....	105
Porady - uступliwość dlaczego warto .....	105
Porady - ząbkowanie mity .....	107
Porady - ząbkowanie niebezpieczny środek .....	107
Porady - ząbkowanie prawda .....	108
Porady - ząbkowanie środki zaradcze .....	109
Porady - zasady rodzicielskie .....	109
Porady - zawstydzanie dzieci .....	111

## Kamienie milowe - 3 miesiące

### 3 Month Developmental Milestones: What is Normal

Jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące rozwoju swojego dziecka, zabierz je do pediatry lub lekarza, który może przeprowadzić kontrolę rozwojową.

#### Kamienie milowe w motoryce dużej:

- **Na plecach:** Gdy dziecko w wieku trzech miesięcy leży na plecach, powinno być w stanie utrzymać głowę na środku ciała, obserwując twarz lub nieruchomą zabawkę. Gdy zabawka zaczyna się poruszać, głowa dziecka naturalnie za nią podąża. Dziecko lubi również wyciągać i kopać nogami.
- **Na brzuchu:** Dziecko powinno być w stanie podnieść głowę pod kątem od 45 do 90 stopni. Jego łokcie powinny znajdować się w linii z ramionami lub nieco przed nimi. W tej pozycji również lubi kopać i rozciągać nogi.
- **Obracanie się:** Trzymiesięczne dziecko będzie potrafiło przetoczyć się z boku na plecy.
- **Siedzenie (z podparciem):** W pozycji siedzącej z podparciem, trzymiesięczne dziecko będzie potrafiło trzymać głowę prosto, z mniejszym chwiejaniem się.
- **Stanie (z podparciem):** Dziecko będzie również odpychać się nogami, gdy jego stopy będą płasko przylegać do powierzchni.

#### Motoryka mała i dłonie:

- Dziecko w wieku trzech miesięcy jest świadome swoich dłoni i ma teraz zdolność ich kontrolowania.
- Aktywnie otwiera i zamyka dłonie.
- Wyciąga ręce, aby uderzyć w zabawki lub twarz.
- Jego dłonie są przeważnie otwarte, a kciuki, które wcześniej były schowane, teraz są na zewnątrz.

- Potrafi złączyć dłonie i zaczyna wkładać je do ust, aby ssać.
- Potrafi teraz utrzymać zabawkę umieszczoną w dłoni, ale nie potrafi aktywnie jej puścić.
- Wskazówka: Jeśli dziecko chwyci cię za włosy lub zabawkę, po prostu zegnij jego dłoń w nadgarstku, a dłoń automatycznie się otworzy i puści.

#### Rozwój społeczny i zmysłowy:

- Trzymiesięczne dzieci odwracają głowę w kierunku dźwięku, hałasu lub głosu.
- Są niezwykle zainteresowane twarzami.
- Kiedy mówisz do dziecka, zauważysz, że zaczyna się ono wyciszać, może się do ciebie uśmiechać lub gruchać.
- Dziecko używa teraz różnych rodzajów płaczu, aby zasygnalizować, że jest głodne, odczuwa ból lub jest zmęczone.
- Używa również wyrazu twarzy i gestów ciała, aby przekazać ci wiadomość.
- W wieku trzech miesięcy dziecko może nawet zacząć się śmiać.

#### Sen (jako ważny element rozwoju):

- Trzymiesięczne dziecko śpi od 14 do 15 godzin w ciągu 24 godzin.
- W tym wieku nie ma czegoś takiego jak harmonogram snu.
- Dziecko będzie aktywne przez 45 do 120 minut, po czym będzie potrzebowało drzemki.
- Drzemki trwają zazwyczaj jeden cykl snu, czyli od 30 do 45 minut. Po tym czasie dziecko obudzi się i może potrzebować twojej pomocy, aby ponownie zasnąć.
- Trzymiesięczne dzieci mają wiele drzemek w ciągu dnia, od 4 do 5.
- W tym wieku nie są w stanie samodzielnie zasypiać. Będą potrzebować twojej pomocy poprzez kotysanie, używanie smoczka lub śpiewanie im do snu.
- W nocy niektóre dzieci mogą spać przez pierwsze cztery do pięciu godzin przed przebudzeniem na nocne karmienie, a następnie mogą budzić się dwa do trzech razy w ciągu nocy na karmienie. Inne dzieci mogą przesypiać całą noc.

Autorka wspomina o dokumencie PDF dotyczącym kamieni milowych w rozwoju od 0 do 12 miesiąca życia .

## Kamienie milowe - 6 miesięcy

### 6 Month Developmental Milestones - What to Expect at 6 Months of Age

Autorka, Emma, jest pediatrycznym terapeutą zajęciowym (pediatric occupational therapist) z 10-letnim doświadczeniem.

Ważna uwaga: Jeśli w dowolnym momencie masz obawy co do rozwoju swojego dziecka, skonsultuj się z lekarzem lub pediatrą, który może przeprowadzić kontrolę rozwojową.

### Czego spodziewać się po 6-miesięcznym dziecku

#### Rozwój fizyczny i motoryczny (motoryka duża)

- **Siła tułowia:** W wieku sześciu miesięcy dziecko ma wystarczającą siłę mięśni tułowia (core strength), aby przyciągać ręce do stóp i stopy do ust.
- **Leżenie na plecach:** Wykonuje silne, naprzemienne kopnięcia.
- **Leżenie na brzuchu:** Dziecko potrafi unieść głowę i klatkę piersiową, opierając się na wyprostowanych rękach. Może nawet być w stanie sięgnąć po zabawkę jedną ręką, utrzymując się na drugiej.
- **Poruszanie się:** Możesz zauważyć, że dziecko zaczyna poruszać się do tyłu na brzuchu lub obracać się (pivot), używając rąk, aby przesunąć się na boki w kierunku zabawki. Może również zacząć kotysać się w przód i w tył w pozycji do raczkowania.
- **Obracanie:** Sześciomiesięczne dziecko potrafi obracać się w obu kierunkach (z brzucha na plecy i z pleców na brzuch).
- **Siedzenie:** Potrafi już siedzieć samodzielnie, choć może nadal używać rąk do stabilizacji.

- **Stanie (z podparciem):** Podtrzymywane w pozycji stojącej (np. trzymane za klatkę piersiową), dziecko może przyjmować ciężar na nogi i aktywnie podskakiwać (sprężynować).

### Rozwój motoryki małej (dłonie i palce)

- **Chwytywanie:** Dziecko potrafi sięgnąć jedną ręką i chwycić zabawkę, używając kciuka, palców i dłoni. Nazywa się to chwytem promieniowo-dłoniowym (radial palmer grasp).
- **Koordynacja:** Potrafi podnieść i trzymać zabawkę w obu rękach jednocześnie oraz przekładać zabawkę z jednej ręki do drugiej, co jest zaawansowaną umiejętnością.
- **Małe przedmioty:** Używa również ruchu “grabienia” (raking motion) całą dłonią, aby chwycić małe przedmioty.
- **Eksploracja:** Sześciomiesięczne dzieci uwielbiają uderzać zabawkami o powierzchnie.
- **Usta:** Dzieci w tym wieku wkładają wszystkie zabawki lub przedmioty do ust. Należy w tym wieku bardzo uważać na ryzyko zadławienia. Dziecko ssie zabawkę, potem na nią patrzy i znów ssie. Ssanie i wkładanie zabawek do ust jest w tym wieku całkowicie normalne i jest to sposób, w jaki dziecko się uczy.

### Rozwój mowy i komunikacji

- **Interakcje:** Sześciomiesięczne dzieci uwielbiają interakcje z innymi. Używają różnorodnych dźwięków, aby przyciągnąć uwagę: piszczą, gaworzą (babbling), gruchają (cooing) lub robią “malinki” (blowing raspberries).
- **Gaworzenie:** W tym wieku mogą zacząć używać statych dźwięków podczas gaworzenia (np. “ba-ba-ba”).
- **Stuchanie:** Reagują na nagłe, głośne dźwięki.
- **“Rozmowa”:** Zaczynają także “rozmawiać” na zmianę – gdy ty mówisz, dziecko jest cicho i obserwuje, a gdy ty przestajesz, ono zaczyna gaworzyć.
- **Reagowanie:** Dziecko zaczyna także reagować na swoje imię.

### Rozwój poznawczy, społeczny i emocjonalny

- **Zabawa:** Sześciomiesięczne dziecko uwielbia bawić się z innymi, zwłaszcza z rodzicami.
- **Relacje społeczne:** Zaczyna być świadome obcych i może być nieufne wobec bycia trzymanym przez inne osoby.
- **Emocje:** Zazwyczaj jest szczęśliwe, jeśli nie jest zmęczone ani głodne. Uspokaja je kotysanie lub kojący dotyk rodzica/opiekuna.
- **Bodźce:** Cieszą je różne rodzaje ruchu i muzyka. Uwielbiają patrzeć na siebie w lustrze.
- **Ciekawość:** Są niezwykle ciekawskie i, co należy powtórzyć, wkładają wszystko do ust (ponownie uwaga na ryzyko zadławienia).

## Sen w wieku 6 miesięcy

Chociaż sen sam w sobie nie jest kamieniem milowym rozwoju, jest niezwykle ważny, aby pomóc dziecku osiągać te kamienie (ponieważ nie jest wtedy zbyt zmęczone).

- **Łączny czas snu:** Sześciomiesięczne dziecko śpi zazwyczaj od 13,5 do 15 godzin w ciągu 24 godzin.
- **Sen nocny:** Ma regularną porę snu. Może przesypiać od 5 do 8 godzin w pierwszej połowie nocy, zanim będzie potrzebować nocnego karmienia. Zazwyczaj potrzebuje 1-2 karmień nocnych. Łącznie w nocy śpi 10-12 godzin.
- **Drzemki:** Zazwyczaj ma trzy drzemki w ciągu dnia.
- **Okna aktywności:** Dziecko jest aktywne przez 2 do 2,5 godziny między drzemkami.

## Kamienie milowe - 9 miesięcy

Are Your Baby's Toys Holding Back Development? (7 Key Toy Upgrades at 9 Months)

Przed 9. miesiącem życia dzieci przechodzą od chwytania zabawek całą dłonią do używania samych palców. Dlatego większość zabawek dla tego wieku jest większa, aby wspierać chwyt całą dłonią. Po 9. miesiącu życia motoryka mała staje się bardziej skomplikowana i precyzyjna.

W ciągu kolejnych trzech miesięcy dziecko powinno przejść do podnoszenia zabawek przy użyciu kciuka, palca wskazującego i środkowego. Bliżej 12. miesiąca życia, typowo przechodzą do chwytu pęsetowego (szczypcowego), czyli używając tylko kciuka i palca wskazującego.

Oznacza to, że potrzebują zabawek, które będą wspierać rozwój tej motoryki małej. Jeśli dziecko będzie nadal bawić się dużymi zabawkami, będzie używać wszystkich palców do chwytania, co może opóźniać praktykowanie izolacji tych trzech ważnych palców.

Jeśli Twoje dziecko ma ponad 9 miesięcy, czas na aktualizację pudełka z zabawkami.

**1. Puzzle z kołeczkami (Peg Inset Puzzles)** Małe kołeczki w tych puzzlach oferują idealną okazję do ćwiczenia używania tylko kciuka i palca wskazującego. Celem na tym etapie jest, aby dziecko uszczypnęło kołeczek i wyjęło element. Zazwyczaj dopiero w okolicach pierwszych urodzin opanowują wkładanie elementów z powrotem, i to zazwyczaj tylko tych o kształcie koła.

Przy wyborze puzzli: \* Wybieraj proste kształty, jak koła czy kwadraty. Są łatwiejsze do obsługi. Kół nie trzeba obracać, aby dopasować. \* Szukaj puzzli z małymi kołeczkami, a nie dużymi gałkami. Duże gałki mogą zachęcać do chwytu całą dłoń lub trzema palcami. Celem jest ćwiczenie chwytu pęsetowego.

**2. Zabawki typu “Push and Pop-up”** Te zabawki są świetne do ćwiczenia wskazywania palcem wskazującym oraz rozwijania chwytu pęsetowego. Początkowo dziecko będzie w stanie aktywować tylko podstawowe przyciski. Bardziej złożone działania, jak przesuwanie suwaków czy kręcenie korbką, będą wymagały pomocy.

Gdy zbliżają się do pierwszych urodzin, zaczną samodzielnie kręcić korbką i przesuwac suwaki. To pokazuje, że rozwinęły zdolność do obracania nadgarstka. Dzieci uwielbiają też zamykać pokrywki. Początkowo będą to robić wszystkimi palcami, ale z czasem, przez demonstrację i cierpliwość, zaczną naśladować i używać tylko palca wskazującego.

**3. Małe klocki** Muszą być wystarczająco małe, aby wymagać precyzyjnego chwytania, ale nie tak małe, by stanowić ryzyko zadławienia. Naturalnie zachęcają dziecko do używania palców do chwytania i manipulowania.

Okolo 9. miesiąca życia dziecko będzie używać chwytu trójpalcowego (kciuk, wskazujący, środkowy). Będą obracać klocki w dłoniach, przekładać z ręki do ręki, uderzać nimi o siebie i upuszczać. Bliżej pierwszych urodzin zaczną używać chwytu pęsetowego do podnoszenia klocków. Rozwiną też umiejętność precyzyjnego upuszczania, co pozwoli im zbudować wieżę z dwóch klocków.

**4. Książeczki kartonowe (Board Books)** Mają grube strony, które się nie rwą i są łatwe do chwytania. Czasami przewracanie stron może być jeszcze trudne. Prostym trikiem jest umieszczenie gumek do włosów między stronami. To utrzymuje je lekko oddzielone, ułatwiając dziecku chwytanie i przewracanie. Samo przewracanie stron daje dziecku szansę na ćwiczenie i udoskonalanie chwytu pęsetowego. Wiele z tych książek ma elementy interaktywne, takie jak klapki do podnoszenia czy tekstury do dotykania, co pomaga ćwiczyć różnorodne chwyt.

**5. Zabawki przyczynowo-skutkowe (w tym muzyczne)** Są to zabawki, które reagują na dotyk lub szturchnięcie. Najlepsze dla tej grupy wiekowej są zabawki muzyczne, ponieważ są wystarczająco czułe i nie wymagają dużej siły. \* **Panele aktywności (np. z pchaczy):** Zazwyczaj mają klawisze pianina i inne interaktywne elementy. Naciśnięcie klawisza zachęca do doskonalenia wskazywania palcem (najpierw całą dłoń, potem pojedynczymi palcami). Mogą mieć też ruchome klapki (do szczypiania) i pokrętła (wymagające precyzji). \* **Książeczki muzyczne z zakładkami:** Dziecko ćwiczy chwyt pęsetowy, chwytając i obracając zakładki na stronach. Przyciski z boku pomagają ćwiczyć wskazywanie palcem wskazującym.

**6. Bębenki i cymbałki** Jako opcja bez baterii. Dzieci uwielbiają uderzać w zabawki i robić hałas. Dając im instrument muzyczny, wykorzystujemy to zainteresowanie. Dziecko eksperymentuje z różnymi chwytami, aby utrzymać pateczkę, przekładając ją z ręki do ręki, co doskonali motorykę małą i koordynację. Celowanie w powierzchnię bębna lub klawisze cymbałki rzuca wyzwanie koordynacji ręka-oko.

**7. Kostka aktywności (Activity Cube)** To wielozmystowa “siłownia”. Każda strona lub sekcja oferuje inną aktywność – mini cymbałki, obracające się elementy, funkcje dotykowe – wszystkie służą temu samemu celowi, jakim jest wzmacnianie motoryki małej dziecka.

## Kamienie milowe - czerwone flagi 6 miesięcy

Developmental Red Flags to Watch For at 6 Months Old (Must-know for every parent)

W wieku sześciu miesięcy istnieje seria rozwojowych “czerwonych flag”, na które zwracają uwagę pracownicy służby zdrowia, aby wskazać, że dziecko może potrzebować pomocy. Czerwone flagi pomagają wcześniej identyfikować i leczyć potencjalne problemy, co skraca czas leczenia i zmniejsza potencjalny wpływ problemu.

Rodzice są w najlepszej pozycji, aby zauważyć te sygnały. Jeśli dziecko urodziło się przedwcześnie, ocena powinna być oparta na jego wieku skorygowanym, a nie wieku urodzeniowym.

### Komunikacja, emocje i rozwój społeczny

- **Częsta drażliwość:** Dziecko jest często drażliwe bez wyraźnego powodu. W tym wieku dzieci są zazwyczaj bardzo społeczne, więc drażliwość powinna się zmniejszać.
- **Brak reakcji na dźwięki:** Dziecko nie reaguje na hałasy lub dźwięki poprzez szukanie źródła, cichnięcie, aby usłyszeć ponownie, uśmiechanie się na znajomy głos lub gaworzenie w odpowiedzi. (Jeśli dziecko jest bardzo zaangażowane w zabawę, może zignorować dźwięk, co jest normalne; niepokojące jest częste ignorowanie).
- **Brak dźwięków samogłoskowych:** Dziecko nie wydaje dźwięków samogłoskowych (jak “a”, “u”) w odpowiedzi na komunikację lub ogólnie podczas “rozmowy”.
- **Unikanie kontaktu wzrokowego:** Dziecko unika kontaktu wzrokowego podczas interakcji.
- **Brak okazywania uczuć:** Dziecko nie okazuje uczuć głównemu opiekunowi.
- **Brak śmiechu lub uśmiechu:** Dziecko nie śmieje się ani nie uśmiecha podczas prób interakcji z innymi ludźmi.

Zauważenie tych flag nie oznacza automatycznie problemu, ale jest wskazaniem do konsultacji z odpowiednim specjalistą.

### Motoryka mała

- **Nie sięganie po zabawki:** Dziecko nie sięga po zabawki ani ich nie chwyta. W tym wieku powinno być w stanie chwytać zabawki leżąc na plecach lub siedząc na kolanach z podparciem.
- **Zaciśnięte piąstki:** Dłonie dziecka nie powinny być zaciśnięte. Otwarte dłonie są potrzebne do chwytania i interakcji z zabawkami (może to być wskazanie do wizyty u terapeuty zajęciowego).
- **Nie wkładanie zabawek do ust:** Dziecko nie chwyta zabawki, nie wkłada jej do ust, nie patrzy na nią i nie wkłada ponownie. W ten sposób dzieci w tym wieku badają przedmioty.
- **Nie łączenie rąk w linii środkowej:** Dziecko leżąc na plecach nie potrafi złączyć rąk na środku ciała.
- **Problem ze śledzeniem wzrokiem:** Dziecko nie jest w stanie wizualnie śledzić zabawki. (Test: połóż dziecko na plecach, trzymaj zabawkę nad jego głową na środku i powoli przesuwaj ją z jednej strony na drugą oraz z góry na dół).
- **Nieskoordynowane oczy:** Zes lub jedno oko uciekające do środka nie są już normalne w tym wieku i wymagają oceny wzroku.

### Motoryka duża

- **Stałe przechylenie głowy:** Głowa dziecka ciągle opada na tę samą stronę (w pozycji siedzącej z podparciem, leżącej na plecach lub na brzuchu). Głowa powinna być prosto, w linii środkowej ciała. Jeśli głowa jest przechylona (z lekko schowanym podbródkiem) i dziecko nie może śledzić zabawki, obracając głowę w obie strony, może to wskazywać na kręcz szyi (torticollis) i wymagać konsultacji z fizjoterapeutą.
- **Asymetria ciała:** Widoczna różnica w sile, ruchu lub napięciu mięśniowym między prawą a lewą stroną ciała. Dziecko powinno używać obu stron jednakowo, bez dominującej strony.
- **Zbyt wiotkie mięśnie:** Dziecko leżąc na plecach nie sięga po zabawki przeciwko grawitacji ani nie podnosi obu nóg z ziemi.
- **Nienaturalna postawa w staniu:** Dziecko trzymane w pozycji stojącej odgina ramiona do tyłu i ma sztywne nogi.
- **Słaba kontrola głowy:**
  - W leżeniu na brzuchu (tummy time): Dziecko nie potrafi podnieść głowy i nie zaczyna odpychać się od podłoża na wyprostowanych rękach.
  - W pozycji siedzącej (z podparciem np. wokół klatki piersiowej): Dziecko nie potrafi utrzymać głowy prosto i rozglądać się.

# Kamienie milowe - czerwone flagi ogólne

## Developmental Red Flags Every Parent Should Know About

Wczesne wykrywanie trudności rozwojowych (tzw. "czerwonych flag") w ciągu pierwszych 3 miesięcy życia dziecka jest kluczowe, ponieważ pozwala na szybką interwencję, co skraca czas leczenia i minimalizuje potencjalny wpływ na dalszy rozwój. Rodzice są w najlepszej pozycji do obserwacji, ponieważ spędzają z dzieckiem najwięcej czasu.

Zauważenie poniższych objawów nie oznacza automatycznie problemu, ale jest sygnałem do konsultacji ze specjalistą. W przypadku wcześniaków należy brać pod uwagę wiek korygowany.

### Czerwone flagi w rozwoju motorycznym (do 3. miesiąca)

- **Ograniczona kontrola głowy:** Dziecko nie jest w stanie podnieść głowy do kąta 45-90 stopni podczas leżenia na brzuchu ("tummy time") lub nie potrafi utrzymać głowy, gdy rodzic trzyma je z podparciem klatki piersiowej.
- **Silna preferencja jednej strony:** Dziecko stale odwraca głowę w jednym kierunku. W wieku 3 miesięcy powinno być w stanie swobodnie obracać głowę i śledzić zabawkę przesuwaną od jednej strony do drugiej. Stałe patrzenie w jedną stronę może wskazywać na kręcz szyi (positional torticollis), czyli napięcie mięśni szyi, co często widać na zdjęciach (głowa przechylona w jedną stronę, broda w drugą). Nieleczony kręcz może wpływać na postawę, faworyzowanie jednej strony ciała i prowadzić do spłaszczenia głowy.
- **Spłaszczenie głowy (plagiocefalia):** O ile dziwny kształt głowy tuż po porodzie zwykle normuje się do 6-8 tygodnia, o tyle pojawienie się spłaszczenia po tym okresie wymaga konsultacji z fizjoterapeutą. Należy wykluczyć rzadką, ale poważną kraniosynostozę (przedwczesne zrośnięcie szwów czaszkowych), która może ograniczać wzrost czaszki i uciskać mózg.
- **Asymetria ruchu lub napięcia:** Zmniejszona ruchliwość lub wyraźna sztywność po jednej stronie ciała (w jednej ręce lub nodze). W tym wieku dziecko powinno używać obu rąk i nóg swobodnie (sięgać obiema rękami, kopać obiema nogami). Wyraźna preferencja jednej ręki lub asymetria w napięciu wymaga konsultacji pediatrycznej.
- **Zaciśnięte piąstki z kciukiem w środku:** W wieku 3 miesięcy dłonie dziecka powinny być już otwarte, a kciuk znajdować się na zewnątrz. Jeśli kciuk nadal "chowa się" w dłoni, wskazana jest konsultacja z terapeutą zajęciowym. Otwarta dłoń jest niezbędna do rozpoczęcia chwytania zabawek (co zwykle ma miejsce ok. 4 miesiąca).

### Czerwone flagi w rozwoju społecznym i komunikacji

- **Brak płaczu:** Dziecko nie sygnalizuje płaczem dyskomfortu lub głodu. Płacz jest podstawową formą komunikacji noworodka.
- **Brak reakcji na głośne dźwięki:** Noworodki reagują na hałas na różne sposoby: cichną, szukają źródła dźwięku oczami (później głową), uśmiechają się, szukają wzrokiem opiekuna lub wykazują odruch Moro (wzdrygnięcie). Brak jakiegokolwiek reakcji na dźwięk jest wskazaniem do badania słuchu.
- **Brak kontaktu wzrokowego:** W wieku 3 miesięcy dziecko powinno być w stanie patrzeć na opiekuna i utrzymywać kontakt wzrokowy.
- **Brak uśmiechu społecznego lub gruchania:** Do 3. miesiąca życia dziecko powinno reagować na interakcję społeczną uśmiechem lub gruchaniem.

### Czerwone flagi dotyczące wzroku

- **Brak śledzenia wzrokiem:** W wieku 3 miesięcy dziecko leżące na plecach powinno być w stanie śledzić wzrokiem (i głową) zabawkę przesuwaną na całej szerokości od jednej strony do drugiej.
- **Stałe zezowanie:** Chwilowe zezowanie u noworodków jest normalne. Jeśli jednak jedno oko stale ucieka do wewnątrz lub na zewnątrz, konieczna jest ocena wzroku.

### Czerwone flagi dotyczące karmienia

- Trudności z przystawieniem się do piersi lub butelki.
- Wypływanie dużej ilości płynu ślinianego podczas jedzenia.
- Okazywanie niepokoju lub stresu podczas karmienia.



# Kamienie milowe - czerwone flagi

## 5 Serious Red Flags That Should Never Be Ignored

Prawdopodobnie słyszysz o kamieniach milowych w rozwoju i sygnałach ostrzegawczych, na które należy zwracać uwagę w różnym wieku, a które mogą wskazywać, że rozwój dziecka nie przebiega prawidłowo. Być może nie zdajesz sobie jednak sprawy, że istnieje osobny zestaw sygnałów ostrzegawczych, które są znacznie poważniejsze. Są to rzeczy, których nigdy nie powinieneś obserwować u swojego dziecka w żadnym wieku, a jeśli tak się stanie, może to być wskaźnik czegoś poważnego, co wymaga interwencji specjalistów klinicznych.

Jak w przypadku większości tych rzeczy, wczesna interwencja jest niezwykle ważna. Zazwyczaj im wcześniej uda się zidentyfikować problem i poszukać pomocy, której dziecko potrzebuje, tym lepsze będą wyniki dla dziecka, a często oznacza to również mniejszą intensywność i czas trwania wymaganego leczenia.

Przejdźmy przez te rozwojowe sygnały ostrzegawcze, których nigdy nie powinieneś widzieć w żadnym wieku.

### 1. Utrata nabytych umiejętności (Regresja rozwojowa)

Ten pierwszy sygnał może być trudny do zauważenia, ponieważ początkowo może wydawać się normalnym zachowaniem. Często zdarza się, że dzieci tymczasowo przestają używać jakiejś umiejętności, gdy uczą się czegoś nowego. Na przykład, dziecko, które jeszcze w zeszłym tygodniu gaworzyło bez przerwy, może stać się cichsze, gdy uczy się raczkować. Nadal będzie wchodzić w interakcje, być może uśmiechając się lub chichocząc, ale gaworzenie może zejść na dalszy plan. W takich przypadkach dziecko tak naprawdę nie straciło umiejętności, po prostu decyduje się jej nie używać, skupiając się na opanowaniu kolejnego kamienia milowego. Gdy opanuje nową umiejętność, wraca do poprzedniej aktywności.

Jednakże, jeśli dziecko wydaje się tracić umiejętności i do nich nie wraca, lub jeśli zaczyna mieć trudności z rzeczami, które kiedyś robiło z łatwością, jest to powód do niepokoju. Na przykład, jeśli dziecko przewracało się na brzuch w wieku 5 miesięcy, a siadało w wieku 7 miesięcy, ale później zaczęło mieć trudności z tymi umiejętnościami, jest to rozwojowy sygnał ostrzegawczy.

Taka utrata umiejętności jest znana jako regresja rozwojowa i choć jest rzadka, może czasami wskazywać na poważniejszy problem. Jeśli kiedykolwiek zauważysz, że twoje dziecko traci umiejętności i do nich nie wraca, ważne jest, aby skonsultować się z pediatrą.

### 2. Brak reakcji na dźwięki

Ten sygnał ostrzegawczy jest niezwykle łatwy do przeoczenia, zwłaszcza w pierwszych 6 miesiącach, a jest to brak reakcji dziecka na dźwięki, co może wskazywać na potencjalne problemy ze słuchem. Wczesne rozpoznanie jest kluczowe, ponieważ niewykryte problemy ze słuchem mogą hamować ogólny rozwój dziecka, w szczególności jego zdolność do komunikowania się.

Oto, co zazwyczaj można zaobserwować, jeśli rozwój słuchu dziecka przebiega zgodnie z oczekiwaniami:

- **Od urodzenia do 4 miesiąca życia:** Dziecko powinno okazywać, że słyszy na dwa główne sposoby. Po pierwsze, będzie się wzdrygać (odruch Moro) na nagły, głośny dźwięk – zwykle rozprostowuje ręce i nogi, a następnie przyciąga je z powrotem do ciała, a nawet może zapać. Po drugie, będzie reagować na dźwięk – może stać się bardzo ciche, jakby próbowało nastuchiwać, lub próbować zlokalizować źródło dźwięku. W pierwszym miesiącu będzie tylko poruszać oczami, ale po pierwszym miesiącu zacznie obracać zarówno głowę, jak i oczy, aby znaleźć źródło dźwięku.
- **Od 4 do 8 miesiąca życia:** Dziecko będzie używać bardziej oczywistych sygnałów. Będzie się uśmiechać, gdy do niego mówisz i gaworzyć w odpowiedzi, jakby próbowało prowadzić mini-rozmowę. Zacznie także rozpoznawać proste słowa, takie jak swoje imię.
- **Od 8 do 12 miesiąca życia:** Dziecko będzie reagować na swoje imię, naśladować dźwięki, które słyszy (np. próbować powtórzyć „ba ba ba”) i może nawet zacząć mówić proste słowa, jak „mama” czy „tata”.

Jeśli dziecko nie wykazuje tych oznak w odpowiedzi na dźwięki, dobrym pomysłem jest sprawdzenie jego słuchu.

### 3. Problemy ze wzrokiem

Ten sygnał, również często pomijany, może wskazywać na problem ze wzrokiem dziecka. Często pozostaje niezauważony, ponieważ powszechnie wiadomo, że noworodki nie mają doskonałego wzroku po urodzeniu. Mniej znany jest jednak fakt, jak szybko rozwija się ich wzrok w pierwszych kilku miesiącach.

Ważne jest, aby wcześniej wykryć problemy ze wzrokiem, ponieważ jest on kluczowy dla prawie wszystkich aspektów rozwoju, w tym umiejętności motorycznych, umiejętności społecznych i komunikacji.

- **Po urodzeniu:** Dziecko jest krótkowzroczne i najlepiej widzi rzeczy z bliska (około 20-30 cm). Rozróżnia duże kształty, twarze i jasne kolory.
- **Pierwszy miesiąc:** Dziecko zaczyna skupiać wzrok na nieruchomych obiektach, jak zabawka czy twoja twarz.
- **Do 3 miesiąca życia:** Dziecko staje się lepsze w używaniu obu oczu jednocześnie. Powinno być w stanie skupić wzrok na zabawce i śledzić ją, jeśli poruszasz nią w lewo, w prawo, w górę i w dół.
- **Pierwsze 2-3 miesiące:** Oczy dziecka mogą czasami kierować się w różne strony. W tym wieku jest to całkowicie normalne.
- **Po 4 miesiącu życia:** Ruchy oczu dziecka są bardziej skoordynowane i powinny przez cały czas być skierowane w tym samym kierunku. Czteromiesięczne dziecko powinno również widzieć wyraźnie po drugiej stronie pokoju.

Jeśli dziecko jest starsze niż 3 miesiące i nie potrafi śledzić wzrokiem poruszającej się twarzy lub obiektu, lub jeśli jest starsze niż 4 miesiące i jego oczy szybko poruszają się z boku na bok, drgają, błędzą losowo lub wydaje się mieć trudności z widzeniem (nie reaguje na jasne światło lub twoją twarz), ważne jest, aby zbadać jego wzrok.

### 4. Asymetria ciała (Siła i ruch)

Ten sygnał ostrzegawczy dotyczy rozwoju fizycznego dziecka. Idealnie, obie strony ciała – lewa i prawa – powinny wydawać się jednakowo silne i poruszać się w ten sam sposób. Jeśli jedna strona wydaje się słabsza, nie porusza się tak bardzo lub jest inna w dotyku (np. jedno ramię jest bardziej miękkie lub twardsze niż drugie), może to być znak, że coś jest nie tak.

Możesz na przykład zauważyć, że dziecko faworyzuje jedną stronę podczas sięgania po zabawki, przewracania się, a nawet raczkowania. Może występować zauważalna różnica w napięciu mięśniowym po jednej stronie ciała.

Chociaż te różnice mogą być czasami normalne, mogą również być wczesną oznaką różnych problemów rozwojowych wymagających interwencji medycznej. Jeśli zaobserwujesz uporczywą asymetrię lub znaczące różnice w sile, ruchu lub napięciu mięśniowym między prawą a lewą stroną ciała dziecka, warto porozmawiać z lekarzem.

### 5. Znaczące opóźnienia w osiągnięciu kamieni milowych

Kamienie milowe to kluczowe zachowania i umiejętności fizyczne, których dzieci uczą się w miarę wzrostu, takie jak pierwszy uśmiech, przewracanie się, siadanie, raczkowanie, chodzenie i mówienie. Chociaż każde dziecko rozwija się we własnym tempie, istnieją wspólne ramy czasowe osiągnięcia tych kamieni milowych.

Na przykład, większość dzieci zaczyna się przewracać między 4 a 7 miesiącem życia, siada bez podparcia między 6 a 9 miesiącem i zwykle zaczyna chodzić między 10 a 18 miesiącem.

Jeśli dziecko nie osiąga tych kamieni milowych w oczekiwanym czasie, jest to uważane za rozwojowy sygnał ostrzegawczy. Może to wskazywać, że nie rozwija się w tym samym tempie co rówieśnicy, co może sygnalizować opóźnienie rozwojowe lub poważniejszy problem. Jeśli dziecko nie osiąga kamieni milowych w oczekiwanych ramach czasowych, ważne jest, aby porozmawiać z pediatrą lub lekarzem. Mogą oni ocenić rozwój dziecka i, w razie potrzeby, zalecić specjalistę lub usługi wczesnej interwencji.

Nie musisz zapamiętywać każdego kamienia milowego. Istnieją jednak pewne kamienie milowe, których oczekujemy, że dzieci osiągną najpóźniej w wieku 3, 6, 9 i 12 miesięcy. Ważne jest, aby rodzice wiedzieli, jakie to są kamienie milowe i jak je rozpoznać.

# Kamienie milowe - mity rozwojowe

## 9 Biggest Baby Development Myths, Debunked

Istnieje wiele mitów i pytań dotyczących rozwoju niemowląt. Oto odpowiedzi na dziewięć najczęstszych.

**Mit 1: Ząbkowanie powoduje gorączkę** To niebezpieczny mit. Ząbkowanie nigdy nie powinno powodować prawdziwej gorączki. Istnieją pewne dowody na to, że podczas ząbkowania temperatura ciała dziecka może nieznacznie wzrosnąć, ale prawdziwa gorączka – definiowana jako temperatura powyżej 38 stopni Celsjusza (100.4°F) – wskazuje, że organizm walczy z chorobą lub infekcją, która może wymagać leczenia.

**Mit 2: Ślinienie się w wieku 8-12 tygodni oznacza ząbkowanie** To nieprawda. W wieku około 8 do 12 tygodni ciało dziecka zaczyna produkować ślinę. Ponieważ niemowlęta w tym wieku nie potrafią jeszcze efektywnie połykać śliny i często mają otwarte usta, ślina po prostu wypływa. Dodatkowo, między 3. a 6. miesiącem życia, dzieci zaczynają wkładać do ust ręce i zabawki. Jest to ich sposób na eksplorowanie świata. Receptory w ustach interpretują to jako przygotowanie do jedzenia i sygnalizują potrzebę produkcji większej ilości śliny. Nie jest to więc bezpośrednio związane z ząbkowaniem.

**Mit 3: Noworodki nic nie widzą** To nie jest prawda. Noworodki widzą, choć ich wzrok różni się od wzroku dorosłych. Widzą najlepiej obiekty znajdujące się w odległości od 20 do 38 centymetrów. Widzenie na większe odległości jest początkowo niewyraźne i poprawia się dopiero około 4. miesiąca życia – wtedy dziecko powinno być w stanie dostrzec obiekty po drugiej stronie pokoju. Noworodki bardzo lubią przyglądać się ludzkim twarzom oraz zabawkom o wysokim kontraście.

**Mit 4: Trzymiesięczne dziecko powinno przesypiać całą noc** Chociaż rodzice często na to liczą, nie jest to regułą. Faza noworodkowa jest męcząca, ale budzenie się na nocne karmienia jest całkowicie normalne. Niektóre dzieci w tym wieku mogą zacząć przesypiać noc, jednak wiele innych nadal będzie potrzebować jednego lub dwóch karmień. Zazwyczaj dziecko ma jeden dłuższy ciągły okres snu na początku nocy, po którym następują pobudki. Z czasem ilość nocnych karmień będzie się naturalnie zmniejszać.

**Mit 5: Noszenie i reagowanie na potrzeby dziecka “psuje” je** Jest wręcz przeciwnie. Trzymanie dziecka, noszenie go i odpowiadanie na jego sygnały i próby komunikacji przynosi więcej korzyści niż szkód. Dziecko uczy się w ten sposób, że jego potrzeby są zauważane i zaspokajane. Buduje to bezpieczne przywiązanie (secure attachment) między dzieckiem a opiekunem. Dzieci, które rozwiną bezpieczne przywiązanie, w przyszłości są mniej “przylepne” czy “rozpieszczone”. Czują się pewniej, by eksplorować świat, ponieważ wiedzą, że mają bezpieczną bazę, do której zawsze mogą wrócić po wsparcie i komfort.

**Mit 6: Noworodki nie słyszą** Dzieci zaczynają słyszeć dźwięki jeszcze w łonie matki, około 24. tygodnia ciąży. Po urodzeniu noworodek jest w stanie rozpoznać głos rodzica spośród innych głosów i często kieruje wzrok w stronę, z której dobiega znajomy głos. Badania pokazują, że dzieci preferują tzw. “parentese” – śpiewny, wysoko stonowany sposób mówienia, połączony z przesadzoną mimiką twarzy. Mówienie do dziecka od pierwszego dnia życia jest kluczowe dla jego przyszłego rozwoju mowy.

**Mit 7: Pierwszy uśmiech dziecka to tylko reakcja na gazy** Noworodki, zwłaszcza podczas snu, wykonują wiele mimowolnych grymasów. Nie są to jednak świadome uśmiechy ani reakcja na gazy. Prawdziwy, celowy uśmiech pojawia się zazwyczaj między 5. a 8. tygodniem życia. Rodzic rozpozna ten moment – dziecko patrzy wtedy prosto na opiekuna i uśmiecha się w sposób bardzo świadomy. Jest to jeden z kamieni milowych w rozwoju. dostępnej w opisie filmu).

**Mit 8: Brak wypróżnienia przez kilka dni to zaparcie** Częstotliwość wypróżnień u niemowląt ma bardzo szeroki zakres normy. Niektóre dzieci robią kupę kilka razy dziennie, podczas gdy inne tylko raz lub dwa razy w tygodniu. W miarę dorastania częstotliwość ta zazwyczaj maleje, co jest normalnym procesem. Zamiast skupiać się na liczbie dni, należy obserwować typowe nawyki dziecka. O ewentualnym zaparciu świadczy raczej zmiana konsystencji, objętości lub częstotliwości w stosunku do indywidualnej normy. Należy skonsultować się z lekarzem, jeśli stolec dziecka jest biały lub zawiera krew.

**Mit 9: Chodziki (baby walkers) są bezpieczne i pomagają w nauce chodzenia** To bardzo niebezpieczny mit. Liczne badania dowodzą, że chodziki nie są bezpieczne. Badanie opublikowane w czasopiśmie “Pediatrics” w 2018 roku wykazało, że w latach 1990-2018 do szpitali w USA trafiło ponad 230 000 dzieci poniżej 15. miesiąca życia z urazami związanymi z chodzikiem. Dziecko w chodziku może poruszać się ekstremalnie szybko (nawet 1 metr na sekundę), co uniemożliwia dorosłemu szybką reakcję. Daje to też dziecku dostęp do miejsc i przedmiotów, do których normalnie by nie dotarło. Istnieje wysokie ryzyko upadku, np. przy zmianie nawierzchni lub upad-

ku ze schodów. Co więcej, chodziki nie tylko nie promują nauki chodzenia, ale mogą ją opóźniać. Badanie (Siegel & Burton, 2019) wykazało, że dzieci używające chodzików później osiągały kamienie milowe, takie jak siadanie, raczkowanie i samodzielne chodzenie. Ze względu na ryzyko i brak korzyści rozwojowych, Kanada zakazała sprzedaży chodzików w 2014 roku.

## Kamienie milowe - nawyk opóźniający rozwój

The Habit That Can Delay Development. Impact Sleep, and More...

Pewien nawyk, w który wpada wielu rodziców, może wpływać na różne obszary rozwoju dziecka. W opisanym przypadku 10-miesięcznej dziewczynki (nazwanej na potrzeby filmu Sarah), doprowadziło to do problemów ze snem. Problem nie dotyczył snu, lecz rozwoju.

Sarah miała zwyczaj budzenia się za każdym razem, gdy w nocy przekręciła się z pleców na brzuch. Gdy tylko wylądowała na brzuchu, zaczynała płakać i nie przestawała, dopóki mama nie przyszła i nie odwróciła jej z powrotem na plecy. Dziecko zasypiało, by 90 minut później obudzić się, bo znów się przekręciło. Ten cykl powodował 6 do 8 pobudek każdej nocy.

Problem polegał na tym, że Sarah nie potrafiła samodzielnie przekręcić się z brzucha na plecy. Umiała to zrobić tylko w jedną stronę. Umiejętność obrotu z brzucha na plecy niemowlęta zwykle osiągają do 7. miesiąca życia, ale Sarah w wieku 10 miesięcy nadal tego nie potrafiła. Nie wynikało to z braku podstawowych umiejętności motorycznych, ale z braku możliwości ich ćwiczenia i rozwijania.

Powodem był nawyk rodzica polegający na sadzaniu dziecka za każdym razem, gdy było odkładane. Odkąd Sarah nauczyła się siedzieć w wieku 6 miesięcy, mama zawsze sadzała ją na podłodze do zabawy. To rozwiązanie pasowało obu stronom. Sarah nigdy nie przepadała za zabawą na plecach czy brzuchu, ale potrafiła radośnie siedzieć i bawić się pudełkiem zabawek przez ponad 30 minut. Dawalo to mamie czas na obowiązki lub chwilę spokoju.

To pułapka. Gdy tylko dziecko nauczy się samodzielnie siedzieć, staje się bardziej zadowolone i chętne do samodzielnej zabawy. W pozycji siedzącej łatwiej jest mu obserwować otoczenie i, co ważniejsze, obie ręce ma wolne do chwytania i zabawy. Naturalnie staje się to rutyną: dziecko budzi się, je w pozycji siedzącej, bawi się w pozycji siedzącej, a potem idzie na drzemkę.

Jeśli jednak dziecko jest zawsze sadzane na podłodze, staje się świetne w siedzeniu, ale traci okazję do ćwiczenia i rozwijania umiejętności związanych z zabawą na plecach lub brzuchu.

Zabawa na plecach i brzuchu to dla dziecka trening całego ciała. Jest niezbędna do wzmacniania mięśni ramion, nóg, pleców i brzucha. Dodatkowo uczy dziecko przenoszenia ciężaru ciała, równowagi i poruszania się. Te umiejętności są budulcem do osiągnięcia głównych kamieni milowych motoryki dużej, takich jak obracanie się, raczkowanie i chodzenie. .

Przykładowo, umiejętność przenoszenia ciężaru ciała: gdy dziecko leży na brzuchu i widzi zabawkę poza zasięgiem, próbuje ją chwycić. Przenosi ciężar ciała zbyt mocno na jedną stronę i wygląda, jakby miało się przewrócić, ale w ostatniej sekundzie orientuje się, jak równomiernie rozłożyć ciężar i użyć rąk oraz nóg, by wrócić do stabilnej pozycji. Ten proces jest kluczową umiejętnością, którą wykorzysta do osiągnięcia kolejnych kamieni milowych.

Obracanie się jest jednym z nich. Ucząc się obracać, dziecko przenosi ciężar, by przejść z pleców na brzuch i z powrotem. Gdy przechodzi do raczkowania, zdolność przenoszenia ciężaru staje się niezbędna, pomagając poruszać jedną ręką i nogą, jednocześnie balansując na pozostałych. Najważniejsze jest to, że gdy dziecko jest gotowe do pierwszych kroków, ta umiejętność balansu i przenoszenia ciężaru utrzyma je w pionie.

Jeśli dziecko ćwiczy tylko siedzenie, traci możliwość rozwijania tych kluczowych umiejętności motoryki dużej. Może to prowadzić do opóźnień w osiągnięciu kamieni milowych, takich jak raczkowanie i chodzenie, lub może nawet nie nauczyć się pewnych ruchów, jak obracanie się, jeśli nie widzi takiej potrzeby.

Przypadek Sarah jest idealnym przykładem. Nie nauczyła się obracać z brzucha na plecy, ponieważ podczas zabawy zawsze siedziała. Nigdy nie musiała wymyślić, jak się obrócić, by chwycić zabawkę. To nie tylko ograniczyło jej rozwój fizyczny, ale także wpłynęło na sen, ponieważ nie potrafiła w nocy samodzielnie wrócić na plecy.

Nie chodzi o to, by nie pozwalać dziecku bawić się na siedząco. Jest to kluczowa część rozwoju. Ważne jest jednak, aby wprowadzić różnorodność do czasu zabawy. Daj dziecku szansę na zabawę w pozycji siedzącej, ale zachęcaj je również do spędzania czasu na brzuchu i plecach.

Przykładowa rutyna może wyglądać następująco: 1. Dziecko budzi się z drzemki i je. 2. Następnie czas na zabawę. Połóż je na plecach na podłodze. 3. Jeśli dziecko potrafi już obracać się z pleców na brzuch, prawdopodobnie od razu to zrobi. Pozwól mu cieszyć się czasem na brzuchu. Jeśli nie, niech bawi się na plecach, aż będzie gotowe na zmianę. 4. Pomóż dziecku obrócić się na brzuch. 5. Gdy zacznie narzekać w tej pozycji, czas na zmianę. Pomóż mu usiąść, obracając je na bok i podnosząc do pozycji siedzącej. 6. Powtarzaj tę rutynę, dając dziecku możliwość zabawy na plecach, potem na brzuchu, a następnie w pozycji siedzącej za każdym razem, gdy się obudzi.

Utrzymanie zróżnicowanej rutyny zabawy pomoże wzmocnić wszystkie mięśnie dziecka, nie tylko te potrzebne do siedzenia, a także da mu możliwość rozwijania i doskonalenia podstawowych umiejętności motorycznych.

## Kamienie milowe - niepokojące objawy

5 Worrying Things to Watch For During Development (And When You Need To Be Concerned)

### Dziwne zachowania noworodków, które martwią rodziców

Noworodki często wykonują czynności, które wydają się rodzicom dziwne lub niepokojące. W większości przypadków są to jednak normalne etapy rozwoju, które nie wymagają interwencji.

**1. Zezowanie (Cross-eyed)** Rodzice często martwią się o wzrok dziecka, widząc, że oczy noworodka czasami krzyżują się lub patrzą w różnych kierunkach. \* **Przyczyna:** Nie oznacza to wady wzroku. Jest to wynik słabości mięśni oczu, które nie są jeszcze na tyle silne, by utrzymać gałki oczne prosto. Dziecko wciąż uczy się koordynacji oczu. \* **Kiedy się martwić:** Zjawisko to powinno występować tylko przelotnie i ustąpić do 4-6 miesiąca życia. Jeśli zezowanie jest stałe, jedno oko ucieka stale do wewnątrz lub na zewnątrz, albo problem utrzymuje się po 6. miesiącu życia, należy skonsultować się z okulistą.

**2. Odruch Moro (Startle Reflex)** Nagłe odrzucenie głowy do tyłu oraz wyrzucenie rąk i nóg na boki, po czym przyciągnięcie ich do siebie (często z płaczem), może wyglądać jak napad drgawkowy. \* **Wyjaśnienie:** Jest to odruch Moro (odrzuch wzdrygnięcia) – normalna reakcja neurologiczna na głośny dźwięk, nagły ruch, jasne światło lub silny zapach. \* **Przebieg:** Odruch ten zanika stopniowo do około 4. miesiąca życia.

**3. Zimne dłonie i stopy** U dorosłych zimne kończyny oznaczają, że jest nam zimno. U noworodków jest inaczej. \* **Wyjaśnienie:** Ekstremalnie zimne rączki i stopy są u noworodków normą i nie oznaczają, że dziecko marznie. Wynika to z niedojrzałego układu krążenia (ciało wciąż rośnie). Z czasem krążenie się poprawi.

**4. Częste kichanie** Częste kichanie może sugerować rodzicom chorobę lub alergię. \* **Wyjaśnienie:** Noworodki kichają bardzo często, ale nie z powodu choroby. Jest to odruch obronny służący oczyszczaniu dróg oddechowych z podrażnień (kurz, pyłki, silne zapachy). \* **Funkcja:** Kichanie pomaga również ponownie otworzyć nozdrza, które mogły się tymczasowo „zassać” i zamknąć podczas karmienia piersią lub butelką.

**5. Zaciśnięte piąstki z kciukiem w środku** Widok stale zaciśniętych dłoni z kciukiem schowanym wewnątrz dłoni może niepokoić. \* **Wyjaśnienie:** Jest to całkowicie normalna pozycja dłoni u noworodka. W ciągu pierwszych kilku miesięcy dłonie będą się stopniowo otwierać, a kciuki wysuwać na zewnątrz. \* **Kiedy działać:** Oczekujemy, że kciuki będą na zewnątrz do 3. miesiąca życia. Jeśli po tym czasie kciuki nadal są schowane, warto skonsultować się z terapeutą zajęciowym (OT) lub fizjoterapeutą. \* **Wsparcie:** Aby zachęcić dłonie do otwierania się, warto często kłaść dziecko na brzuszku (**Tummy Time**).

## Kamienie milowe - opóźnienia łatwe do uniknięcia

Common Causes of Delays That Are Easily Avoided

Istnieje kilka mitów dotyczących czasu na brzuchu (tummy time), które nieustannie wprowadzają rodziców w błąd i mogą opóźnić rozwój dziecka.

Pierwszym mitem jest przekonanie, że czas na brzuchu nie jest konieczny. Faktem jest, że niemowlęta spędzające zbyt dużo czasu na plecach są narażone na zwiększone ryzyko rozwoju plagiocefalii łożeniowej (znanej jako

syndrom płaskiej głowy) oraz kręczu szyi łożeniowego (przykurcz mięśnia szyi po jednej stronie). Może to skutkować preferowaniem jednej strony ciała przez dziecko. Zapewnienie różnorodnych pozycji, w tym czasu na brzuchu, pomaga zredukować ryzyko tych schorzeń.

Dodatkowo, badania sugerują, że niemowlęta spędzające czas na brzuchu w okresie czuwania, osiągają pewne kamienie milowe rozwoju motorycznego szybciej. Jedno z badań z 1999 roku wykazało, że dzieci śpiące na brzuchu (co nie jest obecnie zalecane) osiągały wcześniej kamienie milowe takie jak rolowanie z brzucha na plecy, siadanie, pełzanie, raczkowanie i podciąganie się do stania. Uważa się, że działa się tak, ponieważ spędzały one również czas na brzuchu podczas czuwania, np. przy zasypianiu czy po przebudzeniu.

Nie oznacza to jednak, że należy układać dziecko do snu na brzuchu. Wytyczne dotyczące SIDS jasno wskazują, że niemowlęta powinny spać na plecach, co jest zawsze rekomendowane. Właśnie dlatego, że sen na plecach jest obecnie standardem (ze względu na ryzyko SIDS), czas na brzuchu podczas czuwania stał się tak kluczowy. Dzieci muszą mieć możliwość zabawy na brzuchu, aby zrekompensować czas spędzany na plecach.

Kolejnym powszechnym mitem jest to, że czas na brzuchu rozpoczyna się dopiero w wieku dwóch lub trzech miesięcy. To nieprawda. Czas na brzuchu można rozpocząć znacznie wcześniej. Jeśli dziecko urodziło się o czasie i bez komplikacji medycznych, bezpiecznie jest zacząć już pierwszego dnia. Ustalono, że niemowlęta, które wcześniej rozpoczynają regularny czas na brzuchu, bardziej lubią tę pozycję i potrafią w niej wytrzymać dłużej.

Istnieje również przekonanie, że dziecko nie powinno płakać ani marudzić podczas czasu na brzuchu, a jeśli to robi, to znaczy, że go nienawidzi. Jako rodzice jesteśmy uczeni, że płacz oznacza ból. Kiedy więc kładziemy dziecko na brzuchu, a ono zaczyna protestować (stękając, wierząc się lub płacząc), natychmiast myślimy, że coś jest nie tak.

Jednak dziecko nie “nienawidzi” czasu na brzuchu. Ono komunikuje, że ta pozycja jest dla niego dziwna, ponieważ większość czasu (zarówno snu, jak i czuwania) spędza na plecach – na podłodze, w łóżeczku czy na rękach. Co ważniejsze, dziecko informuje, że ta pozycja jest dla niego wyzwaniem. Leżąc na brzuchu, dziecko rozciąga mięśnie z przodu ciała (które zwykle są w pozycji zgiętej) oraz musi aktywować mięśnie karku, pleców i ramion, aby podnieść głowę. Jest to trudne i męczące. Dodatkowo, nie mogąc podnieść głowy, jego pole widzenia jest ograniczone. Te czynniki prowadzą do wyrażania frustracji przez noworodka.

Dobłą wiadomością jest to, że czas na brzuchu nie musi być walką. Można go znacznie ułatwić. .

## Kamienie milowe - opóźnienia motoryczne 1 rok objawy

### Don't Miss These 7 Signs of Motor Delays in Your One-Year-Old

Opóźnienia w rozwoju motorycznym u dziecka często prowadzą do frustracji, objawiającej się krzykiem i płaczem, ponieważ dzieci nie mogą wchodzić w interakcje ze światem tak, jakby chciały. Wczesna identyfikacja tych problemów jest kluczowa – pozwala zmniejszyć intensywność potrzebnej terapii i poprawia rokowania. Rodzice, spędzając z dzieckiem najwięcej czasu, są w najlepszej pozycji do zauważenia wczesnych sygnałów ostrzegawczych (tzw. “red flags”) u 12-miesięcznego dziecka. Zauważenie ich nie powinno być powodem do paniki, ale sygnałem do skonsultowania się ze specjalistą.

Oto kluczowe sygnały ostrzegawcze dotyczące rozwoju motorycznego rocznego dziecka:

- **Siedzenie:**
  - Dziecko powinno siedzieć bez podparcia, z prostymi plecami i wolnymi rękami do zabawy. Jeśli musi używać rąk do utrzymania równowagi lub nie potrafi siedzieć samodzielnie, może to sugerować opóźnienie motoryki dużej.
  - Ważna jest różnorodność pozycji siedzących (nogi z przodu, nogi na bok). Siedzenie w kształcie litery “W” (pośladki na podłodze, nogi wygięte na boki) jest normalne tylko przy zmianie pozycji. Jeśli dziecko **przeważnie** siedzi w pozycji “W”, jest to sygnał ostrzegawczy, mogący wskazywać na osłabienie mięśni bioder i tułowia oraz może prowadzić do nieprawidłowego rozwoju stawów biodrowych.
  - Dziecko powinno potrafić samodzielnie usiąść i wyjść z pozycji siedzącej (z leżenia lub z pozycji czworaczki). Brak tej umiejętności sugeruje opóźnienie.
- **Wstawanie i stanie:**

- Podciąganie się do stania powinno angażować nogi (odpychanie się), a nie polegać wyłącznie na ciągnięciu rękami.
- Podczas stania stopy powinny spoczywać płasko na podłożu, a ciężar ciała być równomiernie rozłożony. Stanie na palcach jest dopuszczalne okazjonalnie, ale jeśli występuje przez ponad 50% czasu, stanowi sygnał ostrzegawczy.
- **Symetria ciała:**
  - Dziecko powinno używać obu stron ciała równomiernie (sięgać obiema rękami).
  - Nie powinno wykazywać preferencji jednej ręki lub nogi.
  - Napięcie mięśniowe powinno być równe po obu stronach – brak sztywności, napięcia lub wiotkości w jednej z kończyn.
- **Motoryka mała (dłonie):**
  - Dłonie powinny być otwarte, a nie zaciśnięte w pięści.
  - Dziecko powinno używać palców (chwyt pęsetowy) do podnoszenia małych przedmiotów, a nie całej dłoni (chwyt grabiący).
  - Powinno potrafić upuścić przedmiot (np. klocka) do dużego pojemnika. Brak tej umiejętności lub używanie całej dłoni do chwytania małych rzeczy może wskazywać na opóźnienie motoryki małej.

Dobór zabawek ma duży wpływ na rozwój motoryczny. Nieodpowiednie zabawki mogą hamować postępy .

## Kamienie milowe - opóźnienia rozwojowe

### 5 Signs of Language Delay That Aren't Always Easy to Spot

Problematyczne zachowania, takie jak krzyk, bicie czy gryzienie u małych dzieci, mogą być spowodowane opóźnionymi umiejętnościami językowymi. Dziecko, które nie potrafi zakomunikować swoich potrzeb słowami, odczuwa frustrację i wyraża ją w sposób społecznie nieakceptowalny. Wbrew powszechnym radom, aby “poczekać i zobaczyć”, opóźnienia te zwykle nie wyrównują się same i wymagają dodatkowej pomocy. Kluczowa jest proaktywność i wczesne zidentyfikowanie problemu.

Oto 5 sygnałów, które mogą wskazywać na opóźnienie językowe u dwulątka. Zauważenie ich nie jest jednoznaczną diagnozą, ale powinno skłonić do konsultacji z logopedą (speech language therapist).

#### 1. Poleganie wyłącznie na gestach

Chociaż dwulątka nadal używają gestów (np. podnoszenie rąk, aby je podnieść; machanie; klaskanie; wskazywanie), oczekuje się, że zaczną łączyć je ze słowami. Na przykład, zamiast tylko wyciągać ręce, dziecko powinno mówić “góra” (up) w tym samym czasie. Jeśli dwulatek nadal komunikuje się głównie za pomocą samych gestów, może to być sygnał opóźnienia.

#### 2. Brak mowy spontanicznej (tylko kopiowanie)

Poniżej drugiego roku życia kopiowanie słów (np. rodzic mówi “butelka”, dziecko powtarza “butelka”) jest normalne. Jednak w wieku dwóch lat oczekuje się, że dziecko będzie w stanie wypowiedzieć 50 lub więcej słów *spontanicznie* – czyli samo zainicjuje słowo, widząc dany obiekt, bez konieczności powtarzania za dorosłym (np. zobaczy butelkę i samo powie “butelka”).

#### 3. Brak łączenia słów w zdania

Oprócz posiadania zasobu 50 słów, dwulatek powinien konsekwentnie łączyć je w dwuwyzrazowe zdania (np. “więcej butelka” zamiast samej “butelki” lub “mama góra” zamiast samego “góra”). Jeśli dziecko potrafi tylko kopiować mowę lub gesty, nie produkuje słów spontanicznie lub mówi mniej niż 50 słów, może to wskazywać na opóźnienie.

#### 4. Trudności z wykonywaniem poleceń

Oczekuje się, że w wieku 18 miesięcy dziecko będzie w stanie wykonać proste, jednostopniowe polecenie bez wsparcia gestem (np. “daj mi misia” bez wyciągania ręki przez rodzica). W wieku dwóch lat poziom rozumienia powinien wzrosnąć do wykonywania poleceń dwustopniowych (np. “daj mi piłkę i samochód”). Trudności z rozumieniem i wykonywaniem takich poleceń mogą być oznaką opóźnienia .

## 5. Problemy z identyfikacją obiektów i rozumieniem mowy

Dwulatek powinien potrafić rozpoznać popularne słowa i wskazać je na prośbę. Na przykład: \* Wskazać co najmniej dwie części ciała (ręce, stopy, głowa). \* Wskazać popularne obiekty lub obrazki w książce (np. wskazać psa na pytanie “gdzie jest pies?”). \* Nazwać obiekt, na który rodzic wskazuje (np. na pytanie “co to jest?”, patrząc na misia, odpowiedzieć “miś”).

Ponadto, choć mowa dwulatka może być trudna do zrozumienia dla obcych, rodzice i stali opiekunowie powinni rozumieć około 50% jego wypowiedzi.

W przypadku zauważenia opóźnień, pierwszym krokiem powinna być ocena słuchu dziecka, aby wykluczyć jego utratę jako przyczynę problemu. Następnie należy umówić się na wizytę u logopedy.

## Kamienie milowe - porównania co wiedzieć

How does your baby compare? (What every parent needs to hear about milestones)

Kamienie milowe (milestones) są jednym z najczęściej niewłaściwie używanych narzędzi przez rodziców. Często zdarza się, że w grupach rodzicielskich lub na placach zabaw rodzice porównują swoje dzieci do rówieśników, co prowadzi do niepotrzebnego stresu i obaw, jeśli ich dziecko nie opanowało jeszcze danej umiejętności (np. siedzenia czy chodzenia), podczas gdy inne już to robią.

Kluczowe jest zrozumienie, że kamienie milowe to **szerokie okna czasowe**, a nie konkretne daty czy terminy. Fakt, że jedno dziecko osiąga umiejętność szybciej niż inne, nie oznacza, że jest bardziej inteligentne lub zaawansowane, a jedynie, że rozwija się we własnym tempie w granicach normy.

Istnieje kilka głównych czynników, które wpływają na to, kiedy dziecko osiągnie dany kamień milowy:

- **Osobowość i temperament:** Dzieci z natury bardziej ciekawe świata i “awanturnicze” mogą mieć większą motywację do eksploracji, co skłania je do szybszego raczkowania czy chodzenia. Z kolei dzieci bardziej ostrożne lub obserwujące mogą potrzebować więcej czasu na rozwój motoryczny, skupiając się w międzyczasie na innych umiejętnościach.
- **Środowisko:** To, co otacza dziecko, ma ogromny wpływ na jego rozwój. Obejmuje to przestrzeń, jaką dziecko ma do poruszania się, dostępne zabawki, codzienne interakcje z opiekunami, a nawet praktyki kulturowe danej rodziny. Różne środowiska stymulują rozwój różnych umiejętności w różnym czasie.
- **Wcześnieactwo (Prematurity):** W przypadku dzieci urodzonych przedwcześnie, oceniając ich rozwój, należy zawsze używać **wieku korygowanego** (liczonego od planowanej daty porodu), a nie daty urodzenia. Jest to niezbędne, aby dać dziecku sprawiedliwy czas na rozwój w ramach oczekiwanych okien czasowych.
- **Interakcje społeczne (Rozwój mowy):** W kontekście rozwoju językowego, środowisko odgrywa kluczową rolę. Badania pokazują, że dzieci uczą się języka najlepiej poprzez **bezpośrednie interakcje z ludźmi**. Dzieci rodziców, którzy naturalnie dużo do nich mówią w ciągu dnia, mogą rozwijać mowę nieco inaczej niż dzieci, które mają mniej takich bezpośrednich interakcji, choć oba przypadki mogą mieścić się w normie.

Zamiast stresować się porównywaniem dziecka do rówieśników, co często jest bezużyteczne ze względu na szeroki zakres norm, rodzice powinni skupić się na indywidualnym postępie swojego dziecka i celebrować jego własne osiągnięcia.

## Kamienie milowe - przyspieszanie rozwoju

### 4 Proven Ways to Accelerate Your Baby's Development

Wielu rodziców szuka najnowszych zabawek lub technik, by przyspieszyć rozwój noworodka, jednak w rzeczywistości wystarczą cztery proste, ale kluczowe działania, aby wspierać rozwój poznawczy, komunikacyjny, społeczno-emocjonalny oraz motoryczny.

**1. Odczytywanie i reagowanie na sygnały dziecka** Choć noworodek nie mówi, komunikuje się od pierwszego dnia poprzez mimikę, ruchy ciała i płacz. Używa ich, by zasygnalizować głód, zmęczenie, chęć zabawy lub po-



trzebę przerwy. \* **Budowanie bezpiecznego przywiązania:** Prawidłowe reagowanie na potrzeby dziecka uczy je, że jest słuchane, a jego potrzeby są zaspokajane. Badania pokazują, że dzieci, których rodzice trafnie reagują na sygnały, płaczą mniej i są pewniejsze siebie w interakcjach. \* **Rozwój mowy:** Ważne jest, by “rozmawiać” z dzieckiem. Komentuj swoje czynności (np. “zmieniam pieluszkę”), czytaj książki, śpiewaj lub opisz to, co dziecko robi (np. “dotykasz puszystego dywanu”). \* **Nauka dialogu:** Wydawaj dźwięki lub naśladuj odgłosy dziecka, a następnie rób pauzę, czekając na jego odpowiedź. Uczy to naprzemienności w komunikacji.

**2. Zapewnienie dużej ilości czasu na podłodze (Floor Time)** Czas na podłodze obejmuje leżenie na plecach, boku i brzuchu. \* **Rozwój motoryczny:** Swoboda ruchów na podłodze pozwala wzmacniać mięśnie niezbędne do obracania się, siadania, raczkowania i chodzenia. \* **Korzyści z leżenia na brzuchu (Tummy Time):** Wzmacnia kontrolę głowy, mięśnie szyi, pleców i górnej części ciała. Rozwija percepcję głębi i śledzenie wzrokiem. \* **Doswiadczenia sensoryczne:** Dziecko poznaje różne faktury podłoża i uczy się przenosić ciężar ciała, co buduje świadomość własnego ciała i równowagę. \* **Zapobieganie problemom zdrowotnym:** Regularny czas na podłodze chroni przed plagiocefalią (spłaszczeniem główki) oraz kręcem szyi (torticollis).

**3. Ograniczanie czasu w nosidełkach i sprzętach (Infant Carriers)** Należy minimalizować czas spędzany w fotelikach samochodowych, bujaczkach, wózkach i innych urządzeniach ograniczających ruch (poza sytuacjami, gdy jest to konieczne dla bezpieczeństwa/transportu). \* **Ryzyko plagiocefalii:** Twarde oparcia wywierają nacisk na czaszkę, co może prowadzić do spłaszczenia głowy. \* **Ryzyko kręczu szyi:** Ograniczona możliwość ruchu głową sprawia, że często opada ona w jedną stronę, co może prowadzić do przykurczu mięśni szyi. \* **Opóźnienia motoryczne:** Brak swobody ruchów może opóźnić osiągnięcie kamieni milowych, takich jak obracanie się czy siadanie.

**4. Zabawa z dzieckiem** Zabawa to sposób, w jaki noworodek uczy się interakcji ze światem, rozwiązywania problemów i socjalizacji. \* **Rodzic jako najlepsza zabawka:** Dla noworodka najbardziej interesująca jest twarz i głos rodzica. Warto robić miny (np. wytykanie języka), dając dziecku czas na ich naśladowanie. \* **Odpowiednia odległość:** Podczas pokazywania książek lub twarzy, zachowaj odległość 20–30 cm, ponieważ na takim dystansie noworodek widzi najlepiej. \* **Eksploracja zabawek:** Choć noworodek nie chwytą jeszcze świadomie, uczy się o kształtach i kolorach poprzez obserwację (gdy trzymasz zabawkę przed nim) lub dotyk (gdy wkładasz ją w jego dłoń).

## Kamienie milowe - rozwój dziecka

These “Baby Development” Videos Aren’t What They Claim

Filmy stymulujące sensorycznie dla niemowląt, charakteryzujące się jaskrawymi, kontrastowymi kolorami, dynamicznym ruchem oraz muzyką, zyskały dużą popularność jako narzędzie zajmujące czas dziecka. Rodzice często wykorzystują je, aby zyskać chwilę dla siebie, wierząc zapewnieniom z opisów filmów, że wspierają one rozwój wzroku, słuchu, kontrolę oczu oraz motorykę (poprzez naśladowanie ruchów).

Rzeczywistość i badania naukowe nie potwierdzają jednak tych korzyści, wskazując, że oglądanie ekranów przed ukończeniem 18. miesiąca życia może przynieść więcej szkody niż pożytku. Pierwsze trzy lata życia to okres krytyczny dla rozwoju mózgu, który w tym czasie potraja swoją wielkość i osiąga 80% objętości mózgu dorosłego. Ten wzrost następuje dzięki połączeniom nerwowym tworzonemu w reakcji na naukę poprzez interakcje z ludźmi i fizyczną eksplorację otoczenia. Dzieci poniżej 12. miesiąca życia nie posiadają zdolności poznawczych pozwalających na zrozumienie treści wideo – odbierają je jedynie jako beztadną stymulację sensoryczną, która nie niesie wartości edukacyjnej.

Negatywny wpływ nadmiernego czasu ekranowego na rozwój dziecka obejmuje trzy kluczowe obszary:

- **Rozwój mowy:** Ekran ograniczają czas na interakcję twarzą w twarz i zabawę z rodzicami, co jest fundamentem nauki języka.
  - Badanie przeprowadzone przez Fredericka Zimmermana wykazało, że każda godzina dziennie spędzona na oglądaniu filmów dla niemowląt skutkowałą przyswojeniem o 6 do 8 mniej nowych słów w porównaniu do dzieci, które nie oglądały wideo.
  - Badanie ze szpitala w Kanadzie (2019) na grupie 893 dzieci wykazało, że każde dodatkowe 30 minut czasu z ekranem mobilnym dziennie zwiększa ryzyko opóźnienia mowy ekspresywnej u 18-miesięcznych dzieci aż o 2,3 raza.
  - Telewizor włączony w tle powoduje spadek liczby słów wypowiedzianych przez rodzica z około 940 do 770 na godzinę, co bezpośrednio przekłada się na wolniejszy rozwój mowy u dziecka.

- **Rozwój motoryczny (mała i duża motoryka):** Umiejętności te kształtują się podczas fizycznej eksploracji otoczenia i manipulowania przedmiotami. Badania wykazują, że włączony telewizor (nawet w tle) często odwraca uwagę dziecka, skracając czas skupienia na zabawkach i ograniczając fizyczną aktywność niezbędną do rozwoju ruchowego.
- **Koncentracja i uwaga:** Wczesna ekspozycja na ekrany koreluje z późniejszymi problemami z uwagą.
  - Badanie Demetriego Christakisa dowiodło, że każda godzina oglądania telewizji dziennie przed 3. rokiem życia zwiększa ryzyko wystąpienia problemów z koncentracją o około 10%. Oznacza to, że dziecko oglądające 2 godziny dziennie jest o 20% bardziej narażone na te problemy niż rówieśnik nieoglądający TV.

Podsumowując, dostępne dowody wskazują, że filmy sensoryczne nie wspierają rozwoju niemowląt, a American Academy of Pediatrics (AAP) zaleca unikanie mediów ekranowych u dzieci młodszych niż 18 miesięcy (z wyjątkiem rozmów wideo) oraz unikanie samotnego korzystania z mediów przez dzieci w wieku 18-24 miesięcy.

Dla rodziców chcących śledzić prawidłowy rozwój dziecka, autorka wspomina o możliwości pobrania darmowej listy kontrolnej kamieni milowych rozwoju.

## Kamienie milowe - zły nawyk dla rozwoju

The Common Habit That's Bad For Development

Wielu rodziców ma nawyk natychmiastowego reagowania na każdą potrzebę niemowlęcia, co w rzeczywistości może szkodzić jego rozwojowi. Kiedy 10-miesięczne dziecko tylko spojrzy na zabawkę lub wykaże zainteresowanie, często dorosły natychmiast mu ją podaje.

**Dlaczego nadmierna pomoc szkodzi:** \* **Odebranie szansy na naukę:** Natychmiastowe podanie zabawki, która się odtoczyła, pozbawia dziecko możliwości samodzielnego wymyślenia, jak ją odzyskać. \* **Ograniczenie ćwiczenia kluczowych umiejętności:** Dziecko nie ma szansy ćwiczyć pochylania się, aby dosięgnąć piłki, ani przenoszenia ciężaru ciała, by przejść do pozycji na czworakach. Są to umiejętności kluczowe dla nauki raczkowania.

Początkowo, kiedy dzieci są noworodkami, konieczna jest natychmiastowa reakcja na ich potrzeby (karmienie, sen, uspokajanie płaczu). Szybkie reagowanie staje się nawykiem, który utrzymuje się, gdy dziecko jest starsze, nawet jeśli nie przynosi to już korzyści. Przykłady nadmiernej pomocy: podawanie zabawek bezpośrednio na kolana, powrót do karmienia tyłeczka, czy natychmiastowe pomaganie, gdy dziecko przewróci się i utknie.

**Jak wspierać rozwój dziecka:** \* **Zaczekaj (5-10 sekund):** Jeśli dziecko nie jest bardzo zdenerwowane ani nie płacze, a jedynie wyciąga rękę, stęka lub wierci się podczas aktywności (czyli próbuje rozwiązać problem), spróbuj wstrzymać się z pomocą przez 5 do 10 sekund. Ta krótka pauza daje dziecku szansę na samodzielne uporanie się z problemem, być może na chwilowe niepowodzenie i podjęcie kolejnej próby. \* **Uczenie się przez zmaganie:** Te momenty próbowania i zmagania się są momentami największego rozwoju i nauki. Dziecko testuje swoje zdolności fizyczne i poznawcze, co pomaga mu rozwinąć ważne umiejętności i osiągnąć kluczowe kamienie milowe. \* **Uczy się równowagi:** Wyciągając rękę po zabawkę, dziecko angażuje mięśnie tułowi do balansowania ciałem. To początek koordynacji wielu części ciała jednocześnie. Uczy się też odzyskiwać równowagę, jeśli się przechyli. \* **Uczy się rozwiązywania problemów:** Jeśli nie może dosięgnąć zabawki, eksperymentuje z różnymi sposobami, aby się do niej zbliżyć (np. obracając się w kółko). Kiedy musi się trochę bardziej postarać, uczy się cierpliwości i wytrwałości. \* **Wzmacnianie mięśni:** Od dużej motoryki (pochylanie się) po motorykę małą (podnoszenie zabawki) – wszystkie te działania pomagają budować ogólną siłę mięśni.

Następnym razem, gdy zobaczysz, że Twoje dziecko mierzy się z małym wyzwaniem (próbą przewrotu, siadania, podniesienia zabawki, podciągania się, samodzielnego jedzenia, czy podniesienia elementu puzzli), pamiętaj o pauzie. Pozwól mu stawić czoła tym małym trudnościom, wiedząc, że pomagasz w ten sposób rozwijać jego umiejętności fizyczne i poznawcze oraz budujesz odporność emocjonalną.

## Motoryka - brzuszek 6 kluczowych rzeczy

Tummy Time: 6 Crucial Things Parents Need to Know That No One Tells Them Jako rodzic noworodka lub niemowlęcia, wiesz, jak ważny jest czas na brzuszku (tummy time). Poniżej znajduje się 6 kluczowych rzeczy na ten temat, o których rzadko się mówi.

**1. Rodzice też nie lubią czasu na brzuszku** To normalne, że jako rodzic nie będziesz lubić czasu na brzuszku. Twoje dziecko na początku będzie płakać i krzyczeć, a obserwowanie tych emocji będzie dla ciebie bolesne. Dziecko nie płacze z bólu, ale dlatego, że ta pozycja jest dla niego po prostu trudna. Komunikuje w ten sposób, że mu się to nie podoba. Czas na brzuszku nie będzie przyjemny ani dla ciebie, ani dla dziecka – przynajmniej na początku.

**2. Czas na brzuszku można zacząć od pierwszego dnia** Rodzice często zwlekają z rozpoczęciem czasu na brzuszku, obawiając się, że dla tak małego dziecka będzie to zbyt trudne lub niebezpieczne. Jeśli jednak dziecko urodziło się o czasie i nie ma żadnych komplikacji medycznych, można zacząć od pierwszego dnia po powrocie ze szpitala. Doświadczenie pokazuje, że im wcześniej się zacznie, tym łatwiej staje się to zarówno dla rodzica, jak i dla dziecka.

**3. Jak długo należy praktykować czas na brzuszku?** Wielu rodziców jest zdezorientowanych co do czasu trwania tej aktywności. W pierwszych kilku miesiącach życia dziecka czas na brzuszku nie musi (i nie powinien) być długi. Wystarczy kilka minut, ale powtarzane wielokrotnie w ciągu dnia. Gdy dziecko osiągnie wiek dwóch lub trzech miesięcy, celem powinno być osiągnięcie łącznego czasu około jednej godziny dziennie. Ważne jest, aby pamiętać, że jest to suma wszystkich krótkich sesji, a nie jedna godzinna sesja bez przerwy.

**4. Istnieje wiele różnych rodzajów czasu na brzuszku** Panuje przekonanie, że czas na brzuszku musi odbywać się na podłodze. Istnieje jednak wiele różnych wariantów, które można stosować: \* Klatka do klatki (na brzuchu rodzica). \* Pozycja “na piłkarza” (football hold). \* Na piłce do ćwiczeń. \* W poprzek na kolanach rodzica. \* Tradycyjnie, na podłodze.

**5. Pozycje można modyfikować, aby były łatwiejsze** Każdą z tych pozycji można dostosować, aby była łatwiejsza lub trudniejsza, w zależności od wieku i siły dziecka. Na przykład, tradycyjny czas na brzuszku na podłodze można na początku ułatwić, kładąc dziecko na poduszce do karmienia (typu “rogał”) lub zwiniętym ręczniku. Gdy dziecko stanie się silniejsze, można usunąć wsparcie i położyć je bezpośrednio na podłodze. Wiedząc, jak ułatwić te pozycje, można sprawić, że dziecko będzie mniej płakać. W miarę wzmacniania się dziecka, podpórki można stopniowo usuwać.

**6. Z czasem dziecko polubi czas na brzuszku** Chociaż na początku dziecko będzie dużo płakać, z czasem zacznie czerpać przyjemność z tej pozycji. Kiedy dziecko nauczy się samodzielnie obracać z pleców na brzuch, często zaczyna preferować tę pozycję do zabawy. Zapewnia mu ona znacznie lepszy widok na świat – leżąc na plecach, widzi głównie sufit. Z pozycji na brzuchu może obserwować i wchodzić w interakcje z otoczeniem oraz zabawkami, co sprawia mu znacznie więcej radości.

**Korzyści wykraczające poza motorykę** Terapeuci często podkreślają znaczenie czasu na brzuszku dla rozwoju motoryki dużej. Jednak korzyści są znacznie szersze: \* **Rozwój poznawczy:** Dziecko uczy się, jak obracać się na boki, aby sięgnąć po zabawkę, lub jak przemieścić się przez pokój. \* **Rozwój motoryki małej:** Około szóstego miesiąca życia dziecko zaczyna w tej pozycji sięgać po zabawki, chwycić je i bawić się nimi. \* **Rozwój społeczny:** Pozycja na brzuchu ułatwia obserwowanie świata i wchodzenie w interakcje z tobą. Dziecko może gaworzyć i nawoływać cię z drugiego końca pokoju, aby przyciągnąć twoją uwagę.

## Motoryka - brzuszek alternatywy

Improve Head Control Without Tummy Time (5 Highly Effective Alternatives)

Chociaż leżenie na brzuchu (tummy time) jest kluczowe dla rozwoju, niektóre noworodki go nie tolerują. Zanim dziecko je zaakceptuje, można wzmacniać jego kontrolę nad główką za pomocą innych aktywności. Poprawa kontroli głowy sprawi, że dziecko w przyszłości chętniej zaakceptuje leżenie na brzuchu.

### 1. Podnoszenie przez obrót na bok

Zamiast podnosić dziecko bezpośrednio z pozycji na plecach (z ręką pod głową), spróbuj najpierw obrócić je na bok. Gdy dziecko jest obracane na bok, automatycznie aktywuje mięśnie szyi, aby utrzymać głowę w linii z ciałem. Jest to odruch wrodzony, który można wykorzystać do wzmacniania szyi.

- **Ważne:** Pamiętaj, aby podnosząc dziecko z łóżeczka czy przewijaka, za każdym razem zmieniać stronę, na którą je obracasz (raz na lewą, raz na prawą).

### 2. Zabawa w leżeniu na boku (Side Lying)

Ta pozycja również pomaga rozwijać kontrolę głowy i szyi, a także aktywuje mięśnie brzucha, gdy dziecko kopie nóżkami lub sięga po zabawki.

- **Jak ułożyć:** Połóż dziecko na plecach. Wyprostuj jedną nogę, a drugą przetóż nad ciałem, aby dziecko obróciło się na bok.
- **Stabilizacja:** Upewnij się, że obie ręce są z przodu ciała. Pod plecy dziecka podłóż zwinięty ręcznik lub własną nogę, aby zapobiec powrotowi na plecy lub przypadkowemu obróceniu się na brzuch.
- **Bezpieczeństwo:** Dziecko w tej pozycji musi być zawsze nadzorowane, ponieważ istnieje ryzyko obrócenia się na brzuch.
- **Równowaga:** Zmieniaj strony, na których leży dziecko, aby obie strony szyi i ciała rozwijały się równomiernie.

### 3. Śledzenie poruszającej się zabawki

- **Jak ćwiczyć:** Gdy dziecko leży na plecach, trzymaj zabawkę w jego polu widzenia. Następnie bardzo powoli przesuwaj ją z jednej strony na drugą.
- **Efekt:** Dziecko będzie podążać za zabawką najpierw oczami, a potem głową. Obracanie głowy w ten sposób wzmacnia mięśnie szyi.
- .

### 4. Noszenie w sposób aktywizujący

Istnieje wiele sposobów noszenia dziecka, które zachęcają je do podnoszenia i obracania głowy.

- **Techniki noszenia:**
  - **Noszenie z ograniczonym wsparciem:** Ręce dziecka są nieco powyżej jego ramion, a wsparcie głowy jest ograniczone, co zmusza je do pracy przeciwko grawitacji.
  - **Chwyt “na futbolistę” (Football hold):** Dziecko musi podnieść głowę, aby zobaczyć świat.
  - **Nosidło lub chusta:** W tych pozycjach dziecko musi aktywnie podnosić głowę i obracać ją na boki, aby się wygodnie ułożyć.
  - **Przodem do świata:** Trzymaj dziecko przodem do otoczenia, podpierając je jedną ręką wokół klatki piersiowej, a drugą pod nogami. Plecy rodzica zapewniają wsparcie dla ciała, a dziecko musi samo trzymać głowę i rozglądać się na boki.

### 5. Obrót na brzuch (jako wstęp do Tummy Time)

Gdy zdecydujesz się ponownie spróbować “tummy time”, nie kładź dziecka od razu płasko na brzuchu. Zamiast tego obróć je na brzuch.

- **Jak to zrobić:** Kładąc dziecko na plecach, aby obrócić je na brzuch przez lewy bok, chwyć jego lewą nogę i delikatnie ją wyprostuj. Drugą ręką na prawym udzie lub biodrze dziecka, delikatnie przetóż prawą nogę nad ciałem, aż dziecko znajdzie się na brzuchu.
- **Dlaczego to działa:** Obrót przez bok aktywuje ten sam odruch (neck righting reflex), co przy podnoszeniu. Dziecko automatycznie napnie mięśnie szyi podczas obrotu i utrzymuje to napięcie, gdy wyląduje na brzuchu.
- **Uwaga:** Po obrocie prawdopodobnie trzeba będzie poprawić rączkę dziecka, aby nie utknęła pod ciałem.

**Czego unikać:** Nie zaleca się podciągania noworodków (szczególnie poniżej 4. miesiąca życia) do siadu w celu poprawy kontroli głowy.

## Motoryka - brzuszek co robić i czego unikać

DOs and DON'Ts of Tummy Time: Time Time For Babies and Tummy Time Newborns

### Czym jest “Tummy Time”?

Tummy time to czas, kiedy kładziesz dziecko na brzuszku. Jest to niezwykle ważne, ponieważ pomaga rozwijać mięśnie głowy, szyi i górnej części ciała. Są to mięśnie niezbędne do nauki przewracania się, siadania, raczkowania i chodzenia.

Wiele dzieci marudzi i płacze podczas leżenia na brzuchu, szczególnie na początku. Dzieje się tak, ponieważ jest to dla nich bardzo trudna aktywność. Ich mięśnie muszą ciężko pracować, aby podnieść głowę. W tej pozycji również niewiele widzą i nie mogą używać rąk.

Ciągła ekspozycja i regularna praktyka są jedynym sposobem na wzmocnienie tych mięśni, a im dziecko staje się silniejsze, tym mniej będzie marudzić.

## ZASADY Tummy Time (Co robić, a czego nie)

### CO ROBIĆ (DOs):

**1. Zaczynaj od razu** Możesz zacząć tummy time zaraz po powrocie ze szpitala, o ile dziecko urodziło się o czasie i nie ma żadnych problemów medycznych. \* **Noworodek:** Celem jest 1-2 minuty w pozycji na brzuchu, a następnie odwrócenie dziecka na plecy. Powtarzaj to wielokrotnie w ciągu dnia. \* **Ważne:** Tummy time robimy tylko w ciągu dnia, nigdy w nocy. \* **Częstotliwość:** Najlepiej wykonywać ćwiczenie podczas każdego okresu czuwania dziecka (np. budzi się z drzemki, ćwiczy 1-2 minuty, potem kolejna drzemka, budzi się i znowu ćwiczy). \* **Cel:** Do 3. miesiąca życia dziecko powinno być w stanie spędzić łącznie godzinę dziennie na brzuszku (pamiętaj – jest to suma krótkich sesji, np. 6 razy dziennie po 10 minut, a nie godzina ciągiem). \* Wczesne rozpoczęcie sprawia, że staje się to częścią rutyny dla dziecka i dla rodzica. Jeśli nie zaczęłeś od początku, po prostu zacznij teraz.

**2. Wykonuj tummy time, gdy dziecko jest aktywne i obudzone** Robimy to w dzień i **zawsze nadzorujemy** dziecko. Jeśli bardzo się zmęczy i nie będzie w stanie unieść główki, musisz być obok, aby szybko obrócić je na plecy. \* **Najlepszy moment:** Po karmieniu piersią (lub butelką). Dziecko budzi się, je, ma zmienianą pieluchę i wtedy przez krótki czas jest zadowolone. To idealny moment na ćwiczenia, gdy nie jest głodne ani marudne. \* **Uwaga:** Około 2. tygodnia życia dzieci mogą stać się bardziej marudne i płaczliwe po południami i wieczorami. W tym czasie mogą nie lubić leżenia na podłodze. Wtedy lepiej stosować pozycję “klatka do klatki”.

**3. Używaj różnych pozycji Tummy Time** Istnieją cztery główne pozycje: 1. **Tradycyjna:** Dziecko leży na podłodze, z ramionami pod ciałem. Jest to dość trudna pozycja. 2. **Klatka do klatki:** Rodzic leży (np. na łóżku lub w fotelu), a dziecko leży klatką piersiową na klatce piersiowej rodzica, patrząc na niego. 3. **Na kolanach:** Dziecko leży w poprzek na kolanach (udach) rodzica. 4. **Uchwyt “piłkarski” (Football hold):** Rodzic trzyma dziecko na rękach. Dziecko leży na przedramieniu rodzica, z głową opartą w zgięciu łokcia. Rodzic zapewnia wsparcie na biodrach, a dziecko samo podnosi głowę. (Można też trzymać dziecko twarzą na zewnątrz, ale pierwsza wersja jest łatwiejsza dla młodszych niemowląt).

**4. Ułatwiał dziecku Tummy Time** Niemowlęta na początku są “ciężkie z przodu” (top heavy) – większość ich wagi skupia się wokół głowy i ramion, co utrudnia podnoszenie głowy. Możemy im pomóc, przesuwając ich środek ciężkości w stronę bioder i nóg. \* **Pozycja tradycyjna (na podłodze):** \* Połóż dłoń na biodrach (pupie) dziecka i lekko dociśnij. To przesunie wagę na nogi i ułatwi podniesienie głowy. \* Umieść zwinięty ręcznik pod ramionami (klatką piersiową) dziecka. To podeprze górną część ciała i również ułatwi podnoszenie głowy. \* **Pozycja “klatka do klatki”:** \* Zamiast leżeć płasko (co wymusza walkę z grawitacją), usiądź w pozycji półleżącej (np. w fotelu, podparty poduszkami). Dziecko jest wtedy już lekko uniesione i łatwiej mu podnieść głowę. \* W tej pozycji również możesz położyć dłoń na biodrach dziecka lub trzymać jego przedramiona, aby ułatwić mu odpychanie się. \* **Uchwyt “piłkarski”:** \* Połóż dłoń na biodrach dziecka, aby przesunąć wagę. \* Zamiast trzymać ramię prosto (poziomo), lekko je unieś. Zmniejszy to siłę grawitacji, z którą walczy dziecko. \* **Pozycja na kolanach:** \* Zamiast trzymać obie nogi poziomo, unieś wyżej tę nogę, na której spoczywa klatka piersiowa dziecka. Dzięki temu będzie miało mniej do pokonania, podnosząc głowę. \* Tutaj także pomóż, kładąc dłoń na pupie dziecka.

**5. Spraw, by Tummy Time był zabawą (rozpraszacze)** Dziecko musi postrzegać ten czas jako zabawę, a nie ciężką pracę. \* **Położ się naprzeciwko:** W pozycji tradycyjnej połóż się na podłodze twarzą do dziecka i śpiewaj piosenki. Na początku rób to bardzo szybko (gdy dziecko jest jeszcze zadowolone) i szybko obracaj je na plecy. Z czasem wydłużaj ten moment. \* **Lustro:** Użyj nietłukącego się lusterka. Niemowlęta uwielbiają patrzeć na twarze, w tym na swoją. \* **Zabawki:** Niemowlęta najlepiej widzą zabawki o wysokim kontraście. Widzą najlepiej z odległości około 8 cali (ok. 20 cm), więc umieść zabawkę w tej odległości. \* **Książeczki:** Pokaż kolorową książeczkę lub czytaj dziecku w tej pozycji. \* **Zmieniaj miejsca:** Rób tummy time w różnych miejscach domu, np. przy oknie, aby dziecko mogło patrzeć na drzewa, ptaki czy zwierzęta domowe.

### CZEGO NIE ROBIĆ (DON'Ts):

**1. Nie przestawaj tylko dlatego, że dziecko tego nie lubi** Pamiętaj, że **wszystkie** dzieci na początku nie lubią tummy time, ponieważ jest to trudne. Będą płakać i marudzić. Jedynym sposobem, aby stało się to łatwiejsze, jest częsta praktyka w krótkich seriach. \* Jeśli dziecko nienawidzi tej pozycji, rób to bardzo krótko, upewnij się, że

jest zadowolone i obróć je na plecy. \* Pamiętaj o czterech różnych pozycjach! Dziecko może nienawidzić tradycyjnej, ale lubić trzy pozostałe. \* Używaj ułatwień (ręcznik, podparcie bioder) i stopniowo je wycofuj, gdy dziecko stanie się silniejsze. \* Bądź wytrwały – krótkie, przyjemne sesje w końcu przyniosą rezultat.

**2. Nie stresuj się, jeśli danego dnia nie “zaliczyłeś” planu** To całkowicie normalne. Będą dni, które można spi-  
sać na straty. Dziecko może być marudne i jedyne, czego chce, to być na rękach. Jutro jest nowy dzień. Tummy  
time stanie się łatwiejszy dzięki regularnej praktyce.

## Motoryka - brzusek częsty błąd

Are you making this common tummy time mistake?

Jeśli twoje dziecko nienawidzi czasu na brzuszku (tummy time), to może być jeden z powodów. Jednym z naj-  
częstszych błędów, który szybko psuje tę aktywność, jest robienie sesji zbyt długich.

Często rodzice kładą dziecko na brzuchu, oczekując, że będzie tam szczęśliwie leżeć przez kilka minut. Kiedy ma-  
luch zaczyna płakać już po kilku sekundach, zakładają, że nienawidzi czasu na brzuszku i zaczynają go unikać.

Na początku jest jednak zupełnie normalne, że noworodki tolerują czas na brzuszku tylko przez bardzo krótkie  
sesje. To dla nich ciężka praca. Używają wszystkich swoich małych mięśni, aby podnieść głowę, która jest zaska-  
kująco ciężka, przeciwko grawitacji. To tak, jakby prosić dorosłego o jak najdłuższe utrzymanie pozycji deski  
(plank). Jeśli jesteś w świetnej formie, uznasz to za łatwe, ale dla większości nie jest to proste – i tak samo jest z  
noworodkami.

Proszę, nie martw się, jeśli twoje dziecko na początku wytrzyma na brzuszku tylko przez kilka sekund. To całko-  
wicie normalne. Na początku skup się na krótkich, szybkich sesjach rozłożonych w ciągu dnia. Jedna do dwóch  
minut to świetny punkt wyjścia. Za każdym razem staraj się dodać kilka sekund więcej.

Z czasem i dużą ilością praktyki, twój maluch stanie się silniejszy i bardziej komfortowy w tej pozycji, a krótkie  
sesje naturalnie zamienią się w dłuższe odcinki. Stanie się tak, o ile nie popełniasz jednego z czterech innych po-  
wszechnych błędów, które sprawiają, że czas na brzuszku jest trudny.

Autorka omawia je w pełnym wideo (wspomnianym w materiale). Jeśli twój maluch ma problemy z czasem na  
brzuszku, warto to sprawdzić, ponieważ często wystarczy zmienić jedną małą rzecz, aby zobaczyć ogromną po-  
prawę w jego chęci do tej aktywności.

## Motoryka - brzusek dlaczego dziecko nienawidzi

This Is Why Your Baby Hates Tummy Time (And How To Fix It)

Istnieje pięć powszechnych błędów, które sprawiają, że dzieci nie lubią czasu na brzuszku (Tummy Time).

**Błąd 1: Zbyt późne rozpoczynanie** Najlepszy czas na rozpoczęcie Tummy Time to dzień powrotu ze szpitala, na-  
wet jeśli kikut pępowinowy jest nadal obecny. Wielu rodziców czeka z tym zbyt długo. Jeśli dziecko spędza cały  
czas na plecach, na rękach, w nosidełku lub bujaczku, pozycja na brzuchu jest dla niego zupełnie obca. Kiedy w  
końcu rodzice próbują tej pozycji, dziecko czuje się dziwnie i niekomfortowo, co wyraża płaczem i protestem. Gdy  
Tummy Time jest wprowadzony od pierwszego dnia, staje się częścią codziennej rutyny, tak jak zmiana pieluchy  
czy karmienie. Dziecko akceptuje to jako normalną część dnia i jest znacznie bardziej prawdopodobne, że będzie  
tę pozycję tolerować.

**Błąd 2: Zbyt długie sesje** Rodzice często oczekują, że dziecko od razu wytrzyma na brzuchu kilka minut. Kiedy  
zaczyna płakać już po kilku sekundach, zakładają, że nienawidzi tej pozycji i zaczynają jej unikać. Na początku to  
całkowicie normalne, że noworodki tolerują Tummy Time tylko przez bardzo krótkie chwile. Jest to dla nich ciężka  
praca – używają wszystkich swoich małych mięśni, aby podnieść ciężką głowę wbrew grawitacji. Można to po-  
równać do trzymania deski (plank). Nie należy się martwić, jeśli na początku to tylko kilka sekund. Zamiast tego  
należy skupić się na krótkich sesjach rozłożonych w ciągu dnia. Punktem wyjścia może być 1-2 minuty, a przy  
każdej kolejnej próbie można dodawać kilka sekund. Z czasem i praktyką dziecko stanie się silniejsze, a sesje na-  
turalnie się wydłużą.

**Błąd 3: Wykonywanie Tummy Time w nieodpowiednim momencie** Jeśli dziecko jest zmęczone, głodne lub odczuwa dyskomfort, sesja Tummy Time nie pójdzie dobrze. Będzie płakać i stawiać opór, ponieważ nie jest to właściwa chwila. Należy celować w “okienka”, gdy dziecko jest czujne i zadowolone. W pierwszych tygodniach może być niewiele takich okazji, ponieważ noworodek głównie śpi i je, ale z czasem tych momentów będzie coraz więcej.

**Błąd 4: Wykonywanie Tummy Time na zbyt miękkiej powierzchni** Próby uczynienia Tummy Time bardziej komfortowym poprzez kładzenie dziecka na warstwach koców lub na miękkim materacu mogą w rzeczywistości utrudnić zadanie. Kiedy ręce i klatka piersiowa zapadają się w miękkim podłożu, dziecku trudniej jest się odepchnąć i podnieść głowę. Brak stabilności sprawia, że łatwo się przewraca, przez co zużywa dodatkową energię na samo utrzymanie pozycji, zamiast na wzmacnianie mięśni. Wykonywanie Tummy Time na twardej, bezpiecznej powierzchni, jak mata do zabawy (play mat) lub mata edukacyjna (baby gym), pomaga dziecku utrzymać stabilność, ułatwiając odpychanie się i budowanie mięśni potrzebnych do przyszłych kamieni milowych. .

**Błąd 5: Czynienie Tummy Time zbyt trudnym** Większość ludzi myśli o Tummy Time jako o kładzeniu dziecka płasko na podłodze. Jest to jednak tylko jedna z pięciu pozycji i w rzeczywistości najtrudniejsza dla noworodka. Kluczem do sukcesu jest zaczynanie od łatwiejszych pozycji i stopniowe zwiększanie trudności w miarę rozwoju dziecka.

#### Łatwiejsze pozycje Tummy Time:

1. **Chwyt futbolowy (Football Hold):** Ta pozycja jest świetna na wczesne dni, nawet z kikutem pępowinowym. Oprzyj głowę dziecka przy swoim łokciu, a przedramię przetóż między jego nóżkami, wspierając tułów i brzuch. Opuść ręce pod lekkim kątem, aby głowa dziecka była wyżej niż pupa – ułatwi to jej podnoszenie. W miarę jak dziecko staje się silniejsze, stopniowo podnoś ramię do poziomu, aby pracowało ciężiej przeciw grawitacji.
2. **Brzuch do klatki piersiowej (Chest to Chest):** To ulubiona pozycja dla noworodków, ponieważ przypomina bardziej przytulanie niż ćwiczenia. Znajdź wygodne miejsce (łóżko, kanapa) i odchyl się lekko do tyłu. Połóż dziecko brzuchem na swojej klatce piersiowej. Jedną rękę połóż na pupie dziecka, a drugą przy jego łokciu, aby zapewnić dodatkowe wsparcie i stabilność. Ułatwi to podnoszenie głowy, a dziecko, widząc Twoją twarz, chętniej to zrobi.
3. **W poprzek kolan (Across Your Lap):** Usiądź wygodnie ze stopami płasko na podłodze. Połóż dziecko brzuchem w poprzek swoich ud. Delikatnie unieś nogę, która znajduje się pod klatką piersiową dziecka, aby jego głowa była nieco wyżej niż pupa. Jedną ręką wspieraj pupę, a drugą zapewnij stabilność w okolicy łokcia.
4. **Na piłce do ćwiczeń (Exercise Ball):** Jeśli inne pozycje są zbyt trudne. Połóż piłkę na antypoślizgowej powierzchni. Połóż dziecko brzuchem na piłce, trzymając je pewnie za żebra lub pupę. Delikatnie tocz piłkę do przodu i do tyłu. Ten ruch naturalnie zachęca dziecko do podnoszenia głowy, a kołysanie może być jednocześnie uspokajające.
5. **Na podłodze (od ok. 1 miesiąca życia):** Gdy dziecko ma około miesiąca, można zacząć Tummy Time bezpośrednio na podłodze. Początkowo można ułatwić zadanie, podkładając zwinięty ręcznik pod klatkę piersiową. Unieś to górną część ciała, ułatwiając podnoszenie głowy i odpychanie się rękami. Gdy dziecko stanie się silniejsze, ręcznik można usunąć.

Każda chwila spędzona w pozycji Tummy Time, niezależnie od tego, czy jest to na Twojej klatce piersiowej, ramionach, kolanach, podłodze czy piłce, pomaga dziecku budować siłę i rozwijać niezbędne umiejętności.

## Motoryka - brzuszek dlaczego jest ważny

### The True Cost of Skipping Tummy Time

Przekonanie, że poprzednie pokolenia (rodzice, dziadkowie) nie stosowały czasu na brzuchu (“tummy time”), a dzieci rozwijały się dobrze, jest mitem. W rzeczywistości, oni *stosowali* czas na brzuchu, choć nieświadomie.

**Mit “braku czasu na brzuchu” w przeszłości** Przed 1994 rokiem standardową praktyką było układanie niemowląt do snu na brzuchu. W rezultacie, gdy dzieci zasypiały, budziły się między cyklami snu lub rano, naturalnie spędzały czas na brzuchu. Nie było to zaplanowaną aktywnością, jak dzisiaj, ale działało się samoistnie.

**Zmiana rekomendacji i jej skutki** Po 1994 roku Amerykańska Akademia Pediatrii (American Academy of Pediatrics) wydała zalecenie układania niemowląt do snu wyłącznie na plecach, aby zredukować ryzyko zespołu nagłej

śmierci tórzczkowej (SIDS). Kampania “Back to Sleep” odniosła ogromny sukces, ale przyniosła niezamierzony skutek: rodzice zaczęli obawiać się układania dzieci na brzuchu również podczas zabawy na jawie.

Pediatrzy zaobserwowali, że dzieci spędzające cały czas na plecach lub w sprzętach (leżaczkach, fotelikach) zaczęły częściej doświadczać problemów zdrowotnych.

### Konsekwencje braku czasu na brzuchu

#### 1. Plagiocefalia pozycyjna (spłaszczenie głowy)

- Kości czaszki niemowlęcia są miękkie. Ciągły nacisk na ten sam punkt (tył głowy) podczas leżenia na plecach powoduje jego spłaszczenie.
- W ciężkich przypadkach może to prowadzić do asymetrii twarzy (gdy spłaszczenie z tyłu “wypycha” jedną stronę twarzy do przodu) oraz potencjalnych problemów ze wzrokiem.

#### 2. Torticollis (kręcz szyi)

- Niemowlęta (szczególnie poniżej 3. miesiąca) leżąc na plecach, nie mają jeszcze siły, by trzymać głowę w linii środkowej, więc naturalnie opada ona na bok.
- Jeśli głowa opada zawsze na tę samą stronę, mięśnie szyi po tej stronie stają się przykurczone i napięte.
- Powoduje to, że dziecko ma trudności z obracaniem głowy w drugą stronę i preferuje jedną stronę ciała.

#### 3. Opóźnienia w rozwoju motoryki dużej

- Czas na brzuchu jest kluczowy dla rozwoju. Dziecko, leżąc na plecach, jest “zablokowane” w pozycji zgięciowej.
- Leżenie na brzuchu pozwala na rozciągnięcie przedniej części ciała.
- Co najważniejsze, zmusza do podnoszenia głowy, co wzmacnia mięśnie karku i pleców.
- Dziecko uczy się także obciążać ramiona (podpierając się), co wzmacnia barki i ręce, przygotowując je do późniejszego czworakowania.
- Czas na brzuchu jest niezbędny do nauki obrotów – to w tej pozycji dziecko uczy się przenosić ciężar ciała z jednej strony na drugą, co inicjuje obrót.

Z powodu tych obserwacji, Amerykańska Akademia Pediatrii zmodyfikowała swoje zalecenia: “Na plecach do snu, na brzuchu do zabawy” (“Back to Sleep, Tummy to Play”). W ten sposób czas na brzuchu stał się oficjalnie zalecaną, planowaną aktywnością.

## Motoryka - brzuszek gdy dziecko nie lubi

Baby Hates Tummy Time? Try These Tummy Time Positions Instead!!(Tummy Time How To)

To normalne, że większość, jeśli nie wszystkie dzieci, początkowo nienawidzi czasu na brzuszku (Tummy Time). Oto trzy główne strategie, aby to zmienić.

### 1. Ułatw zadanie (Pozycje Tummy Time)

Istnieją cztery główne pozycje Tummy Time, a każdą z nich można modyfikować, aby była łatwiejsza. W miarę jak dziecko staje się silniejsze, można stopniowo wycofywać dodatkowe wsparcie.

**A. Tradycyjny Tummy Time (na podłodze)** Aby ułatwić tę pozycję, przenieś ciężar ciała dziecka, które u noworodków skupia się na górnej części ciała (są “ciężkie z przodu”), w kierunku bioder i pupy. \* **Zrolowany ręcznik:** Umieść zwinięty ręcznik pod pachami i w poprzek klatki piersiowej dziecka. To unosi jego klatkę piersiową z podłogi i przenosi ciężar na biodra, ułatwiając podnoszenie głowy. \* **Dłoń na pupie:** Półożenie dłoni na pupie dziecka również pomaga przenieść ciężar. \* **Wsparcie łokci:** Można również zapewnić wsparcie przy łokciach. Do tej pozycji najlepiej przechodzić, obracając dziecko z pleców na brzuch.

**B. Chwyt piłkarski (Football Hold)** Polega na ułożeniu dziecka na swoim ramieniu. \* **Wersja łatwiejsza:** Umieść ramię pod dzieckiem tak, aby jego głowa opierała się w zgięciu Twojego łokcia. Zapewnia to znaczne wsparcie. Możesz regulować trudność, zmieniając kąt ramienia – im bliżej poziomemu (90 stopni), tym trudniej (większa grawitacja). Lekkie nachylenie ramienia ułatwia zadanie. \* **Wersja trudniejsza:** Gdy dziecko jest silniejsze, przesunąć ramię wzdłuż jego ciała, ale bez podpierania głowy. Dziecko będzie musiało aktywnie podnosić głowę, aby widzieć otoczenie.



**C. Klatka piersiowa do klatki piersiowej (Chest to Chest)** To ulubiona pozycja autorki, szczególnie dla noworodków i dzieci, które nienawidzą Tummy Time. Dzieci uwielbiają kontakt z rodzicem, więc chętniej tolerują tę pozycję. \* **Regulacja trudności:** Możesz znacznie ułatwić tę pozycję, zwiększając stopień odchylenia swojego ciała (np. w fotelu lub na poduszkach). Im bardziej jesteś w pozycji półleżącej, tym mniej grawitacji działa na dziecko i łatwiej jest mu podnieść głowę. Zmniejszanie odchylenia (w kierunku leżenia płasko) zwiększa trudność. \* **Dodatkowe wsparcie:** W tej pozycji również możesz położyć dłoń na pupie dziecka, aby przenieść ciężar, lub wspierać jego łokcie.

**D. W poprzek kolan (Across the Lap)** Dziecko leży w poprzek Twoich kolan. \* **Ułatwienie:** Podnieś nogę, która znajduje się bezpośrednio pod klatką piersiową dziecka. To pomaga przenieść ciężar ciała na nogi i biodra, ułatwiając podnoszenie głowy. \* **Dodatkowe wsparcie:** Położenie dłoni na pupie również pomaga.

**E. Pięta pozycja (na piłce)** Jeśli czujesz się komfortowo, możesz użyć dużej piłki rehabilitacyjnej (medicine ball). \* Ułóż dziecko na piłce, trzymając je (np. za łokcie, dla dodatkowego wsparcia). \* Klęcząc przed piłką, możesz kołysać nią w przód i w tył, co zmienia siłę grawitacji, z jaką dziecko musi pracować. \* Zaletą tej pozycji jest interakcja – jesteś twarzą w twarz z dzieckiem.

## 2. Stopniowo wydłużaj czas

Pamiętaj, że **sekundy się liczą**. Jeśli Twoje dziecko toleruje Tummy Time tylko przez kilka sekund, to świetnie. Lepsze to niż nic. \* Wykonuj te krótkie sesje wielokrotnie w ciągu dnia. Nie przejmuj się, jeśli to tylko sekundy. \* W miarę jak dziecko będzie stawiało się silniejsze, sekundy zamieniają się w 10 sekund, a potem w minutę. \* Dla noworodka celem jest 1-2 minuty (w jednej sesji). \* Do trzeciego miesiąca życia celem jest **godzina całkowitego** czasu na brzuszku w ciągu dnia, osiągnięta w wielu krótkich sesjach (np. 6 minut 10 razy dziennie).

## 3. Odwracaj uwagę (Dystrakcja)

Tummy Time jest trudny, więc rozpraszanie uwagi jest kluczowe. \* **Bądź na poziomie dziecka:** Najlepszym sposobem na odwrócenie uwagi jest położenie się na podłodze naprzeciwko dziecka (w tradycyjnej pozycji). Jesteś dla niego bardziej interesujący niż jakakolwiek zabawka. Śpiewaj piosenki, rób miny. \* **Używaj zabawek:** Jeśli nie możesz się położyć, użyj zabawek, lusterka (dzieci uwielbiają patrzeć na siebie) lub zabawek o wysokim kontraście, aby motywować je do podnoszenia głowy. \* **Zmień scenę:** Jeśli zawsze robisz Tummy Time w tym samym pokoju, spróbuj zrobić to na zewnątrz, aby dziecko mogło patrzeć na trawę.

# Motoryka - brzuszek noworodek 4 wskazówki

How to do Tummy Time with a Newborn (Tummy Time for New Parents): 4 Tummy Time Tips!

Istnieją cztery różne pozycje do spędzania czasu na brzuszku. Tradycyjna pozycja, w której dziecko leży na podłodze i patrzy na zabawki lub lusterka, jest w rzeczywistości bardzo trudna. Istnieją trzy inne, które są bardziej korzystne i łatwiejsze dla noworodka.

1. **Klatka piersiowa do klatki piersiowej:** Dziecko leży na Twojej klatce piersiowej, podczas gdy Ty jesteś w pozycji półleżącej (np. w fotelu). Dziecko może patrzeć na Twoją twarz.
2. **W poprzek kolan:** Dziecko leży w poprzek Twoich nóg.
3. **Chwyt piłkarski (Football hold):** Dziecko leży na Twoim ramieniu. Można to zrobić na dwa sposoby:
  - o Głowa dziecka opiera się w zgięciu Twojego łokcia, co zapewnia duże wsparcie.
  - o Ramię podkładaś pod całą długość ciała dziecka, a drugą ręką zapewniasz dodatkowe wsparcie z przodu. Autorka preferuje pierwszą metodę.

Te pozycje można znacznie ułatwić noworodkowi, przenosząc jego ciężar ciała z głowy i ramion na biodra i pupę, zapewniając dodatkowe wsparcie.

- **W pozycji tradycyjnej:** Możesz umieścić zwinięty ręcznik pod pachami dziecka, aby podeprzeć górną część ciała. Ułatwi mu to podnoszenie głowy, ponieważ ciężar zostanie przeniesiony na dół. Możesz także położyć dłoń na pupie dziecka, co również pomoże przenieść ciężar. Ostatnią rzeczą jest zapewnienie wsparcia przy łokciach, pomagając mu oprzeć się na ramionach.
- **W pozycji klatka do klatki:** (Ulubiona pozycja autorki dla noworodków w pierwszych tygodniach życia). Możesz położyć dłoń na pupie dziecka, aby przenieść ciężar, a także wspierać jego łokcie. Pamiętaj, że

jeśli leżysz płasko, będzie to znacznie trudniejsze niż w pozycji półleżącej (np. opierając się o poduszkę), ponieważ eliminujesz część grawitacji.

- **W pozycji w poprzek kolan:** Można ją ułatwić, kładąc dłoń na biodrze dziecka, aby przenieść ciężar. Warto również podnieść nogę, która znajduje się bezpośrednio pod klatką piersiową dziecka, co również pomaga przenieść ciężar i ułatwia podnoszenie głowy.
- **W chwycie piłkarskim:** Tę pozycję autorka również bardzo lubi, szczególnie w marudnych okresach popołudniami i wieczorami. Dziecko pracuje nad czasem na brzuszku, ale jest spokojniejsze. Można dać dziecku większe wsparcie, kładąc dłoń na jego biodrach lub odpowiednio przechylając ramię, aby przenieść ciężar na nogi i pupę.

Wszystkie dzieci marudzą i płaczą podczas leżenia na brzuchu, ponieważ jest to dla nich bardzo trudne. Nie robisz nic złego. Dziecko pracuje bardzo ciężko, więc będzie marudzić. Musimy być konsekwentni. Stosuj krótkie sesje, ale regularnie w ciągu dnia. Dla noworodka celuj w jedną do dwóch minut, kilka razy dziennie. Autorka zwykle robi to po zmianie pieluchy, aby stało się to częścią rutyny. Dziecko będzie płakać mniej, jeśli ułatwimy mu pozycję, korzystając z pozostałych trzech opcji i zapewniając wsparcie.

Czas na brzuszku można zacząć już pierwszego dnia, jeśli dziecko urodziło się o czasie i bez komplikacji medycznych. Staje się to wtedy częścią rutyny. Początkowo celuj w jedną do dwóch minut. Do trzeciego miesiąca życia celem jest godzina *całkowitego* czasu na brzuszku w ciągu dnia, podzielona na krótkie okresy (np. 10 minut sześć razy dziennie).

## Motoryka - brzuszek noworodek

Tummy Time for Newborns - What Every Parent Needs to Know

### Kluczowe zasady i korzyści

- **Kiedy zacząć:** Należy rozpocząć od urodzenia (jeśli dziecko urodziło się o czasie i bez komplikacji medycznych) i kontynuować aż do momentu raczkowania.
- **Korzyści rozwojowe:**
  - Wzmacnia mięśnie szyi, ramion, rąk, pleców i nóg.
  - Rozwija umiejętności wzrokowe, w tym percepcję głębi.
  - Pomaga otworzyć dłonie i wyciągnąć kciuk z wnętrza dłoni.
  - Zapobiega stanom ułożeniowym, takim jak plagiocefalia ułożeniowa (spłaszczenie główki) i kręczy.
  - Wzmacnia mięśnie brzucha i bioder, co jest niezbędne do osiągnięcia kamieni milowych: przewracania się, siadania, raczkowania i chodzenia.
- .

### Wyzwania i rozwiązania dla noworodków

- **Płacz i dyskomfort:** To normalne, że noworodki denerwują się podczas leżenia na brzuchu, ponieważ jest to dla nich trudne. Nie należy rezygnować, ale dostosować podejście.
- **Czas trwania:** Początkowo celuj w 1-2 minuty podczas każdego okresu czuwania w ciągu dnia. Z czasem stopniowo wydłużaj ten czas.
- **Pępowina:** Pozycje stosowane w fazie noworodkowej nie wywierają nacisku na kikut pępowiny, więc nie powodują dyskomfortu.

### Progresja pozycji (Etapy)

Kluczem jest ułożenie dziecka na brzuchu, aby pracowało przeciwko grawitacji, ale **nie musi** to od razu oznaczać leżenia płasko na podłodze.

1. **Pierwszy miesiąc (Alternatywy dla podłogi):**
  - Na klatce piersiowej rodzica (pozycja półleżąca).
  - Chwyt “na futbolistę” (football hold).
  - Leżenie w poprzek kolan rodzica.
  - Na piłce szwajcarskiej (Swiss ball).

## 2. Wprowadzanie podłogi (od 1. miesiąca):

- Użyj poduszki Boppy lub zwiniełego ręcznika pod klatkę piersiową dziecka, aby ułatwić unoszenie głowy.

## 3. Drugi miesiąc:

- Większość czasu na brzuszku powinna odbywać się bezpośrednio na podłodze.

## 4. Trzeci miesiąc:

- Cel to łącznie około 60 minut leżenia na brzuchu w ciągu całego dnia.

### Angażowanie dziecka i zabawki

- **Najlepsza zabawka to rodzic:** Podczas leżenia na klatce piersiowej, mów i śpiewaj do dziecka, robiąc miny. Na podłodze połóż się naprzeciwko dziecka na tym samym poziomie.
- **Lusterko (nietłukące):** W fazie noworodkowej połóż je płasko na podłodze (dziecko widzi swoją twarz, gdy nie umie jeszcze wysoko podnieść głowy). Później postaw je przed dzieckiem.
- **Inne:** Zabawki świecące, grające oraz książeczki z twardymi stronami (ustawione pionowo przed dzieckiem).

### Karmienie a Tummy Time

- **Kiedy ćwiczyć:** Jeśli dziecko nie jest bardzo głodne, spróbuj przed karmieniem. Jeśli jest głodne – nakarm i odczekaj 20-30 minut.
- **Ulewanie:** Jest częste z powodu niedojrzałego zwieracza przełyku. Nacisk na pełny brzuch może to nasilić. Pozycja “na klatce piersiowej” (pod kątem) pomaga utrzymać pokarm w żołądku lepiej niż leżenie płasko.

## Motoryka - brzuszek pozycje

### How to Do Tummy Time with Babies & Newborns (Must-Know Tummy Time Positions)

Cztery lata temu, gdy autorka została mamą, obawiała się czasu na brzuchu (tummy time), ponieważ jej córka go nienawidziła. Jako pediatryczna terapeutka zajęciowa wiedziała jednak, że istnieją cztery inne pozycje, które można zastosować. Wideo omawia pięć różnych pozycji do ćwiczenia czasu na brzuchu.

### 1. Tradycyjna pozycja na brzuchu (na podłodze)

Jest to pozycja znana większości rodziców.

- **Noworodek:** Połóż dziecko na ziemi, ale umieść poduszkę do karmienia (np. Boppy) pod jego klatką piersiową. Zapewnij wsparcie na pupie, kładąc tam rękę, oraz na łokciach dziecka. Przenosi to ciężar ciała z głowy na pupę, co ułatwia dziecku podnoszenie głowy.
- **W miarę postępów:** Poduszkę do karmienia można zastąpić zrolowanym ręcznikiem, nadal zapewniając wsparcie na pupie i łokciach.
- **Kolejny etap:** Usuń wsparcie rąk.
- **Ostatni etap:** Całkowicie usuń zrolowany ręcznik. Dziecko będzie w stanie leżeć w tradycyjnej pozycji bezpośrednio na podłodze.

### 2. Chwyt “Football Hold” (na przedramieniu)

- **Noworodek:** Użyj jednego ramienia, aby zapewnić wsparcie pod łokciami dziecka. Drugie ramię przetóż między nogami dziecka, zapewniając wsparcie na całej długości jego ciała.
- **Ułatwienie:** Początkowo przechyl ramię, na którym leży dziecko, aby zmniejszyć kąt i zredukować siłę grawitacji, z którą dziecko musi walczyć, podnosząc głowę.
- **W miarę postępów:** Prostuj swoje ramię, aż dziecko znajdzie się w pozycji bardziej równoległej do podłoża.
- **Wersja dla starszego dziecka:** Gdy dziecko jest silniejsze, można utrudnić pozycję. Przesuń ramię, które było pod łokciami, pod klatkę piersiową dziecka. Ponownie, zacznij od przechylenia, a w miarę postępów prostuj ramię do pozycji równoległej do podłoża.

### 3. Klatka piersiowa do klatki piersiowej

To jedna z ulubionych pozycji autorki dla noworodków.

- **Pozycja:** Połóż się na kanapie lub łóżku, opierając się na poduszkach, aby być w pozycji półleżącej (na skosie). Połóż dziecko na swojej klatce piersiowej, na jego brzuchu.
- **Noworodek:** Zaczynaj od większego nachylenia (więcej poduszek za plecami). Połóż rękę na pupie dziecka i na jego łokciach, aby przenieść ciężar i ułatwić mu podnoszenie głowy.
- **W miarę postępów:** Powoli zmniejszaj liczbę poduszek za plecami, aż w końcu będziesz leżeć płasko na ziemi. Możesz nadal wspierać pupę dziecka, a ostatecznie całkowicie usunąć wsparcie rąk.

### 4. Leżenie w poprzek ud

- **Noworodek / Pierwsze miesiące:** Unieś wyżej nogę, która znajduje się pod klatką piersiową dziecka, aby przenieść ciężar ciała. Połóż rękę na pupie dziecka, aby przesunąć ciężar z głowy na biodra i nogi, co ułatwi podnoszenie głowy. Można również zapewnić dodatkowe wsparcie, trzymając łokcie dziecka.
- **W miarę postępów:** Powoli obniżaj nogę znajdującą się pod klatką piersiową, aż dziecko będzie leżało prosto w poprzek obu nóg, podnosząc głowę wbrew pełnej sile grawitacji.

### 5. Czas na brzuchu na piłce gimnastycznej

To dobra pozycja dla dziecka w wieku 1-2 miesięcy.

- **Pozycja:** Połóż dziecko na brzuchu na piłce gimnastycznej. Autorka czuła się pewniej, trzymając dziecko za tułów oraz kładąc rękę blisko jego pupy.
- **Ułatwienie:** Lekko przechył piłkę do tyłu. Zmniejsza to siłę grawitacji, z jaką dziecko musi walczyć, i ułatwia podnoszenie głowy.
- **W miarę postępów:** Zamiast przechylać piłkę do tyłu, ustaw ją bardziej płasko, aby dziecko znajdowało się równoległe do podłoża.

## Motoryka - chodzenie 3 skuteczne aktywności

A Better Way To Teach Your Baby To Walk (3 Activities That Work)

Dzieci są bardzo ciekawskie i szybko odkrywają, że trzymając rodziców za palce, mogą stać i chodzić. Chociaż jest to bardzo przyjemna aktywność, niektórzy rodzice obawiają się, że mogą w ten sposób zaszkodzić dziecku, które nie jest jeszcze gotowe na samodzielne chodzenie. Inni z kolei wierzą, że w ten sposób pomagają dziecku szybciej nauczyć się tej umiejętności.

Aby nauczyć się stać i chodzić, dziecko musi umieć koordynować swoje ręce i nogi, aby utrzymać równowagę podczas przenoszenia ciężaru ciała z jednej nogi na drugą.

Na początku nauki chodzenia, nogi dziecka są szeroko rozstawione, aby zapewnić szeroką podstawę podparcia. Ręce natomiast znajdują się blisko twarzy, co pomaga w utrzymaniu równowagi. Gdy dziecko zaczyna się przechylać, ramiona automatycznie reagują, próbując skorygować postawę i przywrócić ciało do pionu.

Kiedy trzymamy dziecko za ręce, pomagając mu stać i chodzić, w rzeczywistości automatycznie korygujemy jego równowagę. Nie pozwalamy mu upaść. Uniemożliwiamy mu również używanie własnych rąk do korygowania balansu, ponieważ trzyma ono nasze palce, a jego ręce znajdują się wysoko, zamiast swobodnie pracować przy ciele.

Co więcej, podczas takiego “prowadzania” ciało dziecka jest pochylone do przodu, ponieważ nasze ręce naturalnie znajdują się przed nim. To pochylenie zachęca dziecko do stawiania i chodzenia na palcach. Można również zauważyć, że stopy dziecka poruszają się bardzo szybko – próbuje ono w ten sposób “dogonić” swój środek ciężkości i ustawić stopy z powrotem pod ciałem.

Trzymanie dziecka za ręce i pomaganie mu w chodzeniu nie rozwija umiejętności wymaganych do samodzielnego chodzenia. Jest to po prostu forma zabawy, która nie pracuje nad ogólnym rozwojem motorycznym.

Jeśli jeszcze nie zacząłeś “prowadzić” dziecka w ten sposób, generalnie zaleca się, aby tego nie robić. Kiedy dziecko się do tego przyzwyczai, będzie chciało to robić ciągle. Skończy się to wieloma okrążeniami po pokoju,

bólem pleców rodzica i ograniczeniem dziecka okazji do innych aktywności, które budują fundamentalne umiejętności motoryczne, jak zabawa na podłodze czy czas na brzuszku.

Jeśli jednak już to robisz i dziecko nie chce z tego zrezygnować, możesz zmodyfikować sposób, w jaki zapewniasz wsparcie. Zamiast trzymać je za palce, zapewnij wsparcie wokół jego klatki piersiowej. Umieść dłonie na jego żebkach. Dzięki temu dziecko nie będzie się pochylać do przodu podczas stania czy chodzenia, a także zachęcisz je do pełnego kontaktu stóp z podłożem.

Jeśli myślałeś, że trzymanie za ręce pomaga w nauce, poniżej znajdują się trzy aktywności, które faktycznie wspierają ten proces.

## 1. Zachęcanie do zabawy na stojąco

Umieść ulubione zabawki dziecka na podwyższeniu, np. na stoliku kawowym lub kanapie. Zachęci to dziecko do samodzielnego podciągnięcia się z podłogi do pozycji stojącej i pozostania w niej na czas zabawy. Gdy dziecko poczuje się pewniej w tej pozycji, zauważysz, że jego nogi zaczną się zwięzać, a ono samo chętniej będzie sięgać po przedmioty.

## 2. Zachęcanie do “cruising” (chodzenia bokiem)

Gdy dziecko stoi na środku kanapy, umieść zabawkę po jego lewej stronie, poza bezpośrednim zasięgiem. Nie może być jednak zbyt daleko, aby dziecko było zmotywowane do próby. Zachęci je to do zrobienia kroku w bok, aby sięgnąć po zabawkę. Prawdopodobnie przeniesie cały ciężar ciała na jedną nogę, aby móc podnieść drugą i przesunąć się w bok.

## 3. Wprowadzenie pchacza (push walker)

Kiedy dziecko już swobodnie porusza się bokiem przy meblach, to doskonały moment na wprowadzenie pchacza. Mogą to być plastikowe lub drewniane wózki, które dziecko trzyma przed sobą i pcha, idąc do przodu. Sam pchacz daje dziecku wsparcie i pewność siebie, aby spróbować chodzić. W miarę nabierania komfortu, dziecko zacznie puszczać pchacz i podejmować pierwsze samodzielne kroki.

# Motoryka - chodzenie 7 kroków

### 7 Steps to Walking | When Will Your Baby Start Walking?

Niemowlęta muszą osiągnąć serię innych kamieni milowych, zanim w ogóle pomyślą o chodzeniu. To właśnie poprzez osiągnięcie tych etapów dzieci rozwijają siłę oraz umiejętności, takie jak równowaga i koordynacja, które są niezbędne do chodzenia. Znając te indywidualne mini-kamienie milowe, możesz celebrować znaczące osiągnięcia dziecka i wiedzieć, że zbliża się ono o krok do chodzenia.

Podobnie jak ze wszystkim w rozwoju dziecka, zacznie ono chodzić, gdy będzie gotowe. Jednak na drodze do chodzenia dziecko najpierw nauczy się siedzieć prosto. Siedzenie jest kluczową umiejętnością, ponieważ ucząc się go, dziecko uczy się napinać obie strony ciała, aby utrzymać tułów i głowę w pionie. Gdy poczuje się komfortowo w tej pozycji, zauważysz, że zacznie sięgać po zabawki i wchodzić z nimi w interakcje. Siedzenie zazwyczaj pojawia się około szóstego miesiąca życia. Początkowo jest bardzo krótkie – dziecko może usiedzieć chwilę, po czym się przewraca, ale w miarę rozwijania siły, będzie w stanie utrzymać tę pozycję dłużej.

Następnym etapem jest raczkowanie, które dzieci osiągają zazwyczaj między szóstym a dziesiątym miesiącem życia. Co ważne, istnieje wiele różnych technik raczkowania, a niektóre dzieci mogą całkowicie pominąć ten etap. Kiedy dziecko zaczyna raczkować, może najpierw odpychać się do tyłu, a gdy stanie się silniejsze, będzie w stanie ciągnąć ciało do przodu.

Gdy dziecko nabierze pewności w raczkowaniu, zauważysz, że zaczyna podchodzić do stolika kawowego, mebli lub do ciebie i podciągać się do pozycji stojącej. To kolejne znaczące osiągnięcie. Zdolność dziecka do podciągania się z ziemi do stania może wystąpić w dowolnym momencie między dziewiątym a dwunastym miesiącem życia. Jest to pierwszy krok do postawienia dziecka na nogi i chodzenia.

Kiedy dziecko podciągnie się do stania, będzie stać, trzymając się mebli (jak stolik kawowy, kanapa) lub ciebie obiema rękami. Zauważysz, że początkowo nogi dziecka są szeroko rozstawione, co zapewnia mu szeroką podstawę podparcia, a nogi są często zablokowane (usztynnione). Następnie po prostu upadnie z powrotem na zie-

mię. Początkowo nie ma kontroli nad umiejętnością opuszczania się na ziemię, ponieważ jest to bardzo trudna umiejętność, której z czasem się nauczy.

W miarę jak dziecko nabiera komfortu w staniu z trzymaniem, zacznie zbliżać nogi do siebie i puszczać jedną ręką przedmiot, którego się trzyma. Może odwrócić się, by chwycić zabawkę za sobą lub sięgnąć po zabawkę na kanapie.

Po opanowaniu umiejętności stania, dziecko przejdzie do “cruisingu” (chodzenia bokiem). “Cruising” polega na tym, że dziecko chodzi, stawiając kroki w bok, trzymając się mebli. Zazwyczaj dzieje się to między dziewiątym a dwunastym miesiącem życia. Zauważysz, że początkowo kroki są małe i niepewne, a dziecko nie sięga daleko ręką. W miarę jak staje się silniejsze i pewniejsze, zacznie sięgać dalej ręką, stawiać dłuższe kroki i przemieszczać się na dalsze odległości. Zauważysz również, że dziecko może zacząć przemieszczać się między meblami – czuje się na tyle pewnie, by sięgnąć i dotknąć innego mebla, a następnie zrobić ten większy krok, by przejść do następnego przedmiotu.

Po pewnym czasie “cruisingu” dzieci stają się coraz bardziej pewne siebie i zaczynają chodzić do przodu ze wsparciem. Często używają wtedy pchacza (push walker) lub dowolnego mebla w domu. Dziecko trzyma się czegoś – mebla, pchacza lub twoich rąk – aby uzyskać wsparcie i zachętę do chodzenia. W tym przypadku preferowane jest użycie pchacza, ponieważ nadal pomaga on dziecku pracować nad dynamicznymi umiejętnościami równowagi. Jeśli trzymasz je za rękę, w pewnym sensie kompensujesz jego równowagę, ponieważ nigdy nie pozwolisz mu upaść. Daje to jednak dziecku ogólną pewność siebie, by kontynuować ćwiczenie chodzenia i budować siłę oraz wytrzymałość, aż pewnego dnia po prostu przestanie trzymać się przedmiotu i zacznie chodzić samodzielnie.

Większość dzieci stawia pierwsze kroki około pierwszych urodzin. Może się to zdarzyć wcześniej, ale zazwyczaj zaczyna się to między 12. a 15. miesiącem życia. Kiedy dziecko zaczyna chodzić, zauważysz, że jego nogi są szeroko rozstawione, aby zapewnić szeroką podstawę podparcia. Ramiona są uniesione wysoko w powietrzu i poruszają się w górę i w dół podczas chodzenia – ma to na celu utrzymanie równowagi. Jeśli dziecko przechyli się na jedną stronę, ramiona wystrzelą w górę, próbując przywrócić ciało do środka i zapobiec upadkowi.

Dziecko będzie wielokrotnie upadać, gdy zacznie chodzić. Początkowo będzie to tylko kilka kroków. W miarę jak stanie się silniejsze, bardziej skoordynowane i zdolne do utrzymania równowagi, kroki te zamienią się w wielokrotne kroki. Gdy poczuje się bardziej komfortowo w chodzeniu, zauważysz, że jego nogi zaczną się zbliżać, a ręce opuszczą się niżej, i zacznie chodzić, trzymając zabawki.

## Motoryka - chodzenie jak nauczyć i czego unikać

How to Teach a Baby to Walk - Steps to Help Your Baby Learn to Walk (And What to Avoid) Poniżej znajdują się wskazówki (co robić) oraz przestrogi (czego unikać) dotyczące wspierania dziecka w nauce chodzenia.

### Co robić, aby pomóc dziecku w nauce chodzenia

**1. Zachęcaj do zabawy na stojąco** Ustaw zabawki dziecka na podwyższonej powierzchni, takiej jak stolik kawowy. Początkowo dziecko będzie się tylko bawiło, stojąc w miejscu, ale gdy poczuje się pewniej, zauważysz, że zaczyna się więcej poruszać i na krótkie chwile puszczać mebla.

**2. Zachęcaj do puszczenia się jedną ręką** Aby pomóc dziecku rozwijać równowagę w staniu, możesz trzymać zabawkę z boku, lekko poza jego zasięgiem. Zachęci to dziecko do trzymania się mebla tylko jedną ręką, podczas gdy drugą będzie próbowało sięgnąć po przedmiot. Pamiętaj, aby ćwiczyć w ten sposób obie strony.

**3. Zachęcaj do “cruisingu” (chodzenia bokiem przy meblach)** Umieść zabawkę na kanapie, ale na tyle daleko z boku, aby dziecko nie mogło jej sięgnąć bez ruchu. Aby się do niej dostać, będzie musiało najpierw przesunąć rękę, następnie postawić stopę bokiem, przenieść ciężar ciała i dostawić drugą stopę. Wykonywanie tych bocznych kroków wzmacnia mięśnie ud i pośladków, niezbędne do chodzenia.

**4. Rozwijaj umiejętność “cruisingu”** Gdy dziecko pewnie porusza się bokiem przy kanapie, może zacząć używać do tego także pionowych powierzchni, jak ściana czy szklane drzwi. Aby dalej rozwijać tę umiejętność, możesz ustawić meble pod kątem 90 stopni (np. krzesło obok kanapy). Zachęci to dziecko do “przerzucenia mostu” – puszczenia jednego mebla, aby chwycić drugi i przejść między nimi.

**5. Wprowadź pchacz (push walker)** Kiedy dziecko już pewnie chodzi bokiem, to dobry moment na wprowadzenie pchacza (drewnianego lub plastikowego). Jest to sprzęt, który dziecko trzyma przed sobą i pcha, idąc do przodu. Na początku warto być blisko i pomagać kontrolować prędkość pchacza, aby nie odjechał zbyt szybko i nie przestraszył dziecka.

**6. Zachęcaj do samodzielnych kroków na krótkich dystansach** Gdy dziecko swobodnie porusza się z pchaczem, można zacząć zachęcać je do pokonywania krótkich dystansów bez wsparcia. \* **Między dorosłymi:** Dwie osoby dorosłe mogą usiąść naprzeciwko siebie, bardzo blisko. Jeśli dystans będzie zbyt duży, dziecko prawdopodobnie wybierze szybsze raczkowanie. Kluczowa uwaga: osoba, do której idzie dziecko, nie powinna wyciągać rąk do przodu. Takie zachowanie zachęca dziecko do “padania” w ramiona, a nie do samodzielnego pójścia. Trzymaj ręce przy sobie. \* **Między meblami:** Jeśli nie ma dwóch osób, można ustawić meble (np. kanapę i stolik kawowy) prostopadle do siebie, pozostawiając niewielką przerwę. Dziecko będzie musiało zrobić kilka kroków, aby przejść od jednego mebla do drugiego. W miarę nabierania pewności siebie, można stopniowo zwiększać tę odległość.

**7. Odpowiednio reaguj na upadki** Dzieci podczas nauki chodzenia będą upadać bardzo często i zazwyczaj nie robią sobie krzywdy. Jednak rodzice często reagują na upadek głośnym wdechem lub przestraszonym okrzykiem. To może sprawić, że dziecko zacznie bać się poruszania. Kiedy dziecko upadnie, używaj zachęcającego, wesołego głosu, aby pokazać mu, że stanie i chodzenie nie są straszne. Jednocześnie, gdy dziecku uda się zrobić kilka kroków, należy je hucznie chwalić i świętować.

**8. Pozwól na chodzenie boso** Dziecko uczące się stać, chodzić bokiem i stawiać pierwsze kroki, nie powinno nosić ani butów, ani skarpet. Chodzenie boso pomaga w prawidłowym rozwoju mięśni stóp. Pozwala także dziecku lepiej odbierać bodźce sensoryczne z podłoża, co jest kluczowe dla rozwoju równowagi i koordynacji. Skarpety dodatkowo sprawiają, że podłoga staje się śliska.

## Czego nie robić (Don'ts)

**1. Nie używaj chodzika (baby walker)** Chodzi o sprzęt z materiałowym siedziskiem, w którym dziecko jest zawieszone i odpycha się stopami od podłogi. Tego typu chodziki są powiązane z poważnymi obawami dotyczącymi bezpieczeństwa oraz podejrzeniami o powodowanie opóźnień rozwojowych. Przede wszystkim sprzęt ten nie uczy dziecka chodzenia, ponieważ nie ustawia go w pozycji, która rozwijałaby odpowiednie umiejętności motoryczne i siłę mięśni.

**2. Nie używaj (lub ograniczaj) “exersaucer” (skoczek)** Podobnie jak inne stacjonarne sprzęty tego typu, nie pomagają one w ogólnym rozwoju ani zdobywaniu umiejętności potrzebnych do chodzenia. To czas spędzony na podłodze, samodzielne podciąganie się do stania i chodzenie bokiem przy meblach są tym, co naprawdę rozwija te umiejętności.

**3. Nie denerwuj się, jeśli dziecko woli raczkować** To całkowicie normalne, że dzieci na etapie nauki chodzenia naprzemiennie raczkują i chodzą. Powód jest prosty: raczkowanie jest szybsze i łatwiejsze. Jeśli dziecko zobaczy zabawkę na drugim końcu pokoju, prawdopodobnie wybierze raczkowanie, aby szybciej się tam dostać. Dopiero gdy dziecko stanie się silniejsze, zacznie używać chodzenia jako głównego sposobu poruszania się.

**4. Nie trzymaj dziecka za ręce, aby “prowadzić” je po pokoju** To nie jest nauka chodzenia, a jedynie forma zabawy. Kiedy trzymasz dziecko za ręce i prowadzisz, jego ciało automatycznie pochyla się do przodu, co z kolei sprawia, że zaczyna chodzić na palcach. Co więcej, w tej pozycji to ty automatycznie dostosowujesz jego równowagę – gdy się przechyla, pociągasz je ręką do góry, aby wróciło do pionu. Stopy dziecka poruszają się bardzo szybko, ponieważ jest ono wytrącone z równowagi i próbuje wrócić do swojego środka ciężkości. Takie “prowadzenie” nie pomaga mu w nauce samodzielnego chodzenia.

## Motoryka - chodzenie przy meblach szybka metoda

### The Fastest Way To Get Your Child To Walk (The Cruise Method)

Większość dzieci spędza miesiące na nauce stawiania pierwszych kroków. Ale co, jeśli istnieje szybszy, a jednocześnie bezpieczny sposób, aby nauczyć dziecko chodzić? Pediatrzy terapeuci od lat używają prostego systemu zwanego metodą „Cruise” (metodą chodzenia przy meblach). Jest to czterostopniowy system, który pomaga dzieciom zacząć chodzić tygodnie, a czasem nawet miesiąc wcześniej niż oczekiwano.

Zanim zaczniesz się martwić, nie jest to metoda, która zmusza dziecko do chodzenia, zanim będzie na to rozwojowo gotowe. Metoda „Cruise” faktycznie współpracuje z naturalnym harmonogramem rozwoju dziecka. Rozpoznaje, kiedy dziecko jest gotowe i tworzy idealne środowisko do odniesienia sukcesu.

Skąd wiedzieć, czy dziecko jest gotowe? To proste: jeśli Twój maluch już podciąga się do stania przy meblach – czy to przy kanapie, stoliku kawowym czy krzesłach w jadalni – komunikuje Ci, że jest rozwojowo gotowy, aby zacząć.

**Krok 1: Pochylanie się i sięganie (The Lean and Reach)** Ten krok jest kluczowy. Aby chodzić, trzeba umieć przenieść cały ciężar ciała na jedną nogę, podnosząc drugą, by zrobić krok do przodu. Dokładnie tego uczy „pochylenie się i sięganie”. Jest to prosta aktywność, która uczy tej podstawowej umiejętności przenoszenia ciężaru poprzez zabawę.

Gdy maluch stoi przy kanapie lub stoliku kawowym, po prostu umieść jego ulubioną zabawkę z jego boku, zamiast bezpośrednio przed nim. Powinna być w zasięgu ręki, ale ustawiona tak, by musiał się lekko wyciągnąć, aby ją chwycić. Kiedy dziecko sięga po zabawkę, automatycznie przenosi ciężar ciała na nogę znajdującą się najbliżej zabawki. W ten sposób ćwiczysz przenoszenie ciężaru.

Kluczowe jest, aby zawsze naprzemiennie umieszczać zabawki po obu stronach (np. raz po prawej, raz po lewej). Zapewnia to rozwój równej siły i równowagi po obu stronach ciała, co jest absolutnie niezbędne do późniejszego, pewnego chodzenia.

**Krok 2: Przesuwanie się bokiem (The Sideways Shuffle)** Gdy dziecko z łatwością chwytą zabawki z kroku pierwszego, jest gotowe na krok drugi. To tutaj zobaczysz, jak Twoje dziecko stawia pierwszy krok bokiem.

Dziecko jeszcze nie wie, że potrafi stawiać kroki bokiem. Opanowało sięganie i przenoszenie ciężaru, ale koordynacja mięśni do faktycznego kroku w bok jest czymś zupełnie nowym. Musisz więc zapewnić mu odrobinę motywacji.

Zamiast umieszczać zabawkę w zasięgu ręki, jak w kroku pierwszym, ustaw ją tak, aby była wystarczająco blisko, by dziecko mogło ją wyraźnie widzieć i bardzo jej chcieć, ale na tyle daleko, by nie mogło jej dosięgnąć bez zrobienia kroku. Ustalenie tej odległości jest kluczowe. Zbyt blisko – nie będzie motywacji do ruchu. Zbyt daleko – dziecko albo podczołga się po zabawkę, albo uzna, że nie warto i się podda.

Gdy ustawisz zabawkę w „magicznej strefie”, dziecko spojrzy na nią, wyciągnie rękę i zda sobie sprawę, że nie może jej dosięgnąć. Wtedy zrobi jedną z dwóch rzeczy: albo postawi mały kroczek bokiem, aby ją chwycić (co jest dokładnie tym, co chcesz zobaczyć), albo wyciągnie się najdalej jak to możliwe, sfrustruje się i spojrzy na Ciebie z prośbą o pomoc.

Jeśli Twoje dziecko należy do tej drugiej kategorii, potrzebuje odrobiny wskazówek. Można zastosować dwie techniki: 1. **Metoda podnoszenia nogi:** Połóż obie dłonie na jego nogach. Gdy sięgnie po zabawkę, delikatnie podnieś nogę znajdującą się najbliżej zabawki i pomóż mu postawić krok w bok. Zobacz, czy automatycznie podąży drugą nogą. Jeśli nie, po prostu podnieś również tę nogę i kontynuuj pomoc, aż dotrze do zabawki. 2. **Metoda prowadzenia bioder:** Połóż dłonie na jego biodrach. Gdy sięgnie po zabawkę, delikatnie naciśnij w dół biodro znajdujące się najdalej od zabawki. To naturalnie przenosi jego ciężar i zachęca do podniesienia bliższej nogi i zrobienia kroku. Obserwuj, czy podąży drugą nogą, a jeśli nie, delikatnie naciśnij przeciwne biodro.

Dzięki konsekwentnej praktyce dziecko wkrótce zacznie samodzielnie próbować kroków bocznych i będzie „krążyć” wzdłuż całej kanapy.

**Krok 3: Mostek między meblami (The Furniture Bridge)** Gdy dziecko pewnie porusza się przy kanapie, nie spiesz się z zachęcaniem go do samodzielnego chodzenia. Najpierw przejdź do kroku trzeciego. Ten krok uczy dziecko, że może przechodzić od jednego mebla do drugiego.

Znajdź stabilne krzesło, pufę lub stół kawowy i ustaw go pod kątem 90 stopni do kanapy. Upewnij się, że jest wystarczająco blisko, aby dziecko mogło trzymać się jednocześnie kanapy i np. krzesła. Połóż ulubioną zabawkę na krześle i poczekaj. Dziecko zobaczy zabawkę, sięgnie jedną ręką do krzesła, zrobi krok, aby tam dotrzeć, a następnie chwyci krzesło obiema rękami, by bawić się zabawką. Właśnie nauczyło się przechodzić między meblami. Przesuwaj zabawkę tam i z powrotem między kanapą a krzesłem, aby poćwiczyć ten ruch.

**Krok 4: Luka zaufania (The Confidence Gap)** To jest moment, na który czekałeś. Twoje dziecko przejdzie od potrzeby wsparcia mebli do stawiania magicznych, samodzielných kroków. Ten krok działa w dwóch fazach.



- **Faza 1:** Weź ten drugi mebel i ustaw go bezpośrednio naprzeciwko kanapy. Kluczowe jest, aby ustawić go wystarczająco blisko, by maluch mógł wyciągnąć ręce i dotknąć obu mebli jednocześnie. Daje to dziecku poczucie bezpieczeństwa. Połóż ulubioną zabawkę na drugim meblu. Powinieneś zobaczyć, jak dziecko obraca się, trzymając jedną ręką kanapy, i stawia krok w poprzek, by chwycić drugi mebel. Pozwól mu ćwiczyć ten ruch w przód i w tył.
- **Faza 2:** Gdy dziecko poczuje się pewnie, przesunij drugi mebel odrobinę dalej od kanapy – na tyle, by nie mogło go dosięgnąć, trzymając się kanapy. Połóż tam zabawkę i cofnij się. Dziecko spojrzy na zabawkę, sięgnie w jej kierunku i zda sobie sprawę, że nie da rady, trzymając się kanapy. Wtedy puści się i postawi swój pierwszy krok.

Kiedy to się stanie, zamiast krzyczeć „Dobra robota!” (co może wywołać presję), spróbuj opisać to, co widzisz, np. „Wow, zrobiłeś krok” lub „Wow, dotarłeś do krzesła”. Taki rodzaj pochwały jest bardziej szczerzy.

Pozwól dziecku ćwiczyć tę „lukę” na jeden krok, aż poczuje się pewnie. Następnie stopniowo, naprawdę stopniowo, zwiększaj odstęp, aby musiało zrobić dwa kroki, potem trzy, i tak dalej. Zanim się obejrzyysz, nie będzie już potrzebowało żadnych mebli.

## Motoryka - chodzenie wskazówki

Counterintuitive Advice To Get Your Child Walking Sooner

### Buty i skarpetki

Chociaż może się to wydawać zaskakujące, zakładanie dziecku butów lub skarpetek może utrudnić mu naukę chodzenia. Dzieje się tak, ponieważ maluchy w dużym stopniu polegają na informacjach sensorycznych odbieranych przez stopy. Mózg przetwarza te sygnały, aby dostosować równowagę, postawę i ruch, tworząc naturalny wzorzec chodzenia. Zakrycie stóp ogranicza dopływ tych informacji, co utrudnia dziecku ocenę podłoża i koordynację ruchów.

- **Skarpetki:** Na gładkich powierzchniach (płytki, drewno) skarpetki bez antypoślizgowych elementów powodują ślizganie się, co obniża pewność siebie dziecka.
- **Buty:** Ograniczają naturalne ruchy stóp i palców (zginanie, chwytanie podłoża), co może spowolnić rozwój mięśni i łuków stopy niezbędnych do stabilizacji. Ciężkie lub sztywne obuwie wymusza nienaturalny sposób poruszania się i obciąża stawy.

Aby ułatwić naukę, pozwól dziecku chodzić boszo tak często, jak to możliwe, zarówno w domu, jak i na bezpiecznych powierzchniach na zewnątrz. Jeśli obuwie jest konieczne, wybieraj modele lekkie i elastyczne, które pozwalają stopie pracować naturalnie.

### Trzymanie dziecka za ręce

Trzymanie dziecka za ręce podczas chodzenia, choć często traktowane jako pomoc lub zabawa, może paradoksalnie opóźnić postępy. Samodzielne opanowanie chodzenia wymaga procesu prób i błędów, w tym chwiania się i upadków. To właśnie te momenty uczą dziecko używania mięśni, korygowania równowagi i odnajdywania środka ciężkości.

Gdy trzymasz dziecko za ręce: \* Dostarczasz zbyt dużego wsparcia, przez co dziecko nie uczy się samodzielnie reagować na zachwiania. \* Blokujesz naturalne ruchy rąk, które pomagają w utrzymaniu balansu i koordynacji kroków. \* Często powodujesz pochylenie ciała dziecka do przodu, co sprzyja chodzeniu na palcach.

Chociaż można to robić sporadycznie dla zabawy, częste praktykowanie tego „wspomagania” może wyrobić w dziecku nawyk polegania na pomocy, co nie tylko opóźnia samodzielność, ale może być fizycznie męczące dla rodzica (ból pleców od ciągłego schylania się).

### Chodziki (Baby Walkers)

Chodziki (urządzenia z siedziskiem w środku i kółkami na zewnątrz) są zdecydowanie odradzane, ponieważ mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Należy je odróżnić od pchaczy, za którymi dziecko idzie.

Zagrożenia związane z chodzikiem: \* **Nienaturalny wzorzec chodu:** Chodziki zachęcają do odpychania się palcami zamiast naturalnego ruchu od pięty do palców. Może to prowadzić do nawykowego chodzenia na palcach. \* **Skrócenie mięśni łydek:** Długotrwałe przebywanie w pozycji wymuszającej wspięcie na palce może doprowadzić

dzić do przykurczu mięśni tydek, co fizycznie uniemożliwi prawidłowe stawianie stopy na płasko. \* **Brak wzmocnienia mięśni:** Ponieważ chodzik podtrzymuje ciężar ciała dziecka, nie musi ono w pełni pracować nogami i mięśniami korpusu, które są kluczowe dla samodzielnego chodzenia. \* **Opóźnienie koordynacji:** Urządzenie “dba” o równowagę za dziecko, przez co maluch nie rozwija niezbędnych umiejętności balansu.

W opisie filmu autorka wspomina o darmowym wykresie kamieni milowych komunikacji, który pomaga ocenić rozwój mowy dziecka w zależności od wieku.

## Motoryka - obracanie się 4 wskazówki

Help Your Baby Roll Over Now: 4 Tips to Teach Baby to Roll Over

Dzieci zaczynają uczyć się obrotu z pleców na brzuch w wieku od około 4 do 7 miesięcy.

Istnieje naturalna progresja tej umiejętności. Zaczyna się około 3. miesiąca życia, gdy dziecko zaczyna utrzymywać głowę w linii środkowej ciała. Następnie uczy się śledzić zabawkę wzrokiem, co wymaga ruchu głowy. W miarę jak mięśnie stają się silniejsze, za ruchem głowy podążają ramiona, które zaczynają się unosić i rotować. Później dołącza się rotacja bioder, które również unoszą się z podłoża. Dziecko przechodzi do leżenia na boku. Z tej pozycji może bawić się przez chwilę i wrócić na plecy, lub grawitacja pomoże mu “przewrócić się” na brzuch. Ostatecznie dziecko rozwija wystarczającą siłę i kontrolę mięśni, aby samodzielnie dokończyć ten ruch obrotowy.

Oto 4 proste aktywności, które pomagają rozwinąć mięśnie i umiejętność obracania się.

### 1. Asystowany obrót

Niewielu rodziców wie, że można aktywnie pomagać dziecku w obrotach i można to robić w bardzo młodym wieku (autorka robiła to ze swoimi dziećmi od 2. tygodnia życia, po konsultacji z pediatrą/fizjoterapeutą, upewniwszy się, że nie ma przeciwwskazań medycznych).

Celem jest nauczenie dziecka wzorca ruchowego (motor pattern) wymaganego do obrotu i sprawienie, by ten ruch stał się dla niego mniej przerażający.

**Jak to zrobić (przykład obrotu na brzuch przez lewy bok):** 1. Delikatnie chwyć lewą nogę dziecka i ją wyprostuj. 2. Drugą dłoń połóż na prawym biodrze dziecka. 3. Delikatnie poprowadź prawe biodro ponad lewą nogę i dalej, aż dziecko obróci się na brzuch. 4. Po obrocie być może trzeba będzie poprawić pozycję rączki, która często utyka pod brzuchem.

**Stopniowanie (gdy dziecko jest silniejsze):** W miarę jak dziecko rośnie i zaczyna aktywnie uczestniczyć w ruchu, można modyfikować pomoc. 1. Ponownie wyprostuj lewą nogę i chwyć prawe biodro. 2. Unieś prawe biodro tylko tyle, by dziecko znalazło się w pozycji leżącej na boku. 3. **Zatrzymaj się** i poczekaj, czy dziecko samo dokończy obrót. 4. Jeśli nie, możesz je delikatnie zachęcić, np. lekko “szturchając” biodro, aby zainicjować dokończenie ruchu.

Stopniowo dziecko będzie przejmować coraz większą część ruchu. Pomaganie mu daje szansę na ćwiczenie i wzmacnianie mięśni, nawet jeśli nie jest jeszcze w stanie wykonać całego obrotu samodzielnie.

### 2. Użycie motywującej zabawki

Kluczowe jest tu umiejscowienie zabawki, ponieważ obrót zaczyna się od ruchu głowy. 1. Trzymaj zabawkę (np. grzechotkę) bezpośrednio nad dzieckiem, w linii środkowej jego ciała (około 4. miesiąca życia). Potrząśnij nią, aby dziecko skupiło na niej wzrok. 2. Gdy dziecko patrzy, powoli przesunij zabawkę w bok, poza linię jego wzroku. 3. Gdy przesuwasz ją na bok, **jednocześnie unieś ją lekko w górę**, tak aby znalazła się nad ramieniem dziecka. 4. Ten ruch “do góry” sprawi, że dziecko, podążając wzrokiem, będzie musiało unieść głowę, co zainicjuje uniesienie barku i rotację tułowia potrzebną do obrotu.

### 3. Dużo czasu na brzuszku (Tummy Time)

Jest to kluczowe dla wszystkich umiejętności motoryki dużej (obracania się, siadania, chodzenia). Tummy time daje dziecku możliwość pracy nad kontrolą głowy i szyi, stabilnością barków oraz wzmacnia mięśnie pleców – wszystko to jest niezbędne do obrotu.

## 4. Zabawa na plecach

Zachęcaj do dużej ilości zabawy na plecach, najlepiej pod matą edukacyjną (play gym). \* Angażuje to dziecko i zachęca do sięgania do zabawek. \* Co najważniejsze, gdy dziecko leży na plecach i kopie nogami, aktywuje i wzmacnia swoje mięśnie brzucha. Mięśnie te są kluczowe do wykonania obrotu z pleców na brzuch.

## Motoryka - obracanie się z brzucha na plecy

Rolling from Tummy to Back: 5 Tips to Help your Baby Learn to Roll from Tummy to Back

Jako terapeutka zajęciowa, autorka często otrzymuje pytania o to, jak pomóc dziecku nauczyć się obracać z brzucha na plecy.

### Kiedy dzieci uczą się obracać z brzucha na plecy?

- **Obrót mimowolny (odruchowy):** Może się zdarzyć już w wieku 4 tygodni. Dzieje się tak, ponieważ dziecko ma ciężką głowę w stosunku do reszty ciała. Gdy przechylił głowę na bok, grawitacja "pociąga" resztę ciała i dziecko ląduje na plecach.
- **Obrót celowy:** Aktywny, świadomy ruch obrotu pojawia się zazwyczaj między 4. a 7. miesiącem życia.

Jeśli dziecko ma ponad 7 miesięcy lub po prostu chcesz mu pomóc w nauce tej umiejętności, możesz zastosować pięć poniższych wskazówek.

### 1. Czas na brzuchu (Tummy Time)

Jest to pierwsza i najważniejsza aktywność potrzebna do nauki obrotu. Dziecko musi mieć wiele okazji do leżenia na brzuchu, ponieważ to właśnie wtedy wzmacnia mięśnie pleców, szyi i zdobywa kontrolę nad głową – wszystko to jest niezbędne do wykonania obrotu. (Jeśli dziecko ma trudności z leżeniem na brzuchu, autorka odsyła do swojego innego filmu na ten temat).

### 2. Pomoc w wykonaniu obrotu (Nauka wzorca ruchowego)

Pomóż dziecku obrócić się z brzucha na plecy, aby mogło przyzwycząć się do tego uczucia i nauczyć się wymaganego wzorca ruchowego.

Zamiast po prostu podnosić dziecko z podłogi po zakończeniu czasu na brzuchu, pomóż mu się obrócić: 1. Wyprostuj ramię dziecka po tej stronie, na którą będzie się obracać. 2. Zapewnij wsparcie pod biodrami lub nogami dziecka. 3. Delikatnie zacznij obracać je na bok. 4. Gdy znajdzie się na boku, możesz się zatrzymać – grawitacja prawdopodobnie dokończy ruch. Jeśli nie, pomóż mu dokończyć cały obrót.

### 3. Zachęcanie do przenoszenia ciężaru ciała

Gdy dziecko staje się silniejsze w leżeniu na brzuchu, kolejnym krokiem w kierunku obrotu jest nauka przenoszenia ciężaru ciała (weight shifting).

- Około 3. miesiąca życia, gdy dziecko opiera się na przedramionach, możesz zauważyć, że przewraca się, gdy obróci głowę. Dzieje się tak, ponieważ przeniósł ciężar ciała, a grawitacja zrobiła resztę.
- Około 5. miesiąca życia można aktywnie zachęcać do przenoszenia ciężaru. Umieść zabawki tuż przed dzieckiem, ale lekko z boku. Aby sięgnąć po zabawkę, dziecko będzie musiało przenieść ciężar ciała na ramię, które pozostaje na podłodze, aby uwolnić drugą rękę.
- W tym momencie grawitacja może znów zadziałać i dziecko przewróci się na plecy.

### 4. Pozytywna reakcja i wykorzystanie wzroku

- **Nie strasz dziecka:** Kiedy dziecko przypadkowo przewróci się na plecy (np. podczas sięgania po zabawkę), upewnij się, że nie masz przestraszonej lub zaskoczonej reakcji. Jeśli się przestraszysz, dziecko może uznać ten ruch za nieprzyjemny. Nawet jeśli początkowo samo się go przestraszy, duża, radosna reakcja z Twojej strony ("Hurra!") pomoże mu zrozumieć, że to fajna aktywność.
- **Zachęcanie wzrokiem:** Wykorzystaj wzrok dziecka, aby pomóc mu dokończyć ruch. Gdy dziecko już potrafi przenosić ciężar, użyj zabawki. Zacznij w rogu, a następnie przesuwaj zabawkę po łuku wzdłuż linii wzroku dziecka. Będzie ono podążać za zabawką głową, co zachęci je do dokończenia obrotu.

- **Ćwicz obie strony:** Ważne jest, aby ćwiczyć przenoszenie ciężaru i obroty w obu kierunkach (raz z zabawką po prawej, raz po lewej stronie). Zapewnia to równomierny rozwój siły po obu stronach ciała i zapobiega wykształceniu dominacji tylko jednej strony, przez którą dziecko obraca się wyłącznie w jeden sposób.

## 5. Ograniczenie korzystania ze sprzętów

Staraj się ograniczać korzystanie ze sprzętów takich jak skoczki (np. Jolly Jumper), siedziska podłogowe czy centra aktywności (exersaucers) w tym wieku.

Każda minuta spędzona w tych urządzeniach to minuta mniej spędzona na podłodze, na brzuchu, gdzie dziecko pracuje nad mięśniami niezbędnymi do nauki obrotów. Autorka rozumie, że rodzice używają tych sprzętów, ponieważ potrzebują wolnych rąk, a dziecko jest wtedy zajęte. Jest to w porządku – należy tylko pamiętać, aby mimo wszystko zapewniać dziecku czas na brzuchu w każdym okresie jego aktywności w ciągu dnia.

## Motoryka - raczkowanie 7 wskazówek jak nauczyć

How to Help Baby Crawl: 7 Tips to Help Teach Your Baby To Crawl!

Jako terapeutka zajęciowa, autorka często otrzymuje pytania o to, jakie aktywności mogą pomóc dziecku w nauce raczkowania.

Niemowlęta zazwyczaj uczą się raczkować w wieku od 6 do 9 miesięcy. Aby dziecko mogło raczkować, potrzebuje dwóch rzeczy: 1. Siły mięśniowej, aby utrzymać się na rękach i kolanach. 2. Zdolności do koordynacji kończyn, aby wykonać ten ruch.

Oto siedem wskazówek, które pomogą nauczyć dziecko raczkowania:

### 1. Dużo czasu na brzuchu (Tummy Time)

Nawet jeśli dziecko już siedzi, nadal potrzebuje czasu na brzuchu. To właśnie w tej pozycji dziecko zaczyna odpychać się na wyprostowanych ramionach, podnosząc ciało z podłogi. Wzmacnia to mięśnie ramion i obręczy barkowej, co jest niezbędne do osiągnięcia pozycji na czworakach (pozycji czworopunktowej).

Warto na tym etapie zachęcać dziecko do obrotów (piwotowania) w leżeniu na brzuchu, aby dalej wzmacniać mięśnie ramion. Można to zrobić, kładąc zabawki poza zasięgiem dziecka, nieco wyżej i z boku. Dziecko będzie musiało użyć ramion, aby przesunąć ciało i obrócić się w kierunku zabawki.

### 2. Zachęcanie do sięgania w pozycji siedzącej

Gdy dziecko siedzi, należy zachęcać je do sięgania po zabawki. Chodzi o to, aby sięgnęło po zabawkę i wyszło poza swoją bazę podparcia, czyli poza strefę komfortu.

- **Jak to robić:** Umieść zabawkę poza zasięgiem dziecka. Początkowo zabawka powinna być tylko nieznacznie poza zasięgiem, aby dziecko na pewno po nią sięgnęło. Jeśli będzie za daleko, nawet nie spróbuje.
- **Cel:** Dziecko sięgnie po zabawkę i wróci do swojej stabilnej pozycji. Stopniowo, umieszczając zabawki dalej, dziecko zacznie sięgać jedną ręką, opierając ją o ziemię, lub położyć obie ręce na ziemi, aby sięgnąć dalej. To kolejna okazja do wzmacniania mięśni górnej części ciała, niezbędnych do raczkowania.

### 3. Pomoc w przejściu z leżenia do siadu i z siadu do leżenia

Rodzice często przestają kłaść dziecko na brzuchu, gdy to nauczy się siedzieć, i po prostu sadzają je na podłodze. Aby rozwijać siłę mięśni i przyzwyczajać dziecko do pozycji na rękach i kolanach, musimy zachęcać je do samodzielnego przechodzenia z siadu na podłogę.

- **Jak pomóc (wczesny etap):** Gdy dziecko leży na plecach, obróć je lekko na bok. Zachęć je do położenia rąk z przodu. Następnie, delikatnie naciskając na biodro, pomóż mu podnieść się do siadu. Jedna z rąk będzie naturalnie opierać się o podłogę. W ten sposób uczysz dziecko ruchu z leżenia do siadu. Z czasem zacznie robić to samodzielnie.

- **Jak pomóc (późniejszy etap):** Jeśli dziecko potrafi już utrzymać pozycję na czworakach (na rękach i kolanach), możesz pomóc mu przejść z tej pozycji do siadu, delikatnie chwytając za biodra i pociągając je do tyłu, do pozycji siedzącej.

#### 4. Pomoc w utrzymaniu pozycji czworopunktowej

Należy pomóc dziecku przyzwyczaić się do pozycji na czworakach (na rękach i kolanach) i wzmocnić je w niej.

- **Wsparcie:** Początkowo dziecko może potrzebować wsparcia. Można je trzymać za brzuszek, gdy jest w tej pozycji.
- **Wariant z nogą rodzica:** Jeśli jest to dla dziecka zbyt trudne (np. rozjeżdża się, bo jest za słabe), można oprzeć jego brzuszek na swojej nodze (udzie). Ręce dziecka powinny znaleźć się po jednej stronie uda, a nogi po drugiej. W ten sposób udo rodzica przejmuje większość ciężaru dziecka. Jeśli potrzebne jest dodatkowe wsparcie, można położyć dłonie na biodrach lub kolanach dziecka, aby pomóc mu utrzymać tę pozycję przez chwilę.
- **Motywacja:** Aby uatrakcyjnić ćwiczenie, warto umieścić przed dzieckiem lustro lub zabawkę.
- **Przejście z czasu na brzuchu:** Gdy dziecko leży na brzuchu i zaczyna się odpychać na rękach, można pomóc mu przejść na kolana, delikatnie chwytając je za biodra i kolana i “podwijając” nogi pod ciało. Można je chwilę przytrzymać w tej pozycji, a jeśli jest wystarczająco silne, można zabrać ręce – utrzyma się przez chwilę, po czym prawdopodobnie z powrotem położy się na brzuchu.

#### 5. Zachęcanie do ruchu w przód

Gdy dziecko staje się silniejsze i potrafi utrzymać pozycję na czworakach, można zauważyć, że zaczyna się kołysać (do przodu i do tyłu) lub nawet odpychać się rękami do tyłu. Chcemy zachęcić je do ruchu w przód.

- **Jak pomóc:** Gdy dziecko jest w pozycji na czworakach, można umieścić swoje dłonie za jego stopami. Gdy sięgnie jedną ręką do przodu, użyj swojej dłoni, aby wesprzeć przeciwną nogę i pomóc jej przesunąć się do przodu (np. delikatnie ją popychając). Następnie dziecko sięgnie drugą ręką, a rodzic pomaga drugiej nodze.
- **Uwaga:** Jeśli dziecko nie jest na to gotowe i zaczyna się przewracać, należy przestać. Wystarczy zostawić je w pozycji na czworakach, aby mogło dalej się kołysać i odpychać do tyłu. Gdy stanie się silniejsze, naturalnie zacznie poruszać się do przodu.

#### 6. Zwrócenie uwagi na powierzchnię

Powierzchnia, po której dziecko ma raczkować, ma znaczenie.

- Śliskie powierzchnie (jak panele podłogowe czy płytki) w połączeniu ze śliskimi ubraniami (jak legginsy) bardzo utrudniają dziecku naukę tego wzorca ruchowego, ponieważ nie może ono uzyskać przyczepności.
- **Rozwiązanie:** Jeśli masz w domu tylko śliskie podłogi, zdejmij dziecku legginsy lub spodnie. Pozostawienie go w samej pieluszcze zapewni lepszą przyczepność. Może to powstrzymać raczkowanie do tyłu i umożliwić ruch w przód, ponieważ nogi będą mogły “złapać” podłogę.

#### 7. Ograniczenie lub unikanie chodzików i skoczków

Jeśli używasz chodzików, skoczków lub siedzisk (np. typu Bumby), staraj się skrócić czas ich używania, a jeśli ich nie masz, autorka radzi ich unikać.

Im więcej czasu dziecko spędza w chodziku, siedzisku czy skoczku, tym mniej czasu spędza na podłodze, ćwicząc umiejętności motoryczne niezbędne do przejścia do raczkowania.

## Motoryka - raczkowanie style i etapy

Baby Crawling Styles (What’s Normal + Stages of Crawling)

Badania sugerują, że około 50% dzieci zaczyna raczkować w wieku ośmiu miesięcy. Niektóre dzieci mogą jednak zacząć raczkować przed szóstym miesiącem życia, a inne dopiero w okolicach 11. miesiąca.

Nie wszystkie dzieci raczkują w tradycyjny sposób, czyli na rękach i kolanach. Niektóre dzieci w ogóle pomijają etap raczkowania. Istnieje siedem różnych technik raczkowania, które dziecko może zastosować.

Pierwszym krokiem do raczkowania jest czas na brzuchu (tummy time). To właśnie wtedy dziecko rozwija siłę mięśniową w szyi, ramionach, plecach i tułowi, która jest niezbędna do raczkowania.

Gdy dziecko staje się silniejsze w tej pozycji, zaczyna robić różne rzeczy: 1. **“Samoloty”**: Dziecko podnosi ręce i nogi z ziemi, opierając cały ciężar ciała tylko na brzuchu i zaczyna “pływać” na brzuchu. 2. **Obracanie się (pivoting)**: Dziecko zaczyna obracać swoje ciało w kółko, odpychając się na wyprostowanych rękach i używając tych rąk do obracania tułowia. 3. **Odpychanie się do tyłu**: Gdy dziecko staje się silniejsze, może odepchnąć się tak mocno, że jego klatka piersiowa i większość brzucha unosi się nad ziemię. W tej fazie często zaczynają odpychać się do tyłu. Możesz położyć dziecko na macie, a po chwili zauważyć, że przesunęło się do tyłu.

Następnie dziecko może zacząć **raczkowanie “komandosa” (commando crawling)** lub **czołganie się (army crawling)**. Istnieją dwa sposoby: 1. **Czołganie się (army crawl)**: Dziecko używa rąk do ciągnięcia się do przodu. Ciało pozostaje w kontakcie z podłogą, a dziecko przesuwa ręce do przodu i podciąga resztę ciała. Nogi nie biorą w tym aktywnie udziału. Ta technika nie wymaga dużej równowagi, ponieważ ciało jest w pełnym kontakcie z podłożem. 2. **Raczkowanie “dżdżownicy” (inch worm crawl)**: Dziecko leży na brzuchu, przesuwa obie ręce do przodu jednocześnie, następnie podnosi górną część ciała nad ziemię i przesuwa się do przodu, przeciągając ramiona i jednocześnie “pluskając” brzuchem o ziemię. W tej technice dziecko traci pełny kontakt z podłożem.

Dziecko może wybrać **klasyczną technikę raczkowania**: \* Na rękach i kolanach, przenosząc ciężar ciała na kolana. \* Porusza naprzemiennie przeciwną ręką i nogą (np. prawa ręka i lewa noga). \* Kiedy dziecko po raz pierwszy zaczyna raczkować, może początkowo poruszać się do tyłu. Dzieje się tak, ponieważ jego górna część ciała jest znacznie silniejsza niż nogi i łatwiej jest mu się odpychać. Z czasem, gdy wzmocni się, zacznie poruszać się do przodu.

Aby pomóc dziecku w ruchu do przodu, upewnij się, że nie nosi ono długich legginsów lub że jego kolana nie są zakryte (np. przez śpioszki). Zakryte kolana uniemożliwiają dziecku uzyskanie przyczepności do podłogi i naturalnie ślizga się ono do tyłu. Jeśli kolana są odsłonięte, dziecko może uzyskać przyczepność i zacząć poruszać się do przodu.

Inne techniki raczkowania:

**Raczkowanie “na niedźwiedzia” (bear crawl)**: \* Dziecko ma wyprostowane łokcie i kolana. \* Cały ciężar ciała przechodzi przez dłonie i palce u stóp. \* Kolana nie dotykają podłogi, a dziecko zasadniczo chodzi jak niedźwiedź.

**Raczkowanie mieszane (step crawl mix)**: \* Dziecko raczkuje na kolanie jednej nogi, jednocześnie stawiając stopę drugiej nogi. \* Pamiętaj, że poruszanie się do tyłu jest na początku częste. Odstoń kolana i stopy (bez skarpet i spodni), aby dziecko miało przyczepność do podłogi.

**Przesuwanie się na pupie (bottom shuffler / scooter)**: \* Dziecko siedzi na ziemi, przenosi cały ciężar na pośladki. \* Używa nóg i czasami rąk, aby poruszać się do przodu. \* Dzieci poruszające się w ten sposób mogą być bardzo szybkie, a ich ręce są wolne, co pozwala im trzymać zabawki podczas przemieszczania się. \* Często występuje to rodzinnie. Dzieci te zazwyczaj są “późnymi piechurami” (late walkers) i zaczynają chodzić dopiero między 18. a 24. miesiącem życia. Dzieje się tak, ponieważ trudniej jest podnieść się do pozycji stojącej z pozycji siedzącej, niż z pozycji na czworakach.

**Przesuwanie się krokiem (step scooting)**: \* Wariacja przesuwania się na pupie. \* Dziecko używa jednej ręki w pozycji siedzącej, aby poruszać się do przodu. \* Dziecko ma trzy punkty kontaktu z podłożem (obie nogi i jedna ręka).

**Raczkowanie przez rolowanie (rolling crawl)**: \* Dziecko przemieszcza się po pokoju, rolując się z pleców na brzuch, aby dotrzeć do celu.

**Pominięcie raczkowania**: \* Niektóre dzieci całkowicie pomijają raczkowanie. \* Wolą przejść od razu z siedzenia do “cruising” (chodzenia przy meblach). \* Stoją przy meblach lub lubią trzymać rodzica za rękę i tak się poruszać. \* Gdy zdobędą siłę i stabilność w chodzeniu przy meblach, przechodzą do samodzielnego chodzenia.

Istnieje wiele różnych sposobów raczkowania i nie należy się martwić, jeśli dziecko nie wykonuje klasycznego raczkowania na rękach i kolanach. Dzieci często używają mieszanki technik - mogą zacząć klasycznie, przejść do “niedźwiedzia” i wrócić do klasyki.

Powinieneś się martwić tylko wtedy, gdy dziecko nie znalazło żadnego sposobu na poruszanie się (utknęło w jednym miejscu) lub jeśli zauważysz, że używa tylko jednej strony ciała do poruszania się (np. tylko lewej ręki i lewej nogi). W takim przypadku należy skonsultować się z lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia.

## Motoryka - raczkowanie wskazówki

### 3 Tricks Experts Use To Teach Babies To Crawl Sooner

Nauczenie dziecka raczkowania można przyspieszyć, stosując trzy proste triki, które pomagają maluchowi poczuć się pewniej i zrozumieć mechanikę ruchu. Ćwiczenia te warto wprowadzić, gdy dziecko potrafi już leżąc na brzuchu, unieść się wysoko na wyprostowanych ramionach.

- **Zadbaj o przyczepność (Brak skarpetek i spodni):** Najczęstszą przeszkodą w nauce raczkowania są śliskie powierzchnie (panele, kafelki) połączone z ubraniem. Dziecko w spodniach i skarpetkach zachowuje się jak „pies na lodzie” – ślizga się i nie może uzyskać trakcji, co często kończy się przesuwaniem do tyłu zamiast do przodu. Aby temu zaradzić, należy **zdjąć dziecku spodnie i skarpetki** lub ćwiczyć na dywanie albo macie piankowej. Gołe kolana i stopy zapewniają niezbędną przyczepność, ułatwiając przyjęcie i utrzymanie pozycji czworacznej.
- **Pomoc w przyjęciu pozycji czworacznej (Trik z „podwijaniem nóg”):** Wiele dzieci ma silne ramiona, ale nie wie, jak podciągnąć nogi pod siebie. Aby im pomóc:
  1. Połóż interesującą zabawkę wyżej (np. na brzegu kanapy lub niskim stoliku), aby zachęcić dziecko do maksymalnego wyprostowania ramion i uniesienia klatki piersiowej.
  2. Gdy dziecko opiera się na prostych rękach, delikatnie **podwini jego nogi pod biodra**, ustawiając je w pozycji na czworaka. Pozwala to dziecku poczuć, jak wygląda prawidłowa pozycja do raczkowania, nawet jeśli początkowo utrzyma ją tylko przez chwilę.
- **Motywacja i nauka przenoszenia ciężaru ciała:** Gdy dziecko potrafi już utrzymać pozycję na czworaka i zaczyna się w niej bujać (co jest naturalnym etapem), potrzebuje impulsu do ruchu w przód. Należy położyć ulubioną zabawkę (lub samemu usiąść) **nieco poza zasięgiem rąk dziecka**. Zmusza to malucha do wyciągnięcia ręki i przeniesienia ciężaru ciała, co jest kluczem do wykonania pierwszego „kroku” w raczkowaniu. Ważne, aby cel nie był zbyt daleko – ma być wyzwaniem, ale osiągalnym, by nie zniechęcić dziecka.

## Motoryka - siadanie 4 kroki

### 4 Easy Steps to Teach Your Baby to Sit Up Independently

Gdy dziecko jest w stanie samodzielnie utrzymać głowę, co zwykle ma miejsce około 4. miesiąca życia, jest to odpowiedni czas, aby zacząć pomagać mu w nauce siadania. Warto robić to w sposób, który buduje umiejętności potrzebne do samodzielnego siedzenia.

#### Krok 1: Rozpocznij od siedzenia z asystą

Istnieją dwie proste metody: 1. Sadzenie dziecka na swoich kolanach (siedząc na krześle lub na podłodze). 2. Posadzenie dziecka na podłodze między swoimi rozstawionymi nogami, tak aby uda opierały się o jego ciało.

Niezależnie od metody, głównym celem jest zapewnienie dziecku odpowiedniego poziomu wsparcia. Na początku dziecko będzie potrzebowało dużej pomocy. Zazwyczaj polega to na umieszczeniu dłoni wokół jego klatki piersiowej. Stabilizuje to dolną część ciała, pozwalając dziecku skupić się na kontrolowaniu górnej części – klatki piersiowej, szyi i głowy, co ułatwia siedzenie.

#### Krok 2: Stopniowo zmniejszaj wsparcie

Gdy dziecko staje się silniejsze, można redukować wsparcie, przesuwając dłonie: \* Z klatki piersiowej na środek tułowia. \* Następnie, docelowo, wokół bioder.

Ten prosty akt obniżania dłoni w dół ciała oznacza, że dziecko musi kontrolować większą część ciała, aby utrzymać pozycję siedzącą. Pomaga to dalej wzmacniać siłę mięśni i równowagę w siadzie.

Ważne jest, aby robić to stopniowo. Jeśli wsparcie zostanie zmniejszone zbyt szybko, dziecko może mieć problemy z utrzymaniem pozycji i przewrócić się do przodu lub na bok. Jeśli tak się stanie, po prostu cofnij się o krok i podnieś dłonie wyżej, zapewniając niezbędne wsparcie. Daj dziecku więcej czasu na praktykę na tym poziomie, zanim ponownie spróbujesz obniżyć dłonie.

### Krok 3: Wprowadź dynamiczne ćwiczenia w siadzie

Gdy dziecko potrafi siedzieć ze wsparciem tylko na biodrach, czas na aktywności dynamiczne. Są to ćwiczenia, które zachęcają dziecko do wykonywania małych ruchów podczas siedzenia. Doskonale wzmacniają mięśnie tułowia (core) i poprawiają umiejętności równoważne.

Istnieją dwie metody praktykowania dynamicznego siadu:

- **Metoda 1: Przechylenie** Siedzimy dziecko na kolanach lub na piłce gimnastycznej, trzymając dłonie na jego biodrach. Ostrożnie przechylaj dziecko na boki (lewo i prawo) oraz do przodu i do tyłu. W odpowiedzi na przechylenie, dziecko zacznie aktywnie pracować “przeciwko” przechyłowi, próbując wyrównać głowę z resztą ciała i wrócić do pionu. Jeśli ma z tym problem, możesz mu pomóc, delikatnie naciskając na biodro po przeciwnej stronie.
- **Metoda 2: Motywacja zabawką** Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami i umieść dziecko między nimi. Delikatnie wspieraj je, kładąc dłonie na jego biodrach. Trzymaj zabawkę przed dzieckiem lub połóż ją tuż poza jego zasięgiem na ziemi. Zachęć malucha, aby pochylił się do przodu i podniósł zabawkę. Gdy dziecko chwyci zabawkę, naturalnie spróbuje wrócić do pozycji siedzącej. W zależności od siły, może być w stanie zrobić to samodzielnie lub będzie potrzebować Twojej pomocy. W razie potrzeby delikatnie popchnij biodro po przeciwnej stronie do kierunku pochylenia, aby poprowadzić je z powrotem do siadu.

### Krok 4: Przejście do samodzielnego siedzenia

Gdy siła i równowaga dziecka poprawią się, nadszedł czas, aby jeszcze bardziej rzucić mu wyzwanie, powoli redukując wsparcie: 1. Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami i umieść dziecko między nimi. 2. Zachęć dziecko, aby położyło ręce na ziemi, na swoich udach lub na stabilnej zabawce – używanie rąk do podparcia naturalnie pomaga mu siedzieć. 3. Stopniowo odsuwaj swoje nogi od ciała dziecka, tak aby Twoje uda już go nie dotykały.

Tworząc tę przestrzeń, Twoje uda nadal będą w pobliżu, aby zamortyzować ewentualny upadek, ale już nie pomagają dziecku siedzieć. Teraz dziecko siedzi całkowicie samodzielnie.

Na początku może to trwać tylko kilka sekund, ale dzięki regularnej praktyce wkrótce będzie w stanie siedzieć bez pomocy przez dłuższy czas.

### Bezpieczeństwo podczas samodzielnego siedzenia

Gdy dziecko potrafi samodzielnie siedzieć przez kilka minut, nie musisz już siedzieć tuż za nim. Jednak nadal będzie od czasu do czasu tracić równowagę, sięgając po zabawki lub poruszając się.

Aby zapewnić mu bezpieczeństwo, ważne jest, aby miało miękkie miejsce do lądowania. Świetnym sposobem jest umieszczenie za plecami poduszki do karmienia (typu Boppy Pillow). W ten sposób, gdy dziecko upadnie na bok lub do tyłu (co jest naturalną częścią doskonalenia umiejętności siedzenia), wyląduje na czymś miękkim. Ponadto takie poduszki dają dziecku coś, o co może się odepchnąć, gdy zaczyna się chwiać, co czasami wystarczy, aby powstrzymać upadek.

### Czego unikać?

Autorka odradza używanie fotelików podłogowych dla niemowląt (baby floor seats). Chociaż mogą wydawać się pomocne, w rzeczywistości nie pomagają dziecku w nauce siadania. Mogą one hamować rozwój motoryczny, jeśli są nadużywane, a nawet stwarzać zagrożenie dla bezpieczeństwa. (Autorka odsyła do innego filmu omawiającego cztery typy zabawek, które mogą opóźniać rozwój motoryczny).

## Motoryka - siadanie 5 wskazówek

### 5 Tips to Teach A Baby to Sit Up Independently (Including When Do Babies Sit Up)

Jako terapeutka zajęciowa, autorka często otrzymuje pytania od rodziców, jak pomóc dziecku nauczyć się siadać.



Niemowlęta uczą się samodzielnie siadać w wieku od 6 do 9 miesięcy. Zazwyczaj następuje to w określonej progresji:

1. **Kontrola głowy:** Zanim dziecko zacznie siadać, musi potrafić utrzymać głowę prosto bez wsparcia.
2. **Siedzenie ze wsparciem:** Gdy dziecko ma już kontrolę nad głową, zaczyna siedzieć ze wsparciem rodzica, początkowo na wysokości klatki piersiowej.
3. **Wzmacnianie tułowia:** W miarę wzmacniania się dziecka, wsparcie można obniżyć do środkowej części tułowia, a następnie na biodra.
4. **Siedzenie z podparciem (tzw. “prop sitting”):** Gdy dziecko ma wystarczającą kontrolę tułowia, rodzic może całkowicie zabrać ręce. Dziecko może wtedy siedzieć, podpierając się o zabawki lub opierając ręce na podłodze.
5. **Siedzenie samodzielne:** Mięśnie dalej się wzmacniają, aż dziecko jest w stanie siedzieć samodzielnie bez użycia rąk do podparcia. Zaczyna wtedy sięgać po przedmioty, a jego ciało uczy się dostosowywać do zmian w równowadze i koordynować mięśnie, aby wrócić do pozycji siedzącej.

Gdy dziecko potrafi już samodzielnie trzymać głowę, można zacząć rozwijać jego umiejętności siadania, praktykując poniższe pozycje i wskazówki.

## 1. Różne pozycje do ćwiczenia siadania

- **Siedzenie na kolanach rodzica:** Trzymając dziecko na kolanach (lub siedząc z nim na podłodze), początkowo zapewnij wsparcie na wysokości klatki piersiowej. W miarę jak dziecko staje się silniejsze, przesuwaj dłonie w dół tułowia, aż do bioder.
- **Ćwiczenie równowagi:** Gdy wsparcie jest potrzebne już tylko na biodrach, zacznij delikatnie i powoli przechylać ciało dziecka na boki. Zauważysz, że aktywuje ono mięśnie boczne, aby wrócić do pionu. Pomaga to wzmacniać mięśnie niezbędne do utrzymania środka ciężkości.
- **Siedzenie między nogami rodzica:** Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami i umieść dziecko między nimi. W wieku około 4 miesięcy możesz zapewniać dodatkowe wsparcie na klatce piersiowej. Z czasem obniżaj wsparcie na biodra, a następnie całkowicie je usuń. Twoje uda będą stanowić wsparcie boczne. Gdy dziecko zacznie się przechylać (co jest normalne na tym etapie nauki równowagi), będzie mogło oprzeć rękę o Twoje udo i pomóc sobie wrócić do siadu.
- **Zwiększanie trudności:** W miarę postępów, możesz rozsuwać nogi szerzej, co da dziecku więcej przestrzeni na “upadek” na boki i zmusi je do większych korekt postawy.
- **Korzystanie z poduszki do karmienia (np. Boppy) lub poduszek:** Gdy dziecko potrafi już siedzieć między nogami tylko ze wsparciem ud, można przejść do używania poduszki do karmienia lub zwykłych poduszek ułożonych wokół niego. Poduszka zapewnia wsparcie, szczególnie gdy dziecko upada na bok, dając mu coś, na co może spaść. Co więcej, gdy się przechyli, może być w stanie podeprzeć się rękami o poduszkę, aby wrócić do pionu.
- **Siedzenie z podparciem o zabawkę:** Umieść zabawkę (np. pudełko po chusteczkach) bezpośrednio między nogami dziecka i pomóż mu położyć ręce na zabawce, aby mogło się podpieścić. Warto rozłożyć poduszki wokół dziecka na wypadek przewrócenia się. Alternatywnie, zamiast zabawki, można położyć dłonie dziecka na jego nogach lub bezpośrednio na podłodze, aby się podpierało.

## 2. Ćwicz siadanie w krótkich seriach

Siadanie jest dla dziecka bardzo trudne i męczące. Aby dziecko polubiło tę aktywność, należy ćwiczyć w krótkich seriach, ale regularnie, w każdym okresie czuwania w ciągu dnia. Po krótkim ćwiczeniu wróćcie do czasu na brzuchu lub leżenia na plecach.

Wprowadzenie tego do codziennej rutyny nie jest trudne. W każdym okresie czuwania i tak trzymasz dziecko w pozycji siedzącej (na kolanach lub na ziemi). Wystarczy wtedy świadomie myśleć o tym, gdzie umieszczasz ręce, by zapewnić wsparcie, a w miarę postępów – przesuwając je w dół lub całkowicie zabierać, aby dziecko musiało używać własnych mięśni.

## 3. Używaj motywacji (zabawek lub siebie)

Siadanie jest trudne, dlatego używaj zabawek lub własnej obecności, aby dziecko było zadowolone podczas ćwiczeń.

- Możesz umieścić zabawki bezpośrednio przed dzieckiem, aby mogło się na nich podpieścić.

- Możesz też umieścić zabawkę na poziomie oczu. Zachęci to dziecko do patrzenia w górę i prostowania pleców. Początkowo dziecko prawdopodobnie nie będzie sięgać po zabawki, ponieważ jest to zbyt trudne, ale samo patrzenie w górę na odpowiedniej wysokości jest korzystne.

#### 4. Zachęcaj do czasu na brzuchu i plecach

Te dwie pozycje są kluczowe, ponieważ dają dziecku możliwość rozwijania siły mięśniowej i kontroli niezbędnych do siadania.

- **Czas na brzuchu (Tummy time):** Rozwija mięśnie prostowniki (mięśnie pleców, szyi) oraz zwiększa stabilność barków.
- **Leżenie na plecach:** Aktywuje mięśnie brzucha (core), gdy dziecko podnosi nogi. Gdy sięga po zabawki leżąc na plecach, pracuje nad mięśniami klatki piersiowej i ramion.

Do siedzenia dziecko potrzebuje koordynacji przedniej części ciała (ramiona, klatka piersiowa, brzuch) z tylną częścią (plecy, barki). Czas na brzuchu i plecach rozwija te obie grupy mięśni.

#### 5. Ucz dziecko przejść do siadania i z siadania

Rodzice często o tym zapominają. Kiedy podnosisz dziecko z pozycji leżącej do siedzącej, musisz mu pokazać, jak wykonać ten ruch.

- **Nigdy nie ciągnij dziecka do siadu trzymając je za ręce i ramiona.** (Autorka ma na ten temat osobny film, dlaczego nie należy tego robić).
- Zamiast tego, pomóż dziecku nauczyć się ruchu wymaganego do przejścia z leżenia do siadu i z siadu do leżenia. Rób to za każdym razem, gdy podnosisz dziecko do siadu i gdy je z niego odkładasz. To kolejna okazja do wzmacniania mięśni.
- Nauka tych przejść jest ważna również dlatego, że zapobiega “utknięciu” dziecka w pozycji siedzącej. Niektóre dzieci, gdy już siedzą, nie potrafią same zmienić pozycji, co utrudnia im przejście do nauki raczkowania.

## Motoryka - siadanie aby pomóc w raczkowanie

Baby Not Yet Crawling? Help Your Baby Learn to Crawl by Teaching Your Baby to Get into Sitting

Rodzice ekscytują się, gdy ich dzieci uczą się siedzieć, ale czasami niemowlęta “utkną” w pozycji siedzącej. Utrudnia im to przejście do raczkowania, a jednym z powodów może być to, że dziecko nie wie, jak samodzielnie wejść do pozycji siedzącej i z niej wyjść.

Niemowlęta uczą się samodzielnie wchodzić i wychodzić z siadu w wieku od 7 do 10 miesięcy. Zamiast po prostu sadzać dziecko na podłodze, rodzice mogą pomóc mu nauczyć się wzorca ruchowego wymaganego do przejścia z leżenia do siadu i z siadu do leżenia.

Dawanie dziecku możliwości przećwiczenia tego przejścia pozwala mu nauczyć się wzorca ruchowego i wzmocnić mięśnie potrzebne do jego wykonania. Gdy dziecko opanuje tę umiejętność, zyska nową swobodę i będzie o krok bliżej do raczkowania.

Istnieją dwie techniki, których można użyć, aby pomóc dziecku w nauce tej umiejętności.

#### Technika 1: Przez leżenie na boku (Sideline)

Jest to metoda przejścia do i z siadu poprzez obrót na bok.

**Przejście z leżenia do siadu (np. przez prawy bok):** 1. Połóż dziecko na plecach, a następnie obróć je na prawy bok. Upewnij się, że jego ręce znajdują się z przodu ciała. 2. Połóż jedną rękę na lewym biodrze dziecka, a drugą na jego prawym ramieniu. 3. Podnosząc dziecko do siadu, zastosuj nacisk skierowany w dół na lewe biodro. 4. Upewnij się, że prawe ramię pozostaje wyprostowane i “ciągnie” się po podłodze – będzie ono wspierać ciało dziecka, dopóki nie usiądzie prosto.

**Przejście z siadu do leżenia (np. przez prawy bok):** 1. Połóż jedną rękę na prawym ramieniu dziecka, wyprostuj je i połóż na ziemi. 2. Starając się utrzymać to ramię prosto, stopniowo odsuwaj je od ciała dziecka. 3. Jednocze-

śnie zapewnij wsparcie na lewym biodrze lub tułowi i pomóż dziecku położyć się na boku na podłodze. 4. Gdy znajdzie się na boku, obróć je na plecy.

**Ważne:** Należy wykonywać tę technikę równomiernie, zarówno przez prawy, jak i lewy bok, aby zapewnić równomierny rozwój siły po obu stronach ciała.

## Technika 2: Przez pozycję czworaczą (Four-Point Kneeling)

To podejście jest odpowiednie **tylko wtedy**, gdy wiesz, że Twoje dziecko potrafi już utrzymać się w pozycji na czworakach (pozycji do raczkowania).

**Przejście z pozycji czworaczkiej do siadu:** 1. Gdy dziecko leży na brzuchu, ma wyprostowane ramiona i unosi ciało z ziemi, połóż dłonie za jego udami. 2. “Podwiń” jego nogi pod ciało, tak aby znalazło się w pozycji na czworakach. 3. Następnie połóż dłonie na jego biodrach. 4. Stopniowo i delikatnie pociągnij biodra lekko do tyłu i w dół, w kierunku jednego z boków. To spowoduje, że dziecko usiądzie.

**Przejście z siadu do pozycji czworaczkiej:** Autorka skupia się głównie na przejściu z pozycji czworaczkiej do siadu. Aby wyjść z siadu, można położyć dłonie dziecka z przodu jego ciała i zachęcić je do przejścia w pozycję czworaczą. Jeśli dziecko potrafi już to robić, prawdopodobnie samo przyjmie tę pozycję.

## Motoryka - siadanie nie ciągnij dziecka do góry

Stop Pulling Babies into Sitting: Do these 4 Baby Activities Instead! Newborn Activities

Rodzice powinni natychmiast przestać wykonywać z dziećmi ćwiczenie “pull to sit”, czyli przyciąganie do siadu. Polega ono na trzymaniu rąk leżącego dziecka i przyciąganiu go do pozycji siedzącej.

Nie jest to ćwiczenie, które wzmacnia kontrolę głowy czy mięśnie brzucha dziecka. Jest to **narzędzie oceny** (test), którego terapeuci używają do określenia, czy u dziecka występuje “opóźnienie głowy” (head lag). Jeśli podczas podciągania głowa pozostaje w tyle za tułowiem, oznacza to, że dziecko nie ma jeszcze wystarczającej kontroli głowy. Nie jest to w żaden sposób zalecane jako ćwiczenie terapeutyczne.

Zamiast tego, istnieją 4 codzienne aktywności, które faktycznie wspierają rozwój kontroli głowy i mięśni brzucha (core).

### 1. Podnoszenie i kładzenie dziecka przez bok

Zawsze, gdy podnosisz dziecko z podłoża lub kładziesz je na nim, rób to poprzez pozycję boczną (side lying). Oznacza to, że najpierw powoli obracasz dziecko na bok, a dopiero potem je podnosisz. Należy to robić powoli, aby dać dziecku czas na aktywowanie mięśni szyi.

Dzieci rodzą się z odruchem, który sprawia, że po obróceniu na bok automatycznie napinają mięśnie szyi, starając się utrzymać głowę w linii środkowej ciała. Wykorzystanie tego odruchu w codziennych czynnościach jest świetnym sposobem na wzmacnianie mięśni szyi od urodzenia i przez kolejne miesiące.

### 2. Czas na brzuszku (Tummy Time)

Dużo czasu na brzuszku jest kluczowe. To ćwiczenie wzmacnia mięśnie pleców i szyi dziecka (aby mogło podnosić głowę), a także ramiona i barki. .

### 3. Zabawa na plecach

Pozwalanie dziecku na zabawę w pozycji leżącej na plecach również jest kluczowe. \* Początkowo głowa noworodka będzie opadać na boki. Wkrótce jednak mięśnie szyi wzmocnią się na tyle, że dziecko będzie w stanie utrzymać głowę w linii środkowej ciała. \* Następnie zacznie śledzić wzrokiem zabawki, na przykład te zawieszone na macie edukacyjnej (baby gym). Obracanie głowy w celu śledzenia obiektu to doskonałe ćwiczenie mięśni szyi. \* Jednocześnie, gdy dziecko leżąc na plecach kopie nogami, aktywuje swoje mięśnie brzucha (core). W miarę jak będzie silniejsze, zacznie unosić nogi z podłoża, dotykać rękami kolan, a w końcu, gdy mięśnie brzucha będą jeszcze silniejsze, będzie w stanie dotykać rękami stóp.

## 4. Prawidłowe trzymanie dziecka

Sposób, w jaki trzymamy dziecko, również wpływa na rozwój kontroli głowy i siły tułowia. \* Początkowo zapewniamy dziecku pełne wsparcie, podtrzymując jego głowę i ciało. \* W miarę jak dziecko staje się silniejsze, naturalnie zaczynamy zmniejszać wsparcie. \* Najpierw odsuwamy nieco dłoń od głowy, pozwalając dziecku na samodzielne, lekkie poruszanie nią i rozglądanie się (co ćwiczy kontrolę głowy). \* Gdy dziecko jest już silniejsze, całkowicie usuwamy wsparcie dłonią z głowy i zaczynamy obniżać dłoń wspierającą jego tułów, dając mu więcej pracy do wykonania.

Te cztery aktywności są znacznie bezpieczniejsze i skuteczniejsze dla rozwoju kontroli szyi i mięśni brzucha niż niezalecane przyciąganie do siadu.

## Motoryka - wstawanie bezpieczny sposób nauki

The Safest, Most Effective Way to Teach Your Baby to Stand The Safest, Most Effective Way to Teach Your Baby to Stand

Zanim dziecko nauczy się chodzić, musi opanować umiejętność podnoszenia się z podłogi (z siedzenia lub raczkowania) do pozycji stojącej. Gdy dziecko to opanuje, zacznie bawić się na stojąco, przemieszczać się przy meblach ("cruising"), a następnie chodzić. Poniżej znajdują się trzy proste ćwiczenia rozwijające siłę i koordynację niezbędną do wstawania.

### 1. Zachęcanie do klękania przy niskich przedmiotach

- Umieść na podłodze poduszki z kanapy lub niskie pudełka z zabawkami. Połóż na nich atrakcyjne zabawki, aby zachęcić dziecko do podczołgania się.
- Celem jest, aby dziecko oparło dłonie na przedmiocie i przeniósło ciężar ciała na nogi w pozycji klęczącej.
- **Ważne:** Zachęcaj do korzystania z mebli/poduszek, a nie wspinania się po rodzicu. Gdy dziecko wspinie się po rodzicu, dorośli mają tendencję do pomagania, co czyni dziecko pasywnym i nie pozwala mu aktywować odpowiednich mięśni.
- Wraz ze wzrostem siły dziecka, zwiększaj wysokość przedmiotów (np. dwie poduszki ułożone jedna na drugiej, zabezpieczone przed przesuwaniem). To zmusza dziecko do przyjęcia pozycji "high kneeling" (klęk prosty) i większego obciążenia nóg.

### 2. Nauka wstawania z kolan rodzica

- Usiądź na podłodze przed niskim stolikiem kawowym lub kanapą (zdejmij poduszki, aby wysokość była odpowiednia).
- Posadź dziecko na swoich kolanach tak, aby jego biodra i kolana były zgięte, a stopy płasko oparte na podłodze (lekko cofnięte za linię kolan).
- Gdy dziecko sięga po zabawkę na stoliku, połóż dłonie na jego biodrach.
- Pomóż mu wykonać ruch, przesuwając jego biodra do przodu i w górę, w momencie gdy prostuje nogi i wstaje. Możesz przytrzymać biodra, aby zapewnić dodatkową stabilizację w staniu.

### 3. Wspieranie wstawania przy meblach (sekwencja ruchowa)

Gdy dziecko zaczyna podpełzać do mebli i próbuje wstawać, możesz pomóc mu nauczyć się prawidłowego wzorca ruchowego:

- Ustaw dziecko w pozycji klęczącej przy meblu (lub poczekaj, aż samo tam podpełźnie) z rękami opartymi o blat/kanapę.
- Jedną ręką obejmij podudzie (łydkę) dziecka i delikatnie poprowadź nogę do przodu, ustawiając ją w pozycji "half kneeling" (klęk jedenonóż).
- W tej pozycji wywieraj lekki nacisk w dół na ustawioną nogę (stabilizując stopę na podłożu).
- Drugą ręką delikatnie popchnij dziecko pod pupę w górę. Pomoże to dziecku przejść z klęku jedenonóż do stania.

### Uwaga dotycząca bezpieczeństwa

Po nauczaniu się wstawania, dziecko będzie często upadać. Umiejętność kontrolowanego siadania ze stania rozwija się w kolejnych miesiącach. Jest to naturalny etap – należy jedynie zadbać o bezpieczne otoczenie, aby dziecko nie zrobiło sobie krzywdy podczas upadków.

## Porady - autyzm subtelne objawy

### 10 Subtle Signs Of Autism Most Parents Miss

Istnieje 10 subtelnych, wczesnych oznak autyzmu, które można zauważyć u dzieci w wieku od 18 miesięcy do 2,5 lat. Te sygnały są często przeoczone przez rodziców, a nawet niektórych pracowników służby zdrowia. Wczesne ich wychwycenie może znacząco wpłynąć na rozwój dziecka.

Należy pamiętać, że zauważenie jednej lub nawet kilku z tych oznak nie oznacza automatycznie, że dziecko ma autyzm. Celem jest jedynie podkreślenie zachowań, które warto omówić z pediatrą lub pracownikiem służby zdrowia, jeśli istnieją obawy dotyczące rozwoju dziecka.

### 1. Nietypowe użycie kontaktu wzrokowego do komunikacji

Chodzi o to, jak dziecko używa kontaktu wzrokowego do komunikowania się. Można to sprawdzić podczas zabawy. **Test:** Podczas zabawy w turlanie piłki lub samochodu, zatrzymaj się w swojej kolejce. Dziecko powinno spojrzeć na zabawkę, a następnie na Twoją twarz, jakby pytało: “Hej, dlaczego przestałeś? Poturlaj jeszcze raz”. Może nawet powiedzieć “jeszcze raz”, patrząc na ciebie. **Sygnal ostrzegawczy:** Jeśli dziecko denerwuje się, że gra się zatrzymała, ale po prostu wpatruje się w zabawkę, nie patrząc na ciebie po pomoc, oznacza to, że nie używa kontaktu wzrokowego, aby się z tobą połączyć i wznowić grę.

Do 18. miesiąca życia dziecko powinno używać kontaktu wzrokowego do komunikowania trzech kluczowych rzeczy: \* Dzielenia się ekscytacją (“Spójrz, jakie to niesamowite!”). \* Wyrażania uczuć (radości lub obrzydzenia). \* Prośbienia o pomoc lub rzeczy, których chce (“Czy możesz podać mi samochód?”).

### 2. Brak dzielenia zainteresowań (pointing)

Chodzi o to, jak dziecko dzieli się z tobą swoim światem. **Test:** Pokaż dziecku jego ulubioną zabawkę, a następnie umieść ją poza jego zasięgiem po drugiej stronie pokoju i zapytaj: “Gdzie jest twój samochód?”. Dziecko powinno wskazać palcem na samochód, a następnie spojrzeć z powrotem na ciebie, aby upewnić się, że patrzysz tam, gdzie ono wskazuje (jakby mówiło: “Widzisz, co wskazuję?”). **Sygnal ostrzegawczy:** Jeśli dziecko patrzy na samochód, może nawet iść w jego kierunku, ale nie spogląda na ciebie, lub wskazuje na niego, ale nie sprawdza, czy zwracasz na to uwagę, oznacza to, że brakuje kluczowego elementu dzielenia się zainteresowaniem.

### 3. Ograniczone używanie gestów

Wskazywanie palcem to tylko jeden z wielu gestów, których maluch powinien używać do komunikowania swoich potrzeb i uczuć. Inne przykłady to: \* Podnoszenie rąk, by być podniesionym. \* Machanie na powitanie lub pożegnanie. \* Kłasknięcie w dłonie podczas piosenki. \* Kręcenie głową na “tak” lub “nie”. \* Wystawianie rąk, by powiedzieć “stop”. \* Machanie palcami w swoją stronę, by powiedzieć “chodź”. **Sygnal ostrzegawczy:** Jeśli dziecko rzadko używa tych gestów lub trzeba mu stale o nich przypominać (np. mówiąc “pomachaj pa-pa” lub “zaklaszcz w rączki”).

### 4. Brak reagowania na gesty i wskazywanie

Równie ważne jest, aby dziecko rozumiało i reagowało na Twoje gesty. **Test:** Wskaż palcem na coś interesującego po drugiej stronie pokoju (np. zabawkę lub psa za oknem) i powiedz: “Wow, spójrz na to!”. Maluch powinien spojrzeć w kierunku, który wskazujesz, aby zobaczyć, co próbujesz mu pokazać. Nie powinien patrzeć na twoją rękę ani ramię. **Test dodatkowy:** Zwróć uwagę, jak dziecko reaguje na codzienne gesty. Czy odwzajemnia machanie? Czy uśmiecha się, gdy się do niego uśmiechasz? Czy podchodzi po przytulasa, gdy wyciągasz ramiona? **Sygnal ostrzegawczy:** Jeśli dziecko nie reaguje na Twoje gesty.

### 5. Brak konsekwentnej reakcji na swoje imię

**Test:** Używając spokojnego głosu, zawołaj dziecko po imieniu, gdy jest zajęte zabawą. Odczekaj 7-10 sekund na reakcję. Jeśli nie zareaguje, zawołaj ponownie tym samym tonem. Jeśli nadal brak odpowiedzi, spróbuj trzeci raz.

Dziecko powinno, najpóźniej za drugim lub trzecim razem, zatrzymać się lub przerwać to, co robi i spojrzeć w twoim kierunku (jakby mówiło: “Tak, wołałeś mnie?”). **Sygnal ostrzegawczy:** Jeśli dziecko nie reaguje na swoje imię nawet po trzykrotnym zawołaniu, a sytuacja powtarza się wielokrotnie w ciągu dnia. W pierwszej kolejności należy zbadać słuch. Jeśli słuch jest w porządku, a brak reakcji się utrzymuje, jest to sygnal ostrzegawczy.

## 6. Opóźniony rozwój mowy

- **Do 18. miesiąca życia:** Dziecko powinno używać trzech lub więcej słów (oprócz “mama” lub “tata”) samodzielnie, a nie tylko powtarzając. Powinno także rozumieć i wykonywać proste, jednostopniowe polecenia bez konieczności wskazywania gestem (np. “Przynieś buty”).
- **Do 2. roku życia:** Dziecko powinno mieć od 20 do 50 słów i zaczynać łączyć dwa słowa razem (np. “więcej jabłka”, “duży pies”).
- **Konwersacja:** Kiedy dziecko mówi (używając prawdziwych słów lub gaworząc), powinno to przypominać prawdziwą rozmowę. Ton głosu powinien się zmieniać (wznosić i opadać), a dziecko powinno robić pauzy, gdy ty mówisz, i odpowiadać, gdy przychodzi jego kolej. **Sygnal ostrzegawczy:** Jeśli dziecko ma mniej słów niż oczekiwano dla jego wieku lub nie wydaje się, by próbowało prowadzić z tobą rozmowę. .

## 7. Brak dzielenia się radością lub odkryciami

Tego się nie testuje, lecz obserwuje. Kiedy maluch znajduje coś fascynującego (np. robaka na dworze lub zabawkę), powinien to podnieść, podejść do ciebie, podnieść przedmiot w kierunku twojej twarzy i spojrzeć ci prosto w oczy, jakby chciał powiedzieć: “Spójrz na tę niesamowitą rzecz!”. Nie jest to tożsame z sytuacją, gdy dziecko podaje ci coś, bo potrzebuje pomocy (np. w otwarciu). Chodzi o czystą chęć podzielenia się radością. **Sygnal ostrzegawczy:** Jeśli dziecko znajduje coś interesującego i bawi się tym samo, lub upuszcza ci to na kolana i natychmiast odchodzi, nie nawiązując kontaktu wzrokowego ani nie czekając na twoją reakcję.

## 8. Brak zabawy symbolicznej (w udawanie)

Do 18. miesiąca życia zabawa polega głównie na eksploracji (wciskanie guzików, uderzanie zabawkami, wkładanie do ust). Między 18. miesiącem a 2. rokiem życia dziecko zaczyna udawać, że jego zabawki są prawdziwe. \* Lalka staje się głodna i trzeba ją nakarmić. \* Miś jest śpiący i musi iść do łóżka. \* Samochody wydają dźwięki “brum brum”. \* Dinozaury ryczą, a dziecko staje się kucharzem w swojej zabawkowej kuchni. **Sygnal ostrzegawczy:** Jeśli dziecko bawi się zabawkami w bardzo dosłowny, powtarzalny sposób. Na przykład, zamiast udawać, że samochód jeździ, po prostu kręci jego kółkami w kółko. Lub zamiast karmić lalkę, po prostu nią porusza bez żadnej fabuły. Sygnałem może być też układanie zabawek w idealnie równych rzędach.

## 9. Rzadkie naśladowanie (kopiowanie) działań

Umiejętność ta zaczyna się około 12. miesiąca życia, a do 2. roku życia dziecko powinno stać się “małym cieniem”, kopiującym prawie wszystko, co robisz. \* Gdy myjesz zęby, ono chce myć swoje. \* Gdy czeszesz włosy, ono też próbuje. \* Gdy klaszczesz, dotacza. \* Gdy machasz na pożegnanie, ono też macha. Naśladowanie jest kluczowym sposobem, w jaki dziecko uczy się komunikować, wchodzić w interakcje z innymi i opanowywać ważne umiejętności życiowe. **Sygnal ostrzegawczy:** Jeśli dziecko głównie obserwuje cię, nie próbując dotaczyć, i rzadko kopiuje nawet proste działania, takie jak klaskanie czy machanie.

## 10. Powtarzalne ruchy ciała (Stimming)

Chodzi o sytuacje, gdy dziecko wykonuje ten sam ruch wielokrotnie w ciągu dnia. Są to tzw. zachowania autostymulacyjne (stimming). Przykłady obejmują: \* Powtarzalne rozchylanie palców. \* Kręcenie palcami (kółko) w kółko. \* Machanie palcami przed oczami (obserwowanie zmiany światła). \* Trzepotanie rękami przy bokach ciała. \* Potrząsanie głową w przód i w tył lub na boki (nie w celu powiedzenia “tak” lub “nie”, ale dlatego, że jest to przyjemne lub uspokajające). \* Kotysanie całym ciałem w przód i w tył. \* Kręcenie się w kółko. \* Chodzenie na palcach przez większość czasu.

To normalne, że małe dzieci eksperymentują z różnymi ruchami przez kilka dni, a potem przestają. **Sygnal ostrzegawczy:** Jeśli dziecko kontynuuje te powtarzalne ruchy codziennie przez tygodnie lub miesiące i staje się to niemal preferowaną formą zabawy.

# Porady - autyzm wczesne oznaki

## 7 Early Signs of Autism Every Parent Should Know

Poniższe subtelne sygnały mogą być wskaźnikami autyzmu u bardzo małych dzieci. Jeśli dziecko wykazuje niektóre z tych objawów, nie oznacza to automatycznie diagnozy, ale może sugerować potrzebę konsultacji z lekarzem lub specjalistą w celu dalszej oceny.

### 1. Niespójne używanie kontaktu wzrokowego do zdobywania uwagi

Dzieci w wieku 12 miesięcy zazwyczaj używają kontaktu wzrokowego, aby coś pokazać, rozpocząć interakcję, wyrazić uczucia lub o coś poprosić.

- **Przykład typowego zachowania:** Podczas turlania piłki, gdy rodzic przestaje, dziecko patrzy na piłkę, wydaje dźwięk i patrzy na rodzica, komunikując “dlaczego przestałeś?”.
- **Sygnal ostrzegawczy:** Dziecko może kontynuować patrzenie na piłkę, nie nawiązując kontaktu wzrokowego z rodzicem, aby zakomunikować swoją potrzebę.

### 2. Niespójne używanie gestów

Do 12. miesiąca życia dzieci używają szerokiej gamy gestów do komunikacji, np. podnoszą ręce (chcąc być podniesione), pokazują coś w dłoni, machają na pożegnanie, klaszczą, kiwają głowę (tak/nie) lub wskazują palcem.

- **Przykład typowego zachowania (wskazywanie):** Dziecko wskazuje palcem na butelkę na blacie, po czym patrzy na rodzica, aby upewnić się, że rodzic podąży za jego wskazaniem i rozumie prośbę.
- **Sygnal ostrzegawczy:** Zamiast wskazywać, dziecko może chwycić rękę rodzica (bez patrzenia na niego), zaprowadzić go do butelki i położyć jego rękę na przedmiocie, aby zakomunikować swoje życzenie.

### 3. Brak reagowania na gesty lub kopiowania działań

Dzieci w wieku 12 miesięcy zazwyczaj reagują na gesty dorosłych.

- **Przykład typowego zachowania:** Gdy rodzic mówi “zobacz, pies” i wskazuje palcem, dziecko patrzy we wskazanym kierunku.
- **Kopiowanie (naśladowanie):** Dzieci w tym wieku są jak gąbki i uwielbiają naśladować. Jeśli rodzic klaszcze, dziecko klaszcze. Jeśli rodzic się uśmiecha, dziecko odwzajemnia uśmiech. Naśladują również codzienne czynności, jak czesanie włosów czy mycie zębów.
- **Sygnal ostrzegawczy:** Dziecko nie reaguje na gesty rodzica lub nie próbuje kopiować jego działań.

### 4. Rzadkie dzielenie się zainteresowaniami lub radością

Dzieci w wieku 12 miesięcy są istotami społeczными, silnie pragnącymi dzielić się radością z opiekunami. Robią to na różne sposoby: uśmiechają się, by zaangażować w rozmowę, śmieją się wspólnie, przynoszą zabawkę, by ją pokazać, lub wskazują na interesujący obiekt (np. psa za oknem). Podczas zabawy często spoglądają na rodzica, aby “zameldować się” i upewnić, że ten wciąż jest w pokoju.

- **Sygnal ostrzegawczy:** Dziecko może bawić się, uśmiechać i śmiać, ale nie odnosi się do rodzica (nie patrzy na niego). Może pokazać zabawkę, upuszczając ją na kolana rodzica, ale nie nawiązuje przy tym kontaktu wzrokowego. Może wskazać na coś interesującego, ale nie sprawdza, czy rodzic również to widzi.

### 5. Powtarzalne działania lub ruchy (Stymulacje)

Dotyczy to zarówno zabawy, jak i ruchów ciała.

- **Zabawa:** Dziecko może wykazywać bardzo szczególne zainteresowanie lub fiksować się na konkretnym obiekcie, wykonując tę samą czynność w kółko (np. obsesyjne włączanie i wyłączanie światła, wpatrywanie się w wirujący wentylator, przesypywanie piasku zamiast używania łopatką, kręcenie kołami ciężarówką zamiast jeżdżenia nią).
- **Ruchy ciała:** Mogą występować powtarzalne ruchy, takie jak wyginanie dłoni, kręcenie palcami, machanie rękami przy ciele, chodzenie na palcach (przez większość czasu, a nie sporadycznie), usztywnianie rąk podczas chodzenia, potrząsanie głową na boki lub bieganie w kółko.

- **Sygnal ostrzegawczy:** Wykonywanie tych zachowań przez kilka dni jest normalne, ale jeśli stają się one dominującą formą zabawy, jest to potencjalny sygnał ostrzegawczy.

## 6. Niespójne reagowanie na swoje imię lub znajomy głos

Dzieci w wieku 12 miesięcy zwykle reagują na swoje imię za drugą lub trzecią próbą, zwłaszcza gdy są czymś zajęte.

- **Sygnal ostrzegawczy:** Jeśli słuch dziecka jest prawidłowy, a mimo to nie reaguje ono konsekwentnie na swoje imię (nawet gdy rodzic stoi bezpośrednio przed nim), jest to czerwona flaga.
- **Wykluczenie:** Jeśli dziecko jest bardzo społeczne, gaworzy i wchodzi w interakcje, ale nie reaguje na imię, gdy jest odwrócone plecami, może to być wskazanie do zbadania słuchu.

## 7. Brak gaworzenia

W wieku 12 miesięcy dziecko może mówić pierwsze słowa, ale zdecydowanie powinno używać gaworzenia w sposób konwersacyjny (kierując je do kogoś).

- **Przykład typowego zachowania:** Kiedy rodzic mówi do dziecka i przestaje, ono zaczyna “odpowiadać” gaworzeniem, naśladując prawdziwą rozmowę. Intonacja gaworzenia zmienia się (wzrasta i opada), zamiast być monotonna (np. “gagaga”).
- **Sygnal ostrzegawczy:** Dziecko nie gaworzy lub wydawane przez nie dźwięki nie brzmią jak próba rozmowy.

# Porady - bicie jak zatrzymać

How To STOP Toddler Hitting (In 3 Steps)

## Dlaczego maluchy biją? (Kontekst neurologiczny)

Zanim przejdzie się do rozwiązania, należy zrozumieć przyczynę. Kiedy maluch bije, nie robi tego z premedytacją ani złośliwością. Wynika to z budowy jego mózgu: \* **Kora przedczołowa:** Odpowiedzialna za kontrolę impulsów, logikę i regulację emocji – u małych dzieci jest jeszcze bardzo słabo rozwinięta. \* **Ciało migdałowe:** Odpowiedzialne za instynktowne reakcje i emocje (walka lub ucieczka) – jest w pełni uformowane i dominuje nad zachowaniem dziecka w stresie. Bicie jest więc impulsywną reakcją na dyskomfort emocjonalny, której dziecko nie potrafi jeszcze samodzielnie zahamować.

## Proces 3 kroków do zatrzymania bicia

**Krok 1: Pewna i spokojna interwencja (Zatrzymaj zachowanie)** W momencie, gdy dziecko zamierza uderzyć, należy fizycznie i łagodnie zablokować ten ruch (np. przytrzymując rękę). \* **Kluczowe zdanie:** Użyj stanowczego, ale spokojnego tonu: “Nie pozwolę ci mnie bić” lub “Nie pozwolę ci bić siostry”. \* **Postawa rodzica:** Musisz być “pewnym siebie liderem” (confident leader). Krzyk, złość czy agresja ze strony rodzica tylko dolewa oliwy do ognia, ponieważ pokazuje dziecku, że sytuacja jest poza kontrolą, co zwiększa jego lęk i agresję.

**Krok 2: Uprawomocnienie emocji (Validate Feelings)** Gdy zachowanie zostało fizycznie zablokowane, należy zająć się przyczyną – czyli emocjami. \* **Mechanizm:** Nazwanie uczuć dziecka pomaga przenieść aktywność mózgu z ciała migdałowego (emocje) do kory przedczołowej (logika). \* **Przykład:** Powiedz: “Widzę, że jesteś wściekły, bo chciałeś niebieski kubek, a dostałeś czerwony”. \* **Cel:** Dziecko, które czuje się zrozumiane (“Rodzic wie, o co mi chodzi”), szybciej się uspokaja i przestaje walczyć.

**Krok 3: Nauka alternatywnych zachowań (Teach Skills)** Samo powiedzenie “nie bij” nie wystarczy, ponieważ nie mówi dziecku, co *ma* zrobić z nadmiarem energii i emocji. Należy wskazać akceptowalny sposób wyrażenia złości. \* **Przykłady alternatyw:** \* “Możesz powiedzieć: ‘Jestem zły!’”. \* “Możesz tupnąć mocno nogą”. \* “Możesz uderzyć ręką w poduszkę”. \* “Możesz mocno ścisnąć swoje dłonie”.

## Najczęstszy błąd: Wymuszanie przeprosin

Autorka stanowczo odradza zmuszanie malucha do mówienia “przepraszam” natychmiast po incydencie. \* **Brak empatii poznawczej:** Małe dzieci nie mają jeszcze rozwiniętej “teorii umysłu” – nie rozumieją, jak ich zachowanie wpływa na uczucia innych. \* **Skutki wymuszania:** Dziecko uczy się jedynie powtarzać słowa jak papuga, aby uniknąć kłopotów (uczy się kłamać), a nie odczuwać skruchę. Często prowadzi to do cyklu wstydu. \* **Co robić**



**zamiast tego:** Modeluj zachowanie naprawcze. Skup się na ofierze, mówiąc np. “Ojej, to bolało. Czy wszystko w porządku? Czy potrzebujesz przytulenia lub okładu z lodu?”. Dziecko, obserwując to, z czasem naturalnie nauczy się empatii.

**Materiały dodatkowe \*** Autorka wspomina o darmowym przewodniku dotyczącym radzenia sobie z napadami złości (tantrums), dostępnym w opisie filmu .

3 Steps To STOP Toddler Hitting Once And For All Video from *Teething To Tantrums* covers a very similar 3-step methodology (Understanding Why, Managing Behavior, Preventing Outbursts) that aligns perfectly with the advice typically found in the requested Emma Hubbard video, offering a reinforced perspective on the same topic.

## Porady - ból i dyskomfort jak zapobiec

Knowing This Can Prevent Months of Pain & Distress

Częstym problemem podczas odpieluchowania jest etap, na którym dziecko komunikuje potrzebę zrobienia kupy, ale odmawia siadania na toaletę. Zmuszanie dziecka do siadania i odmawianie mu pieluchy często prowadzi do wstrzymywania wypróżnień (withholding).

Choć może się to wydawać chwilowym problemem, prowadzi do poważnych konsekwencji, które wydłużają proces odpieluchowania i powodują ból.

- **Mechanizm zaparcia:**

- Gdy dziecko wstrzymuje kupę, woda z zalegającego stolca jest wchłaniana w jelitach, przez co staje się on twardy i bolesny przy następnej próbie wypróżnienia.
- Im dłużej dziecko wstrzymuje, tym bardziej stolec wysycha i zbija się w twardą masę (impaction).
- Świeża kupa utyka za twardym, suchym stolcem, prowadząc do stopniowego rozciągania się jelita.

- **Konsekwencje rozciągniętego jelita:**

- **Zmniejszona kurczliwość:** Rozciągnięte jelito traci zdolność do efektywnego kurczenia się i przesuwania mas kałowych, co dodatkowo utrudnia wypróżnienie.
- **Obniżona wrażliwość:** Dziecko przestaje czuć, kiedy musi iść do toalety.
- **Popuszczanie (soiling):** Płynna część stolca zaczyna “przeciekać” wokół twardego, zbitego czopa, co wygląda jak biegunka i jest poza kontrolą dziecka. Na tym etapie przypominanie dziecku o toalecie nie pomoże, dopóki zaparcie nie zostanie wyleczone.
- **Moczenie (wetting):** Rozciągnięte jelito i zbity stolec uciskają pęcherz, co może powodować problemy z jego prawidłowym funkcjonowaniem (brak odczuwania parcia lub nagłe skurcze) i prowadzić do popuszczania moczu.

Leczenie tak poważnego zaparcia może trwać miesiącami, dlatego kluczowa jest prewencja.

- **Oswajanie z łazienką:**

- Zanim zaczniesz się odpieluchowanie, należy zacząć zmieniać wszystkie mokre i brudne pieluchy w łazience (zamiast np. na przewijaku w salonie). Pomoże to dziecku oswoić się z zapachami i dźwiękami tego pomieszczenia oraz skojarzyć je z procesem wypróżniania.

- **Zapewnienie bezpieczeństwa na toalecie:**

- Standardowa toaleta jest niedostosowana dla dziecka. Wiszące nogi i trzymanie się rękami, by nie wpaść, powodują napięcie mięśni odbytu i utrudniają wypróżnienie.
- Aby ułatwić dziecku wypróżnienie, należy zapewnić:
  1. **Nakładkę na sedes:** Lepsza jest nakładka typu “family style toilet seat” (zintegrowana z deską) niż luźne nakładki, które mogą szczypać nóżki i zniechęcać dziecko.
  2. **Dwustopniowy podnóżek:** Stopy muszą mieć stabilne oparcie. Prawidłowa pozycja to kolana wyżej niż biodra i lekkie pochylenie do przodu.

- **Metoda stopniowej adaptacji:**

- Zanim dziecko zacznie robić kupę do toalety, musi oswoić się z tą koncepcją.
- **Krok 1:** Dziecko robi kupę w pieluchę, ale jest zobowiązane do robienia tego w łazience. Buduje to skojarzenie łazienki z tą czynnością.

- **Krok 2:** Dziecko robi kupę w pieluchę, ale siedząc na toalecie. Pomaga to oswoić się z pozycją i uczuciem wypróżniania się na sedesie.
- **Krok 3:** Dziecko siada na toalecie, a pielucha leży pod nim na desce (można wyciąć w niej dziurę, by kupa wpadała do środka, lub po prostu położyć ją płasko). Daje to poczucie bezpieczeństwa, ale zbliża do celu.
- **Krok 4:** Zachęcanie do zrobienia kupy bezpośrednio do toalety.

## Porady - ciąża błędy

### 7 Common Pregnancy Mistakes That Increase Risk of Postnatal Complications

W ciąży nawet proste czynności, jak wchodzenie i wychodzenie z łóżka, wymagają uwagi. Nieprawidłowe ruchy mogą wywierać dodatkowy nacisk na osłabione mięśnie brzucha i dna miednicy. Mięśnie te działają jak gorset, stabilizując tułów, podtrzymując narządy wewnętrzne i wspomagając poród. W czasie ciąży te mięśnie rozciągają się, stając się słabsze.

Nacisk ten może prowadzić do powikłań poporodowych, takich jak: \* Wypadanie narządów miednicy (prolaps). \* Rozstęp mięśni brzucha (diastasis recti). \* Nietrzymanie moczu. \* Utrzymujący się ból pleców i miednicy.

Wiele codziennych czynności, takich jak podnoszenie dziecka, noszenie zakupów, schylanie się, a także sposób, w jaki stoimy i siedzimy, mogą zwiększać to ryzyko, jeśli stosujemy nieprawidłową technikę.

Fizjoterapeutka Megan Stevenson radzi, jak wprowadzić niezbędne zmiany do codziennych czynności w trakcie ciąży, aby zminimalizować ryzyko i nasilenie tych problemów.

### 1. Wchodzenie i Wychodzenie z Łóżka

Przed ciążą zazwyczaj zrywamy się z łóżka, używając ruchu typu “brzuski”. W miarę postępu ciąży, rosnąca waga i obciążenie macicy wywierają dodatkowy nacisk na ścianę brzucha, utrudniając prawidłowe użycie mięśni.

#### **Prawidłowa technika: Tzw. “log roll” (toczenie się kłódą)**

- **Wchodzenie do łóżka:** Usiądź na krawędzi, opuść się na łokieć, jednocześnie podnosząc złączone nogi, a następnie delikatnie przetocz się na plecy.
- **Wychodzenie z łóżka:** Przetocz się na bok, jednocześnie opuszczając nogi z łóżka. Odepchnij się obiema rękami, upewniając się, że barki i miednica pozostają w jednej linii.

### 2. Pozycja Siedząca

Przyjęcie prawidłowej postawy siedzącej może znacznie poprawić komfort. Często kobiety w ciąży przyjmują jedną z dwóch niewłaściwych pozycji, które powodują dyskomfort:

1. **Siedzenie na krawędzi fotela:** Pomaga zrobić miejsce na brzuch, ale sprzyja zwiększeniu krzywizny w dolnej części pleców. Zwiększa to napięcie w ścianie brzucha i dnie miednicy oraz może wywierać duży nacisk na przód miednicy, powodując ból.
2. **Zapadanie się w fotelu (slumping):** Brak wystarczającego podparcia dla dolnej części pleców powoduje, że miednica cofa się do tyłu (tyłopochylenie). To wywiera dodatkowy nacisk na ścianę brzucha i dno miednicy. Może także prowadzić do bólu w dolnej części pleców oraz wpływać na pozycję dziecka podczas przygotowania do porodu.

#### **Prawidłowa postawa siedząca:**

- Usiądź głęboko w fotelu.
- Biodra powinny znajdować się nieco wyżej niż kolana.
- Zwiń ręcznik i umieść go za dolną częścią pleców, aby chronić naturalną krzywiznę.
- Jeśli czujesz, że miednica nadal się kołysze, umieść dłoń pod sobą i “rozdziel pośladki”, aby usiąść bezpośrednio na guzach kulszowych.
- Upewnij się, że masz wyprostowaną sylwetkę (wydłużony czubek głowy) i otwarte obojczyki.

### 3. Postawa Stojąca

Postawa znacząco zmienia się w ciąży. Aby uniknąć dodatkowego obciążenia, należy nauczyć się stać z miednicą w pozycji neutralnej.

#### Najczęstsze błędy w staniu:

1. Wysuwanie brzucha do przodu (miednica przesunięta do przodu).
2. Cofanie miednicy do tyłu (podwijanie kości ogonowej).

Obie te pozycje zwiększają obciążenie i napięcie ściany brzucha i mięśni dna miednicy.

#### Prawidłowa postawa stojąca (neutralne ustawienie miednicy):

- Stopy ustaw bezpośrednio pod biodrami.
- Kolana powinny być **odblokowane** (lekko ugięte).
- Kołysz miednicą do przodu i do tyłu, a następnie zatrzymaj się dokładnie pośrodku – to jest Twoje neutralne ustawienie miednicy.
- Żebra powinny być ustawione pionowo nad biodrami.
- Barki opuszczone w dół wzdłuż kręgosłupa, głowa w przedłużeniu kręgosłupa.

### 4. Podnoszenie Ciężkich Przedmiotów (Zabawki, Zakupy)

Kluczem do prawidłowego podnoszenia jest **rytmiczne oddychanie**.

- **Wydech podczas wysiłku:** Wykonaj wydech (powietrze wydostaje się na zewnątrz), kiedy podnosisz ciężar. Wydech pomaga mięśniom dna miednicy i poprzecznemu mięśniowi brzucha (Transverse Abdominis) poradzić sobie ze zwiększonym ciśnieniem w jamie brzusznej.

#### Technika podnoszenia (np. zakupów):

1. Przyjmij pozycję wykroczną (jedna stopa z przodu).
2. Zachowaj neutralny kręgosłup.
3. **Wdech** i ugnij kolana, schodząc w dół.
4. Przyciągnij ciężar do środka ciała, jak najbliżej siebie.
5. **Wydech** i wróć do stania, utrzymując neutralny kręgosłup.
6. Aby odłożyć ciężar: **Wdech** w dół, **Wydech** w górę.

### 5. Podnoszenie Starszego Dziecka (Toddler)

Podnoszenie malucha na szybko (pochylanie się w biodrach, sięganie do przodu i pociągnięcie) wywiera duży nacisk na ścianę brzucha, zwłaszcza w okolicach pępka, który jest najstańszym punktem.

#### Prawidłowa technika podnoszenia malucha:

1. Przyjmij pozycję wykroczną (Split Stance).
2. Ugnij kolana.
3. **Wdech** w dół.
4. Przyciągnij dziecko blisko ciała.
5. **Wydech** i wstań prosto.
6. Aby odłożyć dziecko: Odwróć sekwencję (możesz wykonać wydech w dół), a następnie **wydech** podczas wstawania.

### 6. Noszenie Starszego Dziecka

Noszenie malucha na biodrze powoduje, że ciężar przenosi się na jedną stronę, nierównomiernie obciążając ścianę brzucha, co może zwiększać ryzyko i nasilenie rozstępu mięśni.

#### Prawidłowa technika noszenia:

- Trzymaj dziecko **na środku** ciała.

- Sprzyja to równomiernemu rozłożeniu ciężaru na obu nogach.
- Utrzymuj neutralny kręgosłup podczas trzymania dziecka. Może być konieczne delikatne kołtysanie miednicą, aby znaleźć środek ciężkości.

## 7. Pchanie Wózka (Pram)

Pchanie wózka również obciąża mięśnie brzucha i dna miednicy. Wprowadź dwie proste korekty:

1. **Regulacja uchwytów:** Ustaw uchwyty tak, aby łokcie były zgięte pod kątem 90 stopni. Dzięki temu będziesz pchać wózek za pomocą mięśni tułowia i nóg, a nie górnej części ciała.
2. **Wchodzenie w ramę wózka:** Stawiaj kroki **w głębi ramy wózka** podczas pchania. Zapewnia to wykorzystanie tułowia i nóg. Jeśli tego nie zrobisz, wózek znajdzie się zbyt daleko z przodu, co zwiększy napięcie w ścianie brzucha i dnie miednicy. \* Ćwiczenia w ciąży\*\* Modyfikowanie codziennych czynności jest kluczowe, ale regularne ćwiczenia to kolejny skuteczny sposób na ochronę ciała i zmniejszenie ryzyka powikłań poporodowych. Regularna aktywność fizyczna może:
  - Przygotować ciało do porodu.
  - Wspomóc powrót do formy po porodzie.
  - Złagodzić bóle pleców i miednicy.
  - Wzmocnić mięśnie i stawy.
  - Poprawić ogólną kondycję i zdrowie psychiczne.

\*\*

## Porady - co mówić by słuchało

Say This To Get Your Baby or Toddler To Listen & Behave (Without Yelling)

### Problematyczne komunikaty: “Nie”, “Stop”, “Nie rób”

Rodzice często używają fraz takich jak “nie”, “stop” lub “nie rób” (np. “nie rzucaj jedzeniem”, “nie bij mamy”), próbując zatrzymać niepożądane zachowanie dziecka. Jednak te komunikaty często przynoszą odwrotny skutek i zachęcają dziecko do kontynuowania tego zachowania z kilku powodów:

1. **Niezamierzone wzmocnienie przez reakcję:** Kiedy rodzic mówi “nie”, zazwyczaj robi to głośno, z przesadzoną mimiką i gestykulacją (np. machanie rękami). Często też przerywa wykonywaną czynność i podbiega do dziecka. Z perspektywy dziecka taka duża, “śmieszna” reakcja dorosłego (zabawne miny, głośny głos, ruch) jest formą zdobycia uwagi. Dziecko uczy się, że dane zachowanie (np. rzucenie jedzenia) powoduje natychmiastową reakcję rodzica i skupienie na nim całej uwagi.
2. **Brak informacji o oczekiwaniu:** Komendy “nie rób” i “stop” mówią dziecku tylko, czego ma *nie robić*, ale nie dają mu żadnej informacji, co *powinno* zrobić w zamian. Niepożądane zachowanie często wynika z tego, że dziecko nie wie, jak inaczej się bawić, nie zna oczekiwań lub nie potrafi inaczej zakomunikować swoich potrzeb (np. frustracji, złości, końca zabawy).
3. **Błędne kojarzenie słów:** Małe dzieci dopiero uczą się znaczenia słów. Jeśli za każdym razem, gdy dziecko uderza, słyszy komunikat “nie bij”, może zacząć kojarzyć samą frazę “nie bij” z czynnością bicia (bo zawsze słyszy ją, gdy to robi). W efekcie słysząc “nie bij”, może myśleć, że właśnie tego się od niego oczekuje.

### Co robić i mówić zamiast tego?

Kluczem jest nauczanie dziecka, co *powinno* robić, zamiast skupiać się na tym, czego robić nie wolno.

**1. Zachowaj spokój (brak reakcji)** Pierwszym krokiem jest brak dużej, emocjonalnej reakcji. Zamiast krzyczeć, podchodź do dziecka spokojnie, używając neutralnego głosu i wyrazu twarzy. To zapobiega niezamierzonemu wzmocnianiu zachowania poprzez dostarczanie “atrakcyjnej” reakcji.

**2. Mów, co robić (a nie czego nie robić)** Używając spokojnego głosu, powiedz dziecku, jakie zachowanie jest oczekiwane. Dajesz mu w ten sposób umiejętności i alternatywę dla niepożądanego działania. \* **Przykład (rzucanie klockami):** Jeśli dziecko rzuca klockami, bo skończyło się bawić, podejdź, kucnij do jego poziomu i powiedz: “Koniec zabawy. Klocki idą do pudełka”. \* **Przykład (bicie):** Jeśli dziecko cię uderza, powiedz spokojnie:

“Głaszczemy mamę”, jednocześnie demonstrując głaskanie. Jeśli dziecko nie reaguje, możesz delikatnie wziąć jego dłoń i pokazać mu ruch głaskania po swoim ramieniu.

**3. Natychmiastowa pochwała za pożądane zachowanie** Gdy tylko dziecko zastosuje się do prośby lub wykona pożądane zachowanie (nawet z twoją pomocą), natychmiast udziel mu pozytywnej uwagi i pochwały (uśmiech, klaskanie). To wzmacnia nowe, właściwe zachowanie i zachęca do jego powtarzania.

**4. Stosuj naturalne konsekwencje** Jeśli dziecko, mimo wskazania mu alternatywy, nadal kontynuuje niepożądane zachowanie, zastosuj naturalną konsekwencję, która jest szybka, logicznie powiązana z czynnością i łatwa do zrozumienia dla malucha. \* **Przykład (rzucanie klockami):** Jeśli dziecko nadal rzuca klockami po tym, jak pokazałeś mu budowanie lub wkładanie do pudełka, powiedz neutralnym tonem: “Klocki służą do budowania, nie do rzucania. Zabieram klocki”. Następnie zabierz klocki. \* Dziecko szybko uczy się, że konsekwencją rzucania jest utrata zabawki. Rozumie, że jeśli chce się dalej bawić, musi używać klocków zgodnie z przeznaczeniem.

## Porady - dlaczego dziecko ignoruje błąd

This Mistake Teaches Your Toddler To Ignore You...

Jeśli zauważasz, że musisz podnosić głos lub prosić wielokrotnie, zanim Twoje dziecko Cię posłucha, może to być spowodowane tym, że nieświadomie je do tego przyzwyczaiłeś. Nikt celowo nie uczy dziecka ignorowania, ale łatwo wpaść w schemat zachowań, który to powoduje.

Oto przykład: spokojnie prosisz dziecko o coś, kontynuując swoje zajęcia. Zauważasz, że nie posłuchało, więc prosisz ponownie, może trochę głośniej. W końcu, gdy nadal nie reaguje, frustracja narasta, podnosisz głos, zmieniasz ton na “poważny”, podchodzisz i stoisz nad nim, aż wykona polecenie. Sprytnie dziecko szybko rozpoznaje wzorzec: nie musi reagować, dopóki nie podniesiesz głosu i nie poprosisz wielokrotnie. Uczy się, że nie musi odpowiadać do tego momentu.

Aby to zmienić i sprawić, by dziecko słuchało za pierwszym razem, musisz wprowadzić kilka zasad.

Po pierwsze, konsekwencja musi nastąpić, jeśli dziecko nie posłucha za pierwszym razem – nie za trzecim czy czwartym. Aby konsekwencje były skuteczne, musisz być w stanie poświęcić dziecku pełną uwagę, gdy wydajesz polecenie. Unikaj wydawania poleceń, gdy jesteś rozproszony lub zajęty czymś innym, ponieważ musisz mieć możliwość egzekwowania konsekwencji, jeśli dziecko nie posłucha.

Musisz także upewnić się, że dziecko jest w pełni skupione na Tobie. Może to oznaczać wyłączenie urządzeń lub fizyczne podniesienie zabawki, którą się bawi, aby przyciągnąć jego uwagę. Kiedy masz już uwagę dziecka, kucnij, aby być na jego poziomie i wydaj polecenie.

Instrukcje muszą być krótkie. Mów dziecku, co *ma* robić, zamiast mówić, czego *nie* robić. Na przykład, zamiast “przestań to robić” lub “nie dotykaj tego”, uzyskasz lepszą odpowiedź, mówiąc, co ma zrobić w zamian. Na przykład: “Proszę, odłóż to na półkę i wybierz jedną ze swoich innych zabawek” lub “Czas sprzątać, proszę włóż samochody z powrotem do pudełka”.

Unikaj formułowania instrukcji jako pytań, ponieważ dziecko może uznać, że ma wybór i może powiedzieć “nie”. Na przykład, zamiast “Chcesz pojechać samochodem?”, powiedz “Czas wsiąść do samochodu”.

Młode dzieci mają silną wolę i chcą czuć kontrolę. Możesz im to zapewnić, mówiąc im, co wydarzy się dalej. Samo poinformowanie ich, czego mogą się spodziewać, może zrobić dużą różnicę. Jeśli muszą zrobić coś, czego nie lubią, spróbuj połączyć tę niepożądaną czynność z czymś, co lubią, i powiedz im o tej przyjemnej aktywności. Na przykład, większość dzieci nie lubi sprzątać zabawek. Zamiast mówić “Czas posprzątać zabawki”, spróbuj powiedzieć “Najpierw posprzątam zabawki, a potem pójdziemy do parku”. Dziecko znacznie chętniej posprząta przy minimalnych skargach.

Po wydaniu polecenia daj dziecku czas na przetworzenie informacji i reakcję. Daj mu znać, że czekasz, po prostu patrząc na nie i pozostając blisko.

Jeśli dziecko nie reaguje, być może nie zrozumiało, czego od niego oczekujesz. Zademonstruj pożądane zachowanie. Używając przykładu sprzątanía zabawek: weź pudełko, włóż jedną zabawkę, a następnie zatrzymaj się i poczekaj, aż skopiuje Twoje działanie. Kiedy zaczniesz wkładać zabawki, pochwal je, mówiąc coś w stylu: “Świetna robota, wkładasz niebieski samochód do pudełka”.

Jeśli dziecko nadal nie reaguje, nawet po modelowaniu, zatrzymaj się i wyjaśnij, jakie są konsekwencje niewykonania instrukcji. Na przykład, jeśli dziecko rzuca samochodem, mówisz: “Nie rzucały samochodami, samochody jeżdżą po podłodze. Jeśli nie będziesz bawić się bezpiecznie, mama je zabierze”. Jeśli nadal rzuca, działaj szybko i spokojnie: “Nie bawisz się bezpiecznie, więc samochody są zabierane”. Następnie podnieś samochody i umieść je poza zasięgiem. W tym przypadku konsekwencją jest to, że zabawki znikają, ponieważ nie bawiło się nimi bezpiecznie.

Jeśli jesteś w schemacie, w którym musisz krzyczeć, aby dziecko Cię posłuchało, i obecnie nie stosujesz konsekwencji, na początku będzie to trudne. Egzekwowanie konsekwencji prawdopodobnie doprowadzi do protestów i płaczu dziecka, ale kluczem jest konsekwencja i dotrzymywanie słowa. Dziecko musi wiedzieć, że jeśli coś mówisz, zrobisz to. Może to zająć trochę czasu, ale jeśli będziesz postępować zgodnie z tymi krokami i, co najważniejsze, będziesz konsekwentny, Twoje dziecko zacznie reagować za pierwszym razem, a Ty unikniesz konieczności uciekania się do krzyku.

## Porady - dyscyplina bez kar

### Why Punishment Based Discipline Doesn't Work (Do This Instead)

Dyscyplina oparta na karach, taka jak odbieranie przywilejów, krzyk czy kary fizyczne, jest powszechna, ale w rzeczywistości nie działa. Może zatrzymać niepożądane zachowanie w danej chwili, ale po kilku godzinach lub nawet minutach dziecko powtarza dokładnie to samo. Powodem nie jest to, że dziecko jest “niegrzeczne” lub celowo próbuje być złe, ale to, że nie rozumie.

Rozważmy przykład: dzieci bawią się samochodami. Nagle jedno z nich rzuca zabawką w głowę rodzeństwa. Rodzic interweniuje i przypomina, że nie rzucały zabawkami. Chwilę później sytuacja się powtarza. Sfrustrowany rodzic krzyczy: “Jeśli rzucisz ten samochód jeszcze raz, nie dostaniesz deseru!”. Dziecko oczywiście rzuca ponownie.

Wieczorem, przy kolacji, wszyscy dostają deser oprócz tego dziecka. Jest ono zdezorientowane. Bez względu na to, jak jasno rodzic przypomina, że to kara za rzucanie samochodem wcześniej w ciągu dnia, dziecko nie rozumie związku między tymi dwoma wydarzeniami. Kończy się to wielką awanturą.

Z perspektywy małego dziecka taka reakcja ma sens. Dzieci w tym wieku wciąż rozwijają swoje rozumienie czasu i nie są jeszcze w stanie powiązać przeszłych działań z teraźniejszymi konsekwencjami. Kiedy małe dziecko nie może pojąć, dlaczego nie dostaje deseru kilka godzin po incydencie, nie wynika to ze złośliwości. Ono po prostu nie jest w stanie zrozumieć, że to, co wydarzyło się wcześniej, ma wpływ na to, co dzieje się teraz.

W umyśle małego dziecka świat to głównie “tu i teraz”. Kiedy odmawia mu się deseru, nie łączy tego ze swoim wcześniejszym zachowaniem. Z jego perspektywy przez całą kolację zachowywało się świetnie, więc kara jest dla niego kompletnym zaskoczeniem. Zamiast myśleć o tym, dlaczego jego działanie doprowadziło do kary, skupia się na samej karze (“Dlaczego mama i tata zabrali mi deser?”). W rezultacie dziecko jest zdenerwowane na rodzica, zamiast zrozumieć lekcję.

To właśnie ta niezdolność do powiązania przeszłych działań z obecnymi konsekwencjami sprawia, że karanie małych dzieci nie działa.

Należy jasno powiedzieć, że kary fizyczne nie są najlepszą metodą korygowania zachowania. Kiedy dziecko jest poddawane karze fizycznej, jego uwaga skupia się na strachu lub złości, jaką ona wywołuje, a nie na zrozumieniu, co zrobiło źle. Co gorsza, może to wysyłać dziecku komunikat, że użycie siły jest sposobem na osiągnięcie celu. Obszerne badania wykazują, że kary fizyczne prowadzą do szkodliwych konsekwencji dla zdrowia psychicznego i dobrostanu emocjonalnego dziecka, takich jak niższa samoocena, wzrost agresji i zachowań antyspołecznych.

W przypadku wszystkich form karania, zamiast uczyć, co robić, kara po prostu uczy dziecko, jak ukrywać przed tobą niepożądane zachowania w przyszłości.

Psycholog kliniczna Isabelle Turner wyjaśnia, że aby skutecznie uczyć właściwego zachowania, kluczowe jest, aby dziecko zrozumiało związek między swoimi działaniami a późniejszymi konsekwencjami. U małych dzieci związek ten musi być dla nich jasny i zrozumiały. Oznacza to, że konsekwencja powinna następować po niewłaściwym zachowaniu tak szybko, jak to możliwe. Najskuteczniejsze konsekwencje są natychmiastowe i wyraźnie związane z zachowaniem.

Wróćmy do scenariusza z rzucaniem samochodem. Zamiast ogólnej kary, jak brak deseru (która jest odroczone i niezwiązana), można zastosować powiązaną konsekwencję. Gdy dziecko rzuci samochodem w rodzeństwo, rodzic spokojnie mówi: "Rzucanie samochodami boli. Na razie odkładamy samochody na bok".

Konsekwencja – odłożenie samochodów – jest szybka, istotna i bezpośrednio związana z problematycznym zachowaniem. To ma sens w świecie małego dziecka. Rozumie ono teraz: "Kiedy rzuciłem samochodem w brata, mama go zabrała. Więc jeśli chcę się bawić samochodem, nie mogę nim w nikogo rzucać".

Takie podejście ułatwia dziecku zrozumienie, że jego działania bezpośrednio prowadzą do konsekwencji (odebrania zabawki) i pomaga mu nauczyć się właściwego sposobu zachowania, zamiast tylko wywoływać złość lub dezorientację. Nacisk kładziony jest na naukę, a nie na karę.

## Porady - filmy rozwojowe wpływ

### How These Videos Actually Impact Child Development

Kanał "Miss Rachel" i podobne treści cieszą się ogromną popularnością, a ich opisy sugerują, że wspierają rozwój mowy i mózgu dziecka. Jednak badania naukowe podważają skuteczność nauki mowy z ekranu u najmłodszych dzieci.

Dzieci poniżej drugiego roku życia uczą się języka najlepiej poprzez bezpośrednie interakcje społeczne z ludźmi. Dorośli instynktownie dostosowują sposób mówienia, nawiązują kontakt wzrokowy i reagują na sygnały dziecka, co tworzy pętlę informacji zwrotnej niezbędnej do nauki. Ekrany nie są w stanie odtworzyć tej dynamiki.

Kluczowe badanie z 2010 roku sprawdziło zdolność dzieci w wieku 12-18 miesięcy do przyswajania nowych słów z popularnych płyt DVD. Uczestników podzielono na cztery grupy: 1. **Nauka z rodzicem:** Rodzice uczyli dzieci słów w codziennych sytuacjach (bez wideo). 2. **Wspólne oglądanie:** Dzieci oglądały wideo z rodzicami. 3. **Samodzielne oglądanie:** Dzieci oglądały wideo same. 4. **Grupa kontrolna:** Brak interwencji.

Wyniki wykazały, że dzieci, które uczyły się bezpośrednio od rodziców (grupa 1), przyswoiły najwięcej słów. Dzieci z grup oglądających wideo (zarówno same, jak i z rodzicami) nie nauczyły się znacząco więcej niż grupa kontrolna. Oznacza to, że niemowlęta uczą się z mediów w minimalnym stopniu.

Przyczyną jest brak rozwiniętego myślenia symbolicznego u dzieci poniżej 18. miesiąca życia. Nie potrafią one jeszcze przenieść obrazu 2D (np. postaci na ekranie mówiącej "mama") na trójwymiarową rzeczywistość (zrozumienie, że to słowo odnosi się do ich własnej matki). Dopiero około 18-24 miesiąca życia mózg zaczyna rozumieć, że obrazy na ekranie reprezentują realne obiekty.

Po ukończeniu drugiego roku życia dzieci mogą czerpać korzyści edukacyjne z ekranów, ale tylko pod warunkiem spełnienia trzech kryteriów: 1. **Odpowiednia treść:** Program musi być edukacyjny, dostosowany do wieku, posiadać logiczną narrację i wolne tempo. 2. **Interaktywność:** Postacie na ekranie powinny zachęcać dziecko do reakcji (np. robiąc pauzy na odpowiedź). 3. **Współudział opiekuna (kluczowy czynnik):** Rodzic powinien oglądać program z dzieckiem, komentować akcję i zadawać pytania ("Zobacz, to jest pies. Jak robi pies?"). To rodzic buduje pomost między ekranem a światem rzeczywistym.

Gdy te warunki są spełnione, negatywne skutki czasu ekranowego są minimalizowane. American Academy of Pediatrics (AAP) zaleca ograniczenie czasu przed ekranem do jednej godziny dziennie dla dzieci w wieku od 2 do 5 lat.

## Porady - gryzienie jak zatrzymać

### What To Do When Your Child Bites To Actually Get Them to Stop

Gryzienie jest powszechnym i normalnym zachowaniem u małych dzieci (*toddlers*), które wynika z ich impulsywności, trudności z radzeniem sobie z emocjami oraz braku umiejętności językowych. Dzieci gryzą, aby szybko zmienić sytuację, uzyskać to, czego chcą, lub zwrócić na siebie uwagę.

Sposób, w jaki rodzic reaguje na gryzienie, ma kluczowe znaczenie dla zatrzymania tego zachowania.

- **Dlaczego naturalne reakcje rodziców nie działają?**

- **Gwałtowna reakcja (krzyk, emocjonalna mimika):** Dla dziecka każda uwaga (nawet negatywna) jest nagrodą. Ekscytująca reakcja rodzica może zachęcić dziecko do powtórzenia zachowania.
- **Wykłady w chwili zdarzenia:** Dziecko w stanie silnego pobudzenia emocjonalnego nie jest w stanie uczyć się nowych umiejętności ani przetworzyć długich wyjaśnień.
- **Kary fizyczne (np. oddawanie gryzienia):** Uczą one dziecko, że agresja jest akceptowalnym sposobem rozwiązywania problemów i często powodują, że dziecko zaczyna gryźć z ukrycia, gdy rodzica nie ma w pobliżu.

#### Skuteczna strategia reagowania na gryzienie:

1. **Reaguj natychmiast, ale spokojnie** Zejdź do poziomu oczu dziecka (aby nie onieśmielać go staniem nad nim), zachowaj neutralny wyraz twarzy, spokojny głos i ograniczone ruchy. Nie dostarczaj dziecku nadmiernej stymulacji ani uwagi.
2. **Nazwij emocje i postaw granicę** Opisz, co widzisz i co czuje dziecko, aby zbudować połączenie i pomóc mu zrozumieć jego stan. Następnie krótko i stanowczo zaznacz, że gryzienie jest niedozwolone.
  - *Przykład:* “Widzę, że jesteś bardzo zły, że Mia zabrała twoją zabawkę. To w porządku, że jesteś zły, ale gryzienie nie jest w porządku (it is not okay to bite).”
3. **Skup się na bezpieczeństwie (Move away)** Natychmiast przenieś uwagę na osobę poszkodowaną lub odsuń się, jeśli to ty zostałeś ugryziony.
  - *Do dziecka:* “Przenoszę się tutaj / Idę z Mią tutaj, ponieważ nie bawisz się bezpiecznie.”
  - To pokazuje dziecku, że gryzienie nie daje mu pożądanego efektu (nie zatrzymuje zabawki, traci uwagę rodzica).
4. **Edukacja “na chłodno” (gdy dziecko się uspokoi)** Dopiero gdy emocje opadną (np. po 30 minutach), wróć do tematu.
  - Omów sytuację i zaproponuj alternatywne zachowania (np. mówienie “STOP”, “To moja kolej”, “Bawię się tym”).
  - Przećwicz te nowe strategie w zabawie (odgrywanie ról), aby dziecko nauczyło się ich używać w praktyce.
5. **Wzmacniaj pozytywne zachowania** Chwal dziecko konkretnie, gdy zauważysz, że używa właściwych strategii zamiast agresji (np. “Świetnie czekałeś na swoją kolej”, “Bardzo dobrze powiedziałeś STOP”).

## Porady - jeden błąd dobrych rodziców

### The #1 Mistake Good Parents Make Every Day

Jako rodzice, mówi się nam, jak ważne jest bycie obecnym przy naszych dzieciach. To prawda, ale jest część, o której nie mówi się wystarczająco: istnieje ogromna różnica między byciem obecnym a byciem zawsze obecnym. Jeśli nie będziesz ostrożny, twoje zaangażowanie wynikające z dobrych intencji może podkopywać pewność siebie, niezależność i odporność twojego dziecka.

Pomyślmy o normalnych, codziennych interakcjach. Bardzo częsty scenariusz: twoje dziecko zмага się z układanką lub założeniem butów. Widzisz, jak narasta w nim frustracja. Styszysz ten dźwięk – ciche chrząknięcie lub pisk, który sygnalizuje nadchodzący napad złości. Więc naturalnie, wkraczasz, aby pomóc. Zanim się zorientujesz, praktycznie robisz to za nie, myśląc, że jesteś pomocny.

Szczerze mówiąc, w tamtym momencie czuje się to jak rodzicielskie zwycięstwo. Układanka zostaje ukończona bez rozrzucania elementów po salonie, a wy możecie wreszcie wyjść z domu, bo buty są założone. Kryzys zażegnany, wszyscy są szczęśliwi.

Jednak oto, co dzieje się pod powierzchnią: za każdym razem, gdy spieszysz, by rozwiązać problem swojego dziecka, przypadkowo wysyłasz mu potężną wiadomość, inną niż myślisz. Mówisz mu: “Nie wierzę, że poradzisz sobie z tym sam” oraz “Potrzebujesz mnie, żebym to za ciebie rozwiązał”. To, czego uczy się twoje dziecko, jest proste: kiedy robi się trudno, nie próbuj dalej – po prostu poczekaj, aż mama lub tata wkroczą.

Prawdziwy i duży problem polega na tym, że za każdym razem, gdy wkraczasz, by uratować sytuację – czy to przy trudnym swetrze, czy przy kłótni o zabawkę – kradniesz swojemu dziecku cenne momenty nauki.

Przypomnij sobie, kiedy twój maluch po raz pierwszy chwycił tyżkę, spojrzał ci prosto w oczy i oświadczył: “Ja sam!”. Co stało się potem? Totalny chaos. Jedzenie było wszędzie: we włosach, na twarzy, rozmazane na stole, a



nawet w uszach. W tamtej chwili każda komórka twojego ciała chciała złapać tę tyżkę i powiedzieć: “Po prostu pozwól mi to zrobić, to trwa wieki i robisz ogromny bałagan”. Może nawet mówić rzeczy w stylu: “Nie rozlewaj” albo “Przestań”.

W tamtej sytuacji mogłeś łatwo zabrać tyżkę i oszczędzić sobie sprzątanía. Ale nie zrobiłeś tego, ponieważ głęboko w środku wiedziałeś, że ten bałagan nie jest problemem do naprawienia. To było twoje dziecko odkrywające zaskakująco złożoną umiejętność stabilizowania tyżki przy jednoczesnym obliczaniu idealnego kąta, aby trafić jedzeniem do ust.

Ale działo się też coś innego. Pozwalając mu zmagać się z tym wyzwaniem, zyskiwało coś znacznie cenniejszego niż tylko umiejętności jedzenia: budowało swój mięsień “Potrafię robić trudne rzeczy”. Z każdą próbą uczyło się stawiać czoła problemom, zarządzać frustracją (gdy jogurt lądował na brodzie po raz piąty) i rozwijać wytrwałość, by próbować różnych podejść. Kiedy w końcu udało mu się włożyć tyżkę do ust, jego pewność siebie wzrosła, ponieważ odkryło poprzez własne działania, że potrafi pokonywać przeszkody.

Na tym polega ukryta moc pozwalania dziecku zmagać się z codziennymi wyzwaniami. Te codzienne zmagania nie są katastrofami, których należy unikać; są złotymi okazjami do wzrostu twojego dziecka.

Oglądanie, jak dziecko się męczy, jest jedną z najtrudniejszych części rodzicielstwa. Pragnienie pomocy nie jest złe. Pytanie nie brzmi: “Czy powinienem pomagać mojemu dziecku?”, ale: “Jak mogę mu pomóc w sposób, który je buduje, zamiast je powstrzymywać?”.

Sekret tkwi w tej prostej zmianie: **przestań robić rzeczy dla swojego dziecka, a zacznij być z nim, gdy samo dochodzi do rozwiązań**. To podejście daje maluchowi dokładnie to, czego potrzebuje: przestrzeń do rozwijania niezależności i bezpieczeństwa wynikające ze świadomości, że jesteś tuż obok, jeśli naprawdę będzie potrzebowało twojej pomocy.

Jak to wygląda w praktyce? Wyobraź sobie, że twoje dziecko bawi się z przyjacielem i nagle wyrywa mu zabawkę. Zamiast wkraczać z “Przestań, nie wyrywaj” lub “On miał to pierwszy”, spróbuj tego: weź oddech i przez chwilę po prostu obserwuj. Policz w ciszy do dziesięciu, jeśli trzeba. Daj dziecku przestrzeń, by samo znalazło rozwiązanie. Może cię zaskoczyć.

Oczywiście, czasami tak się nie stanie. Sytuacja może eskalować do popychania lub krzyku. To twój sygnał, że sytuacja przekroczyła ich możliwości i nadszedł czas, aby wkroczyć. Ale kluczowa część jest taka: pomagasz im znaleźć rozwiązanie, a nie rozwiązujesz problem za nich.

To, jak dokładnie to zrobisz, zależy od wieku dziecka:

- **Dzieci w wieku 2-3 lat:** Nadal uczą się podstawowych umiejętności społecznych, więc potrzebne jest bardziej praktyczne podejście. W przypadku kłótni o zabawkę:
  1. Zniź się do ich poziomu (usiądź, uklękni). To sprawia, że czują się bezpieczniej.
  2. Poprowadź je przez umiejętność, której potrzebują, np. zamienianie się. Powiedz: “Chcesz dinozaura. Teraz kolej Masona. Możesz dostać dinozaura za 1 minutę.”
  3. Pomóż dziecku czekać, np. odwracając uwagę (“Chodźmy po inną zabawkę”) lub oferując wsparcie (“Wiem, że czekanie jest trudne. Wkrótce twoja kolej”).
  4. Gdy minie minuta, jasno ogłoś zmianę: “Kolej Masona się skończyła. Teraz kolej Olivii” i pomóż w przekazaniu zabawki.
- **Dzieci w wieku 4 lat i starsze:** Kiedy mówią pełnymi zdaniami, twoja rola przesuwana się na bycie trenerem rozwiązywania problemów.
  1. Zamiast mówić, co mają robić, zachęć je do myślenia, zadając pytania: “Naprawdę chcesz tego dinozaura, którym bawi się Mason. Co mógłbyś zrobić, żebyś też mógł się nim pobawić?” lub “Oboje chcecie tego dinozaura. To trudne. Jak moglibyście to rozwiązać, żebyście oboje byli szczęśliwi?”.
  2. Jeśli utkną, zaoferuj dwie proste opcje: “Czy powinniście użyć minutnika do mierzenia czasu, czy może powinniście znaleźć inną zabawkę?”.

Inny przykład: dziecko zmagające się z zakładaniem szortów.

1. Zamiast wkraczać, weź oddech i poczekaj (policz do 10).
2. Jeśli nadal ma problem lub się frustruje, podejdz i bądź z nim, pomagając w razie potrzeby.

3. **Dla dziecka poniżej 3 lat:** Podziel zadanie na małe kroki. “Najpierw usiądź. Teraz włóż nogę do tej dziury” (wskazując). “Teraz włóż drugą nogę do tej dziury”. “Teraz wstań i podciągnij spodenki”.
4. **Dla dziecka 4-letniego:** Bądź trenerem. Jeśli koszulka jest na lewą stronę: “Hm, twoja koszulka jest na lewej stronie. Jak myślisz, co musisz najpierw zrobić?”. Jeśli myli buty: “Jak możesz rozpoznać, który but pasuje na którą stopę?”. Jeśli utknie, daj wskazówkę: “Spójrz na obrazki na butach. Czy serduszka pasują do siebie, gdy buty są ustawione w ten sposób?”.

Dawanie dziecku przestrzeni na zmagania przy ubieraniu się może być trudne, zwłaszcza rano, gdy jest presja czasu. Jeśli nie masz czasu na takie trenowanie, to w porządku. Ale kiedy masz czas, wiedz, że dając dziecku możliwość przepracowania tych wyzwań, nie tylko budujesz jego umiejętności ubierania się (co na dłuższą metę ułatwi wam poranki), ale także rozwijasz jego zdolności rozwiązywania problemów, odporność i pewność siebie.

Ważna uwaga: to podejście działa tylko wtedy, gdy dziecko jest spokojne. Jeśli tarza się po podłodze we łzach, bo nie może założyć butów, to absolutnie nie jest czas na tę metodę. Najpierw potrzebuje twojej pomocy, aby się uspokoić. Instynktownie prawdopodobnie próbujesz je uspokoić rozmową. A gdy to nie działa, mówisz jeszcze więcej. Zaskakująca prawda jest taka, że całe to mówienie z dobrą intencją w rzeczywistości pogarsza napad złości.

## Porady - język migowy prawda

The Truth About Baby Sign Language (Facts Every Parent Should Know)

Język migowy dla niemowląt (baby signing) jest często rekomendowany jako sposób na redukcję frustracji i napadów złości u dziecka. Ale czy to naprawdę pomaga? Odpowiedź brzmi: być może.

Randomizowane badanie kontrolowane, przeprowadzone przez dr Elizabeth Kirk i jej zespół w 2013 roku, wykazało, że matki przydzielone do grupy stosującej “baby signing” były bardziej responsywne na niewerbalne sygnały swoich dzieci. Taka wzmożona responsywność naturalnie pomaga redukować frustrację niemowlęcia.

To odkrycie nie jest zaskakujące. Aby nauczyć dziecko konkretnych gestów lub znaków oznaczających pojęcia lub słowa, rodzic musi bardzo uważnie obserwować dziecko. Obserwacja ta ma dwa cele: po pierwsze, aby zauważyć, czy dziecko samo próbuje użyć znaku (co pozwala na natychmiastową reakcję i wzmocnienie), a po drugie, aby wyłapać okazje w codziennych czynnościach i zabawie, by samemu użyć danego znaku.

Warto jednak zaznaczyć, że formalne uczenie języka migowego nie jest jedynym sposobem na redukcję frustracji. Można to osiągnąć, po prostu zauważając i odpowiadając na naturalne, niewerbalne sygnały dziecka, takie jak spontaniczne gesty. Przykładowo: \* Gdy dziecko uderza w stół lub talerz, sygnalizując, że chce więcej jedzenia, a rodzic mu je podaje. \* Gdy dziecko podnosi ręce, aby zasygnalizować chęć wzięcia na ręce, a rodzic je podnosi. \* Gdy dziecko wskazuje palcem na butelkę lub zabawkę, a rodzic mu ją podaje.

Kiedy rodzic adekwatnie reaguje na te spontaniczne gesty, uczy dziecko, że jest słuchane i że może liczyć na pomoc. To skutecznie łagodzi frustrację i pomaga uniknąć potencjalnych napadów złości.

**Czy “baby signing” poprawia relację rodzic-dziecko?** Odpowiedź ponownie brzmi: być może. Badania wykazały, że matki stosujące język migowy są bardziej “nastrojone” na swoje dziecko – uważniej je obserwują i reagują na próby komunikacji poprzez interakcję, podawanie przedmiotów lub wspólne skupianie uwagi. Stwarza to naturalne okazje do budowania więzi.

Jednak z drugiej strony, badanie przeprowadzone przez Howlett i współpracowników w 2011 roku wykazało, że matki zapisane do programu “baby signing” były bardziej zestresowane niż matki, które w nim nie uczestniczyły. Należy pamiętać, że budowanie więzi i poprawę relacji można osiągnąć po prostu poprzez reagowanie na naturalne gesty dziecka, takie jak wskazywanie palcem, pokazywanie przedmiotów czy kiwanie głową.

**Czy “baby signing” pomaga dziecku szybciej zacząć mówić?** Prawdopodobnie nie. Istnieje niewiele dowodów naukowych na to, że język migowy poprawia zdolności językowe u typowo rozwijających się niemowląt. Jeśli w badaniach odnotowano jakąkolwiek poprawę, była ona stosunkowo krótkotrwała.

Co jednak najważniejsze: badania wykazały, że “baby signing” **nie powstrzymuje** dziecka przed nauką mówienia ani **nie powoduje** opóźnień w rozwoju mowy.

**Wnioski**

# Porady - kąpiel jak ułatwić

Knowing This Will Instantly Make Bath Time Easier

Wiele dzieci początkowo nie lubi kąpiei. Kluczem jest zapewnienie im komfortu i ciepła.

## Zapewnienie ciepła

Zimno jest głównym wrogiem udanej kąpiei, ponieważ małe ciało dziecka szybko traci ciepło.

1. **Ogrzej pomieszczenie:** Zanim zaczniesz rozbierać dziecko, upewnij się, że w łazience jest ciepło. Możesz użyć grzejnika lub zamknąć drzwi i okna, aby uniknąć przeciągów.
2. **Temperatura wody:** Idealna temperatura wody to 38°C (100°F). Użyj termometru lub sprawdź wodę łokciem – powinna być ciepła, ale nie gorąca. Jeśli Twój łokieć robi się czerwony, woda jest zdecydowanie za gorąca.
3. **Poziom wody:** Woda powinna sięgać dziecku do ramion, aby nie marzło. Jeśli nie czujesz się komfortowo z taką ilością wody, możesz napętnić wanienkę płyciej, ale połóż na klatce piersiowej dziecka mokrą myjkę, aby utrzymać ciepło.
4. **Po wyjęciu z kąpiei:** Miej ręcznik pod ręką. Po wyjęciu dziecka natychmiast je owiń. Podczas nawilżania i ubierania odkrywaj tylko te części ciała, którymi się aktualnie zajmujesz, aby reszta pozostała ciepła.

## Dodatkowe wskazówki, jeśli dziecko nadal protestuje

- **Smoczek:** Ssanie działa na niemowlęta niezwykle uspokajająco, ponieważ uwalnia w mózgu dopaminę, serotoninę i endorfiny. Podanie smoczka lub pomoc w skierowaniu rączek do ust może pomóc uspokoić dziecko w wannie.
- **Właściwy czas:** Kąpiel, gdy dziecko jest zmęczone lub głodne, to zły pomysł. Wybierz moment, gdy dziecko jest najedzone i wypoczęte. Może to oznaczać kąpiel w ciągu dnia, a nie wieczorem, jako część rutyny, zwłaszcza że wieczorami niemowlęta bywają bardziej zmęczone.
- **Powolne zanurzenie:** Niektóre dzieci (szczególnie noworodki) nie lubią być gwałtownie wkładane do wody. Zanurzenie w wodzie może również wywołać odruch Moro (startle reflex). Spróbuj powoli włożyć dziecko do wody, zaczynając od stóp.
- **Dodatkowe wsparcie:** Uczucie unoszenia się w wodzie może być dla dziecka dezorientujące. Użycie specjalnego wsparcia lub fotelika do kąpiei, który utrzymuje dziecko w pozycji półleżącej, może sprawić, że poczuje się ono bezpieczniej.
  - **Ważne:** Fotelik do kąpiei nie jest urządzeniem zabezpieczającym. Nigdy nie zostawiaj dziecka w kąpiei bez nadzoru, nawet na sekundę. Zaprzestań używania fotelika, gdy dziecko próbuje się w nim podnosić lub siadać. .
- **Ogranicz hałas:** Dźwięk lejącej się lub spuszczonej wody może być dla niemowląt przytłaczający. Napętnij wanienkę, zanim przyniesiesz dziecko do łazienki, i opróżnij ją, gdy dziecko będzie już poza pomieszczeniem. Jeśli to niemożliwe, rozważ użycie maszyny z białym szumem, aby zamaskować hałas.
- **Dystrakcja:** Mówienie do dziecka lub śpiewanie znajomych piosenek może pomóc odwrócić jego uwagę i zapewnić komfort.
- **Skróć czas w wannie:** Jeśli dziecko naprawdę nie lubi kąpiei, możesz umyć mu twarz i głowę przed włożeniem do wody (owijając je ręcznikiem i odstawiając tylko głowę). Dzięki temu sama kąpiel w wodzie może być bardzo krótka.
- **Wspólna kąpiel:** Kąpiel z dzieckiem (w wannie lub pod prysznicem) zapewnia kontakt skóra do skóry. To pomaga regulować tętno i oddech dziecka oraz obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu), co sprawia, że dziecko czuje się bezpieczniej.
- **Zrób przerwę:** Jeśli nic nie działa, a kąpiel jest stresująca dla wszystkich, po prostu zrób przerwę. Przez kilka tygodni myj dziecko gąbką (sponge bath) i spróbuj ponownie z normalną kąpielą za jakiś czas.

# Porady - kąpiel noworodka przewodnik

Complete Guide to Bathing a Newborn Baby (Step-By-Step)

Noworodka nie trzeba kąpać codziennie; częste kąpiele mogą wysuszać delikatną skórę dziecka, która jest cieńsza i bardziej wrażliwa niż skóra dorosłego. Zaleca się kąpanie dziecka 2-3 razy w tygodniu, ale dopiero po odпадnięciu kikutu pępowiny (co zajmuje około tygodnia lub dwóch). Dzieci nie pocą się ani nie brudzą tak jak dorośli, a miejsca ulegające zabrudzeniu są wycierane wielokrotnie w ciągu dnia.

Wybór pory kąpieli zależy od rodzica i dziecka, ale najlepiej unikać momentów, gdy dziecko jest głodne lub zmęczone. Niektóre dzieci relaksują się w kąpieli, więc wieczorna pora może być dla nich idealna, podczas gdy inne mogą się denerwować, więc lepiej kąpać je w ciągu dnia. Warto kąpać dziecko, gdy obecna jest inna osoba dorosła do pomocy, jeśli maluch jest niespokojny.

Miejszem kąpieli może być wanienka ustawiona na blacie kuchennym lub w pralni, co zapewnia więcej miejsca i nie wymaga schylania się.

Przed kąpielą należy przygotować w zasięgu ręki: \* Dwie myjki (do ciała). \* Dwa ręczniki (jeden do leżenia, drugi do wycierania). \* Dwie czyste pieluszki (na wypadek zabrudzenia). \* Chusteczki nawilżane. \* Krem przeciw oparzeniom. \* Dwa komplety ubrań. \* Mydło i szampon bez zapachu i barwników (najlepiej w butelce z pompką) - ich użycie jest opcjonalne, przez pierwsze 1-2 miesiące zaleca się samą wodę.

Należy zadbać o odpowiednią temperaturę w pomieszczeniu, aby dziecko nie zmarzło po rozebraniu (można użyć grzejnika lub zamknąć okna). Idealna temperatura wody to około 38 stopni Celsjusza (100 stopni Fahrenheita). Wodę należy wymieszać, aby nie było gorących punktów, i sprawdzić temperaturę termometrem lub łokciem (woda powinna być ciepła, nie gorąca).

Proces kąpieli krok po kroku: 1. Rozbierz dziecko (jeśli zrobiło kupę, oczyść je chusteczkami przed włożeniem do wody). 2. Włóż dziecko do wody nogami do przodu, podtrzymując głowę i szyję ręką niedominującą, a drugą trzymając za nogi. 3. W wodzie podtrzymuj głowę i szyję ręką niedominującą, trzymając dziecko za ramię, lub użyj specjalnego siedziska do kąpieli (nadzorując dziecko). 4. Mycie zacznij od góry: najpierw powieki (czystą myjką z samą wodą, od wewnętrznego kącika do ucha), potem twarz, podbródek i zewnętrzne części uszu (bez mydła i bez patyczków do uszu). 5. Zmocz głowę wodą, opcjonalnie użyj łagodnego szamponu, delikatnie przetrzyj i spłucz. 6. Umyj ciało: ramiona, ręce, brzuch, nogi, palce i plecy. Pamiętaj o myciu w fałdach skóry, gdzie gromadzą się bakterie i brud. Umyj dokładnie między palcami rąk i nóg (zginając nadgarstek, by dziecko otworzyło dłoń, i głaszcząc podeszwę stopy, by rozczapierzyło palce). 7. 8. Na końcu umyj okolicę pieluszkową, zaczynając od przodu do tyłu.

Wyjmij dziecko z kąpieli, chwytając dominującą ręką za stopy i podtrzymując głowę drugą ręką. Szybko owiń je ręcznikiem i dokładnie osusz, zwracając uwagę na fałdy skóry. Możesz nałożyć krem nawilżający, a następnie ubrać dziecko, odstawiając tylko te części ciała, które aktualnie pielęgnujesz, aby utrzymać ciepło.

## Porady - kolka jak uspokoić

### 6 Tips to Calm a Colicky Baby in Minutes

Termin "kolka" (colic) nie jest diagnozą, ale raczej terminem używanym do opisu sytuacji, gdy całkowicie zdrowe dziecko nadmiernie płacze. Nadmierny płacz definiuje się jako płacz przez trzy godziny dziennie, co najmniej trzy dni w tygodniu, przez okres trzech tygodni lub dłużej. Kluczowe jest to, że dzieci te są zdrowe, a ich płacz nie wynika z trudności w karmieniu, alergii czy konkretnego stanu medycznego.

Pierwszym krokiem jest wykluczenie wszelkich potencjalnych przyczyn medycznych i rozwiązanie ewentualnych problemów z karmieniem poprzez konsultację z lekarzem dziecka lub konsultantem laktacyjnym.

Wszystkie dzieci przechodzą przez okres niepokoju, który zwykle zaczyna się około drugiego tygodnia życia, osiąga szczyt w wieku sześciu do ośmiu tygodni i zazwyczaj poprawia się do trzech do czterech miesięcy życia. W tej fazie niektóre dzieci po prostu płaczą więcej niż inne.

Oto oparte na badaniach strategie łagodzenia, które pomogą dziecku w tym trudnym okresie.

**1. Otulanie (Swaddling)** Otulanie dziecka w kocyk lub otulacz pomaga odtworzyć przytulne środowisko, którego doświadczało w łonie matki. To znajome uczucie zapewnia komfort i może uspokoić zestresowane dziecko. Jednym z głównych sposobów, w jaki otulanie osiąga ten efekt, jest ograniczanie ramion i nóg dziecka. Minimalizuje to wszelkie nagłe lub gwałtowne ruchy, które mogą być nadmiernie stymulujące i niepokojące. Zapewnia to dziecku poczucie kontroli nad ruchami, a co za tym idzie, większy relaks. Otulanie zapewnia również dziecku

komfort i ciepło, co jest szczególnie ważne, ponieważ noworodek nie potrafi jeszcze najlepiej regulować temperatury swojego ciała.

Badanie z 2007 roku wykazało, że otulone niemowlęta płakały znacznie mniej i spały więcej niż dzieci, które nie były otulane. Jeśli dziecko ma szczególnie trudny napad płaczu, warto je otulić, nawet jeśli nie jest gotowe do snu. Można je po prostu trzymać w ramionach lub położyć tak, aby mogło widzieć rodzica, co oferuje wizualne uspokojenie.

**2. Kontakt “skóra do skóry” (Skin-to-skin)** Jest to zaskakująco skuteczna i prosta metoda, polegająca na umieszczeniu dziecka, ubranego tylko w pieluszkę, bezpośrednio na gołej klatce piersiowej rodzica. W razie potrzeby można dodać koc dla dodatkowego ciepła. Ciepło skóry i dźwięk bicia serca tworzą komfortowe środowisko dla dziecka. Co więcej, klatka piersiowa rodzica dostosowuje swoją temperaturę, aby zapewnić dziecku odpowiednią temperaturę – ani za wysoką, ani za niską.

Ten bliski kontakt wyzwała również uwalnianie oksytocyny (hormonu miłości) i redukuje kortyzol (hormon stresu), co pomaga dziecku się zrelaksować. Badania wykazały również, że kontakt skóra do skóry pomaga dzieciom w samoregulacji, stabilizuje bicie serca i wzorce oddychania, a nawet wykazano, że redukuje ból.

**3. Biały szum (White Noise)** Biały szum to spójny dźwięk, który odtwarza wszystkie dźwięki słyszalne dla ucha na tej samej głośności. Ten ciągły, jednolity dźwięk skutecznie zagłusza inne nagłe lub zakłócające hałasy w otoczeniu. Redukuje to prawdopodobieństwo przestraszenia lub nadmiernego pobudzenia dziecka, co pomaga mu zachować spokój i zmniejsza epizody płaczu.

Ponadto biały szum przypomina ciągły hałas, którego dziecko doświadczało w łonie matki, zapewniając znajome i kojące środowisko.

**4. Ssanie (Sucking)** Akt ssania wyzwała uwalnianie w mózgu dziecka pewnych hormonów, które są naturalnymi środkami uspokajającymi, pomagającymi uspokoić dziecko i ostatecznie wywołać sen. W fazie kolki szczególnie korzystne może być zapewnienie dziecku wielu okazji do ssania. Może to być smoczek, czysty palec rodzica lub, w przypadku karmienia piersią, częstsze przystawianie.

To zwiększone karmienie piersią może prowadzić do wzorca znanego jako “karmienie gromadne” (cluster feeding), gdy dziecko chce jeść częściej, szczególnie w okresach dnia, gdy bywa bardziej niespokojne. Karmienie gromadne może pomóc uspokoić dziecko, a także zwiększyć podaż mleka matki, aby sprostać rosnącym potrzebom dziecka.

**5. Rozproszenie uwagi (Distraction)** Prosty akt skupienia uwagi dziecka na czymś innym może pomóc mu wytrwać się z napadu płaczu. Proste techniki rozpraszania uwagi, które można wypróbować: \* **Śpiewanie i delikatny taniec z dzieckiem:** Głos rodzica i ruchy taneczne mogą pomóc uspokoić dziecko. \* **Ciepła kąpiel:** Uczucie wody, dźwięk bieżącej wody i ogólna atmosfera kąpieli mogą pomóc rozproszyć i uspokoić niespokojne dziecko. \* **Masaż niemowlęcy:** Delikatny masaż może pomóc złagodzić napięcie w ciele dziecka i promować relaksację. \* **Przejażdżka samochodem:** Ruch i rytm jazdy samochodem mogą być bardzo kojące. Dodatkowo, zmiana scenarii może dostarczyć interesujących rozrywek. \* **Spacer w wózku na zewnątrz:** Ruch wózka oraz dźwięki i widoki natury mogą rozproszyć dziecko. \* **Bujaczek lub huśtawka dla niemowląt:** Zapewnia dziecku świeżą perspektywę i zmianę scenarii. Delikatny ruch kołysania jest podobny do tego, co czuło w łonie matki. Wiele bujaczków jest wyposażonych we wbudowane zabawki lub funkcje muzyczne, które mogą pomóc w rozrywce.

**6. Trzymanie (Holding)** Jest to najskuteczniejsza strategia, ponieważ zasadniczo tworzy środowisko podobne do tego, którego dziecko doświadczało w łonie matki: \* Dziecko słyszy bicie serca rodzica. \* Sposób trzymania ogranicza ramiona i nogi w komfortowy sposób. \* Ręce dziecka często mogą dotrzeć do ust, co pozwala mu na samo-uspokojenie poprzez ssanie palców. \* Rodzic, chodząc lub poruszając się podczas trzymania, naśladuje ruchy, które dziecko odczuwało w łonie matki.

Istnieją cztery unikalne sposoby trzymania dziecka, które są szczególnie pomocne w okresie kolki. .

**Czego nie zaleca się (wg autorki): Terapia chiropraktyczna** Autorka nie zaleca opieki chiropraktycznej dla niemowląt z kilku powodów (stanowisko dla Australii): 1. **Ograniczone dowody naukowe:** Większość informacji pochodzi z indywidualnych historii lub opisów przypadków, które nie stanowią solidnych dowodów na skuteczność tej metody u nadmiernie płaczących dzieci. 2. **Delikatność ciała dziecka:** Ciało niemowląt wciąż rosną; ich kości, stawy i tkanki miękkie są kruche. Zabiegi chiropraktyczne mogą być szkodliwe, jeśli nie są wykonane prawidłowo, stwarzając ryzyko poważnych urazów, takich jak złamania czy zwichnięcia. 3. **Brak specjalistycznego szkolenia:**

Nie każdy chiropraktyk ma specjalistyczne szkolenie lub doświadczenie w bezpiecznej pracy z niemowlętami, co oznacza ryzyko użycia niewłaściwego leczenia.

## Porady - komunikacja poprawa natychmiast

An Easy Hack to Instantly Improve Communication in Babies & Toddlers (No more screaming!)

### Problem: Uprzedzanie potrzeb dziecka

Jako rodzice często staramy się być “dobrzy”, natychmiast przewidując potrzeby dziecka (np. podając jedzenie, zanim zapłacze, lub podnosząc zabawkę, zanim o to poprosi). W przypadku noworodka jest to konieczne, ale u starszych dzieci (od około 9-10 miesiąca życia) takie zachowanie odbiera im motywację i szansę na naukę komunikacji. Jeśli rodzic zawsze uprzedza potrzeby, dziecko nie musi używać gestów ani słów, co może prowadzić do sytuacji, w której komunikuje się tylko krzykiem lub stękaniami, aby zwrócić na siebie uwagę.

### Rozwiązanie: Technika pauzy

Kluczowym narzędziem jest **pauza**. Dzieci potrzebują znacznie więcej czasu na przetworzenie informacji i sformułowanie odpowiedzi niż dorośli. Nauka komunikacji to dla nich jak nauka języka obcego.

- **Jak to działa:** Zamiast natychmiastowego działania, zatrzymaj się na około 5 sekund.
- **Sygnat dla dziecka:** Pokaż dziecku, że czekasz na jego reakcję, unosząc brwi, uśmiechając się i otwierając usta (wyraz wyczekiwania).
- **Reakcja dziecka:** Daj dziecku szansę na wskazanie, spojrzenie, gaworzenie lub użycie słowa.
- **Nagroda:** Gdy dziecko zakomunikuje potrzebę, natychmiast spełnij ją (np. podaj zabawkę) i nazwij przedmiot (np. “Chcesz auto. To jest auto. Auto robi brum”). To uczy dziecko, że komunikacja ma moc sprawczą.

### Praktyczne zastosowanie techniki pauzy

Oto konkretne sytuacje, w których można zastosować pauzę, aby zachęcić dziecko do komunikacji:

- **Zabawki poza zasięgiem:** Umieść ulubione zabawki na półce, stole lub w przezroczystym pojemniku, którego dziecko nie może otworzyć. Poczekaj, aż wskaże, spojrzy lub wyda dźwięk w kierunku zabawki, zanim mu ją podasz.
- **Pauza w zabawie:** Podczas wspólnej zabawy (np. turlania piłki), po kilku powtórzeniach zatrzymaj piłkę. Czekaj, aż dziecko spojrzy na ciebie lub wyda dźwięk, domagając się kontynuacji. Wtedy powiedz “gotowi, start, turlamy” i wznów zabawę.
- **Na placu zabaw:** Posadź dziecko na huśtawce, ale nie popychaj od razu. Poczekaj na sygnał od dziecka (spojrzenie, dźwięk), że chce być bujane.
- **Podczas posiłku:**
  - Podaj pusty talerz lub kubek i poczekaj, aż dziecko zasygnalizuje, że czegoś brakuje.
  - Podawaj ulubione jedzenie po jednym kawałku. Po zjedzeniu poczekaj, aż dziecko poprosi o więcej (np. uderzając w stół, patrząc na ciebie).
- **Wybór między dwoma przedmiotami:** Trzymaj dwa przedmioty (np. dwie zabawki) i poczekaj, aż dziecko wskaże lub sięgnie po ten, który chce.
- **Inicjowanie rozmowy:** Gdy dziecko obserwuje coś ciekawego (np. psa), nie komentuj tego od razu (“O, pies!”). Zbliź się, spójrz na dziecko i poczekaj, aż ono pierwsze zwróci twoją uwagę na obiekt (spojrzeniem lub gestem). Dopiero wtedy potwierdź i nazwij to, co widzi.

## Porady - komunikacja subtelne znaki dziecka 1

Subtle Signs Your Baby Uses to Tell You What They Need (So You Can Soothe Them Quicker)

Chociaż noworodki nie potrafią mówić, używają wielu sygnałów cielesnych, aby pomóc nam zrozumieć, jak się czują i czego potrzebują. Zrozumienie tych subtelnych wskazówek twarzy i ciała ułatwia rodzicielstwo i wzmacnia więź z dzieckiem.

Silna relacja jest kluczowa dla rozwoju społecznego i emocjonalnego dziecka. Badania wykazały, że noworodki, których rodzice byli responsywni i prawidłowo identyfikowali ich sygnały, rzadziej płakały w przyszłości i były bardziej pewne siebie w interakcjach z innymi.

Sygnały dziecka (baby cues) to sposób, w jaki noworodki komunikują, czy są zmęczone, głodne, chcą się bawić, czy potrzebują przerwy.

## Sygnały zmęczenia

Gdy noworodek zaczyna być zmęczony, zauważysz, że traci zainteresowanie Tobą i zabawkami. Zacznie patrzeć obok Ciebie, a jego ciało stanie się bardzo nieruchome. Zacznie ziewać, trzeć oczy lub uszy, a także może zacząć ssać kciuk.

Kiedy zauważysz te sygnały, jest to dobry moment, aby zacząć przygotowywać dziecko do snu. Jeśli będziesz je przetrzymywać dłużej, stanie się przemęczone. Objawia się to marudzeniem oraz dużymi, gwałtownymi ruchami rąk i nóg. W takim stanie znacznie trudniej jest uśpić dziecko, ponieważ najpierw trzeba je uspokoić i wyciszyć.

Warto pamiętać, że: \* W pierwszych 2-3 miesiącach życia noworodki śpią od 15 do 16 godzin w ciągu doby. \* W wieku 3-4 miesięcy czas ten skraca się nieznacznie do 14-15 godzin. \* W ciągu dnia dzieci w wieku 0-4 miesięcy zazwyczaj są aktywne tylko przez 45 do 120 minut, po czym potrzebują drzemki.

(Autorka wspomina, że więcej wskazówek dotyczących snu noworodków znajduje się w innym jej filmie).

## Sygnały głodu

Noworodki zazwyczaj jedzą co 2-3 godziny, jednak lepiej jest obserwować sygnały głodu, niż czekać ustaloną liczbę godzin. Płacz jest późną oznaką głodu.

**Wczesne oznaki głodu:** \* Wiercenie się. \* Obracanie głowy. \* Otwieranie ust, próbując “złapać” cokolwiek w pobliżu.

**Oznaki “jestem naprawdę głodny”:** \* Wzmoczone ruchy ciała, rozciąganie rąk i nóg. \* Przykładanie rąk do ust i ssanie ich.

**Oznaki “jestem ekstremalnie głodny”:** \* Duża irytacja i bardzo dużo chaotycznych ruchów ciała. \* Płacz. \* Czerwienienie się.

Jeśli poczekasz z karmieniem, aż dziecko zacznie płakać, możesz zauważyć, że ma ono trudności z uchwyceniem piersi lub butelki. Dzieje się tak, ponieważ podczas płaczu język dziecka znajduje się wysoko w jamie ustnej. Karmienie będzie również niezorganizowane, ponieważ dziecko jest zestresowane i nie jest w stanie dobrze koordynować ssania i polykania. Ponadto, przez płacz, dziecko szybko się męczy, przez co sesja karmienia jest krótka i prawdopodobnie niedługo znów będzie głodne.

## Sygnały gotowości do zabawy

Gdy dziecko chce się bawić, jego oczy są szeroko otwarte i błyszczące. Będzie śledzić Cię wzrokiem, gdy się zbliżasz, lub odwracać głowę w kierunku dźwięku. Młodsze noworodki będą po prostu wodzić za Tobą oczami. Będą także śledzić wzrokiem zabawki trzymane nad nimi.

Ciało dziecka jest wtedy zazwyczaj bardzo spokojne, a oddech powolny i miarowy. \* Około 3. miesiąca życia dziecko zacznie wyciągać ręce, próbując uderzyć lub dotknąć Twojej twarzy lub trzymanej zabawki. \* Około 4-8. tygodnia życia dziecko zacznie wydawać dźwięki i uśmiechać się podczas interakcji.

Aby uprzyjemnić dziecku zabawę: 1. **Przyciemnij światła:** W pomieszczeniu o słabszym świetle dziecko może szerzej otworzyć oczy i lepiej się skupić. 2. **Zbliź się:** Dzieci najlepiej widzą z bliska, mniej więcej z takiej odległości, jak podczas karmienia piersią lub butelką.

(Autorka wspomina o osobnym filmie dotyczącym zabaw i aktywności wspierających rozwój motoryczny i komunikacyjny dla dzieci w wieku 0-3 miesięcy).

## Sygnaty potrzeby przerwy (przebudzowanie)

Podczas zabawy lub gdy dziecko jest przekazywane z rąk do rąk, może zacząć wysyłać subtelne sygnały, że potrzebuje przerwy i czuje się przytłoczone.

**Wczesne oznaki przebudzowania:** \* **Odwracanie wzroku.** Noworodki nie potrafią jeszcze trzymać głowy prosto (zazwyczaj opanowują to około 3. miesiąca życia), więc ich głowa naturalnie opada na bok. Rodzice często próbują wtedy wejść w ich pole widzenia. Jeśli jednak dziecko celowo odwraca wzrok od Twojej twarzy lub zabawki, komunikuje, że ma dość.

**Średnie oznaki przebudzowania (jeśli interakcja jest kontynuowana):** \* Na twarzy pojawia się zmartwiony wyraz. \* Ruchy rąk i nóg stają się gwałtowne (szarpane) i dzikie.

**Późne oznaki przebudzowania (tuż przed kryzysem):** \* Wyginanie pleców w łuk. \* Płacz.

Gdy zauważysz sygnały potrzeby przerwy, przerwij dotychczasową aktywność. Możesz położyć dziecko pod matą edukacyjną lub blisko okna, aby mogło spokojnie popatrzeć na zewnątrz.

Warto również spróbować zredukować stymulację środowiskową: \* Przyciemnij światła (np. zastoń rolety). \* Wyłącz otoczenie (wyłącz telewizor, ścisz muzykę, mów ciszej). Jeśli w pokoju jest wielu głośnych ludzi, zabierz dziecko do cichszego pomieszczenia. \* Jeśli dziecko było przekazywane między wieloma osobami, może to być dla niego zbyt dużo dotyku. W takiej sytuacji najlepiej jest je po prostu spokojnie potrzymać lub odłożyć na podłogę.

Sprawdź również inne czynniki: czy dziecku nie jest za gorąco lub za zimno, czy nie ma mokrej pieluchy, lub czy ubranie nie jest gdzieś skręcone i nie powoduje dyskomfortu.

**Oznaki eskalacji (jeśli potrzeba przerwy jest nadal ignorowana):** \* Dalszy wzrost gwałtownych ruchów kończyn. \* Wzrost drżeń i wzdrygnięć (odruchu Moro). \* Zmiany koloru skóry (np. od różowej po błądą lub bardzo zarumienioną). \* Zmiana wzorca oddychania (staje się nieregularny). \* Pojawienie się czkawki, kichania, kaszlu lub krztuszenia się. \* Ostatecznie – płacz.

## Podsumowanie

Wszystkie dzieci są różne. Obserwuj swoje dziecko, a zaczniesz identyfikować konkretne sygnały, których używa do komunikowania swoich potrzeb. Gdy nauczysz się je interpretować i odpowiadać na nie, w dłuższej perspektywie Twoje dziecko będzie mniej płakać, będzie czuło się bardziej komfortowo w interakcjach i będzie miało pozytywne środowisko do rozwoju społecznego i emocjonalnego.

## Porady - komunikacja subtelne znaki dziecka

The Signs Babies Use To Tell You What They Want

Niemowlęta używają specyficznych sygnałów (cues), aby komunikować swoje potrzeby. Kluczem do ich właściwego odczytania jest nie tylko obserwacja zachowania dziecka, ale również uwzględnienie kontekstu (czasu od ostatniego karmienia, drzemki czy zmiany pieluchy). Błędna interpretacja sygnałów może prowadzić do niezrozumienia potrzeb dziecka.

Oto główne rodzaje sygnałów wysyłanych przez noworodki:

- **Sygnały wycofania (Disengagement cues):**

- **Objawy:** Odwracanie głowy, kopanie, wiercenie się, wokalizacja (wydawanie dźwięków), wyginanie pleców w łuk, płacz lub kaszel.
- **Kontekst:** Mogą wyglądać jak oznaki zmęczenia, ale jeśli występują np. krótko po drzemce i karmieniu, oznaczają potrzebę przerwy.
- **Potrzeba dziecka:** Dziecko komunikuje, że interakcja jest zbyt intensywna i potrzebuje przerw (np. przerywania zabawy) LUB potrzebuje zmiany aktywności (jest znużone i potrzebuje innej formy stymulacji, np. zmiany pozycji na brzuch lub zmiany otoczenia).

- **Sygnały zmęczenia (Tired cues):**

- **Wczesne sygnały:** Szkliste lub nieskupione oczy, „puste” spojrzenie w dal, utrata zainteresowania ludźmi/zabawkami, nieruchome ciało, długie i powolne mruganie.



- **Późne sygnały:** Gwałtowne ruchy ciała, ziewanie, marszczenie brwi, marudzenie (grizzling), pocieranie oczu i uszu, ssanie palców.
- **Bardzo późne sygnały:** Płacz.
- **Zalecenie:** Najlepiej reagować na wczesne sygnały. Uspokojenie dziecka w fazie późnych sygnałów jest znacznie trudniejsze i utrudnia zasypianie.
- **Sygnały głodu (Hunger cues):**
  - **Wczesne sygnały:** Otwieranie ust, odwracanie głowy w stronę klatki piersiowej (szukanie piersi), ssanie rączek.
  - **Późne sygnały:** Płacz, pobudzone ruchy ciała, czerwienienie się, marudzenie przy piersi, wiercenie się.
  - **Dlaczego warto reagować wcześniej:** Płacz utrudnia karmienie, ponieważ język dziecka przywiera do podniebienia (utrudniając chwycenie brodawki/butelki), ssanie staje się niezorganizowane, a zmęczone płaczem dziecko może zjeść mniej i szybko zasnąć.
- **Sygnały zachęty do zabawy (Play cues/Engagement cues):**
  - **Objawy:** Szeroko otwarte, jasne oczy, patrzenie bezpośrednio na dorosłego, spokojne ciało. Z czasem pojawiają się uśmiechy, głużenie i chichot.
  - **Potrzeba dziecka:** “Baw się ze mną”. Jest to moment na stymulujące aktywności wspierające rozwój.

Rodzice chcący śledzić rozwój dziecka mogą skorzystać z darmowej tabeli kamieni milowych .

## Porady - krzyk dziecka jak nie pogarszać 2

Are You Making Your Baby's Non-Stop Screaming Worse?

Dzieci szybko uczą się, że ich działania – zwłaszcza te głośne – przyciągają uwagę i przynoszą rezultaty. Płacz i krzyk są dla nich jedynym dostępnym sposobem komunikacji. Choć jest to zachowanie odpowiednie dla wieku i faza ta minie, nasza naturalna reakcja często pogarsza sytuację i sprawia, że faza ta trwa dłużej.

Oto, jak zapobiegać utrwalaniu się krzyku i jak pomóc dziecku szybko przejść do efektywniejszych metod komunikacji.

### 1. Zrozumienie intencji przed działaniem

Instynktowną reakcją na krzyk jest natychmiastowe podanie dziecku tego, czego chce, aby przestało. Pierwsza i najważniejsza zmiana polega na **zrobieniu pauzy** i próbie zrozumienia, co dziecko próbuje zakomunikować, z nim zareagujesz.

- **Szukaj subtelnych wskazówek:** Czasem intencja jest oczywista (np. dziecko patrzy intensywnie na butelkę). Innym razem, zwłaszcza u młodszych dzieci, trzeba szukać delikatnych sygnałów, takich jak:
  - Krótkie wpatrywanie się w dany przedmiot.
  - Wydawanie cichych dźwięków lub gaworzenie.
  - Próba sięgnięcia lub wskazanie palcem (gest).

### 2. Łączenie Słów z Gestami

Gdy już zrozumiesz, czego dziecko potrzebuje lub chce, zamiast natychmiast mu to podać, **powiedz słowo, którego dziecko szuka, łącząc je z odpowiednim gestem.**

Sytuacja	Reakcja na krzyk (gest + słowo)	Wzmacnianie po działaniu
Dziecko krzyczy, bo nie może dosięgnąć piłki.	Wskaż na piłkę i powiedz: “Chcesz <b>piłkę?</b> ”	Podając piłkę, powiedz: “Oto <b>piłka.</b> ”
Dziecko płacze, czekając, by je podnieść.	Wyciągnij ręce i zapytaj: “Chcesz <b>na ręce (do góry)?</b> ”	Podnosząc je, powiedz: “ <b>Do góry, do góry, do góry.</b> ”

### 3. Dlaczego to działa (Dwa Kluczowe Cele)

Poprzez konsekwentne łączenie słów z gestami, osiągasz dwa kluczowe cele rozwojowe:

1. **Nauka Słownictwa:** Zanim dziecko zacznie mówić, musi rozpoznać i zapamiętać słowa. Powtarzanie konkretnych słów w konkretnych sytuacjach buduje jego zasób słownictwa i pomaga mu kojarzyć słowo (“miś”) z przedmiotem.
2. **Nauka Przydatnych Gestów:** Gesty takie jak podnoszenie rąk w celu podniesienia czy wskazywanie palcem na zabawkę dają dziecku środek komunikacji, zanim opanuje mowę. Gesty te stanowią **pomost do mowy**, oferując sposób na przekazanie potrzeb bez konieczności uciekania się do krzyku. Z czasem dziecko uczy się, że te cichsze metody są równie skuteczne.

## 4. Zachęcanie do nowej komunikacji

Przejście od krzyku do używania słów i gestów jest procesem stopniowym, który wymaga konsekwencji i powtórzeń. Aby przyspieszyć ten proces, należy **chwalić i nagradzać** próby komunikacji dziecka:

- **Reaguj pozytywnie:** Kiedy zauważysz, że dziecko próbuje nowego gestu lub dźwięku (np. “ap” zamiast “do góry”), świętuj to.
- **Wzmacniaj działaniem:** Podaj mu zabawkę, o którą prosi, lub wykonaj czynność, na którą wskazuje. Pokazuje to dziecku, że jego wysiłki przynoszą rezultat i motywuje do częstszego używania gestów i dźwięków, co ostatecznie zmniejsza poleganie na krzyku.

Następnym razem, gdy usłyszysz krzyk, zrób pauzę, spróbuj ustalić intencję, a następnie użyj słowa i gestu. Pomagasz w ten sposób dziecku rozwijać kluczowe umiejętności językowe.

## Porady - maluch nawyki ułatwiające

### 4Simple Habits That Make Parenting a Toddler MUCH Easier

Życie z małym dzieckiem może być rollercoasterem. Są jednak rzeczy, które można zrobić, aby było ono łatwiejsze i mniej stresujące.

Pierwsza strategia jest pomocna, jeśli ciągle mówisz dziecku “przestań”, “nie dotykaj”, “zostaw”. Pragnienie dotykania i zabawy wszystkim jest sposobem, w jaki dziecko uczy się o świecie, co jest kluczowe dla jego rozwoju. Ciągłe mówienie “nie” jest frustrujące nie tylko dla rodzica, ale i dla dziecka. Rozwiązaniem jest zmiana otoczenia. Chcemy dostosować otoczenie do dziecka, a nie zmuszać dziecko do dopasowania się do nieodpowiedniego otoczenia.

Stwórz “przestrzeń na tak” (yes space). Jest to bezpieczny obszar, w którym dziecko może swobodnie bawić się i eksplorować, bez konieczności ciągłego nadzoru. Może to wymagać zabezpieczenia pokoju poprzez usunięcie lub umieszczenie poza zasięgiem przedmiotów łamliwych lub niebezpiecznych, ustawienie bramek dla dzieci lub użycie kojca. Choć może być trudno schować cenne ramki na zdjęcia czy ulubione rośliny, jest to zmiana tymczasowa. Mózg dziecka szybko się rozwija i z czasem nauczy się zarządzać swoimi impulsami. W domu autorki jej roczne dziecko ma swobodny dostęp do parteru, który został odpowiednio zabezpieczony – nie ma tam ramek na zdjęcia ani łamliwych przedmiotów w zasięgu ręki. Piętro jest inne, tam trzymane są zdjęcia i ozdoby, ale dziecko nie ma tam swobodnego dostępu i spędza tam mniej czasu.

Druga strategia wymaga zmiany sposobu komunikacji. Skup się na mówieniu dziecku, co ma robić, zamiast tego, czego ma nie robić. Małym dzieciom łatwiej jest zrozumieć, czego od nich oczekujesz, gdy mówisz im, co wolno robić, zamiast ciągle wskazywać, czego nie powinny. Na przykład, zamiast mówić “nie biegaj”, powiedz “chodźmy po domu”. Jest to dla dziecka jaśniejsze, usuwa zgadywanie i mówi wprost, co powinno robić. Taki sposób komunikacji nie tylko ułatwia dziecku przestrzeganie instrukcji, ale także zmniejsza jego frustrację związaną z ciągłym słyszeniem “nie” lub “przestań”. Pomaga to również budować jego samoocenę, ponieważ nie czuje się ciągle, jakby robiło coś złe.

Trzecia strategia pomoże utrzymać środowisko zabawy dziecka ekscytującym i stymulującym, co prowadzi do dłuższych, bardziej skupionych sesji zabawy. Polega na rotacji zabawek. Zamiast pozwalać dziecku bawić się wszystkimi zabawkami naraz, wybierz zestaw zabawek, a resztę schowaj w miejscu, którego dziecko nie widzi ani nie może dosięgnąć (np. w szafie, na wysokiej półce). Obserwuj dziecko pod kątem oznak znudzenia obecnymi zabawkami (np. bardziej szorstka zabawa, więcej narzekania). Gdy zauważysz te oznaki, dokonaj wymiany – wyjmij część schowanych zabawek, a schowaj te, którymi się ostatnio bawiło. Dzięki temu zabawki wydają się nowe za każdym razem, gdy wracają do rotacji.

Czwarta strategia pomaga ułatwić dziecku przejścia między aktywnościami, które bywają dla niego trudne. Wymagają one dużej mocy obliczeniowej mózgu: dziecko musi przestać robić to, co robi, kontrolować chęć kontynuowania, zarządzać emocjami związanymi z przerywaniem i przenieść uwagę na następną rzecz. Dlatego ważne jest, aby z wyprzedzeniem informować dziecko o zmianie aktywności, co pomaga mu mentalnie się przygotować.

Można to zrobić na kilka sposobów:

1. **Użyj naturalnej przerwy w aktywności.** Jest to pauza lub punkt końcowy w tym, co robi dziecko. Jeśli ogląda telewizję, końcem jest koniec programu. Jeśli je śniadanie, naturalną przerwą jest skończenie posiłku. Używanie naturalnych przerw sprawia, że dziecko jest bardziej skłonne do współpracy, ponieważ nie czuje, że mu przerywasz. Np. "Po zakończeniu bajki zjemy obiad". Gdy bajka się kończy, mówisz: "Bajka skończona, czas na obiad".
2. **Użyj czasu.** Małe dzieci nie rozumieją jeszcze tej koncepcji, więc trzeba im pokazać, jak wygląda czas. Świetne opcje to minutnik kuchenny, klepsydra lub timer w telefonie/tablecie. Timer w telefonie jest przydatny, ponieważ ma wizualne odliczanie i alarm. Ustaw timer w miejscu, gdzie dziecko może go zobaczyć i usłyszeć. Np. "Za 5 minut idziemy się kąpać". Ustaw timer, a gdy zadzwoni alarm, pomóż dziecku przejść do kąpieli.
3. **Odlicz liczbę powtórzeń.** To jasno mówi dziecku, kiedy aktywność się zakończy. Np. na placu zabaw, zamiast nagle mówić "idziemy", powiedz: "Możesz zjechać na zjeżdżalni jeszcze pięć razy, zanim pójdziemy do domu". Następnie odliczaj każdy zjazd: "jeszcze cztery", "trzy", "dwa", "ostatni raz". Po ostatnim zjeździe powiedz: "To był ostatni raz, teraz idziemy do domu".

Pamiętaj, że uprzedzenie dziecka o zmianie aktywności ułatwi mu zrozumienie, co nastąpi, ale nie gwarantuje, że będzie z tego zadowolone. To normalne, że dziecko czuje rozczarowanie lub zdenerwowanie, gdy musi przestać robić coś, co lubi, i reaguje dużymi emocjami.

).

## Porady - modne porady które nie działają

### This Trending Parenting Advice Doesn't Work

Wszyscy znamy tę sytuację: dziecko ma atak złości, a my, chcąc pomóc, robimy to, co zalecają wszystkie poradniki, czyli akceptujemy i nazywamy jego uczucia. Mówimy: "Rozumiem, że jesteś zdenerwowany, bo brat zabrał ci zabawkę". Oczekujemy, że dziecko poczuje się wysłuchane i uspokoi, ale napad złości nie mija.

Problem polega na tym, że utknęliśmy w trybie powtarzania "Widzę, że jesteś zdenerwowany" jak mantry, licząc, że to zadziała. W rzeczywistości, takie powtarzanie może pogarszać sytuację.

Kiedy już raz uznamy uczucia dziecka, nie trzeba tego więcej powtarzać. W trakcie silnego ataku złości, "myśląca" część mózgu malucha jest praktycznie wyłączona. Dziecko ma wtedy ogromny problem z przetwarzaniem tego, co do niego mówimy. To tak, jakby próbować usłyszeć kogoś w bardzo hałaśliwym tłumie – jest to trudne do skupienia się i przyswojenia informacji.

Zamiast więc powtarzać formułkę, po pierwszym uznaniu uczuć dziecka, po prostu bądź przy nim. Możesz zaoferować przytulenie, usiąść cicho obok lub, jeśli dziecko na to pozwala, delikatnie pogłaskać je po włosach lub plecach. Cicha, kojąca obecność jest często o wiele bardziej skuteczną formą wsparcia.

To może nie zatrzymać ataku złości natychmiast, ale pomoże dziecku poczuć się kochanym i wspieranym, co jest kluczowe w tych trudnych chwilach.

Nie oznacza to jednak, że rodzic ma tolerować fizyczną agresję lub słowne wyzwiska. Jeśli napad złości osiąga ten poziom i dziecko zaczyna uderzać lub rzucać zabawkami, nie musisz pozostawać w jego zasięgu, by je wspierać. O ile dziecko jest bezpieczne, można usiąść kawałek dalej, nawet w sąsiednim pokoju, jednocześnie dając mu znać, że nadal jesteś dla niego.

Możesz wtedy powiedzieć: "Widzę, że jesteś bardzo zły. To normalne, że czujesz złość, ale bicie boli. Jestem tutaj i poczekam, aż będziesz gotowy".

To fundamentalnie różni się od mówienia dziecku "przestań płakać" i odchodzenia. Kiedy walidujesz (potwierdzasz) emocje, uczysz je, że wolno odczuwać różne rzeczy, nawet te trudne. Stwierdzenie "Widzę, że jesteś zde-

nerwowany i to jest w porządku. Jestem tu, gdy będziesz gotowy na przytulenie lub rozmowę” wysyła jasny sygnał, że jesteś wsparciem.

Z drugiej strony, jeśli mówisz dziecku, by przestało płakać, lekceważysz jego uczucia lub zostawiasz je samo, możesz wysłać zły komunikat. Dziecko może z tego wynioskować, że jego uczucia są irytujące, niewłaściwe, lub że nie chcesz być przy nim, gdy jest mu źle. To może sprawić, że dziecko poczuje się opuszczone lub, co gorsza, że jego uczucia nie mają żadnego znaczenia.

Pamiętaj, że małe dziecko wciąż uczy się, jak radzić sobie z wielkimi emocjami. Twoją rolą jako rodzica jest pomóc mu zrozumieć, co czuje, a co najważniejsze, jak sobie z tymi uczuciami radzić – jak się uspokoić, jak je wyrażać bez powodowania szkód lub jak rozwiązać problem, który je zdenerwował, jeśli to możliwe.

Jest to jedna z najtrudniejszych części rodzicielstwa: zachowanie spokoju i prowadzenie dziecka przez napad złości, pozwalając mu doświadczać tych uczuć bez ich unieważniania, ale jednocześnie upewniając się, że nie wzmacniasz ani nie zachęcasz do niewłaściwych zachowań.

## Porady - mowa opóźnienie 3 błędy

### 3 Mistakes That Delay Toddlers Learning To Talk

Wideo omawia trzy powszechne błędy, które rodzice nieświadomie popełniają, a które mogą opóźniać rozwój mowy u małych dzieci. Zmiana tych nawyków na bardziej wspierające strategie może znacząco zachęcić dziecko do komunikacji.

#### 1. Przewidywanie potrzeb dziecka (Anticipating Needs)

Jako rodzice często znamy nasze dzieci tak dobrze, że wiemy, czego chcą, zanim o to poproszą (np. podajemy kubek z wodą, gdy tylko dziecko spojrzy na kuchnię, lub otwieramy przekąskę, gdy dziecko na nią wskaże). \* **Problem:** Jeśli wszystkie potrzeby dziecka są zaspokajane automatycznie, traci ono naturalną motywację do używania słów lub gestów. Nie ma potrzeby komunikowania się, jeśli wszystko jest podawane „na tacy”. \* **Rozwiązanie:** Należy stworzyć okazję do komunikacji. Nawet jeśli wiesz, czego dziecko chce, poczekaj chwilę. Spójrz na nie wyczekująco, udaj, że nie rozumiesz, lub podaj przedmiot dopiero, gdy dziecko podejmie próbę komunikacji (wskazanie, dźwięk, słowo). To buduje powiązanie między komunikacją a otrzymaniem pożądanego rezultatu.

#### 2. Testowanie i odpytywanie (Testing / Quizzing)

Częsty nawyk polegający na zadawaniu dziecku pytań sprawdzających wiedzę, np. „Co to jest?”, „Jaki to kolor?”, „Jak robi krowa?”. \* **Problem:** Dzieci szybko wyczuwają, że są testowane, co może powodować stres i presję. Zamiast cieszyć się interakcją, czują się jak na egzaminie. Wzrost poziomu stresu może blokować zdolność uczenia się i chęć mówienia. Ponadto, pytania te często sprawdzają to, co dziecko już wie, zamiast uczyć nowych słów. \* **Rozwiązanie:** Zamiast pytać, należy komentować i opisywać rzeczywistość (narracja). Zamiast pytać „Co to jest?”, powiedz „O, to jest duży, czerwony samochód”. Dzieci uczą się języka poprzez słuchanie modeli, a nie przez bycie odpytywanych.

#### 3. Wymuszanie powtarzania słów (Demanding Speech / “Say...”)

Naleganie, aby dziecko powtórzyło słowo (np. „Powiedz: BABCIA”, „Powiedz: CIASTKO”), szczególnie w momencie, gdy dziecko czegoś chce. \* **Problem:** Wywieranie presji na dziecko, by mówiło na zawołanie, często przynosi odwrotny skutek – dziecko wycofuje się i milknie. Może to prowadzić do negatywnych skojarzeń z mówieniem i frustracji po obu stronach. \* **Rozwiązanie:** Stosuj strategię **pauzowania**. Wypowiedz słowo, którego chcesz nauczyć dziecko (np. „Chcesz *piłkę*?”), a następnie zrób wyraźną przerwę i spójrz na dziecko z wyczekiwaniem. Daje to dziecku przestrzeń i czas na przetworzenie informacji oraz podjęcie próby odpowiedzi, bez bezpośredniego przymusu. Jeśli dziecko nie powtórzy – to w porządku, nadal słyszy poprawny model.

**Kluczowy wniosek:** Celem jest zmiana interakcji z „odpytywania i wymagania” na „modelowanie i czekanie”. Stworzenie bezstresowego środowiska, w którym komunikacja jest narzędziem do uzyskiwania celów, a nie przykrym obowiązkiem, naturalnie wspiera rozwój mowy.

# Porady - mowa przyspieszanie rozwoju

## 3 Shortcuts to Get Your Toddler Talking Sooner

**1. Mów mniej i czekaj (Talk less and wait)** Częstym błędem rodziców jest zadawanie pytania (np. "Czy chcesz dinozaura?") i natychmiastowe podawanie przedmiotu bez czekania na reakcję. Dzieci potrzebują czasu na przetworzenie słów, pomyślenie o odpowiedzi i jej wyartykułowanie. \* **Zasada 5 sekund:** Po zadaniu pytania odczekaj około 5 sekund. \* **Aktywne czekanie:** Podczas czekania okaż zainteresowanie – unieś brwi, uśmiechnij się lub otwórz usta, zachęcając do kontaktu. \* To daje dziecku szansę na komunikację poprzez kontakt wzrokowy, gaworzenie, gesty, wskazywanie lub słowa.

**2. Sabotowanie otoczenia (Sabotage the environment)** Stwórz okazje do rozmowy, strategicznie umieszczając ulubione przedmioty w zasięgu wzroku dziecka, ale poza jego zasięgiem (np. na wyższej półce zamiast na podłodze). \* Dziecko, chcąc zdobyć zabawkę, będzie zmotywowane do poproszenia o nią (wskazując, chrząkając, patrząc na nią lub używając słów). \* Gdy dziecko zakomunikuje potrzebę, nazwij przedmiot ("O, chcesz dinozaura!") i podaj go.

**3. Używaj "zabawnych słów" (Fun words)** Dzieci chętniej uczą się mówić podczas zabawy, która je interesuje. Wprowadź do zabawy dźwięki, które są łatwe do naśladowania i atrakcyjne dla malucha: \* **Odgłosy zwierząt:** hau hau, miau. \* **Dźwięki pojazdów:** brum brum, tuut tuut, ciuch ciuch. \* **Dźwięki akcji:** bęc (crash), bum (bang), chlap (splat). Tego typu wyrazy dźwiękonaśladowcze są często pierwszymi "słowa", które dzieci zaczynają samodzielnie powtarzać.

# Porady - napady złości co robić zamiast mówić

## STOP Talking When Your Child Melts Down. Do THIS Instead

Kiedy dziecko jest zdenerwowane i ma atak złości (tantrum), naturalnym instynktem jest próba przemówienia do niego, aby pomóc mu się uspokoić. Kiedy to nie działa, mówisz jeszcze więcej. Jednak całe to mówienie w rzeczywistości pogarsza sytuację. Sekret nie jest mówienie, ale przestanie mówić.

Nie chodzi o ignorowanie dziecka, ale o zareagowanie w zupełnie inny sposób.

## Dlaczego mówienie nie pomaga?

Kiedy dziecko ma atak złości, jego mózg emocjonalny (ciężko migdałowate - amygdala) wykrył zagrożenie i uruchomił alarm. To zagrożenie nie musi być realne – może to być coś tak prostego, jak dostanie niebieskiego kubka zamiast czerwonego, konieczność opuszczenia placu zabaw lub niemożność samodzielnego założenia butów.

Dla rozwijającego się mózgu dziecka te uczucia smutku, frustracji czy złości mogą być równie przytłaczające jak prawdziwe niebezpieczeństwo. Mózg emocjonalny nie rozróżnia jeszcze między "moje życie jest w niebezpieczeństwie" a "to nie jest to, czego oczekiwałem". Po prostu rejestruje, że coś jest nie tak i wciska przycisk paniki.

W tym momencie mózg przełącza się w tryb przetrwania (survival mode), uruchamiając reakcję "walcz, uciekaj lub zamieraj" (fight, flight or freeze).

Kluczową kwestią jest to, że gdy dziecko wchodzi w ten stan, myśląca część mózgu (kora przedczołowa - prefrontal cortex) tymczasowo przechodzi w tryb offline. To jest dokładnie ta część mózgu, która przetwarza język i rozumowanie. Zdolność dziecka do rozumienia i przetwarzania tego, co mówisz, drastycznie spada.

Dzieje się tak również dorosłym. Pomyśl o sytuacji, gdy byłeś naprawdę zły, a ktoś próbował z tobą dyskutować. Mózg dziecka po prostu nie jest w stanie przetworzyć twoich słów ani nadać im sensu, gdy próbujesz wyjaśnić, dlaczego niebieski kubek jest w porządku.

Co więcej, z perspektywy dziecka, gdy próbujesz je uspokoić, prawdopodobnie stoisz nad nim, poruszasz rękami, a twoja twarz pokazuje różne emocje. Chociaż próbujesz pomóc, mózg dziecka w trybie przetrwania może odebrać te duże ruchy i intensywne wyrazy twarzy jako przerażające i sygnalizujące jeszcze większe niebezpieczeństwo. To może zamienić 5-minutowy atak złości w 30-minutowy maraton.

## Co robić zamiast mówić?

Podczas ataku złości dziecko nie potrzebuje, abyś je “przegadał”. Potrzebuje poczuć się bezpiecznie. Dopiero gdy poczuje się bezpiecznie, jego myślący mózg wróci do trybu online i będzie mogło usłyszeć i zrozumieć, co mówisz.

Musisz pokazać jego mózgowi, że jest bezpieczne, poprzez swoje działania i spokojną obecność.

**Przykład z życia:** Autorka opowiada o sytuacji ze swoją 2,5-letnią córką, która wpadła w złość podczas zabawy domkiem dla lalek, ponieważ chciała łódeczko, którego używała jej siostra.

Zamiast podbiegać i tłumaczyć (“Jesteś zdenerwowana, bo chcesz łódeczko... musisz poczekać na swoją kolej”), co mogłoby zasignalizować mózgowi dziecka jeszcze większe niebezpieczeństwo, autorka po prostu wzięła ją na rękę, zaniósł ją do pokoju i położyła na podłodze.

Dziewczynka nadal kopotała, krzyczała i odsuwała się, przyciskając do ściany. Pokazywała, że obecność matki jej nie pomaga, a wręcz pogarsza sytuację. Matka powiedziała więc tylko: “Jestem tutaj”, po czym przesunęła się nieznacznie poza jej pole widzenia, ale pozostała w pokoju.

Czekała cicho. Nie próbowała rozmawiać, pouczać ani przekonywać. Nie mówiła “użyj słów” ani “uspokój się”.

Kiedy zauważyła, że dziecko zaczyna się uspokajać (płacz stał się mniej intensywny, przestała się turlać po podłodze – co zajęło około minuty), wróciła do miejsca, gdzie córka mogła ją zobaczyć, ale nadal nic nie mówiła.

Jej spokojna mowa ciała komunikowała mózgowi dziecka, że te wielkie emocje nie są niebezpieczne i że wszystko będzie dobrze. Jej stała obecność mówiła układowi nerwowemu: “Nie jesteśmy w niebezpieczeństwie”.

Okolo 30 sekund później dziewczynka spojrzała na nią. Matka po prostu zapytała: “Chcesz się przytulić?”. Dziecko skinęło głową i wspięło się na jej kolana. Nadal siedziała cicho, trzymając ją w ramionach, gdy ta się uspokajała.

Dopiero gdy oddech dziecka zwolnił, ciało się rozluźniło i zaczęło nawiązywać kontakt wzrokowy, wiedziała, że myślący mózg jest znowu online. Wtedy i tylko wtedy mogła wreszcie porozmawiać o tym, co się stało i jak rozwiązać problem.

## Ataki złości w miejscach publicznych

Publiczne ataki złości (np. w sklepie Target) są trudniejsze, ale mózg dziecka działa tak samo. Gdy jest w trybie przetrwania, nie słyszy, co mówisz.

Masz dwie opcje:

1. **Jeśli masz czas i czujesz się komfortowo:** Spróbuj przenieść dziecko w cichsze miejsce (np. pustą alejkę). Jeśli nie możesz, stwórz “bańkę spokoju” tam, gdzie jesteś. Zniż się do jego poziomu (zamiast górować nad nim), ogranicz ruchy i utrzymaj jak najbardziej zrelaksowany wyraz twarzy. Powiedz coś w stylu: “Jestem tutaj”. Skup się na byciu stałą, spokojną obecnością i czekaj na oznaki, że myślący mózg wraca do pracy, zanim zaczniesz rozmawiać.
2. **Jeśli się spieszysz (strategia wyjścia):** To zupełnie w porządku. Uznaj jego uczucia, a następnie daj mu prosty wybór dotyczący wyjścia. Możesz powiedzieć coś w stylu: “Jesteś zdenerwowany, bo nie możesz dostać zabawki. Rozumiem to. Musimy już iść. Chcesz trzymać mnie za rękę, czy mam cię ponieść?”. To zaprzecza radzie “nie mów”, ale czasami prosty wybór może zapobiec eskalacji i dać ci poczucie kontroli. Jeśli dziecko nie wybierze (a prawdopodobnie nie wybierze w pełni ataku), po prostu podnieś je i wyjdź. Czasami przetrwanie chwili jest najlepszym, co można zrobić.

## Porady - napady złości jak zapobiegać

### 10 Tips To Stop Tantrums Before They Start

Napady złości (*tantrums*) są powszechne u małych dzieci (mogą zacząć się już od 9. miesiąca życia), ale rodzice mogą znacznie ograniczyć ich częstotliwość, eliminując znane wyzwalacze. Oto 10 wskazówek, jak zapobiegać wybuchom złości, zanim się pojawią:

- **Daj dziecku możliwość wyboru** Małe dzieci pragną niezależności, ale często brakuje im umiejętności językowych, by wyrazić swoje potrzeby, co prowadzi do frustracji. Aby temu zaradzić, oferuj proste wybory (np. "Chcesz jabłko czy pomarańczę?"), najlepiej trzymając obie opcje w rękach, co ułatwia zrozumienie. Gdy dziecko poczuje, że ma wpływ na sytuację, liczba napadów złości powinna spaść.
- **Uprowadzaj o zakończeniu aktywności** Przejścia między czynnościami (tzw. *transitions*) są trudne dla dzieci. Zawsze ostrzegaj słownie przed końcem zabawy i staraj się wykorzystywać naturalne zakończenia.
  - Przy oglądaniu TV: "Jeszcze jedna piosenka i wyłączamy", a nie wyłączanie w połowie utworu.
  - W parku: "Jeszcze 5 pchnięć na huśtawce i idziemy do domu" (głośno odliczaj te pchnięcia).
- **Rutyna, rutyna, rutyna** Dzieci rozkwitają, gdy mają stały rytm dnia, ponieważ daje im to poczucie bezpieczeństwa i jasność co do oczekiwań. Przykładem jest stała sekwencja czynności przed snem (kąpiel, piżama, mycie zębów, książka, piosenka). Dzięki temu dziecko wie, co nastąpi za chwilę i czego się od niego oczekuje.
- **Dbaj o wypoczynek dziecka** Unikaj przemęczenia (*over-tiredness*). Zmęczone dziecko (tak jak dorosły) ma mniejszą tolerancję i staje się irracjonalne. Pilnuj odpowiednich dla wieku pór drzemek i snu nocnego.
  - Uwaga: Między 12. a 15. miesiącem życia dzieci przechodzą z dwóch drzemek na jedną – w tym okresie może być konieczne wcześniejsze kładzenie dziecka spać wieczorem, by skompensować brak drugiej drzemki.
- **Usuwać "zakazane owoce" z pola widzenia** Małe dzieci są impulsywne i nie rozumieją norm społecznych. Jeśli widzą coś, czego nie mogą dostać, będą tego chciały tu i teraz, co skończy się płaczem. Najlepiej schować takie przedmioty. Jeśli to niemożliwe, daj alternatywę (np. udostępnić jedną bezpieczną szufladę z plastikowymi pojemnikami w kuchni, by dziecko mogło się bawić obok ciebie).
- **Dbaj o regularne posiłki** Głód (*hangry*) to częsta przyczyna złości. Dzieci nie rozumieją sygnałów płynących z ciała i nie wiedzą, że są głodne, dopóki nie dostaną jedzenia. Małe dzieci jedzą zazwyczaj co 2,5 godziny (ok. 5 posiłków dziennie). Miej zawsze pod ręką przekąskę, gdy wychodzicie z domu, aby uniknąć "głodowych" napadów złości.
- **Rotuj zabawkami i dobieraj je do wieku**
  - **Odpowiedni poziom trudności:** Jeśli zabawki są zbyt trudne, dziecko będzie sfrustrowane, że nie może bawić się nimi samodzielnie.
  - **Rotacja:** Dzieci szybko nudzą się tymi samymi zabawkami. Chowaj część zabawek i wymieniaj je co tydzień lub dwa – dla dziecka będą jak nowe, co zapewni większe zaangażowanie.
- **Obserwuj sygnały frustracji** Zwracaj uwagę na momenty, gdy dziecko zaczyna się denerwować (np. nie mogąc czegoś zbudować). Jeśli zainterweniujesz w odpowiednim momencie ("Widzę, że się denerwujesz, pomóc ci?"), możesz rozładować napięcie przed wybuchem. Przegapienie tych sygnałów zazwyczaj kończy się trudnym do opanowania atakiem złości.
- **Bądź konsekwentny** Okazuj empatię ("Widzę, że jesteś smutny"), ale trzymaj się ustalonych granic. Jeśli powiesz, że wychodzicie z parku, i dziecko zacznie płakać, nie zmieniaj zdania ("No dobrze, jeszcze jedna zjeżdżalnia"). Uległość uczy dziecko, że płaczem może wymusić zmianę decyzji rodzica.
- **Unikaj ciągłego mówienia "NIE"** Ciągłe słuchanie zakazów ("Nie dotykaj", "Przestań to robić") jest frustrujące i sprawia, że dziecko czuje, iż nic mu nie wolno. Zamiast tego używaj pozytywnego języka i mów dziecku, co *ma* robić, zamiast czego ma nie robić.

## Porady - napady złości zmniejszanie

### The Easy Way to Dramatically Reduce Toddler Tantrums

Wyobraź sobie, że robisz coś, co naprawdę lubisz, na przykład czytasz książkę, a Twój partner podchodzi i mówi: "Wystarczy, odłóż to teraz". Byłbyś sfrustrowany, prawda? Podobne uczucia towarzyszą małym dzieciom, gdy próbujemy je skłonić do przerywania jednej czynności i przejścia do następnej. Dorośli mają rozwiniętą samokontrolę, ale dzieci jeszcze tej umiejętności nie posiadają. Trudności w zarządzaniu emocjami często skutkują trudnymi zachowaniami, takimi jak napady złości, zwłaszcza podczas przejść między aktywnościami.

Faktem jest, że codziennie wielokrotnie prosimy dzieci o zmianę aktywności. Na przykład samo jedzenie posiłków oznacza konieczność przerywania zabawy pięć razy dziennie. Każda taka zmiana niesie ryzyko marudzenia, ociągania się lub napadu złości.

Dobra wiadomość jest taka, że istnieje prosta strategia, aby ułatwić te przejścia. Kluczem jest wycucie czasu.

Zamiast kazać dziecku natychmiast przestać, poczekaj, aż znajdziesz “naturalną przerwę” w jego aktywności, zanim poprosisz o zmianę. Jest to naturalna pauza lub punkt końcowy w tym, co robi. Na przykład, dziecku będzie znacznie łatwiej wyłączyć telewizor, aby iść na obiad, gdy skończy się jego ulubiona bajka, a nie w jej połowie. Albo, jeśli karmi swoje dinozaury, łatwiej mu będzie pójść do kąpieli, gdy wszystkie dinozaury zostaną nakarmione, a nie gdy nagle przerwie mu się w połowie.

Czasami łatwo jest poczekać na taką naturalną przerwę. Innym razem, ze względu na ograniczenia czasowe, trzeba być kreatywnym i samemu “stworzyć” taką przerwę w dostępnym czasie. Można to zrobić na kilka sposobów:

1. **Sabotowanie aktywności:** Jeśli masz tylko 5 minut, zanim musisz wyjść z domu, a bajka trwa 20 minut, po prostu przewiń ją tak, aby zostało tylko 5 minut do końca. Pozwól dziecku obejrzeć te ostatnie 5 minut. Kiedy program naturalnie się zakończy, dziecko będzie stawiało mniejszy opór przed wyłączeniem telewizora.
2. **Używanie minutnika (timera):** Dzieci uwielbiają minutniki, ponieważ dają im większe poczucie kontroli. Po pierwsze, mogą sprawdzać, ile czasu pozostało. Po drugie, to minutnik (a nie rodzic) mówi im, kiedy nadszedł czas na zmianę aktywności. To zdejmuje z rodzica “winę” za konieczność przerywania zabawy – to wina zegara. Ponieważ małe dzieci nie potrafią odczytywać czasu, polecam używanie minutnika, który wydaje dźwięk dzwonka, gdy czas się skończy. Świetnie sprawdzi się standardowy minutnik kuchenny, Time timer lub minutnik w telefonie. Ten ostatni jest wszechstronny, ponieważ wizualnie pokazuje upływający czas (zmniejszające się kółko), co pomaga dziecku zrozumieć, ile czasu zostało i mentalnie przygotować się na koniec. .
3. **Odliczanie:** Powiedzenie dziecku, ile jeszcze razy może wykonać daną czynność, daje mu jasne pojęcie, kiedy aktywność się zakończy i czas na mentalne przygotowanie. Na przykład na placu zabaw, zamiast mówić “idziemy” tuż po tym, jak dziecko zjedzie ze zjeżdżalni, powiedz: “Jeszcze pięć zjazdów i idziemy do domu”. Następnie odliczaj głośno: “jeszcze cztery zjazdy”, “jeszcze trzy” itd. Po ostatnim zjeździe powiedz: “Koniec, czas do domu” i delikatnie poprowadź dziecko do wyjścia.

Ważne jest, aby pamiętać, że chociaż te metody pomogą zredukować liczbę napadów złości, to naturalne jest, że dziecko może być rozczarowane koniecznością przerywania zabawy i nadal może mieć chwilowy kryzys. W takich sytuacjach kluczowe jest, aby uznać jego uczucia, ale jednocześnie być konsekwentnym i zakończyć aktywność. Jeśli ulegniesz i dasz “jeszcze jeden zjazd” lub “jeszcze jedną bajkę” po tym, jak dziecko wpadło w złość, możesz niechcący nauczyć je, że złość jest skutecznym narzędziem.

Jeśli dziecko się zdenerwuje, zachowaj spokój, kucnij do jego poziomu i powiedz, że widzisz jego zdenerwowanie, ale nie może być kolejnej tury i czas na następną czynność. Używając przykładu zjeżdżalni: “Widzę, że jesteś smutny, bo nie możesz zjechać jeszcze raz. Trudno jest opuścić plac zabaw, ale czas iść do domu”. Następnie pomóż dziecku opuścić plac zabaw. Może to zająć trochę czasu, ale jeśli konsekwentnie będziesz kończyć aktywność, gdy powiesz, że nadszedł czas, dziecko zrozumie, że mówisz poważnie, a liczba napadów złości znacznie spadnie.

## Porady - noworodek 14 wskazówek dla rodziców

### 14 Life-Changing Tips For First Time Moms & Dads

Autorka, pediatryczny terapeuta zajęciowy, dzieli się 14 poradami dla świeżo upieczonych rodziców, bazując na doświadczeniu z dwójką dzieci i oczekując na trzecie.

1. **Noworodki śpią głośno:** Noworodki spędzają większość czasu w fazie snu REM i nie doświadczają paraliżu sennego tak jak dorośli. W rezultacie ruszają się, stękają, płaczą i uśmiechają się przez sen. Ważne jest, aby dać im chwilę (pauza) zanim się do nich podejdzie, aby upewnić się, że naprawdę się obudziły i nie wybudzić ich niepotrzebnie z drzemki.
2. **Korzyści z otulania (Swaddle):** Otulacz (swaddle) tworzy środowisko przypominające łono matki, dając poczucie bezpieczeństwa. Co ważniejsze, tłumi odruch Moro (startle reflex), który często wybudza niemowlęta, oraz ułatwia przenoszenie śpiącego dziecka z rąk rodzica do łóżeczka.
3. **Odbijanie (Burping) nie zawsze jest konieczne:** Autorka zauważyła, że jej pierwsze dziecko było równie spokojne, niezależnie od tego, czy mu się odbiło po karmieniu, czy nie. Istnieją badania wskazujące, że dzieci, którym się odbija, nie są mniej marudne niż te, którym się nie odbija. W wielu kulturach w ogóle się



tego nie praktykuje. Jeśli dziecko jest spokojne i nie ma refluksu, a proces odbijania jest długi i męczący, można spróbować go pominąć.

4. **Sygnaty niemowlęce (Baby Cues):** Noworodki komunikują swoje potrzeby za pomocą subtelnych sygnałów twarzy i ciała. Zrozumienie ich pomaga szybciej reagować i wzmacnia więź. Typowe sygnały to:
  - **Zmęczenie:** Tarcie oczu, marudzenie, ziewanie.
  - **Głód:** Otwieranie ust, odwracanie głowy w poszukiwaniu piersi/butelki, ssanie rąk.
  - **Gotowość do zabawy:** Płynne ruchy ciała, szeroko otwarte i błyszczące oczy.
  - **Przebudzowanie:** Unikanie kontaktu wzrokowego, odwracanie głowy lub oczu.
5. **Ssanie uspokaja:** Noworodki mają silną potrzebę ssania. Ssanie (piersi, butelki, rąk lub smoczka) uwalnia w mózgu dopaminę, serotoninę i endorfiny, które uspokajają dziecko. Ponieważ noworodki nie potrafią jeszcze same włożyć rąk do ust, smoczek (pacifier) jest bardzo pomocnym narzędziem. Dodatkowo smoczki łagodzą ból podczas procedur medycznych i redukują ryzyko SIDS (zespół nagłej śmierci łóżeczkowej), gdy są oferowane dzieciom powyżej 1. miesiąca życia na początku snu.
6. **Godzina płaczu ("Witching Hour"):** Jest to normalna faza rozwojowa (nazywana też "Period of Purple Crying"), która zwykle zaczyna się około 2. tygodnia życia. Dziecko staje się marudne i trudne do uspokojenia, zwykle po południu lub wieczorem. Płacz może wyglądać, jakby dziecko coś bolało, choć tak nie jest. Szczyt osiąga w wieku 6-8 tygodni (może trwać nawet 5 godzin dziennie), a następnie stopniowo zanika, kończąc się około 3-4 miesiąca życia. Świadomość, że jest to normalne, pomaga przetrwać ten trudny okres.
7. **Zacznij "czas na brzuszku" (Tummy Time) od pierwszego dnia:** Czas na brzuszku jest kluczowy dla rozwoju motorycznego – wzmacnia mięśnie karku, pleców, ramion i nóg, potrzebne do obracania się, siadania i raczkowania. Pomaga także otwierać dłonie, ćwiczy przenoszenie ciężaru ciała i rozwija wzrok (percepcję głębi). Można zacząć od pierwszego dnia (o ile dziecko urodziło się o czasie i bez komplikacji). Na początku nie trzeba kłaść dziecka na podłozę; można położyć je na swojej klatce piersiowej, co jest łatwiejsze i buduje więź. Im wcześniej się zacznie, tym mniejsze ryzyko plagiocefalii i torticollis (kręczy szyi).
8. **Nigdy nie pozwalaj dziecku spać w foteliku samochodowym:** Foteliki i nosidła nie są przeznaczone do długotrwałego snu poza pojazdem. Pozostawienie dziecka w pozycji półleżącej (szczególnie bez nadzoru) stwarza ryzyko SIDS. Głowa dziecka może opaść do przodu (pozycja "broda do klatki piersiowej"), blokując drogi oddechowe i prowadząc do uduszenia pozycyjnego. Dodatkowo, wyściółka fotelika może prowadzić do przegrzania, co jest kolejnym czynnikiem ryzyka SIDS. Po zakończeniu podróży dziecko należy wyjąć z fotelika.
9. **Ząbkowanie nie powoduje gorączki:** Badania pokazują, że ząbkowanie może powodować lekki wzrost temperatury ciała, ale nie powoduje prawdziwej gorączki (powyżej 38°C / 100.4°F). Często zdarza się, że infekcje są ignorowane, ponieważ objawy zrzuca się na ząbkowanie. Jeśli dziecko ma gorączkę, należy skonsultować się z lekarzem.
10. **Noworodek nie potrzebuje codziennej kąpieli:** Skóra dziecka w pierwszych miesiącach jest cieńsza i bardziej wrażliwa. Zbyt częste kąpiele mogą ją wysuszać. Zaleca się kąpanie dziecka 2-3 razy w tygodniu, ale dopiero po odpadnięciu kikutu pępowiny (co zajmuje tydzień lub dwa). Do tego czasu wystarczy przemywanie gąbką.
11. **Bezpieczne łóżeczko (Crib Safety):** Chociaż na rynku jest wiele pięknych produktów (ochraniacze na szczebelki, poduszki pozycjonujące, kołdry, pluszaki), stwarzają one ryzyko SIDS i uduszenia. Amerykańska Akademia Pediatrii zaleca, aby w łóżeczku znajdował się tylko twardy, płaski materac przykryty dopasowanym prześcieradłem. Nic więcej.
12. **Leżaczki i bujaczki (Bouncers, Rockers, Swings):** Te urządzenia powinny być używane tylko do zabawy pod nadzorem, a nigdy do snu. Podobnie jak w foteliku samochodowym, gdy dziecko zaśnie w pozycji pochylonej, jego głowa może opaść, blokując drogi oddechowe.
13. **Zasada TICKS przy noszeniu dziecka (Baby Wearing):** Noszenie dziecka jest korzystne, ale musi być bezpieczne. Zasada TICKS pomaga zapobiegać przypadkowemu uduszeniu:
  - **T (Tight)** - Chusta/nosidło musi być ciasne, aby dziecko było wysoko i w pozycji pionowej.
  - **I (In view at all times)** - Twarz dziecka musi być cały czas widoczna, nos i usta odkryte.
  - **C (Close enough to kiss)** - Dziecko musi być tak blisko, aby można je było pocałować w czoło.
  - **K (Keep chin off the chest)** - Broda dziecka nie może dotykać jego klatki piersiowej, aby nie blokować dróg oddechowych.
  - **S (Supported back)** - Plecy dziecka muszą być podparte w naturalnej pozycji, z brzuchem i klatką piersiową przy ciele rodzica.

14. **Nie wszystkie produkty dla dzieci są korzystne:** Wiele popularnych produktów dla dzieci nie tylko nie jest korzystna rozwojowo, ale może wręcz szkodzić lub stwarzać zagrożenie. (Autorka odsyła do innego swojego filmu na ten temat).

## Porady - noworodek 4 dziwne zachowania

### 4 Strange Behaviors New Parents Need To Be Prepared For (And What To Do When You See Them)

Wiele zachowań niemowląt może wyglądać niepokojąco, choć są zupełnie normalnym etapem rozwoju. Umiejętność odróżnienia ich od objawów chorobowych oszczędzi rodzicom stresu.

- **Powtarzalne ruchy (Repetitive movements):**
  - Zachowania takie jak kręcenie głową na boki czy rytmiczne poruszanie rączkami i nóżkami są zazwyczaj normalne. Dzieci robią to, by eksperymentować z ruchem (zwiększając kontrolę i siłę mięśni), dla przyjemności lub komunikując emocje (zmęczenie, ekscytację, głód) zanim nauczą się mówić.
  - **Kiedy się martwić:** Jeśli ruchom towarzyszy brak kontaktu wzrokowego, ciągłe ślinienie się, trudności ze skupieniem, brak postępów rozwojowych lub gdy zachowanie to dominuje większość dnia. Wtedy warto skonsultować się z lekarzem, by wykluczyć problemy neurologiczne.
- **Odruch Landaua (Landau Reflex) – “Latanie” na brzuchu:**
  - Między 3. a 5. miesiącem życia dziecko leżąc na brzuchu może unosić jednocześnie głowę, ręce i nogi, wyginając plecy w łuk, jakby próbowało latać, zamiast podpierać się rączkami.
  - Jest to normalny odruch automatyczny, kluczowy dla rozwoju – wzmacnia mięśnie szyi, ramion i górnej części ciała, poprawia równowagę i postawę. Odruch ten zanika do 1. roku życia.
- **Odruch wymiotny (Gagging) przy rozszerzaniu diety:**
  - Często mylony z zadławieniem (choking). Jeśli dziecko kaszle, płacze, wydaje dźwięki lub oddycha i ma odruch wymiotny – to jest “gagging”. Służy on ochronie przed zadławieniem. Prawdziwe zadławienie jest ciche (brak możliwości oddychania, kaszlu).
  - U niemowląt punkt wywołujący ten odruch znajduje się na środku języka (u dorosłych z tyłu) i jest bardzo wrażliwy. Z czasem punkt ten przesuwa się do tyłu, a odruch staje się rzadszy.
- **Nietypowe style raczkowania (Strange crawling styles):**
  - Istnieje wiele normalnych sposobów przemieszczania się poza klasycznym raczkowaniem:
    - **Niedźwiedzi chód (Bear crawling):** na wyprostowanych rękach i nogach.
    - **Step-crawl mix:** na jednym kolanie i stopie drugiej nogi.
    - **Szuranie na pupie (Bottom shuffling):** przesuwanie się na pośladkach.
    - **Step scooting:** podobne do szurania, ale z pomocą ręki.
    - **Toczenie się (Rolling).**
    - **Czołganie (Commando crawling):** brzuch na ziemi, odpychanie się kończynami.
  - **Kiedy się martwić:** Jeśli dziecko nie przemieszcza się w żaden sposób do 13. miesiąca życia lub używa do tego **tylko jednej strony ciała** (asymetria), np. odpycha się tylko lewą ręką i nogą. Wymaga to konsultacji z pediatrą.

## Porady - noworodek 5 gier rozwojowych

### 5 Games to Play With Your Newborn That Are Great For Development (And Lots of Fun!)

Zabawa z dzieckiem jest niezwykle korzystna dla wszystkich aspektów jego rozwoju. To przez zabawę noworodek uczy się poruszać, komunikować, uspołeczniać i wchodzić w interakcje z otoczeniem. Zabawa to także świetny sposób na poznanie malucha, co pomaga rozwinąć silną więź i zbudować bezpieczne przywiązanie.

Oto pięć gier, które są zarówno zabawne, jak i fantastyczne dla wzrostu i nauki Twojego dziecka.

### 1. FaceTime

Nie chodzi o aplikację, ale o prawdziwy czas zabawy twarzą w twarz. Dzieci są naturalnie zafascynowane ludzkimi twarzami, co oznacza, że Twoja twarz jest ulubionym “programem” noworodka.

**Jak się bawić:** Usiądź i połóż dziecko na kolanach tak, aby było skierowane do Ciebie. Możesz zabawiać malucha, robiąc wiele różnych min (uśmiechanie się, marszczenie brwi, wystawianie języka) lub wydając różnorodne zabawne dźwięki – odgłosy zwierząt, śmiech, gruchanie czy śpiewanie piosenek.

**Korzyści rozwojowe:** Kiedy robisz przesadzone miny, pobudzasz rozwój poznawczy i emocjonalny dziecka. Każda mina to mini lekcja w świecie uczuć, pomagająca dziecku zacząć rozumieć emocje. Podobnie, zabawne dźwięki to mini lekcja języka. Dziecko od początku jest gotowe do nauki mówienia, a wprowadzanie różnych dźwięków pomaga mu lepiej rozumieć język w miarę wzrostu. Ta zabawa to prosta rozmowa bez słów; robisz minę, dziecko próbuje ją skopiować. Dziecko grucha, a Ty odpowiadasz. Ta naprzemiennność uczy dziecko, że jego działania wywołują reakcję, co jest pierwszym krokiem do zrozumienia, jak działają rozmowy.

## 2. I spy (A kuku / Co widzę)

Ta gra ma na celu wzmocnienie dwóch podstawowych umiejętności we wczesnych miesiącach życia:

1. Zachęca noworodka do obracania głowy z boku na bok, co pomaga wzmocnić delikatne mięśnie szyi.
2. Wymaga od dziecka skupienia się na obiekcie i śledzenia jego ruchu, co doskonali zdolności śledzenia wzrokiem.

Śledzenie wzrokiem stanowi podstawę koordynacji wzrokowo-ruchowej i jest niezbędne dla szeregu kamieni milowych rozwoju, na przykład sięgania i chwytania zabawki.

**Jak się bawić:** Znajdź wygodne miejsce i połóż dziecko na kolanach lub na płaskiej powierzchni (tóżko, mata). Wybierz obiekt, który przyciągnie uwagę dziecka – zabawkę, grzechotkę lub kolorową książkę. Najlepiej wybrać obiekt o wysokim kontraście kolorów, taki jak czarno-biały lub czerwono-biały, ponieważ noworodkowi łatwiej będzie go zobaczyć i się na nim skupić.

Umieść obiekt około 8-12 cali (20-30 cm) od twarzy dziecka. Dalsza odległość sprawi, że obiekt będzie dla niego rozmyty. Potrząśnij obiektem, aby przyciągnąć wzrok dziecka. Gdy się skupi, powoli przesuwaj go z jednej strony na drugą. Zauważysz, że oczy dziecka (a także głowa) zaczną podążać za obiektem.

## 3. Touch and explore (Dotyk i eksploracja)

Ta gra polega na pobudzaniu rozwoju małej motoryki i rozwoju sensorycznego, zanim dziecko będzie w stanie aktywnie chwycić zabawkę.

**Jak się bawić:** Połóż dziecko na kolanach lub na miękkiej powierzchni przed sobą. Przygotuj bezpieczne dla dziecka przedmioty o różnych teksturach, takie jak miękka pluszowa zabawka, gładka plastikowa grzechotka lub szeleszcząca książeczka. Delikatnie umieszczaj je pojedynczo w dłoni dziecka lub pocieraj nimi delikatnie o jego ramiona, nogi i okolice twarzy.

**Korzyści rozwojowe:** Umieszczanie przedmiotów w dłoni dziecka pomaga otworzyć jego palce, które początkowo są zaciśnięte w ciasną pięstkę. Wspomaga to rozwój małej motoryki. Gdy dziecko czuje każdy z tych przedmiotów, jego mózg zaczyna przechowywać te doznania, budując “bibliotekę sensoryczną”. Zanim zacznie świadomie chwycić przedmioty (około 3-4 miesiąca życia), będzie już rozpoznawać wiele wrażeń. Daje to dziecku przewagę w rozumieniu sensorycznym i umiejętnościach motorycznych. .

## 4. Story Time (Czas na opowieść)

To prosty, ale potężny sposób na budowanie więzi z noworodkiem i wspieranie jego rozwoju językowego.

**Jak się bawić:** Znajdź wygodne miejsce i przytul się z dzieckiem. Wybierz książkę – od kolorowej książeczki dla dzieci po ulubioną powieść. Zaczynaj czytać na głos. Może się to wydawać dziwne, ponieważ noworodek nie zrozumie słów ani nie będzie śledzić fabuły, ale liczy się sam akt słuchania.

**Korzyści rozwojowe:** Każde słowo, rytm mowy i zmiany tonu wprowadzają dziecko w świat języka. Poznaje jego przepływ, różnice w dźwiękach i sposób, w jaki łączą się, by przekazać znaczenie. Mózg dziecka ciężko pracuje, dekodując i przechowując te dźwięki. Ta znajomość z czasem pomoże mu naśladować, ćwiczyć i pewnego dnia samodzielnie wypowiadać słowa.

**Wskazówki:** Nie spiesz się. Zamiast tylko czytać tekst, wskazuj i opisuj obrazki na stronie (np. “Spójrz, to jest pies. Pies ma puszyste uszy”). Po przeczytaniu strony lub zdania zrób pauzę. Pozwól dziecku skupić się na obrazkach,

przyswajając zarówno usłyszane słowa, jak i widziane obrazy. Zmieniaj ton głosu podczas czytania, aby przyciągnąć uwagę dziecka i pomóc mu rozróżniać dźwięki, co jest niezbędne do późniejszej nauki mówienia.

## 5. Tummy Time (Czas na brzuszku)

Jest to niezbędna aktywność, która pomaga dziecku rozwijać się na wiele sposobów. Rozwija umiejętności wzrokowe (w tym percepcję głębi), pomaga otwierać dłonie oraz zapobiega stanom pozycyjnym, takim jak plagiocefalia pozycyjna (spłaszczenie głowy) lub torticollis pozycyjny (napięty mięsień szyi).

Wzmacnia również mięśnie z przodu i z tyłu ciała, które są niezwykle ważne, ponieważ pomagają dziecku osiągać wielkie kamienie milowe, takie jak przewracanie się, siadanie, a w końcu raczkowanie i chodzenie.

**Preferowana metoda dla noworodka: Klatka do klatki** Znajdź wygodną pozycję półleżącą (na kanapie, w fotelu, na łóżku). Połóż dziecko tak, aby jego klatka piersiowa opierała się o Twoją. Połóż jedną rękę na jego pupie – pomoże mu to poczuć się stabilniej i ułatwi podnoszenie głowy, przenosząc ciężar ciała z głowy na dół i nogi. Drugą ręką podtrzymuj jego łokieć lub plecy, aby zapewnić mu bezpieczeństwo. Zaczynaj śpiewać lub mówić do malucha.

Na początku noworodek może mieć siłę tylko na podniesienie głowy na kilka sekund, ale dzięki codziennej praktyce stopniowo wzmocni mięśnie i będzie w stanie utrzymać głowę uniesioną przez dłuższy czas.

## Porady - noworodek 6 dziwnych zachowań

### 6 Weird Baby Behaviors That Scare New Parents (And When to be Concerned)

Wiele dziwnych zachowań noworodków jest całkowicie normalnych i wynika z niedojrzałości ich organizmu, jednak warto wiedzieć, kiedy skonsultować się z lekarzem.

**1. Drgawki i gwałtowne ruchy (Newborn Shakes) \* Przyczyna:** Ścieżki nerwowe przenoszące sygnały z mózgu do ciała nie są jeszcze w pełni rozwinięte, co powoduje chaotyczne ruchy. Z czasem, w miarę dojrzewania układu nerwowego, ruchy stają się bardziej płynne. **\* Kiedy występują:** Najczęściej podczas zasypiania, snu, płaczu lub głodu. **\* Co robić:** Jeśli podejrzewasz napad padaczkowy lub ruchy budzą niepokój, nagraj je i pokaż pediatrze. Lekarz oceni, czy to norma, czy problem wymagający leczenia.

**2. Płacz bez łez \* Norma:** Noworodki często płaczą bez łez. Gruczoły łzowe początkowo produkują tylko tyle wilgoci, by utrzymać oko nawilżonym, ale za mało, by łzy spływały. **\* Kiedy pojawiają się łzy:** Zazwyczaj między 1. a 3. miesiącem życia.

**3. Stale łzawiące oczy (Zablokowane kanaliki łzowe) \* Objawy:** Oko lub oczy stale łzawią, nawet gdy dziecko nie płacze (można to pomylić z zapaleniem spojówek). **\* Przyczyna:** Kanalik łzowy jest zablokowany lub zbyt wąski, przez co łzy nie mogą odpłynąć i wypływają na zewnątrz. **\* Rokowania:** Zazwyczaj problem rozwiązuje się samoistnie do 1. roku życia. **\* Kiedy do lekarza:** Jeśli oko jest czerwone, powieka spuchnięta (podejrzenie infekcji) lub jeśli problem nie ustąpi po ukończeniu roku.

**4. Ulewanie (Refluks) \* Przyczyna:** Zwieracz między przełykiem a żołądkiem jest niedojrzały i nie domyka się szczelnie. Płynny pokarm łatwo cofa się do ust. **\* Norma:** Większość dzieci przestaje ulewać, gdy zwieracz dojrzeje i zaczną częściej przebywać w pozycji siedzącej. Dopóki dziecko jest szczęśliwe i przybiera na wadze, nie ma powodów do obaw. **\* Kiedy do lekarza:** Jeśli ulewanie sprawia ból lub prowadzi do słabego przybierania na wadze.

**5. Trądzik niemowlęcy (Baby Acne) \* Objawy:** Małe czerwone krostki na policzkach, nosie lub czole, pojawiające się w ciągu 2-4 tygodni po urodzeniu. Dotyka 1 na 5 noworodków. **\* Przyczyna:** Nieznana (teorie mówią o matczynych hormonach lub niedojrzałych porach skóry). **\* Leczenie:** Brak możliwości zapobiegania. Trądzik zazwyczaj znika samoistnie w ciągu 3-4 miesięcy bez blizn. **\* Kiedy do lekarza:** Jeśli zmiany skórne budzą niepokój lub wyglądają na coś więcej niż trądzik.

**6. Niekształtna głowa \* Przyczyna:** Pozycja w macicy, przeciskanie się przez kanał rodny (molding) lub użycie instrumentów podczas porodu (np. przy długim porodzie lub porodzie naturalnym). **\* Norma:** Kształt głowy powinien wrócić do normy w ciągu około 6 tygodni. **\* Kiedy do lekarza:** Jeśli po 6-8 tygodniach nadal występuje spłaszczenie z tyłu lub boku głowy albo kształt jest nietypowy. Może to być plagiocefalia ułożeniowa lub kraniosynostoza (przedwczesne zrośnięcie szwów czaszkowych), co wymaga pilnej konsultacji z fizjoterapeutą lub lekarzem.

## Porady - noworodek 7 wskazówek eksperta

Solve Common Struggles with a Newborn Baby (7 Expert Tips)

Informacje, które warto znać jako nowy rodzic:

1. **Noworodki komunikują się od początku.** Zamiast słów, używają wyrazu twarzy i sygnałów ciała, aby przekazać cztery różne rzeczy: że są głodne, zmęczone, chcą się bawić lub potrzebują przerwy. Kiedy nauczysz się rozpoznawać te subtelne sygnały, rodzicielstwo stanie się znacznie łatwiejsze, a Twoja relacja z dzieckiem silniejsza. Dziecko będzie odczuwać mniejszy stres, poczuje się bezpieczniej.
2. **Ssanie palca lub dłoni uspokaja dziecko.** Kiedy dziecko ssie palec (twój lub własny) albo zabawkę, mózg uwalnia hormony: dopaminę, serotoninę i endorfiny, które mają działanie uspokajające. Niestety, niemowlęta nie mają siły, by samodzielnie włożyć ręce do ust, aż do około trzeciego miesiąca życia. Możesz jednak dać dziecku do ssania swój czysty palec lub pomóc mu włożyć własną rękę do ust, gdy jest zdenerwowane, aby je uspokoić.
3. **Dzieci nie śpią dobrze w głośnym, jasnym pokoju.** Często słyszy się, że dzieci muszą spać w głośnym i jasnym środowisku, aby w przyszłości były bardziej "elastyczne". Jednak badania pokazują, że ludzie w każdym wieku śpią najlepiej w ciemnym, chłodnym pomieszczeniu z ograniczonym hałasem. Dzieci mają trudności z filtrowaniem informacji i łatwo ulegają przestymulowaniu. Kiedy stają się przemęczone, znacznie trudniej jest je uspić. Dziecko, które śpi w hałasie, tak naprawdę "habituuje się" (habituating) – bardzo ciężko pracuje, aby zasnąć i pozostać we śnie. Każdy głośny, nieprzewidywalny dźwięk będzie je wybudzać (np. poprzez odruch Moro). Taki sen nie jest spokojny ani regenerujący. Lepiej, aby spały w ciemnym, cichym pokoju.
4. **Wszystkie dzieci przechodzą przez okres "fioletowego płaczu" (purple crying).** Około drugiego tygodnia życia dziecko zaczyna płakać popołudniami lub wieczorami bez wyraźnego powodu, a uspokojenie go jest bardzo trudne. Początkowo może to trwać krótko, ale nasila się do około 6-8 tygodnia życia. Po tym czasie płacz zaczyna się skracać i zanika około 3-4 miesiąca życia. Jest to trudny czas, ale minie.
5. **Czas na brzuszku (tummy time) można zacząć od pierwszego dnia.** Nie trzeba czekać, aż dziecko będzie wystarczająco silne lub przestanie płakać. Wszystkie dzieci na początku płaczą podczas leżenia na brzuchu i nie lubią tego, ale ważne jest, aby przez to przejść. Z czasem, gdy dziecko stanie się silniejsze, stanie się to przyjemniejsze dla was obojga.
6. **Wszystkie krzeselka do karmienia (high chairs) są za duże dla niemowląt.** Niezależnie od tego, czy zaczynasz rozszerzanie diety w 4. czy 6. miesiącu, krzeselko będzie za duże. Dziecko będzie opadać na boki, ponieważ siedzisko jest za szerokie. Jego stopy będą zwisały bez podparcia, co wpłynie na pozycję siedzącą. Ramiona będą znajdować się blisko barków, co utrudni interakcję z jedzeniem. Te czynniki mają znaczący wpływ na sukces w jedzeniu i chęć dziecka do przebywania w krzeselku. Musisz zapewnić dziecku dodatkowe wsparcie, aby krzeselko było dobrze dopasowane. .
7. **Niemowlęta nie potrzebują skoczków (Jolly Jumpers), chodzików (baby walkers), siedzisk podłogowych (floor seats) ani tzw. "exercisers".** Te sprzęty umieszczają dziecko w pozycjach, których nie jest ono jeszcze w stanie samodzielnie przyjąć. Może to prowadzić do opóźnień rozwojowych i poważnych obrażeń. To, czego dziecko naprawdę potrzebuje, to Ty oraz kilka zabawek, takich jak mata edukacyjna (baby gym), piłka, grzechotka i książeczka sensoryczna (tactile touch and feel book).

## Porady - noworodek 7 wskazówek

7 Essential New Parent Hacks for Baby Bliss

Od około szóstego tygodnia życia noworodki rzadziej robią kupę w nocy. Kiedy to nastąpi, nie ma potrzeby zmiany pieluchy po każdym sikaniu, co pozwala na dłuższy sen zarówno dla rodzica, jak i dziecka. Zmiana pieluchy jest stymulująca, więc jej unikanie ułatwia ponowne zaśnięcie.

Aby ułatwić sobie nocną opiekę: \* Nałóż krem ochronny (Barrier cream) przed snem, aby zmniejszyć ryzyko odparzeń, co pozwoli zostawić zmianę pieluchy do rana. \* Jeśli pielucha przecieka, użyj rozmiaru większego na noc – dodatkowa wkładka wchłonie więcej wilgoci.

Dla rodziców chłopców, którzy sikają po zdjęciu pieluchy (spowodowane jest to kontaktem z chłodnym powietrzem): \* Przetrzyj brzuszek dziecka moką chusteczką przed zdjęciem pieluchy – chłód może spowodować sikanie, zanim zdejmiesz pieluchę. \* Pochyl przód pieluchy kilka razy (“pomachaj” nią), aby wypuścić zimne powietrze przed całkowitym zdjęciem – sikanie nastąpi jeszcze w pieluchę.

W przypadku “eksplozji kupy” (poop explosions): \* Ubieraj dziecko w body (onesies) lub koszulki z zakładkami na ramionach (materiał zachodzący na siebie). \* Takie ubranie można zsunąć w dół po ciele zamiast przez głowę, co zapobiega rozmazaniu kupy na ciele i głowie dziecka.

Dzieci często chwytają włosy lub biżuterię z powodu odruchu chwytanego (Palmer grasp reflex), który aktywuje się przy dotknięciu dłoni. Aby uwolnić przedmiot bez bólu: \* Nie ciągnij przedmiotu, bo chwyt się zaciśnie. \* Delikatnie zegnij nadgarstek noworodka do wewnątrz. Spowoduje to automatyczne otwarcie dłoni. \* Ten trik przydaje się również podczas kąpieli do mycia wnętrza zaciśniętych piąstek.

Aby ułatwić mycie przestrzeni między palcami u stóp: \* Uruchom odruch podeszwowy (Planar reflex) – pogłasz podeszwę stopy od pięty do palców. \* Duży palec zegnij się do tyłu, a reszta palców się rozczapierzy, ułatwiając dostęp.

Sposoby na płacz podczas i po kąpieli: \* Jeśli dziecko płacze w kąpieli, podaj mu smoczek lub przybliż jego rączki do buzi, aby mogło je ssać (ssanie uspokaja). \* Jeśli dziecko denerwuje się po wyjęciu z wody, upewnij się, że jest suche, a następnie zastosuj pozycję “flex and hold”. Pozwala ona dziecku ssać rączki, podczas gdy ty delikatnie kotłujesz je w górę i w dół, jednocześnie szumiąc (“shushing”). Kombinacja ruchu, białego szumu i ssania szybko uspokaja noworodka.

## Porady - noworodek aktywności wspierające rozwój

Do This With Your Newborn to Promote Healthy Development

Proste aktywności, które można wykonywać w domu z noworodkiem lub niemowlęciem (do 3 miesiąca życia), aby stymulować dziecko w czasie jego aktywności i pracować nad fundamentalnymi umiejętnościami wymaganymi dla rozwoju motoryki dużej, motoryki małej i komunikacji.

### Kontekst rozwoju noworodka (0-3 miesiące)

Ważne jest, aby zrozumieć, że powrót do domu z noworodkiem bywa przytłaczający. Wbrew pozorom, nie trzeba wypełniać dziecku czasu mnóstwem aktywności.

- **Sen:** Przez pierwsze 2-3 miesiące życia dziecko śpi bardzo dużo, od 15 do 16 godzin w ciągu doby.
- **Okna aktywności:** Okresy czuwania są krótkie i trwają zazwyczaj od 40 do 120 minut, po czym dziecko znów musi spać.
- **Rutyna:** W tym krótkim czasie aktywności zawiera się karmienie (piersią lub butelką, co na początku może trwać długo), zmiana pieluchy, a dopiero potem następuje krótki moment, kiedy dziecko jest zadowolone i gotowe na interakcje. Właśnie wtedy najlepiej jest wykonywać poniższe czynności.

### Aktywności wspierające rozwój

#### 1. Mówienie do dziecka

- **Rozpoznawanie głosu:** Noworodek potrafi rozpoznać głos rodzica wśród głosów obcych. Kiedy rodzic wchodzi do pokoju, dziecko zaczyna go szukać wzrokiem (jeszcze nie obraca głowy, ale porusza oczami).
- **Wzrok:** Dzieci po urodzeniu widzą najlepiej na odległość od 8 cali (ok. 20 cm). Jest to naturalna odległość podczas karmienia lub trzymania na rękach.
- **Dystans:** Jeśli mówisz do dziecka leżącego na podłodze, upewnij się, że jesteś blisko (ok. 20 cm), aby mogło widzieć Twoją mimikę.
- **Tematy:** Możesz po prostu opowiadać o tym, co robisz lub o swoim dniu.
- **Korzyści:** Mówienie do dziecka buduje fundamenty pod komunikację; uczy się ono słuchać. Około 6. tygodnia dziecko zaczyna się uśmiechać, a do 3. miesiąca zacznie odpowiadać gruchaniem (cooing), wchodząc w pierwszą “rozmowę” (ty mówisz, robisz pauzę, a ono odpowiada).

#### 2. Czytanie książek

- **Wsparcie:** Jeśli czujesz się niezręcznie, mówiąc “do siebie”, czytanie książek daje Ci gotowy tekst i wskazówki, co mówić.
- **Pozycja:** Możesz czytać, trzymając dziecko na rękach lub gdy leży na ziemi.
- **Rodzaj książek:** W tym wieku zalecane są książki kartonowe (board books) o grubych stronach, ponieważ cienkie strony łatwo podrzeć (zwłaszcza gdy około 3. miesiąca dziecko zacznie uderzać rączkami).
- **Książki sensoryczne:** Świetne są książki typu “dotknij i poczuj” (touch and feel). Można przesuwać dłoń dziecka po różnych teksturach, co dostarcza bodźców dotykowych i wspiera rozwój dłoni.
- **Obrazki:** Jasne, wyraźne obrazki przyciągają wzrok dziecka.

### 3. Czas na brzuchu (Tummy Time)

- **Dlaczego jest ważny:** Czas na brzuchu jest kluczowy, ponieważ wzmacnia mięśnie szyi, ramion i pleców. Są to mięśnie niezbędne do nauki raczkowania, obracania się, siadania i chodzenia.
- **Kiedy zacząć:** Można zacząć już od pierwszego dnia po powrocie ze szpitala.
- **Czas trwania:** Początkowo będą to tylko krótkie sesje, trwające kilka sekund. Z czasem należy ten okres wydłużać. W wieku 3 miesięcy dziecko powinno być w stanie utrzymać się na podłodze z ramionami w linii z barkami i wyraźnie unosić głowę przez dłuższy czas.
- **Zalecenie:** Czas na brzuchu warto wprowadzać podczas każdego okresu aktywności dziecka. Początkowo robimy to krótko, gdy dziecko jest zadowolone, i szybko obracamy je z powrotem na plecy.

*Jak uatrakcyjnić czas na brzuchu (jeśli dziecko go nie lubi):*

- **Tradycyjnie (na podłodze):** Można podłożyć zwinięty ręcznik pod pachy dziecka dla wsparcia lub położyć dłoń na jego pupie dla stabilizacji.
- **Interakcja rodzica:** Połóż się na wprost dziecka, aby mogło Cię widzieć, gdy podnosi głowę. Mów do niego, śpiewaj piosenki.
- **Lustro:** Użyj lustra. Dzieci w tym wieku uwielbiają mimikę i będą zafascynowane odbiciem (nawet jeśli nie wiedzą, że to one).
- **Zabawka:** Połóż przed dzieckiem interesującą zabawkę.
- **Na klatce piersiowej:** Połóż się na kanapie lub łóżku w pozycji półleżącej (lekko odchylonej) i połóż dziecko na swojej klatce piersiowej. To świetna pozycja dla ojców. Dziecko będzie na Ciebie patrzeć, co sprzyja komunikacji.
- **Chwyt “na piłkę” (Football Hold):** Dziecko leży na twoim przedramieniu, z głową blisko zgięcia łokcia. Podtrzymujesz jego głowę i całe ciało. Dziecko musi samo przez krótkie chwile unosić głowę, pracując nad mięśniami szyi. Ta pozycja jest też pomocna przy marudzeniu – pozwala dziecku inaczej widzieć świat. Można tak spacerować np. przed lustrem.
- **Na kolanach:** Połóż dziecko w poprzek swoich ud. Będzie unosić głowę i opuszczać ją, ćwicząc mięśnie karku i pleców.

### 4. Mata edukacyjna (Baby Gym)

- **Zaleta:** Mata jest uznawana za bardzo korzystny zakup (niemal “must-have”) na okres 0-3 miesiące, nie potrzeba wielu innych zabawek.
- **Wzrok:** Dziecko leży na plecach i patrzy na wiszące zabawki. Początkowo tylko obserwuje, co jest świetne dla fiksacji wzroku i śledzenia obiektu – to fundament koordynacji ręka-oko.
- **Ruch:** Około 3. miesiąca zacznie uderzać w zabawki rączkami. Później, gdy zacznie kopać nogami, może przypadkowo uderzyć w pałąki maty, co wprawi zabawki w ruch i będzie dla niego ekscytujące.

### 5. Śpiewanie

- **Dlaczego:** Dzieci uwielbiają śpiew, ponieważ widzą mimikę rodzica i reagują na melodię.
- **Repertuar:** Możesz śpiewać znane piosenki lub rymowanki dla dzieci (nursery rhymes).
- **Gestkulacja:** Rymowanki często łączą się z gestami rąk (np. “Twinkle Twinkle Little Star”), co czyni je jeszcze bardziej interesującymi dla dziecka.

### 6. Naśladowanie min (Kopiowanie ruchów ust)

- **Pozycja:** Usiądź z dzieckiem opartym o Twoje nogi, twarzą do Ciebie. Jesteś wtedy w idealnej odległości (ok. 20 cm), aby widziało Twoją twarz.

- **Niesamowita umiejętność:** Już noworodek potrafi kopiować ruchy Twoich ust.
- **Ćwiczenia:** Spróbuj młaskać ustami lub wystawiać język. Dziecko po chwili obserwacji (może wymagać to kilku powtórzeń) spróbuje powtórzyć ten ruch.

## 7. Czas kąpieli

- **Wskazówka (jeśli dziecko nie lubi):** Położna poleciła autorce pomocną wskazówkę. Położenie mokrej myjki (face washer) na klatce piersiowej dziecka w wannie zdaje się je uspokajać i dawać mu większą świadomość swojego ciała w przestrzeni.

## 8. Śledzenie zabawki

- **Pozycja:** Gdy dziecko leży na plecach lub na Twoich kolanach, trzymaj zabawkę w odległości ok. 20 cm od jego twarzy.
- **Etapy:** Najpierw pozwól mu skupić wzrok (fiksacja) na zabawce. Następnie powoli przesuwaj ją wokół jego twarzy.
- **Rozwój:** Początkowo dziecko będzie śledzić ją tylko oczami. Do 3. miesiąca życia będzie już w stanie obracać całą głowę, podążając wzrokiem za zabawką.

## Jakie zabawki wybrać (0-3 miesiące)?

- **Mity o wzroku:** Nie jest prawdą, że noworodki widzą tylko czern i biel. Widzą kolory, ale najlepiej dostrzegają przedmioty o wysokim kontraście (high contrast), dlatego czern i biel są dla nich tak atrakcyjne.
- **Cechy zabawek:** Najlepsze są zabawki lekkie i wydające dźwięki.
- **Brak chwytania:** W tym wieku dziecko nie potrafi jeszcze świadomie chwycić. Około 3. miesiąca będzie uderzać w zabawki.
- **Odruch chwytny (Grasp Reflex):** Noworodki mają silny odruch chwytny – automatycznie zaciskają dłoń, gdy włożysz im palec do ręki, i nie potrafią puścić. (Wskazówka: jeśli dziecko chwyci się np. za włosy i nie może puścić, zegnij jego dłoń w nadgarstku, a palce automatycznie się otworzą).
- **Polecane zabawki:**
  - Zabawki szeleszczące (crinkly toys), które można zawiesić na macie.
  - Miękkie, szeleszczące książeczki sensoryczne (przydatne też na brzuchu).
  - Zabawki o wysokim kontraście (np. czarno-białe grzechotki).
  - “Zaklinacze deszczu” (rain makers) – hałaśliwe, dobre do obserwacji.
  - Lekkie grzechotki (dobre na później, ok. 4 miesiąca, gdy dziecko zacznie je trzymać).

## 9. Zmiana scenerii

- **Znudzenie:** Dziecko może być znudzone leżeniem ciągle na plecach lub brzuchu. Zmiana otoczenia poprawia nastrój.
- **Pomysły:**
  - Wyjście na spacer.
  - Położenie dziecka na macie na zewnątrz (w cieniu), aby mogło obserwować liście na wietrze i słuchać ptaków.
  - Użycie nosidła (baby carrier) – daje inny punkt widzenia, a bicie serca rodzica i poczucie bezpieczeństwa działają uspokajająco.
- **Foteliki-bujaczki (Rocker/Bouncer):** Mogą być pomocne, zwłaszcza przy drugim dziecku, aby odizolować noworodka od zbyt intensywnego starszaka. Pozwalają też dziecku obserwować otoczenie, gdy jest zmęczone (np. pod koniec dnia).

## Zachowania pod koniec dnia

- **Marudzenie:** Pod koniec dnia dzieci stają się często bardziej płaczliwe i “przylepne” (clingy), mogą potrzebować więcej noszenia. Mogą też mniej chętnie leżeć na brzuchu lub plecach.
- **Okres “Witching Period”:** Około 2. tygodnia życia dzieci często wchodzą w tzw. “okres płaczu”.



# Porady - noworodek czego żałuję 3 rzeczy

## 3 Things I Wish I Knew About Newborns (Before I Was A Mum)

Oto trzy kluczowe informacje o noworodkach, których znajomość znacznie ułatwia pierwsze miesiące rodzicielstwa, a które często umykają nowym rodzicom.

**1. Noworodki są niezwykle hałaśliwe podczas snu** Większość rodziców spodziewa się, że śpiące niemowlę będzie ciche, ale w rzeczywistości noworodki wydają mnóstwo dźwięków: stękają, jęczą, piszczą i gwałtownie się poruszają. Wynika to z cyklu snu, który u niemowląt różni się od dorosłych. Dorośli wchodzi w fazę REM (w której śnimy), podczas której nasze ciało jest sparaliżowane, abyśmy nie odgrywali snów. Noworodki wchodzi w tzw. **sen aktywny** (Active Sleep). W tej fazie ich mózg jest bardzo aktywny, ale ciało nie jest sparaliżowane, co skutkuje ruchami i hałasem. \* **Błąd rodziców:** Słyszac te dźwięki, rodzice często zakładają, że dziecko się budzi lub jest nieszczęśliwe, i natychmiast biorą je na ręce. To w rzeczywistości wybudza dziecko, które wciąż spało. \* **Rozwiązanie:** Zanim podniesiesz dziecko, zrób pauzę. Spójrz na nie. Jeśli ma zamknięte oczy, prawdopodobnie wciąż śpi. Pozwól mu kontynuować drzemkę.

**2. Płacz dziecka to specyficzny język, a nie przypadkowy hałas** Płacz noworodka nie jest jedynie sygnałem alarmowym, ale formą komunikacji opartą na odruchach. Istnieje system (znany jako **Dunstan Baby Language**), który pozwala rozróżnić potrzeby dziecka na podstawie dźwięku, jaki wydaje tuż przed rozptakaniem się. \* **“Neh” (Głód):** Dźwięk ten powstaje, gdy dziecko odruchowo przyciska język do podniebienia (odruch ssania). Oznacza “jestem głodny”. \* **“Eh” (Odbicie):** Krótki, wypychany dźwięk, wynikający z napięcia w klatce piersiowej. Oznacza potrzebę odbicia (“beknięcia”). \* **“Owh” (Zmęczenie):** Dźwięk o owalnym kształcie ust, przypominający ziewanie. Oznacza “chcę spać”. Rozpoznawanie tych dźwięków eliminuje zgadywanie i pozwala szybciej zaspokoić rzeczywistą potrzebę dziecka.

**3. Odruchy noworodkowe są często błędnie interpretowane** Niemowlęta rodzą się z zestawem odruchów przetrwania, które mogą mylić rodziców. \* **Odruch Moro (Startle Reflex):** To gwałtowne wyrzucenie rącek na boki w reakcji na hałas lub ruch. Często wybudza dziecko ze snu. Rozwiązaniem jest **otulanie (swaddling)**, które delikatnie krępuje rączki, zapobiegając niekontrolowanym ruchom i wybudzeniu. \* **Odruch szukania (Rooting Reflex):** Gdy dotkniesz policzka dziecka lub kącika jego ust, automatycznie odwróci ono głowę i otworzy buzię. Wielu rodziców interpretuje to zawsze jako głód. Jednak dziecko może to robić również w reakcji na dotyk kocyka czy ubrania. \* **Jak odróżnić głód od odruchu?** Sprawdź dłonie dziecka. Zaciśnięte piąstki zazwyczaj sygnalizują głód. Luźne, otwarte dłonie oznaczają, że dziecko jest zrelaksowane i prawdopodobnie nie potrzebuje karmienia, nawet jeśli odruchowo szuka piersi. Unikanie karmienia “na żądanie odruchu” (gdy dziecko nie jest głodne) pomaga uniknąć problemów z brzuszkiem i przekarmieniem.

To wideo jest relevantne, ponieważ krótko i zwięźle wyjaśnia trzy fundamentalne, a często mylone przez rodziców zachowania noworodków, oferując konkretne narzędzia (interpretacja płaczu, rozróżnianie odruchów) do radzenia sobie z nimi.

# Porady - noworodek czego żałuję

## 3 Things I Wish I Did Differently With My First Baby

Jako pediatryczny terapeuta zajęciowy, autorka dzieli się trzema rzeczami, które zmieniła w swoim podejściu do wychowania przy drugim dziecku w porównaniu do pierwszego, i które planuje zastosować przy trzecim.

### 1. Używanie smoczka (Pacifier)

Przy pierwszym dziecku autorka zrezygnowała ze smoczka z obawy przed uzależnieniem od niego przy zasypianiu, problemami stomatologicznymi i infekcjami ucha. Skutkowało to jednak dużym stresem – dziecko często płakało, szczególnie podczas jazdy samochodem, co było wyczerpujące dla rodziców.

Przy drugim dziecku zdecydowała się na używanie smoczka, mając większą wiedzę o śnie niemowląt. Kluczowe wnioski: \* Smoczek pomaga uspokoić dziecko, działa przeciwbólowo podczas zabiegów medycznych (np. szczepień) i ułatwia zasypianie bez kotysania. \* American Academy of Pediatrics zaleca stosowanie smoczka u niemowląt powyżej pierwszego miesiąca życia, aby zmniejszyć ryzyko SIDS (zespół nagłej śmierci łóżeczkowej). \* Używanie smoczka sprawiło, że podróże i usypianie stały się znacznie łatwiejsze. Gdy syn miał 5 miesięcy i zaczął wypluwać smoczek przed snem, autorka naturalnie przestała go podawać.

## 2. Sposób otulania (Swaddling)

Początkowo autorka używała otulacza **Love to Dream Swaddle Up**, który pozwalał dziecku trzymać ręce w górze. Choć wydawało się, że córka to lubi, była bardzo głośna i niespokojna podczas snu. Okazało się, że pozycja z rączkami przy twarzy zakłócała jej sen.

Przy drugim dziecku zastosowała **Halo Sleep Sack Swaddle**, który krępuje ręce wzdłuż ciała lub na klatce piersiowej. Zmiana ta przyniosła lepsze rezultaty: \* Skuteczniej tłumiła odruch Moro (startle reflex), dzięki czemu dziecko nie wybudzało się własnymi ruchami. \* Ułatwiła przenoszenie śpiącego dziecka z rąk do łóżeczka bez wybudzania go (przy pierwszym dziecku wymagało to ręcznego przytrzymywania kończyn). \* Dziecko spało spokojniej i dłużej.

## 3. Podejście do krótkich drzemek (Cat Naps)

Przy pierwszym dziecku autorka walczyła z krótkimi drzemkami (20-40 minut), próbując na siłę przedłużyć sen, co było wyczerpujące i stresujące. Nie rozumiała wtedy, że jest to normalny etap rozwojowy.

Przy drugim dziecku zaakceptowała fakt, że “cat napping” jest całkowicie normalny u niemowląt między 3,5 a 6 miesiącem życia. Dzieci w tym wieku często nie mają jeszcze umiejętności łączenia cykli snu. Zamiast walczyć, autorka zadbała o odpowiednie środowisko snu. Około 5-6 miesiąca życia dziecko naturalnie zaczęło łączyć cykle i wydłużać drzemki bez ingerencji rodzica.

# Porady - noworodek dziwne zachowania

The Quirky Newborn Behaviour That Often Scares New Parents

Dziwne zachowanie u noworodków, które często budzi niepokój rodziców – a nawet obawy o wystąpienie napadu drgawkowego – to nagłe odrzucenie głowy do tyłu oraz wyrzucenie rąk i nóg na boki, po czym następuje ich przyciągnięcie do siebie i płacz. Ruch ten może wyglądać gwałtownie i przerażająco, gdy widzi się go po raz pierwszy.

Opisana reakcja to odruch Moro (startle reflex), będący normalną odpowiedzią neurologiczną noworodka. Pojawia się ona w reakcji na: \* głośny hałas, \* nagły ruch, \* jasne światło, \* silny zapach.

Odruch ten zazwyczaj zanika stopniowo do czwartego miesiąca życia.

# Porady - noworodek realistyczny dzień rutyna

Follow Me For a REAL Day With a Newborn Baby (Full routine - naps, feeding, play time & more)

Ten film przedstawia prawdziwy, pełny dzień z trzymiesięcznym noworodkiem, pokazując rutynę obejmującą drzemki, karmienie i czas zabawy.

## Poranna rutyna (od 6:53)

Dzień zaczął się o 6:53, nieco wcześniej niż zwykle z powodu hałasu starszego rodzeństwa. Autorka zaznacza, że gdyby dziecko spało dłużej, obudziłaby je o 7:30. Praktykuje to od 8. tygodnia życia dziecka.

- **Konsekwentna pobudka:** Budzenie dziecka o tej samej porze (np. 7:30) i wystawianie go na światło słoneczne pomaga regulować i utrwalać rytm dobowy. To z kolei prowadzi do bardziej przewidywalnych pór zasypiania i dłuższego snu w nocy.
- **Pierwsze karmienie:** Dziecko jest karmione piersią zaraz po przebudzeniu, zwykle przez około 15 minut. Jest głodne, ponieważ ostatnie karmienie miało miejsce o 20:00 poprzedniego wieczoru.
- **Pominięcie odbijania:** Autorka nie odbija dziecka, ponieważ zauważyła, że nie wpływa to na jego komfort. Wręcz przeciwnie, po odbijaniu częściej ulewa. Stosowała tę zasadę przy całej trójce swoich dzieci.
- **Zmiana pieluchy i czas zabawy:** Po karmieniu następuje zmiana pieluchy i czas zabawy, podczas gdy reszta rodziny szykuje się do wyjścia.

## Poranna zabawa i aktywność

1. **Mata edukacyjna (Play Gym):** Początkowo dziecko leży na plecach pod matą, obserwując zabawki. Od kilku tygodni zaczyna też po nie sięgać i je uderzać. Aby utrzymać zainteresowanie, autorka regularnie zmienia wiszące zabawki i przestawia matę w różne miejsca domu dla zmiany scenerii.
2. **Czas na brzuszku (Tummy Time):** Dziecko nadal uważa tę pozycję za wymagającą i nie jest jej wielkim fanem. Mimo to, autorka pilnuje, by ćwiczyć ją w każdym okresie czuwania w ciągu dnia. Czas na brzuszku jest kluczowy dla wzmacniania mięśni karku, ramion i pleców oraz zapobiega splotaczni głównki i przykurczom szyi (torticollis).
  - **Poranny "Tummy Time":** Tego dnia dziecko wytrzymało 5 minut, po czym zaczęło marudzić.
  - **Hack:** Autorka podłożyła zwinięty ręcznik pod klatkę piersiową dziecka. To przenosi ciężar ciała z głowy na pupę i nogi, ułatwiając dziecku podnoszenie głowy. Dzięki temu trikowi dziecko wytrzymało w tej pozycji kolejne 10 minut.
3. **Leżenie na boku:** Po czasie na brzuszku dziecko bawi się leżąc na boku. W tej pozycji ręce naturalnie układają się z przodu, co ułatwia sięganie i chwytanie zabawek. Autorka używa zwiniętego ręcznika do podparcia pleców, aby dziecko przypadkowo nie przewróciło się na plecy lub brzuch.
4. **Leżaczek (Bouncer):** Po 45 minutach zabawy na podłodze dziecko zaczyna marudzić. Ponieważ autorka potrzebuje jeszcze chwili, umieszcza je w leżaczku. Jest to dobre rozwiązanie na krótkie chwile "bez użycia rąk", gdy dziecko jest niespokojne.
  - **Ostrzeżenie:** Autorka podkreśla, że nadużywanie leżaczków, huśtawek czy bujaczków może negatywnie wpływać na rozwój motoryczny. Najważniejszy jest czas na podłodze (na brzuchu, plecach i bokach).
  - **Bezpieczeństwo:** Nigdy nie pozwala dziecku spać w leżaczku z powodu ryzyka uduszenia pozycyjnego. Jeśli zauważy, że dziecko przysypia, natychmiast przenosi je do bezpiecznego miejsca do spania (np. łóżeczka).

#### Pierwsza drzemka (ok. 9:00)

- O 9:00 rano, przed wyjściem do szkoły ze starszymi dziećmi, autorka otula dziecko w otulacz Halo Sleep Sack i kładzie je do wózka na pierwszą drzemkę. Dziecko szybko zasypia.
- Po odprowadzeniu rodzeństwa, autorka idzie na spacer z psem (ok. 1 godziny), podczas gdy dziecko śpi w wózku. Wózek pozostaje odkryty, aby zapewnić widoczność i wentylację (zapobiegając przegrzaniu).

#### Okres czuwania (od 10:00)

- O 10:00 dziecko budzi się z drzemki w dobrym nastroju. Autorka kładzie je na macie do przewijania na podłodze w łazience, podczas gdy sama bierze szybki prysznic.
- **Drugie karmienie (ok. 10:15):** Po prysznicu dziecko zaczyna marudzić, sygnalizując głód. Karmienie trwa 15 minut.
- **Zabawa i interakcja:** Ponieważ starsze dzieci są w szkole, ten czas jest przeznaczony na rozmowę i śpiewanie. Najlepszą pozycją do tej interakcji jest leżenie dziecka na kolanach rodzica – dziecko dobrze widzi twarz i może dotykać rodzica.
- Po rozmowie następuje kolejna sesja zabawy na macie i czas na brzuszku, podczas gdy autorka robi sobie kawę.

#### Druga drzemka (ok. 11:30)

- Po około 1,5 godzinie czuwania dziecko zaczyna okazywać oznaki zmęczenia (marudzenie, ziewanie).
- Po szybkiej zmianie pieluchy i otuleniu, dziecko jest kładzione na drugą drzemkę w sypialni, w koszu Mojżesza.
- **Środowisko snu:** Autorka dba o to, by w sypialni było chłodno i ciemno. Używa również maszyny z białym szumem przez cały czas trwania drzemki, aby maskować hałasy mogące wybudzić dziecko.
- **Mit o spaniu w hałasie:** Autorka obala mit, że uczenie dziecka spania w ciemnym i cichym pokoju uniemożliwi mu zasypianie w głośniejszych warunkach. Dziecko zaśnie w hałasie, jeśli jest wystarczająco zmęczone, ale sen ten będzie prawdopodobnie krótszy i gorszej jakości. Dlatego w domu zapewnia optymalne warunki do dłuższego snu.
- **Długość drzemki:** Długość drzemek u noworodków jest nieprzewidywalna i zależy od "presji snu". Może trwać 20 minut lub kilka godzin.

- **Fałszywa pobudka:** Tego dnia drzemka trwała 3 godziny. Po 2 godzinach dziecko zaczęło się ruszać i stękać (co jest normalne podczas snu). Autorka obserwowała je na monitorze, nie wchodząc do pokoju, dzięki czemu nie wybudziła go niepotrzebnie i dziecko spało jeszcze godzinę.

#### Popołudnie (od 14:45)

- O 14:45 dziecko budzi się głodne i lekko marudne (ostatnie karmienie o 10:00).
- **Trzecie karmienie:** 15-minutowe karmienie szybko poprawia nastrój.
- **Czas zabawy:** Czytanie książek ze starszą siostrą, czas na brzuszku, zabawa na macie i krótki czas w leżaczku podczas przygotowywania obiadu.
- Następnie krótka przejażdżka samochodem, aby odebrać brata.

#### Trzecia drzemka (ok. 17:00)

- Po powrocie do domu dziecko jest zmęczone. Po zmianie pieluchy (z “eksplozją”) kładzione jest na trzecią drzemkę.
- Ta drzemka jest zazwyczaj krótka (30-40 minut), co daje autorce czas na dokończenie i zjedzenie obiadu.

#### Wieczór (od 17:40)

- Dziecko budzi się po 40 minutach w dobrym nastroju. Nie jest karmione od razu. Bawi się na macie i spędza czas na brzuszku, podczas gdy autorka kończy posiłek.
- Po 30 minutach zabawy dziecko zaczyna marudzić, sygnalizując głód.
- **Czwarte karmienie (ok. 18:10):** Jest to zazwyczaj ostatnie i najdłuższe karmienie dnia, trwające 30 minut lub dłużej (w przeciwieństwie do 15-minutowych karmień w dzień).
- **Czas zabawy:** Po karmieniu i zmianie pieluchy następuje czas interakcji – leżenie na kolanach, rozmowa i śpiewanie.
- **Kąpiel:** Tego wieczoru nie było kąpieli. AAP zaleca kąpanie noworodków 2-3 razy w tygodniu, aby nie wysuszać skóry. Dzieci autorki mają skłonność do egzemy, więc kąpiele nie odbywają się codziennie.

#### Rutyna nocna (ok. 19:30)

- Ostatnia zmiana pieluchy.
- Założenie śpiworka (otulacza).
- O 19:30 dziecko jest odkładane do łóżeczka na noc.
- Autorka zaznacza, że jej dziecko przesypia noc, zwykle do 6:30 rano następnego dnia.

## Porady - noworodek realistyczny dzień

### Realistic Day in the Life With a Newborn Baby

Jestem pediatryczną terapeutką zajęciową i pomogłam tysiącom rodziców. Dziś pokażę wam, jak naprawdę wygląda 24 godziny z moim 3-tygodniowym noworodkiem – każde karmienie, każdą drzemkę, a nawet chwile w środku nocy. Podzielę się także strategiami, których używam, aby wasze dni również mogły być spokojniejsze.

Zaczynamy o 6:45, kiedy starsze rodzeństwo wpada do naszej sypialni. Po porannym strachu schodzę na dół, aby przygotować im śniadanie i ubrać ich, podczas gdy nasza mała jeszcze śpi. Obecnie budzi się naturalnie około 8:00, co jest idealne, ponieważ daje mi czas na zajęcie się najpierw starszymi dziećmi.

Wiem jednak, że to nie potrwa wiecznie. Wzorce snu noworodków ciągle się zmieniają. Kiedy będzie miała około 6 tygodni, zacznę ją budzić o 7:30 rano, nawet jeśli będzie jeszcze spała. Może to brzmieć sprzecznie z intuicją, ale ustalenie stałej porannej pory pobudki jest jednym z najpotężniejszych sposobów na wspieranie dojrzwania jej wewnętrznego zegara biologicznego. Kiedy jej zegar biologiczny dojrzeje, wszystko inne ułoży się lepiej: lepsze drzemki, bardziej przewidywalne pory snu i dłuższe okresy snu w nocy. Na razie jednak pozwalam, by kierował nami jej naturalny rytm.

O 8:00 słyszę, jak porusza się przez nianię elektroniczną. Schodzę na dół, przynoszę ją i natychmiast rozwijam. Ponieważ ostatnie karmienie miała o 3:30 w nocy, jest bardzo głodna. Zabieram ją prosto do salonu na poranne

karmienie piersią, jednocześnie pilnując starszych dzieci. Po około 10 minutach karmienia zaczyna robić się sen-  
na. Zamiast pozwolić jej zasnąć, przerywam karmienie, zmieniam jej pieluchę i ubieram na cały dzień.

Absolutnie nienawidzi zmiany pieluchy i ubrań, jak większość noworodków, ale wiem, że desperacko potrzebuje  
zmiany pieluchy. Co ważniejsze, wiem, że to ją obudzi, co oznacza, że zje pełny posiłek, zamiast tylko podjadać i  
chcieć jeść ponownie za godzinę. Zanim jednak dotknę pieluchy, zawsze przecieram jej brzusek moką chus-  
teczką i kilka razy poruszam przodem pieluchy. Robię to z dobrego powodu: wystawienie na powietrze często  
powoduje, że dzieci oddają moc. Robiąc te dwie rzeczy, upewniam się, że jeśli zrobi siusiu, zostanie to w pie-  
luszcze, a nie wyląduje na mnie.

Po zmianie pieluchy czas na drugą część karmienia. 10 minut później kończy i czas na poranne przytulanie z ro-  
dzeństwem. Całkowicie pomijam odbijanie. Odkryłam, że odbijanie lub jego brak nie robi różnicy w tym, jak spo-  
kojna jest. W rzeczywistości, po odbijaniu jest bardziej prawdopodobne, że uleje, a już i tak dużo ulewa, więc  
przestałam to robić.

Rodzeństwo uwielbia te poranne przytulasy, ale dla 3-tygodniowego dziecka jest to trochę przytłaczające, więc  
utrzymuję je krótko. Kiedy ja próbuję ubrać syna, kładę ją na macie do zabawy. Robię to od pierwszego dnia z  
dwóch powodów. Po pierwsze, chciałam się upewnić, że czuje się komfortowo leżąc na różnych powierzchniach  
– podłodze, materacu, przewijaku – w zasadzie wszędzie poza moim ciałem. Chociaż uwielbiam nasze przytula-  
nie, rzeczywistość jest taka, że nie mogę jej nosić cały dzień z powodu przewlekłej kontuzji pleców i dwójki innych  
dzieci do pilnowania.

Co ważniejsze, jako pediatryczna terapeutka zajęciowa wiem, jak kluczowy jest czas na podłodze dla jej rozwoju.  
Obecnie jej zabawa polega na wpatrywaniu się w pokój, być może nawiązywaniu kontaktu wzrokowego z zabawką,  
obracaniu głowy w kierunku dźwięków oraz tych uroczych machaniach rączkami i kopnięciami nóżkami. To wła-  
śnie te drobne ruchy rozwijają jej umiejętności motoryki dużej, motoryki małej i zdolności wzrokowe.

Chociaż czas na podłodze jest ważny, ona niekoniecznie go uwielbia. Jej tolerancja jest mniej więcej tak długa,  
jak uwaga jej brata na ubieraniu się, więc te sesje zabawy są krótkie. Po 10 minutach pod matą do zabawy zaczy-  
na narzekać. Zmieniam scenerię i daję jej trochę czasu na przewijaku, gdzie zaczyna wpatrywać się w dal. To jej  
sygnał, że jest zmęczona. Otulam ją i kładę do wózka na pierwszą drzemkę, podczas gdy idziemy na plac zabaw.

O 10:00 wracamy do domu, a ona wciąż śpi. Wyjmuję ją z wózka i kładę do gondoli, aby dokończyła drzemkę. Po-  
czątkowo porusza się chwilę po położeniu, ale ponieważ nie płacze, stoję blisko, ale poza zasięgiem jej wzroku i  
po prostu obserwuję, dając jej szansę na ponowne zaśnięcie, co też robi.

O 10:42 budzi się z pierwszej drzemki i jest bardzo głodna. Czas na drugie karmienie piersią, gdzie stosuję mój  
zwykły wzorec przerywania w połowie karmienia na zmianę pieluchy, aby utrzymać ją przytomną. Oczywiście, w  
połowie zmiany pieluchy mocno ulewa, więc czas na szybką zmianę stroju. Ponieważ moja córeczka dużo ulewa,  
stałam się bardzo wybredna co do ubrań. Mam obsesję na punkcie pajacyków z dwukierunkowymi zamkami błyskawicznymi,  
a nie na zatrzaski, ponieważ są o wiele szybsze. Kiedy jest za ciepło na pajacyk, zawsze wybieram  
koszulki z kopertowymi ramionami (zachodzący na siebie materiał na ramionach). Ten mały detal pozwala mi  
ściągnąć koszulkę w dół przez ciało, zamiast w górę przez głowę, co oznacza, że ulanie nie rozmazuje się we włosach  
ani na całej twarzy.

Inną rzeczą, którą zawsze mam w zasięgu ręki przy zmianie pieluchy, jest smoczek. Jak wspomniałam, nienawidzi  
zmiany pieluchy lub ubrań. Kiedy zaczyna płakać, robi się to stresujące i głośne, zwłaszcza przy dwójce innych  
dzieci. Aby ją uspokoić, zawsze wkładam smoczek w momencie, gdy zaczyna protestować.

Po niezbyt szybkiej zmianie pieluchy i ubrania wracamy do karmienia. 10 minut później kończy i jest gotowa do  
zabawy. Ta zabawa zaczyna się od rozmowy, gdy leży na moich kolanach. To jedna z moich ulubionych części  
dnia. Po naszej małej rozmowie wraca pod matę do zabawy na kolejny czas na podłodze. Już po 5 minutach za-  
bawy zaczyna pokazywać mi te nieomyślne oznaki zmęczenia. Otulam ją i kładę do gondoli na drugą drzemkę.

Nigdy nie wiem, jak długo będzie spała. Jej sen jest napędzany głównie przez presję snu. Będzie spała, dopóki nie  
przestanie być zmęczona, nie zgłodnieje lub nie poczuje się niekomfortowo. Może to być od 20 minut do kilku go-  
dzin. .

Chociaż drzemki mojej córeczki są nieprzewidywalne, robię wszystko, co mogę, aby promować dłuższe okresy  
snu. Kiedy jesteśmy w domu, zawsze śpi w gondoli w naszej sypialni. Utrzymuję pokój ciemny i chłodny, z włą-  
czonym białym szumem, aby zamaskować chaos wywołany przez rodzeństwo. Niektórzy martwią się, że stwo-

zenie idealnego środowiska do snu oznacza, że nigdy nie zaśnie gdzie indziej, ale uwierzcie mi, gdy dzieci są wystarczająco zmęczone, zasną wszędzie.

Ta konkretna drzemka była wygraną – dała mi solidną godzinę i pół. Obudziła się o 13:00 i oczywiście znów jest głodna. Czas na trzecie karmienie piersią. Robię moją zwykłą przerwę w połowie karmienia, aby zmienić jej pieluchę i trochę ją obudzić. Jednak podczas tego karmienia zasypia. W ciągu pierwszych dwóch tygodni była to norma. Przez ostatnie kilka dni zaczęła pozostawać dłużej obudzona po karmieniach, ale nie zdarza się to za każdym razem. Kiedy zasnęła w połowie karmienia, po prostu ją otuliłam i odłożyłam z powrotem do gondoli.

Po 45-minutowej drzemce budzi się ponownie. Tym razem miała “eksplozję” w pieluszce podczas snu. Szybko zmieniam jej pieluchę i zakładam kolejne ubranko. Ponieważ karmiłam ją o 13:00, a jest dopiero 14:15, nie jest jeszcze głodna. Pomijam karmienie i kładę ją prosto na matę do zabawy. Niespodziewanie bawi się tam szczęśliwie przez 15 minut.

Ponieważ wywieszanie prania zajmuje mi dużo czasu, a ona miała już sporo czasu na podłodze, wkładam ją do leżaczka (bouncer). Leżaczek jest genialny na te momenty, kiedy zaczyna marudzić po zabawie na podłodze, a ja potrzebuję wolnych rąk. Chcę jednak zaznaczyć, że jestem ostrożna, aby nie nadużywać leżaczka. Zbyt dużo czasu w leżaczkach, huśtawkach czy bujakach może hamować rozwój motoryki dużej. Zawsze ograniczam jej czas w nim i upewniam się, że ma dużo czasu na podłodze. Nigdy też nie pozwalam jej spać w leżaczku ze względu na ryzyko uduszenia pozycyjnego.

Po rozwieszeniu ubrań zaczyna pokazywać mi sygnały głodu. Karmię ją, zmieniam pieluchę, aby ją obudzić, i kontynuuję karmienie. Tak jak poprzednio, zasypia podczas karmienia, mimo hałasu. Kładę ją na czwartą drzemkę.

Po kolejnej 45-minutowej drzemce budzi się o 16:00. Ponieważ karmiłam ją 45 minut temu, nie jest głodna. Przechodzimy prosto do zabawy, zaczynając od czasu na brzuszku na mojej klatce piersiowej. Czas na brzuszku to kolejna pozycja, za którą nie przepada, ponieważ jest to ciężka praca dla jej małych mięśni. Ale jest to niezwykle ważna aktywność dla noworodków. Ponieważ jest to dla niej wyzwanie, ułatwiam jej to, robiąc czas na brzuszku “klatka do klatki”, podczas gdy jestem półleżąc na kanapie. Po 2 minutach czasu na brzuszku ma dość, co jest całkiem dobrym wynikiem dla 3-tygodniowego dziecka.

O 17:00 wracają oznaki zmęczenia. Czas na piątą drzemkę. Kiedy śpi, gotuję obiad i udaje mi się go zjeść, póki jest jeszcze ciepły. O 18:30 budzi się ponownie, całkowicie wygłodniała, ponieważ minęły 3 godziny od ostatniego karmienia. Karmię ją, podczas gdy tata przygotowuje starsze dzieci do snu. Gdy tylko kończy ich wieczorną rutynę, nasza mała wymiotuje na mnie. Tata przejmuje opiekę nad dzieckiem, a ja biegnę na górę się przebrać.

Kiedy jestem gotowa, czas na kąpiel. Aby zminimalizować ryzyko, że będzie płakać podczas kąpieli, przygotowuję wszystko, zanim ją rozbiiorę. Napętniam wanieńkę, upewniając się, że temperatura wody wynosi 38°C (100°F), i zbieram wszystkie niezbędne rzeczy: dwie myjki, dwa ręczniki, dwie czyste pieluchy, chusteczki, krem, dwie zmiany ubrań i mydło w butelce z pompką.

Nasza córka nienawidziła kąpieli, kiedy zaczynaliśmy. Krzyczała od początku do końca. Odkryliśmy, że kiedy kładziemy jej na klatce piersiowej ciepłą, mokrą myjkę, tzy ustają. Więc robimy to przy każdej kąpieli i teraz faktycznie to lubi. Po 15-minutowej kąpieli czas ją wyjąć, osuszyć i ubrać do zabawy z tatą.

Podczas gdy oni się bawią, przygotowuję wszystko, czego mogą potrzebować do nocnych karmień. Ostatnią rzeczą, jakiej chcę, to skradać się na dół po ciemku. Mój zestaw przetrwania na noc zawiera dodatkowe pieluchy, chusteczki, krem, jednorazowy podkład do przewijania, wodoodporny ochraniacz na materac, czyste prześcierało, zapasowy otulacz i zapasowe ubrania.

O 19:30 czas na ostatnie karmienie dnia. To zazwyczaj trwa dłużej, od 20 do 30 minut. Tego wieczoru pozostaje obudzona, więc kończę jej wieczorną rutynę i kładę ją do gondoli o 20:00 na noc. Początkowo zasypia, ale potem zaczyna się poruszać zaledwie 90 sekund później. Ponieważ tylko się wierci, a nie płacze, zostaję blisko i daję jej przestrzeń na samodzielne uspokojenie się, co też robi.

Od tego tygodnia budzi się dwa razy w nocy na karmienie. Dziś budzi się na pierwsze karmienie o 23:00. Wstaję, rozwijam ją, karmię, potem przerywam w połowie, aby zmienić pieluchę, ponownie ją otulam i kontynuuję karmienie. Zasypia podczas karmienia. Delikatnie odkładam ją z powrotem do gondoli. Oboje wracamy do łóżka o 23:20.

Budzi się ponownie o 3:30 na drugie nocne karmienie, gdzie powtarzamy tę samą rutynę. Zasypia podczas karmienia, a ja odkładam ją z powrotem, gdzie śpi do 8:00 rano.

# Porady - okres płaczu jak przetrwać

## Don't Mistake Pain With Purple Crying

Kiedy noworodek zaczyna płakać, rodzice zazwyczaj sprawdzają standardową listę- czy jest głodny, zmęczony, czy potrzebuje zmiany pieluchy. Jeśli jednak dziecko nie chce jeść, nie można go uśpić, a pielucha jest czysta, przyczyna może leżeć gdzie indziej.

Oto trzy mniej znane, ale powszechne powody płaczu noworodków oraz sposoby ich identyfikacji i zaradzenia.

## 1. Nuda

Jeśli dziecko ma pełny brzusek i nie jest jeszcze zmęczone, a nagle zaczyna marudzić lub płakać, może być po prostu znudzone. Dzieci również doświadczają nudy i komunikują ją w jedyny dostępny im sposób – płacząc.

- **Rozwiązanie:** Czasem wystarczy prosta zmiana otoczenia, na przykład spacer do innego pokoju, podanie innej zabawki lub poświęcenie dziecku czasu.
- **Wczesne sygnały nudy (zanim zaczniesz się płacz):** Na początku są subtelne. Może to być odwrócenie głowy, świadczące o braku zainteresowania, lekkie, niespokojne wiercenie się lub niewielki wzrost wokalizacji.
- **Późne sygnały nudy:** Jeśli wczesne sygnały zostaną przeoczone, dziecko może przejść do bardziej oczywistych oznak- wyginania pleców, kopania lub intensywniejszego wiercenia się, płaczu, a nawet kaszlu.

## 2. Okres “Purple Crying”

Inną częstą przyczyną płaczu jest wzorzec znany jako “Period of Purple Crying”. Jest to normalny i oczekiwany etap rozwoju, którego doświadcza prawie każdy noworodek.

- **Kiedy się zaczyna:** Zazwyczaj około 2. tygodnia życia. Początkowo dziecko może wydawać się po prostu bardziej marudne lub płakać więcej niż zwykle bez wyraźnego powodu.
- **Szczyt:** Marudzenie narasta stopniowo przez kilka następnych tygodni, osiągając szczyt, gdy dziecko ma od 6 do 8 tygodni. W tym okresie noworodki mogą spędzać łącznie około 3 godzin dziennie na marudzeniu i płaczu bez widocznej przyczyny.
- **Pora dnia:** Płacz ten najczęściej występuje późnym popołudniem lub wieczorem, ale może się to zmieniać z dnia na dzień.
- **Kiedy się kończy:** Po osiągnięciu szczytu, ilość i intensywność płaczu powoli zaczyna maleć. Zanim dziecko skończy 4 miesiące, epizody te znacznie się redukują, rozkładają bardziej równomiernie w ciągu dnia i staje się łatwiej zrozumieć ich przyczynę.

Ważne- “Purple Crying” a Ból

Kluczowe jest rozróżnienie między normalnym etapem “Purple Crying” a płaczem spowodowanym bólem.

- **Charakterystyka “Purple Crying”:** Płacz ten zwykle ma pewien rytm. Pojawia się o określonych porach (późne popołudnie/wieczór). Może zacząć się i skończyć bardzo gwałtownie, pozornie bez powodu.
- **Charakterystyka Bólu (np. z powodu infekcji, podrażnienia, nietolerancji):** Płacz wywołany bólem ma zupełnie inny wzorzec. Dziecko może płakać, marudzić lub wiercić się przez cały dzień, bez żadnej regularności. Można odnieść wrażenie, że dziecko nigdy nie jest tak naprawdę spokojne.

Chociaż płacz jest normalną częścią rozwoju, nadmierny płacz lub jakiejkolwiek zmiany w typowym zachowaniu dziecka zawsze wymagają uwagi i konsultacji z lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia.

## 3. Powszechne potrzeby (Głód, Zmęczenie, Dyskomfort)

Oczywiście, najczęściej płacz komunikuje jedną z podstawowych potrzeb.

### Głód

Dziecko prawdopodobnie pokaże sygnały głodu (tzw. “hunger cues”), zanim zacznie płakać: \* Wkładanie rąk do ust. \* Odwracanie głowy w kierunku piersi lub butelki (tzw. odruch szukania lub “rooting”). \* Młaskanie lub obli-

zywanie ust. \* Szerokie otwieranie ust, jakby było gotowe do ssania. Jeśli od ostatniego karmienia minęło 2 do 4 godzin i widzisz te oznaki, płacz prawdopodobnie jest spowodowany głodem.

### Zmęczenie

Jeśli dziecko niedawno jadło, a zaczyna płakać, prawdopodobnie komunikuje zmęczenie. \* **Wczesne oznaki zmęczenia:** Szkliste lub nieobecne spojrzenie, wpatrywanie się w dal, brak zainteresowania ludźmi lub zabawkami, zmniejszona aktywność ruchowa, długie i powolne mruganie. \* **Późne oznaki zmęczenia:** Gwałtowne, “szarpane” ruchy ciała, ziewanie, marszczenie brwi, marudzenie lub płacz, tarcie oczu i uszu, ssanie palców. Zwróć uwagę na te sygnały, zwłaszcza jeśli dziecko nie śpi już od 40 minut lub dłużej.

### Dyskomfort

Jeśli dziecko jest wyspane i najedzone, a mimo to płacze podczas zabawy, może odczuwać dyskomfort. \* **Pielucha:** Sprawdź pieluchę – mokra lub brudna może powodować dyskomfort. \* **Temperatura:** Jeśli pielucha jest czysta, sprawdź temperaturę. Prosty sposób to włożenie ręki pod ubranie dziecka i dotknięcie jego klatki piersiowej lub pleców. Skóra powinna być ciepła i sucha. \* Jeśli jest wilgotna, spocona lub gorąca, dziecku jest za ciepło. \* Jeśli skóra jest chłodna, dziecko może potrzebować dodatkowej warstwy ubrania.

## Porady - pewność siebie szkodliwe nawyki

### 4 Hidden Habits That Hurt Your Child's Confidence

Pewne siebie dzieci mają ze sobą coś wspólnego, o czym nie mówią książki o rodzicielstwie. Nie chodzi o niekończące się pochwały, ochronę przed porażkami ani wmawianie im, jakie są wyjątkowe. Chodzi o cztery konkretne rzeczy, które ich rodzice robią inaczej.

#### 1. Zmień sposób, w jaki mówisz o dziecku (zwłaszcza przy nim)

Pierwszy nawyk to coś, co po cichu niszczy pewność siebie dziecka, a robimy to nieświadomie. To swobodne rozmowy z innymi rodzicami, podczas których narzekamy, np. “Sophie jest takim niejadkiem” albo “Jake ostatnio strasznie się klei”.

Wydaje się to nieszkodliwym wyrzuceniem frustracji, ale zapominamy, że nasze dzieci słuchają każdego słowa. Nie rozumieją kontekstu tak jak dorośli. Słyszą tylko, jak je opisujemy. \* Gdy mówisz: “Sophie jest wybredna”, ona słyszy: “Jestem trudna, jeśli chodzi o jedzenie”. \* Gdy mówisz: “Jake się klei”, on słyszy: “Jestem ciężarem dla mamy”. \* Gdy mówisz: “Ach, znowu wakacje szkolne”, dziecko słyszy: “Mama nie chce, żebym był w pobliżu, jestem problemem”.

Te rzucone mimochodem komentarze stają się wewnętrzną ścieżką dźwiękową dziecka. “Wybredne” dziecko zaczyna wierzyć, że jest kiepskie w jedzeniu, a “przylepa” zaczyna myśleć, że jest irytujący. W ten sposób pewność siebie jest kruszona, komentarz po komentarzu.

**Rozwiązanie: Soczewka siły (The Strength Lens)** Zamiast skupiać się na tym, co jest nie tak z zachowaniem dziecka, znajdź w nim siłę. \* Zamiast “Sophie jest wybredna”, spróbuj: “Sophie wie, co lubi”. \* Zamiast “Jake się klei”, spróbuj: “Jake uwielbia spędzać ze mną czas”. \* Zamiast “Jest taki uparty”, spróbuj: “On naprawdę wie, czego chce”. \* Zamiast “Ona nigdy nie słucha”, spróbuj: “Uczy się postępować zgodnie ze wskazówkami”.

Opisujesz dokładnie to samo zachowanie, ale teraz brzmi ono jak siła. Kiedy konsekwentnie mówisz o dziecku w ten sposób, ono zaczyna wierzyć w te pozytywne rzeczy na swój temat. Tak buduje się prawdziwą, trwałą pewność siebie.

#### 2. Przestań ratować dziecko z każdej trudności

Ten nawyk idzie wbrew wszelkim instynktom rodzicielskim: spieszymy, by uratować dziecko przed wszystkim, co wygląda na wyzwanie.

Kiedy maluch zмага się z założeniem butów, a ty natychmiast wkraczasz, by pomóc, czego go tak naprawdę uczysz? Że nie jest zdolny i potrzebuje ciebie, by odnieść sukces.

Kiedy cofniesz się i pozwolisz mu samemu dojść do rozwiązania – nawet jeśli trwa to wiecznie lub frustruje się i nie udaje mu się za pierwszym razem – budujesz coś znacznie cenniejszego niż umiejętność zakładania butów.



Gdy dziecku w końcu uda się po walce, uczy się czegoś, czego żadna pomoc nie mogłaby go nauczyć: “Zrobiłem to. Nawet gdy było trudno, nie poddałem się i sam to rozgryzłem”. Tak buduje się prawdziwą pewność siebie – gdy dziecko samo sobie udowadnia, że jest zdolne.

Nie chodzi o to, by całkowicie je porzucić, ale o wyzwania odpowiednie do wieku, które lekko je rozciągają. Pozwól 3-latkowi mocować się z zamkiem kurtki, obserwuj, jak 5-latek odbudowuje wieżę po jej zawaleniu, i daj 8-latkowi czas na pracę nad trudnym zadaniem z matematyki.

**Jak pomagać odpowiednio do wieku:** \* **Poniżej 3 lat:** Zejdź do jego poziomu i podziel zadanie na kroki. Zamiast zakładać koszulkę za nie, powiedz: “Najpierw znajdziemy metkę, idzie z tyłu. Teraz głowa przez duży otwór. Ręce przez te otwory i pociągnij w dół”. \* **Powyżej 3 lat:** Pomóż mu przemyśleć sprawę za pomocą pytań. Jeśli koszulka jest na lewą stronę, zamiast ją poprawiać, zapytaj: “Hmm, koszulka jest na lewą stronę, co myślisz, że trzeba zrobić?”. Daj mu pomyśleć, a jeśli utknie, daj delikatną wskazówkę.

### 3. Zmień sposób, w jaki chwalisz

Kiedy dziecku w końcu się uda (np. samo ułoży puzzle), twoim instynktem jest świętowanie. Ale to, jak świętujesz, może budować pewność siebie lub ją kruszyć.

Automatycznie mówimy: “Jesteś taki mądry” lub “Jesteś idealny”. Problem polega na tym, że kiedy chwalisz to, *kim* dziecko jest, zamiast tego, co zrobiło, przypadkowo uczysz je, że jego wartość zależy od bycia mądrym lub idealnym przez cały czas.

Dziecko zaczyna grać bezpiecznie. Unika rzeczy, które mogłyby udowodnić, że nie jest mądre lub idealne. Za każdym razem, gdy unika wyzwania, by chronić tę “łatkę”, traci doświadczenia, które budują odporność, umiejętności rozwiązywania problemów i pewność siebie.

**Rozwiązanie: Chwalenie działania, a nie tożsamości** Zamiast chwalić to, kim dziecko jest, chwal to, co faktycznie zrobiło. \* Zamiast “Jesteś idealna”, spróbuj: “Podzieliłaś się zabawką, mimo że naprawdę chciałaś się nią dalej bawić. To było bardzo miłe”. \* Zamiast “Jesteś taki mądry”, spróbuj: “Wymyśliłaś kreatywny sposób na rozwiązanie tego problemu”.

Skupiasz się na działaniach, wysiłku i procesie myślowym – rzeczach, nad którymi dziecko ma pełną kontrolę. Zmienia to jego podejście do wyzwań. Zamiast postrzegać trudności jako dowód, że nie jest wystarczająco mądre, zaczyna je widzieć jako normalną część nauki.

Jeśli zdarzy ci się powiedzieć “Dobra robota, jesteś taki mądry” (co zdarza się każdemu), nie panikuj. Po prostu dodaj coś konkretnego zaraz potem, np. “Ćwiczyłeś tę piosenkę w kółko, aż ci wyszła” lub “Naprawdę przemyślałeś każdy krok tego problemu”.

### 4. Uznawaj uczucia, jednocześnie stawiając granice

Kluczowym momentem jest reakcja na wielkie emocje dziecka. Kiedy mówisz dziecku, że czas opuścić plac zabaw, a ono wpada w szal, instynktem może być powiedzenie: “Przestań płakać, wrócimy jutro”. Albo gdy płacze przy myciu zębów, mówisz: “Nie bądź niemądry, myjemy zęby każdej nocy”.

Mówimy tak, bo desperacko chcemy, by te wielkie uczucia się skończyły. Kiedy jednak odrzucasz jego uczucia, uczysz je: “Moje emocje są złe i nie mogę ufać samemu sobie”. To również podkopuje pewność siebie.

Można uznać uczucia i trzymać się granic – to dwie różne rzeczy. \* Zamiast “Przestań płakać”, możesz powiedzieć: “Jesteś smutny, że musimy iść. Opuszczanie placu zabaw jest trudne, ale czas iść do samochodu”. \* Zamiast “Nie bądź niemądry”, możesz powiedzieć: “Naprawdę nie chcesz myć zębów. Rozumiem to. Chcesz skakać do łazienki jak królik czy czotgać się jak niedźwiedź?”.

Kiedy walidujesz emocje dziecka, uczysz je: “Moje uczucia są w porządku, nawet jeśli nie dostaję tego, czego chcę. Mogę ufać temu, co czuję”. Z czasem buduje to niezachwianą pewność emocjonalną. Kiedy dziecko ufa swoim emocjom, ufa sobie – a to najgłębsza forma pewności siebie.

Co więcej, dzieci, które czują się wysłuchane, są bardziej skłonne do współpracy.

# Porady - płacz co się naprawdę dzieje

## What Really Happens When Your Baby Cries

Czy skoki kortyzolu szkodzą mózgowi dziecka i wpływają na jego rozwój? Nie, najprawdopodobniej nie. Hormony stresu, takie jak kortyzol, uwalniane podczas płaczu dziecka, nie są szkodliwe w zdecydowanej większości sytuacji. Płacz jest normalnym zachowaniem dla niemowlęcia, a wynikające z niego uwalnianie hormonów jest również normalne.

Przebadano wzorce płaczu niemowląt. Dr Ronald Barr odkrył, że dzieci na całym świecie podążają za podobnym wzorcem płaczu, który nazwał „krzywą płaczu niemowląt” (infant crying curve). Noworodki płaczą około 1 do 2 godzin dziennie. W wieku 2-3 tygodni płacz zaczyna się nasilać, osiągając szczyt w wieku 6-8 tygodni. W tym czasie niektóre dzieci mogą płakać od 2 do 3 godzin dziennie, a inne nawet do 5 godzin. Po tym szczycie płacz stopniowo maleje, zwykle uspokajając się do 3-4 miesiąca życia. Jak widać, to bardzo dużo płaczu.

Miliardy dzieci przeszły przez te intensywne okresy płaczu i nie cierpią na opóźnienia rozwojowe związane z kortyzolem ani na uszkodzenia mózgu. Istnieje ogromna różnica między normalnym płaczem a szkodliwym stresem wynikającym z zaniedbania. Krótkie okresy płaczu nie zaszkodzą mózgowi dziecka ani nie wymażą całej tej miłości i opieki, którą zapewniasz przez resztę czasu.

Szkodliwe dla dzieci nie są te krótkie chwile płaczu, ale ciągłe zaniedbanie. Na przykład, gdybyś ignorował dziecko przez cały dzień, zaspokajając jedynie podstawowe potrzeby, takie jak karmienie i zmiana pieluchy według ścisłego harmonogramu (co miało miejsce w rumuńskim sierocińcu, badanym w badaniu często cytowanym online). To byłoby zaniedbanie i spowodowałoby u dziecka ciągły stres. Ten stały stres utrzymywałby wysoki poziom hormonów stresu, takich jak kortyzol, co mogłoby wpłynąć na jego rozwój. Ale to jest ekstremalna sytuacja.

Jeśli robisz wszystko, co w Twojej mocy, aby reagować na potrzeby dziecka i pomagać mu się uspokoić, gdy tego potrzebuje, płacz nie doprowadzi do szkodliwego poziomu kortyzolu ani nie wpłynie na jego rozwój.

# Porady - pochwały szkodliwy wpływ

## How Praise Can Damage Your Child's Confidence

Kiedy rodzice chwalą swoje dzieci słowami typu: „Jesteś taka mądra”, „Co za mały geniusz” lub „Jesteś taka utalentowana”, mają nadzieję, że budują pewność siebie. Jednak dziecko może to zinterpretować jako: „Mama i tata kochają mnie, bo jestem mądry, genialny lub utalentowany”. W ten sposób te dobrze zamierzone słowa pochwały mogą być szkodliwe.

Chwalenie dziecka za jego inteligencję stawia mu niesamowicie wysoką poprzeczkę, której, jak czuje, może nie zawsze sprostać. Ponieważ żadne dziecko nie chce stracić podziwu rodziców, gdy staje przed zadaniami, które postrzega jako zbyt trudne, myśli: „A co, jeśli zawiodę i ich rozczaruję?”. W rezultacie:

- **Unikają Wyzwań:** Zamiast podjąć wyzwanie, wycofują się. Nie chcą ryzykować porażki lub złego wrażenia.
- **Wybierają Łatwiejsze Zadania:** Wybierają prostsze zadania, aby upewnić się, że utrzymają ten „doskonały obraz”.

## Badanie Carol Dweck

Renomowana psycholog Carol Dweck i jej współpracownicy przeprowadzili badanie na uczniach piątej klasy, które to zademonstrowało:

1. **Pochwała za Inteligencję vs. Wysiłek:** Część dzieci pochwalono za inteligencję („Musisz być w tym mądry/a”), a część za wysiłek („Musiałeś/aś naprawdę ciężko pracować”).
2. **Wybór Wyzwania:**
  - **67%** dzieci chwalonych za **inteligencję** wybrało **łatwiejszy** test, nie chcąc ryzykować utraty etykiety „mądrego”.
  - **92%** dzieci chwalonych za **wysiłek** wybrało **trudniejsze** zadanie, chętnie podejmując próbę.
3. **Reakcja na Porządkę:** Po otrzymaniu bardzo trudnego testu, który miał ich zmylić:

- Grupa chwalona za **wysiłek** dłużej się nie poddawała i wydawała się czerpać większą radość z wyzwania.
  - Dzieci chwalone za **inteligencję** stały się sfrustrowane i miały tendencję do wczesnego poddawania się.
4. **Wyniki Końcowe:** W kolejnym teście o poziomie trudności podobnym do pierwszego:
- Średnie wyniki dzieci chwalonych za **inteligencję** spadły o **20%**.
  - Średnie wyniki dzieci chwalonych za **wysiłek** wzrosły o prawie **30%**.

Wnioski z badania sugerują, że chwalenie dzieci za inteligencję uczy je, że „gra toczy się o to, aby wyglądać mądrze i nie ryzykować popełniania błędów”. Jeden błąd może sprawić, że poczują się niekompetentne („Jeśli się pomyłę, czy to znaczy, że nie jestem mądry/a?”). W rezultacie stają się bardziej ostrożne, unikają wyzwań, a co za tym idzie, tracą szansę na rozwój i zdobycie nowych umiejętności.

### Co robić zamiast tego - Konkretna Pochwała Zorientowana na Proces:

Powinniśmy chwalić, ale należy skupić się na konkretach i rzeczach, które dziecko może wyraźnie zmienić lub na których może się uczyć. Zamiast mówić, że jest mądre lub utalentowane, należy komplementować jego podejście, konkretne osiągnięcia oraz wysiłek:

- **Pochwalenie metody:** „Zauważyłem, że trudno ci było dosięgnąć zabawek, ale wykazałeś się kreatywnością z tym stołkiem.”
- **Celebrowanie konkretnych osiągnięć:** „Spójrz, sam/a założyłeś/aś koszulkę!” lub „Twój rysunek ma tyle jasnych kolorów!”
- **Docenianie wytrwałości i wysiłku:** „Widzę, że codziennie ćwiczyłeś skakanie. Skaczesz coraz wyżej – tak trzymaj!” lub „Naprawdę ciężko pracowałeś/aś, aby zbudować tę wieżę z klocków.”

Taki rodzaj zachęty sprawia, że dzieci stają się na tyle odważne, by próbować nowych rzeczy, wiedząc, że pomyłki są częścią procesu uczenia się, a nie dowodem na to, że nie są zdolne. Uczą się, że należy po prostu próbować dalej, a w końcu się uda. Pomaga to budować ich pewność siebie i odporność (rezyliencję).

Jako rodzice mamy również istotną rolę w pomaganiu dzieciom w radzeniu sobie z dużymi emocjami, szczególnie tymi, które często prowadzą do ataków złości i histerii.

## Porady - porady ogólne

Most parents don't know they need to do this (until it's too late)

Ważne jest, aby zrozumieć kilka kwestii dotyczących rozwoju noworodka. Od urodzenia do około 3. miesiąca życia zauważysz, że głowa noworodka naturalnie opada na jedną stronę, zarówno na jawie, jak i we śnie. Jest to całkowicie normalne i wynika z kilku powodów. W pierwszych dwóch miesiącach noworodkowi brakuje siły i kontroli mięśni, aby utrzymać głowę stabilnie i centralnie nad ciałem. Po drugie, głowa noworodka może być wydłużona lub mieć nietypowy kształt po porodzie, co utrudnia utrzymanie jej prosto. Po trzecie, noworodek może również wykazywać preferencję do obracania głowy w określonym kierunku. Ta preferowana pozycja może prowadzić do napięcia mięśni szyi, utrudniając dziecku obracanie głowy w przeciwnym kierunku.

Chociaż opadanie głowy na jedną stronę jest normalne, może stać się problemem, jeśli zawsze opada na tę samą stronę. Konsekwentne układanie głowy w ten sam sposób może zwiększyć ryzyko rozwoju dwóch schorzeń:

- **Plagiocefalia pozycyjna (positional plagiocephaly):** Stan, w którym u dziecka rozwijają się płaskie miejsca z tyłu lub z boku głowy. Chociaż nie wpływa to na rozwój mózgu, może wpłynąć na wygląd dziecka, prowadząc do asymetrycznego wzrostu głowy lub twarzy, a czasem problemów ze wzrokiem.
- **Pozycyjny kręcz szyi (positional torticollis):** Stan, w którym u dziecka rozwijają się napięte mięśnie szyi, co sprawia, że preferuje ono jedną stronę ciała. Może to wpływać na równowagę i siłę mięśni, ogólną postawę, a także może zwiększać ryzyko plagiocefalii pozycyjnej i utrudniać karmienie piersią.

Aby zmniejszyć ryzyko rozwoju tych schorzeń, kluczowe jest, aby dziecko regularnie obracało głowę w obu kierunkach w ciągu dnia. W pierwszych 8 tygodniach życia może to być dla niego wyzwaniem, dlatego potrzebuje Twojej pomocy.

Sposobem na to jest delikatne pomaganie dziecku w obracaniu głowy na każdą ze stron. Na przykład, gdy dziecko bawi się na plecach, możesz delikatnie obrócić jego głowę z jednej strony na drugą. Jeśli podczas jednej sesji zabawy patrzy w prawo, następnym razem pomóż mu obrócić głowę, aby patrzyło w lewo.

Gdy maluch drzemie w łóżeczku, po prostu zmieniaj kierunek, w którym skierowana jest jego głowa, przy każdej drzemce. Możesz obrócić jego głowę w prawo na jedną drzemkę, a w lewo na następną. Kiedy trzymasz dziecko lub używasz nosidełka, możesz od czasu do czasu delikatnie dostosować pozycję jego głowy, fizycznie ją obracając.

Oprócz delikatnego poruszania głową, możesz również pomóc noworodkowi patrzeć w obie strony, sprytnie aranżując przestrzeń wokół niego. Celowo urządź jego miejsce do zabawy lub łóżeczko w taki sposób, aby dziecko chciało obracać głowę, by zobaczyć, co się dzieje.

- **Podczas zabawy na podłodze:** Umieść zabawki lub siebie po jednej stronie, a następnie zmień stronę na następną sesję zabawy. To sprawi, że będzie obracać głowę w prawo i w lewo, aby zobaczyć zabawki lub Ciebie.
- **Podczas snu:** Ustaw łóżeczko tak, aby jedna strona była skierowana w stronę czegoś prostego, jak ściana, a druga strona otwierała się na pokój. To zachęci dziecko do obracania głowy w stronę pokoju, aby zobaczyć interesujące rzeczy oraz Ciebie. Następnie po prostu zmieniaj końce łóżeczka, w których dziecko śpi każdej nocy. Ta prosta zmiana skłania je do obracania głowy na jedną stronę jednej nocy, a na przeciwną stronę następnej.
- **Podczas noszenia:** Zmieniaj ramię, na którym trzymasz noworodka, aby zachęcić go do obracania głowy w obu kierunkach. Na przykład, jeśli trzymasz dziecko na lewym ramieniu, naturalnie spojrzy w lewo, aby zobaczyć otoczenie. Następnym razem możesz użyć prawego ramienia, co skłoni je do obrócenia głowy w prawo.
- **Podczas karmienia butelką:** Zmieniaj ramiona, których używasz do każdej sesji karmienia, ponieważ zachęci to dziecko do obracania głowy w obu kierunkach.

Włączając te praktyki obracania głowy do codziennej rutyny noworodka, pomagasz delikatnie rozciągać mięśnie jego szyi, co odgrywa kluczową rolę w zmniejszaniu ryzyka pozycyjnego kręczy szyi. Co więcej, te praktyki zapewniają, że nacisk na miękkie kości czaszki dziecka jest równomiernie rozłożony przez cały dzień. To nie tylko pomaga w utrzymaniu okrągłego kształtu głowy, ale także znacznie obniża ryzyko rozwoju płaskich miejsc z tyłu lub z boku głowy.

Jeśli jednak w którymkolwiek momencie zauważysz rozwijające się płaskie miejsce na głowie dziecka, poczujesz opór podczas obracania jego głowy lub zobaczysz, że konsekwentnie faworyzuje jedną stronę ciała lub ma trudności z obracaniem głowy w obu kierunkach nawet z Twoją pomocą, koniecznie zasięgnij profesjonalnej porady pediatry lub lekarza.

“Czas na brzuszku” (tummy time) to kolejna skuteczna metoda zapobiegania powstawaniu płaskich miejsc na głowie dziecka, ponieważ promuje właściwe kształtowanie tyłu głowy poprzez zmniejszenie nacisku na ten obszar. Jednak bardzo często noworodki początkowo nie lubią “czasu na brzuszku”, a to często dlatego, że wprowadzamy go w sposób, który jest dla nich zbyt wymagający, na przykład zaczynając bezpośrednio na podłodze. Robienie tego bezpośrednio na podłodze nie jest jedynym sposobem. Istnieją inne pozycje “czasu na brzuszku”, które można dostosować do komfortu i poziomu umiejętności dziecka.

## Porady - porady rodzicielskie które nie działają

### The Problem With This Common Parenting Advice

Posiadanie dziecka często wiąże się z otrzymywaniem wielu rad od otoczenia, jednak niektóre z długo utrzymujących się przekonań mogą być niekorzystne, prowadząc do problemów ze snem, błędnych diagnoz czy opóźnionego rozwoju.

**Mit 1: Dziecko powinno spać w głośnym i jasnym otoczeniu, aby się “przyzwyczaić”** Często powtarzana rada sugeruje, że jeśli dziecko będzie spało w hałasie i świetle, nauczy się zasypiać wszędzie. Jednak mechanizm snu dziecka działa w oparciu o presję snu (sleep pressure), która narasta wraz z czuwaniem. Kiedy “zbiornik senności” jest pełny, dziecko zaśnie niezależnie od warunków, nawet na koncercie rockowym, więc nie wymaga to treningu.

\* **Idealne warunki:** Chłodny, ciemny pokój bez nagłych hałasów. \* **Jakość snu:** Drzemki składają się głównie z fazy REM (sen lekki), którą łatwo zakłócić hałasem czy światłem, co prowadzi do krótszego i gorszej jakości snu. \*

**Rozwój:** Od 6 tygodnia życia dzieci są bardzo ciekawe świata; jasne otoczenie stymuluje je zamiast wyciszać. \* **Cykle snu:** Między 3 a 5 miesiącem życia cykle snu dojrzewają (trwają 30-45 min). Pod koniec cyklu dziecko może się przebudzić – w ciemnym pokoju łatwiej mu wrócić do snu, podczas gdy w jasnym otoczeniu zostanie całkowicie wybudzone.

Spokojne środowisko snu w domu nie sprawi, że dziecko nie zaśnie w wózku czy aucie, gdy będzie zmęczone – presja snu nadal zadziała.

**Zasoby (wspomniane w wideo):** – przewodnik dotyczący czasów czuwania (wake windows) i zapotrzebowania na sen.

**Mit 2: Drżąca warga lub zimne dłonie oznaczają, że dziecku jest zimno** \* **Drżąca warga:** U noworodków to odruch układu nerwowego na nagły hałas, ruch lub zmianę pozycji, a nie oznaka chłodu. \* **Zimne dłonie/stopy:** Wynikają z niedojrzałego układu krążenia, co jest normalne. Dłonie mogą być chłodne nawet przy właściwej temperaturze ciała. \* **Prawidłowa weryfikacja:** Aby sprawdzić, czy dziecku jest zimno, należy dotknąć jego klatki piersiowej lub pleców (powinny być ciepłe i suche) lub użyć termometru.

**Mit 3: Każdy nadmierny płacz to kolka** “Kolka” to termin opisujący zdrowe dziecko, które płacze więcej niż zwykle, ale nie jest diagnozą medyczną. Etykietowanie każdego płaczu jako kolki może spowodować przeoczenie rzeczywistych problemów, takich jak trudności z karmieniem, alergie czy inne schorzenia. W przypadku nadmiernego płaczu zawsze warto skonsultować się z pediatrą.

**Mit 4: Każdy płacz oznacza dystres i wymaga natychmiastowej reakcji** Płacz to główny sposób komunikacji dziecka (głód, zmęczenie, dyskomfort), ale nie każdy płacz wymaga natychmiastowej interwencji. \* **Nowa sytuacja:** Dziecko odłożone na podłogę może płakać z powodu zmiany wrażeń, ale po chwili może się uspokoić i zacząć eksplorować. \* **Płacz przed snem:** Może sygnalizować po prostu zmęczenie i gotowość do snu. \* **Płacz przez sen (faza REM):** Dzieci w fazie REM mogą wiercić się i wydawać dźwięki. Podnoszenie ich wtedy może je niepotrzebnie wybudzić. Warto odczekać chwilę, aby zobaczyć, czy dziecko nie śpi dalej.

Zamiast reagować natychmiastowo na każdy dźwięk, kluczowe jest nauczanie się rozpoznawania różnych rodzajów płaczu i sygnałów (mowy ciała) noworodka, aby odpowiednio na nie odpowiadać.

## Porady - posłuszeństwo bez krzyku

Child Not Listening? Stop Yelling. Do This Instead

Sekret, by dziecko słuchało za pierwszym razem, bez konieczności krzyku, nie polega na wyszukanej technice dyscypliny czy idealnej konsekwencji. Chodzi o mówienie do niego w sposób, który jego rozwijający się mózg faktycznie rozumie, aby mogło od razu wykonać polecenie.

Jako terapeutka zajęciowa dzieci, która pracowała z setkami rodzin, stworzyłam prostą, pięcioetapową metodę, która całkowicie zmienia reakcje dzieci. Widziałam, jak dzieci przechodziły od ignorowania wszystkiego do słuchania za pierwszym razem, czasami w ciągu kilku dni od wypróbowania tego podejścia. W tym filmie omówię wszystkie pięć kroków i pokażę, jak stosować je w codziennych sytuacjach, abyś na koniec dysponował sprawdzonymi, praktycznymi narzędziami, które naprawdę działają.

**Krok 1: Katalizator połączenia** Ten krok jest absolutnym przełomem. Dzieci całkowicie zanurzają się w tym, co robią, czy to bawiąc się zabawkami, oglądając telewizję, czy grając w Power Rangers. Wchodzą w stan głębokiego skupienia i wtedy jest tak, jakby miały na uszach słuchawki wyciszające. Twoje słowa dosłownie do nich nie docierają.

Zanim poprosisz dziecko o cokolwiek, musisz zdjąć te „słuchawki”. Aby to zrobić, za każdym razem, gdy potrzebujesz uwagi dziecka, podejź i kucnij do poziomu jego oczu. To niezwykle ważne, ponieważ stanie nad nim może wydawać się zastraszające i wywołać reakcję walki, ucieczki lub zamrożenia. Kucnięcie i nawiązanie kontaktu na jego poziomie sygnalizuje bezpieczeństwo, co sprawia, że jest bardziej prawdopodobne, że usłyszysz, co masz do powiedzenia.

Następnie delikatnie połóż dłoń na jego ramieniu, barku, dłoni lub nodze. Ten dotyk pomaga skierować jego uwagę na Ciebie. Powiedz jego imię i poczekaj, aż faktycznie na Ciebie spojrzy. Ten moment kontaktu wzrokowego jest sygnałem, że nawiązałeś połączenie. Dopiero wtedy przejdź do wydawania instrukcji.

**Krok 2: Dopasowanie do „mentalnej tablicy”** Często popełniamy błąd, mówiąc coś w stylu: „W porządku, kochanie, musimy posprzątać wszystkie te zabawki, założyć buty i skarpetki, wziąć torbę, a potem wsiąść do samochodu, bo czas wychodzić”. Dla nas ta lista instrukcji wydaje się jasna, ale dla dziecka to ściana słów, która jest zbyt duża do obsłużenia przez jego rozwijający się mózg, zwłaszcza przez pamięć roboczą.

Pomyśl o pamięci roboczej jak o mentalnej tablicy, na której tymczasowo przechowujemy informacje. U dorosłych te tablice są duże, ale u dzieci są małe. Kiedy dajesz im długą listę zadań, ta mała tablica szybko się zapętnia. W efekcie albo wykonują tylko część polecenia, bo zapomnieli resztę, albo nie robią nic, bo są całkowicie przytłoczone.

Aby dziecko wykonało polecenie za pierwszym razem, upewnij się, że instrukcje nie przekraczają możliwości jego mentalnej tablicy.

- Dopasuj polecenia do etapu rozwoju dziecka. Około 18. miesiąca życia większość małych dzieci radzi sobie tylko z prostymi, jednoetapowymi poleceniami (np. „Podnieś piłkę”).
- W wieku dwóch lat wiele dzieci radzi sobie z poleceniami dwuetapowymi, ale muszą być one blisko powiązane (np. „Podnieś piłkę i włóż ją do kosza”).
- W wieku 3 lat wiele dzieci jest w stanie wykonać dwa niezwiązane ze sobą polecenia (np. „Daj mi misia, a potem podnieś piłkę”).
- W wieku pięciu lat większość dzieci radzi sobie z trzema niezwiązanymi poleceniami (np. „Włóż piłkę do pudełka, weź buty i wsiądź do samochodu”).

Dodatkowo, utrzymuj polecenia krótkie i konkretne. Zamiast mówić ogólnikowo: „Posprzątaj zabawki i przygotuj się do wyjścia”, co zawiera wiele ukrytych kroków, spróbuj czegoś bardzo jasnego, jak: „Włóż klocki do pojemnika”.

Na koniec, mów im, co mają robić, a nie czego nie robić. To daje im jasny obraz oczekiwania. Zamiast „Przestań biegać”, powiedz „W domu chodzimy”. Zamiast „Nie wspinaj się na stół”, powiedz „Usiądź”.

**Krok 3: Cierpliwa pauza** Po wydaniu jasnej, pozytywnej instrukcji, nadchodzi czas na krok, który większość z nas pomija. Zostań przy dziecku i po prostu policz w głowie do 10, zanim powtórzysz polecenie lub zaczniesz krzyczeć.

Ten krok jest kluczowy, ponieważ mózg dziecka potrzebuje czasu, aby przetworzyć usłyszane słowa, zrozumieć ich znaczenie, zaplanować, jak wykonać polecenie, a następnie skłonić ciało do działania. Badania pokazują, że ta cała sekwencja zajmuje rozwijającemu się mózgowi dziecka około 7 do 10 sekund.

**Krok 4: Konkretne wyróżnienie** Gdy policzysz do 10, wydarzy się jedna z dwóch rzeczy. Dziecko wykona polecenie – świetnie. Nadszedł czas na krok czwarty. Natychmiast docen to, co zrobiło dobrze, używając konkretnej pochwały. Zamiast ogólnego „dobra robota”, spróbuj czegoś w stylu: „Wow, włożyłeś wszystkie klocki do kosza” lub „Podoba mi się, jak szybko założyłeś buty”. Kiedy jesteś konkretny, pomagasz dziecku zrozumieć, co dokładnie zrobiło dobrze, sprawiasz, że czuje się dumne i motywujesz je do powtórzenia tego zachowania.

**Krok 5: Pomocna dłoń** Drugim możliwym skutkiem jest to, że dziecko nie wykona polecenia. Jeśli tak się stanie, czas na krok piąty. Chcesz, aby dziecko nauczyło się, że kiedy o coś prosisz, masz to na myśli za pierwszym razem, a nie po stu powtórzeniach. Jeśli nie wykonuje polecenia, czas wkroczyć i pomóc mu je wykonać tu i teraz.

Zacznij od powtórzenia polecenia, ale w razie potrzeby uprość je. Na przykład, jeśli powiedzialesz „Idź się ubrać”, a ono cię ignoruje, możesz spróbować podzielić to na mniejsze kroki: „Założ spodenki”, wskazując nawet na nie, aby było to super jasne.

Jeśli nadal tego nie robi, to sygnał, aby wkroczyć i fizycznie pomóc. Trzymając się przykładu ubierania: najpierw powiedz „Usiądź”, wskazując na krzesło. Następnie powiedz „Podnieś spodenki”, kładąc mu je w dłoniach. Na koniec powiedz „Teraz załóż spodenki”, pomagając mu je wciągnąć, jeśli to konieczne.

Ważne jest, aby podczas wykonywania każdego kroku chwalić jego wysiłki, aby budować jego pewność siebie i współpracę. Z czasem zauważysz, że zacznie mniej polegać na twojej pomocy i zacznie słuchać od razu. Uczy się, że musi to zrobić natychmiast, bez względu na wszystko.

Pamiętaj, że nie wszystko od razu pójdzie gładko. Czasami twój maluch po prostu nie jest w nastroju do współpracy i to jest w porządku. To mali ludzie z własnymi myślami, uczuciami i nastrojami.

# Porady - przed 3 rokiem życia 13 rzeczy

## 13 Things Every Parent Should Know Before Their Child Turns 3

Istnieje 13 sekretów dotyczących dzieci poniżej trzeciego roku życia, o których wiedzą pediatrzy i eksperci od wczesnego rozwoju, ale które jakoś nigdy nie są mówione rodzicom. Nieznajomość tych sekretów może sprawić, że te lata będą wydawały się trybem przetrwania. Ich poznanie może zmienić te trudne lata w jedno z najlepszych.

1. **Twój maluch dosłownie nie potrafi jeszcze kontrolować swoich wielkich emocji.** Część mózgu malucha kontrolująca emocje – kora przedczołowa – nie jest w pełni rozwinięta (nie będzie aż do 25 roku życia). Jednak część wyzwalająca wielkie emocje – ciało migdałowate – działa od urodzenia. To jak nadwrażliwy alarm przeciwpożarowy z wadliwym wyłącznikiem. Kiedy dziecko jest bardzo zdenerwowane, jego mózg przechodzi w tryb przetrwania, a myśląca część mózgu całkowicie się wyłącza. To dlatego przemawianie do rozsądku podczas napadu złości nigdy nie działa.

*Co robić:* Zamiast próbować to naprawić lub wyjaśniać, zejdź do poziomu oczu dziecka i powiedz coś w stylu: “Jesteś bardzo zdenerwowany. Rozumiem”. Twój spokojny głos i obecność pomagają zapewnić regulację emocjonalną, której dziecko samo nie potrafi jeszcze sobie zapewnić. Dopiero gdy maluch się uspokoi i jego “myślący mózg” wróci do trybu online, możesz wyjaśnić, co się stało.

2. **Napad złości (tantrum) to wołanie o pomoc, a nie przejaw nieposłuszeństwa.** Kiedy twój maluch traci panowanie nad sobą z powodu czegoś, co wydaje ci się absurdalne (jak zły kolor kubka), nie próbuje tobą manipulować. Desperacko próbuje ci powiedzieć: “Pomóż mi, nie mam pojęcia, jak sobie poradzić z tym, co teraz czuję”. Zamiast myśleć: “Moje dziecko jest nieposłuszne”, zacznij zadawać sobie pytanie: “Jakiej umiejętności mu brakuje lub której musi się jeszcze nauczyć?”. A potem poświęć czas na nauczanie tej umiejętności.

*Przykład:* Jeśli maluch uderzy brata, bo zabrał mu zabawkę, zamiast mówić tylko “Nie bijemy”, powiedz: “Jesteś zły, że Sam zabrał twoją ciężarówkę. Wolno czuć złość, ale bicie sprawia ból”. Następnie powiedz: “Powiedz Samowi: ‘Stop, Sam, ja się tym bawię’”. W ten sposób dajesz mu słowa, których może użyć zamiast rąk.

3. **Mózg malucha potrzebuje wielu, wielu powtórzeń.** Będziesz musiał uczyć tej samej umiejętności (jak np. używania słów zamiast rąk) w kółko. Mózg malucha jest jak gąbka, ale bardzo powolna gąbka, która musi wchłoniąć tę samą rzecz wiele razy, zanim ta utrwali się na stałe. Tak jak nie oczekujesz, że dziecko zapamięta, jak wiązać buty po jednym pokazie, tak samo jest z zachowaniem.

Zamiast frustrować się ciągłym powtarzaniem, pamiętaj, że za każdym razem, gdy spokojnie mówisz “delikatne rączki”, pomagasz mózgowi dziecka się uczyć. To nie jest tak, że dziecko nie słucha; ono wciąż buduje tę umiejętność.

4. **Mów dziecku, co ma robić, a nie czego ma nie robić.** Kiedy mówisz “Nie biegaj”, mózg dziecka myśli: “Okej, ale co mam robić zamiast tego?”. Dziecko dosłownie nie wie, jaki jest właściwy wybór. Ale kiedy mówisz “W środku chodzimy”, ma jasny obraz tego, czego chcesz i jest bardziej prawdopodobne, że to zrobi.

Zamiast “Przestań robić bałagan”, powiedz “Włóż zabawki do koszyka”. Zamiast “Przestań krzyczeć”, powiedz “Używaj głosu do mówienia w pomieszczeniu”. Zamiast “Nie bij”, powiedz “Delikatne rączki”.

5. **Daj dziecku czas na przetworzenie informacji (Zasada 10 sekund).** Zanim powtórzysz polecenie, policz do 10. Maluch potrzebuje czasu, aby: usłyszeć twoje słowa, zrozumieć ich znaczenie, wymyślić, jak wykonać to, o co prosisz, a następnie faktycznie zacząć ruszać ciałem, aby to zrobić. Dorośli robią to natychmiast, ale maluchy potrzebują znacznie więcej czasu. Powiedz raz wyraźnie: “Proszę, włóż klocki do pudełka”. Następnie policz w głowie do 10, czekaj i obserwuj. Będziesz zaskoczony, jak często wykonują polecenie, gdy da im się te dodatkowe sekundy.

6. **Chwal wysiłek i strategię, a nie cechy (“Jesteś mądry”).** Badania pokazują, że pochwały typu “Jesteś taki mądry” mogą przynieść odwrotny skutek. Kiedy chwalisz to, kim dziecko jest, zamiast tego, co *zrobiło*, zaczyna ono wierzyć, że jego zdolności są stałe. Myśli: “Skoro jestem mądry, wszystko powinno przychodzić mi łatwo”. Kiedy więc napotyka na coś trudnego, panikuje i poddaje się, by chronić etykietkę “mądrego”.

*Co działa lepiej:* Chwal konkretny wysiłek lub strategię. “Posłuchałeś i włożyłeś każdy klocek do pudełka”, “Próbowałeś dalej, nawet gdy było to trudne” lub “Wymyśliłeś sposób, aby wszystkie się zmieściły”. To buduje tzw. “growth mindset” (mentalność wzrostu) – przekonanie, że zdolności można rozwijać przez ciężką pracę.

7. **Głód jest głównym sabotażystą zachowania.** Maluchy muszą jeść co 2-3 godziny, ponieważ ich małe ciała to maszyny wzrostu. Oznacza to, że potrzebują jeść pięć razy dziennie (śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja). Kiedy zachowanie twojego malucha nagle się psuje, nie zakładaj, że to nieposłuszeństwo. Sprawdź zegarek. Jeśli minęło więcej niż 2-3 godziny od ostatniego posiłku, daj mu szybko coś do jedzenia.
8. **Niespójność zasad powoduje stres i testowanie granic.** Jeśli tata pozwala skakać po kanapie, a mama absolutnie nie, lub babcia ustępuje marudzeniu, podczas gdy ty je ignorujesz, maluch uczy się, że zasady są negocjowalne. Będzie ciągle testował, co mu się upiecze, w zależności od tego, kto patrzy. Ta niespójność nie tylko stwarza problemy behawioralne; stresuje dziecko, ponieważ nigdy nie wie, czego się spodziewać.

Usiądź ze wszystkimi, którzy opiekują się dzieckiem (partnerem, dziadkami) i omówcie główne, nienegocjowalne zasady (np. co robicie, gdy dziecko uderzy, jak radzicie sobie z napadami złości).
9. **Rutyna daje poczucie bezpieczeństwa.** Dla malucha świat bez rutyny jest stresujący. Kiedy mają spójne rutyny (np. pobudka, śniadanie, mycie zębów, ubieranie, zabawa), czują się bezpieczne i mają kontrolę. Wiedzą, co będzie dalej i mogą się zrelaksować. Nie musisz być super rygorystyczny co do czasu; po prostu zachowaj tę samą kolejność rzeczy. Jeśli musisz coś zmienić, uprzedź dziecko (np. "Jutro rano po śniadaniu jedziemy do babci zamiast do żłobka").
10. **Dzieci uczą się przez obserwację (jesteś ich głównym nauczycielem).** Maluchy uczą się, obserwując, co robisz. Zauważają, jak reagujesz na problemy, rozmawiasz z ludźmi i jak się zachowujesz, gdy jesteś zdenerwowany. Potem wszystko kopiują. Nie chodzi o to, by być idealnym rodzicem 24/7. Chodzi o to, by być świadomym, że patrzą i starać się modelować zachowanie, które chcesz u nich widzieć. A kiedy popełnisz błąd (np. nakrzyczysz), wykorzystaj to jako moment nauki. "Przepraszam, że krzyknęłam. Czułam się zestresowana... Następnym razem postaram się wziąć głęboki oddech".
11. **Pozwól dziecku się zmagać.** Wiemy, że to bolesne patrzeć, jak dziecko frustruje się, próbując po raz dziesiąty założyć buty. Ale to właśnie w tym zmaganiu odbywa się prawdziwa nauka. Kiedy w końcu mu się uda, jego mózg uczy się: "Hej, potrafię to zrobić!". Ta wewnętrzna siła buduje pewność siebie.

Celem nie jest sprawienie, by dziecko cierpiało. Chodzi o danie mu chwili na spróbowanie, zanim wkroczysz. A jeśli poprosi o pomoc, wkrocz, ale *prowadź* je przez proces, zamiast robić to za nie. ("Pociągnijmy za język, teraz włóż palec u nogi, teraz dociśnij piętę").
12. **Zbyt wiele wyborów przytłacza (zasada dwóch opcji).** Maluchy chcą mieć kontrolę i dokonywać własnych wyborów. Jednak zbyt wiele opcji przytłacza ich rozwijający się mózg. Zaczynają się frustrować, zmieniać zdanie lub mieć napad złości. Ich mózg po prostu nie jest w stanie przetworzyć wszystkich opcji. Upraszczaj: Daj tylko dwie możliwości. Zamiast "Co chcesz zjeść?", spróbuj "Chcesz banana czy jabłko?". Daje im to poczucie kontroli, którego pragną, bez przytłaczania.
13. **Maluchy żyją "tu i teraz" i potrzebują pomocy w przejściach.** Maluchy są całkowicie obecne w tym, co robią. Kiedy budują z klocków, to jest ich cały wszechświat. Nie mają mentalnego zegara odliczającego czas do następnej aktywności. Kiedy nagle ogłaszasz "Czas iść", zasadniczo wyrzucasz je z ich szczęśliwego miejsca bez ostrzeżenia.

Rozwiązaniem nie jest unikanie przejść, ale pomaganie im przygotować się na to, co nadchodzi, poprzez tworzenie wyraźnych zakończeń aktywności.

## Porady - przyklepne dzieci błędy

### These Simple Mistakes Create Clingy Toddlers

Jeśli twój maluch ciągle wisi ci na nodze, chodzi za tobą wszędzie i nie potrafi bawić się samodzielnie dłużej niż 30 sekund, prawdopodobnie popełniasz przynajmniej jeden z tych czterech błędów, które tworzą przyklepne zachowania. Poniżej wyjaśnione jest, co dokładnie sprawia, że dziecko jest tak zależne od ciebie i jakie proste zmiany mogą to natychmiast odwrócić.

#### Błąd 1: Przerywanie samodzielnej zabawy

Ten błąd jest tak subtelny, że prawdopodobnie robisz to wielokrotnie w ciągu dnia, nie zdając sobie z tego sprawy. Wygląda to tak: twój maluch jest całkowicie pochłonięty zabawą – buduje z klocków, bawi się lalkami, czy wyjmując pojemniki z szuflady. Jest skupiony, szczęśliwy i błogo niezależny. I wtedy ty przerywasz to skupienie, mówiąc do niego, na przykład: "Wow, ta wieża jest ogromna!" lub "Ojej, mamy tyle pojemników!".



Intencje są dobre – chcesz nawiązać kontakt, pokazać zainteresowanie lub nawet zachęcić do dalszej samodzielnej zabawy, chwalać ją. Jednak w rzeczywistości, w momencie, gdy zaczynasz komentować, odciągasz uwagę dziecka od zabawy i kierujesz ją na siebie. Ponieważ jesteś jego ulubioną osobą na świecie, często porzuca to, co robi i podchodzi do ciebie. W ten sposób przypadkowo uczysz je, że twoja uwaga jest cenniejsza niż jego własna, niezależna zabawa, co prowadzi do zachowań “przylepnych”.

Rozwiązanie: Kiedy dziecko bawi się szczęśliwie, nie zadawaj pytań i nie komentuj. Po prostu usiądź, obserwuj i czekaj na naturalne przerwy w zabawie, kiedy samo na ciebie spojrzy. To jest moment, w którym sprawdza twoją obecność i jest to idealna chwila, aby potwierdzić jego zabawę lub zadać pytanie.

### **Błąd 2: Niewłaściwy rodzaj pochwały**

Kiedy maluch już na ciebie spojrzy, aby pokazać swoje dzieło, większość rodziców popełnia drugi błąd. Natychmiast chwalimy, mówiąc: “Dobra robota”, “Jesteś taki mądry” lub “Niesamowite”. Choć wydaje się to naturalne, takie słowa w rzeczywistości tworzą więcej “przylepnych” zachowań.

Dlaczego? Kiedy twoja pochwała koncentruje się na tym, jakie dziecko jest mądre lub na końcowym rezultacie, zaczyna ono polegać na tobie, abyś powiedział mu, czy dobrze sobie poradziło. Nie potrafi po prostu cieszyć się z tego, co zrobiło; potrzebuje najpierw twojej akceptacji. To tworzy dwa problemy:

1. Dziecko zaczyna robić rzeczy tylko po to, by usłyszeć od ciebie “dobra robota”, co prowadzi do ciągłego biegania i pytania: “Patrz, czy to jest dobrze?”.
2. Zaczyna się martwić: “A co, jeśli coś popsuję i rodzice nie będą już myśleć, że jestem mądry?”. W rezultacie trzyma się łatwych rzeczy, w których wie, że nie poniesie porażki, i przestaje eksplorować.

Rozwiązanie: Chwal wysiłek i proces, a nie rezultat. Na przykład: “Wow, nie poddałeś się, nawet gdy ten kawałek układanki był trudny” lub “Widziałem, jak bardzo koncentrowałeś się na tym rysunku”. Pokazujesz w ten sposób, że próbowanie i rozwiązywanie problemów jest tym, co naprawdę się liczy, a nie bycie idealnym czy uzyskanie twojej aprobaty.

### **Błąd 3: Środowisko fizyczne, które nie jest “przestrzenią ‘tak’”**

Ten błąd nie dotyczy słów, lecz otoczenia fizycznego. Maluchy są z natury ciekawe i muszą wszystkiego dotykać. Jeśli jednak twój dom nie jest przystosowany do tej eksploracji – masz łamliwe przedmioty w zasięgu ręki, ważne dokumenty na niskich stolikach i wszędzie niebezpieczne obiekty – będziesz spędzać cały dzień, chodząc za dzieckiem i mówiąc: “Nie dotykaj”, “Zostaw to”, “Nie, nie, nie”.

Nie tylko jest to wyczerpujące, ale także przypadkowo zachęcasz malucha do bycia bardziej “przylepnym”. Kiedy dziecko nie może się poruszać ani odkrywać bez ciągłego korygowania, uczy się, że na wszystko potrzebuje twojej zgody. W rezultacie zaczyna pytać cię o zgodę przed zrobieniem czegokolwiek lub po prostu trzyma się blisko ciebie, ponieważ nic nie jest bezpieczne.

Rozwiązanie: Stwórz tzw. “przestrzeń ‘tak’” (yes space). Jest to zabezpieczony przed dziećmi obszar, w którym maluch może bezpiecznie odkrywać i bawić się bez twojego ciągłego nadzoru. Może to być róg salonu, kojec lub po prostu zabezpieczony pokój dziecka. Kluczem jest stworzenie miejsca, w którym odpowiedź brzmi zawsze “tak” – może wszystkiego dotykać i swobodnie wybierać, czym się bawić.

### **Błąd 4: Zbyt szybkie “ratowanie” dziecka**

Ten błąd może wydawać się sprzeczny z intuicją. Maluch zмага się z założeniem koszulki, więc wkraczasz i pomagasz. Wieża z klocków przewraca się, więc układasz ją na nowo. Zakłada buty na złe stopy, a ty natychmiast to poprawiasz. Kłóci się z rodzeństwem, a ty wkraczasz, by rozwiązać konflikt.

To naturalne reakcje, ale kiedy ciągle wkraczasz, by wszystko naprawić, wysyłasz komunikat: “Nie wierzę, że sobie z tym poradzisz, potrzebujesz mnie, żebym to za ciebie rozwiązał”. Dziecko uczy się: “Kiedy robi się trudno, nie próbuj dalej, po prostu poczekaj na mamę lub tatę”.

Bez szansy na zmaganie się z tymi wyzwaniami, dzieci nie mają okazji ćwiczyć umiejętności rozwiązywania problemów ani doświadczać uczucia “Zrobiłem to!”. Te małe zwycięstwa budują pewność siebie i niezależność. Bez nich dziecko zaczyna wierzyć, że naprawdę nie poradzi sobie bez ciebie.

Rozwiązanie: Zanim wkroczysz, poczekaj, aż dziecko spojrzy na ciebie i poprosi o pomoc. A kiedy już pomagasz, prowadź je przez proces, zamiast całkowicie przejmować kontrolę.

- Zamiast zakładać mu koszulkę, powiedz: “Zakładanie koszulek bywa trudne”.
- Jeśli dziecko dopiero się uczy, poprowadź je krok po kroku: “Znajdź dziurę na głowę. Teraz pociągnij ją w dół. Znajdź dziurę na rękę...” itd.
- Jeśli dziecko już wie, jak to zrobić, ale utknęło, pomóż mu rozwiązać problem: “Hm, to wygląda skomplikowanie. Od czego powinieneś spróbować zacząć?” lub “Zastanawiam się, przez którą dziurę przechodzi głowa?”.

Kiedy przyjmiesz podejście *bycia z dzieckiem*, gdy ono samo próbuje coś rozgryźć, uczysz je, że trudności są w porządku i że potrafi sobie z nimi poradzić, a ty jesteś tam, by je prowadzić, a nie ratować.

Kiedy zaczniesz stosować tę metodę, dziecko może być początkowo zdenerwowane, co może prowadzić do napadów złości. Naturalnym instynktem jest próba uspokojenia go poprzez ciągłe potwierdzanie jego uczuć (“Widzę, że jesteś zdenerwowany”). Jednak, jak wspomina autorka, takie podejście może w rzeczywistości pogarszać sytuację.

## Porady - przywiązanie brak objawów

### 7' Subtle Signs Your Child Lacks Secure Attachment

Istnieje siedem subtelnych oznak, które mogą wskazywać, że dziecko nie wykształciło bezpiecznej więzi.

**1. Brak szukania pocieszenia u rodzica** Gdy dziecko z bezpieczną więzią zrani się lub przestraszy, automatycznie zwróci się do rodzica po pomoc – będzie wołać, chceć przytulenia lub po prostu spojrzy na opiekuna. Ufa ono, że rodzic jest źródłem komfortu i bezpieczeństwa. Natomiast jeśli dziecko rzadko szuka rodzica, gdy jest zdenerwowane – na przykład po upadku nie patrzy na niego lub przeżywa frustrację w samotności – może to być oznaką braku bezpiecznej więzi, a nie, jak się często myśli, oznaką niezależności.

**2. Ekstremalne reakcje na rozstanie** Dziecko z bezpieczną więzią zazwyczaj zauważy wyjście rodzica (np. do pracy lub żłobka) i zareaguje – może być lekko smutne lub chceć dodatkowego pożegnania. Kluczowe jest jednak to, że po chwili potrafi się uspokoić i nawiązać kontakt z nowym opiekunem. Przy braku bezpiecznej więzi obserwuje się dwie skrajności: \* Brak jakiegokolwiek reakcji na wyjście rodzica, jakby dziecko nie zauważało lub nie przejmowało się rozstaniem. \* Całkowita rozpacz – dziecko staje się niepokieszone i nikt inny nie jest w stanie go uspokoić.

**3. Reakcja na powrót rodzica** Dziecko z bezpieczną więzią na powrót rodzica reaguje pozytywnie – biegnie z ekscytacją, uśmiecha się lub po chwili przerywa zabawę, by podejść i się przytulić. Jeśli natomiast dziecko regularnie ignoruje powrót rodzica, nie zauważa go lub wydaje się zirytywane jego obecnością, może to sygnalizować brak bezpiecznej więzi.

**4. Traktowanie obcych tak samo (lub lepiej) jak rodzica** Dziecko z bezpieczną więzią wyraźnie preferuje rodzica nad obce osoby. W obecności nieznajomych może być nieśmiałe, chować się za nogami rodzica lub sprawdzać jego reakcję, nim nawiąże kontakt. Używa rodzica jako “bezpiecznej osoby”. Jeśli jednak dziecko nie wykazuje żadnej preferencji, traktując obcych z taką samą (lub nawet większą) swobodą i ekscytacją jak rodzica, może to sugerować brak ukształtowanej bezpiecznej więzi.

**5. Brak używania rodzica jako “bezpiecznej bazy” podczas zabawy** Podczas zabawy (np. na placu zabaw) dziecko z bezpieczną więzią będzie eksplorować otoczenie, ale regularnie będzie sprawdzać, czy rodzic jest w pobliżu – odwróci się, pomacha, uśmiechnie lub podbiegnie na chwilę, by zaraz wrócić do zabawy. Obecność rodzica daje mu pewność siebie do bycia odważnym. Przy braku bezpiecznej więzi znów widoczne są skrajności: \* Dziecko kurczowo trzyma się rodzica, niezdolne do samodzielnej zabawy nawet przez chwilę. \* Dziecko oddala się bez oglądania się za siebie, nigdy nie sprawdzając, gdzie jest rodzic i nie szukając u niego potwierdzenia.

**6. Niechęć do dzielenia się odkryciami i sukcesami** Dziecko z bezpieczną więzią chce włączyć rodzica w swój świat. Gdy znajdzie coś fascynującego (np. robaka w ogrodzie) lub jest z czegoś dumne (np. z budowli), zawoła rodzica lub przyniesie mu to do obejrzenia. Chce dzielić się ekscytacją, a reakcja rodzica wzmacnia jego pozytywne odczucia. Jeśli dziecko rzadko próbuje włączyć rodzica w swoje działania lub dzieli się z nim swoimi przeżyciami (np. bawi się samo, nie chwali się swoimi dziełami), może to być kolejna oznaka.

**7. Brak uspokajania się pod wpływem komfortu oferowanego przez rodzica** Gdy dziecko przeżywa trudne chwile (frustrację, złość, atak histerii), a rodzic oferuje mu komfort (przytulenie, bliskość), dziecko z bezpieczną więzią powinno stopniowo zacząć się uspokajać. Nie oznacza to natychmiastowego przerwania płaczu, ale spo-

kojna obecność rodzica, jego głos i dotyk powinny pomóc dziecku wyciszyć się. Jeśli jednak próby pocieszenia przez rodzica pogarszają sytuację – dziecko jeszcze bardziej się denerwuje lub odpycha rodzica – może to wskazywać na brak bezpiecznej więzi. (Autorka zaznacza, że istnieje też inny powód, dla którego dziecko może odpychać rodzica podczas ataku histerii, niezwiązany z więzią, i omawia go w innym filmie).

## Porady - pytanie którego nie zadawaj

Never Ask Your Toddler This Question...

Należy unikać zadawania dziecku pytania: „Czy chcesz iść do toalety?”. W 99% przypadków odpowiedź będzie przecząca, ponieważ dla dziecka korzystanie z toalety jest nudne (woli ono zabawę), a dodatkowo jest ono dopiero na etapie uczenia się interpretacji sygnałów wysyłanych przez własne ciało.

Zamiast zadawać pytania, skuteczniejszą metodą jest obserwacja zachowania dziecka, np. gdy podskakuje w miejscu lub wykazuje inne oznaki potrzeby fizjologicznej. Wówczas, zamiast pytać, należy nazwać to, co się widzi i wyjaśnić znaczenie tego sygnału. Przykładowo można powiedzieć: „Podskakujesz, twoje ciało mówi, że musi skorzystać z toalety. Czas na toaletę”.

Takie podejście przynosi konkretne korzyści: \* Odbiera dziecku możliwość powiedzenia „nie”, ponieważ komunikat jest stwierdzeniem, a nie pytaniem. \* Zwiększa świadomość dziecka na temat tego, co robi jego ciało, gdy próbuje zakomunikować potrzebę fizjologiczną.

## Porady - rozwój 7 kluczowych błędów do unikania

7 Must Know Tips for Better Baby Development (Avoid These Crucial Mistakes)

Jako nowi rodzice często kierujemy się radami innych, które, choć przekazywane w dobrej intencji, nie zawsze są najlepsze dla rozwoju dziecka, a czasem mogą go nawet hamować.

Oto siedem kluczowych wskazówek, które mogą być sprzeczne z tym, co słyszałeś, ale wspierają lepszy rozwój dziecka:

1. **Wspieraj zdrowy rozwój bioder podczas noszenia.** Zawsze, gdy nosisz dziecko (w chuście, nosidełku lub na rękach), upewnij się, że jego nogi są owinięte wokół twojego tułowia, a kolana znajdują się wyżej niż biodra. Nogi dziecka powinny zasadniczo tworzyć kształt litery “M”. Jego pośladki i uda muszą być dobrze podparte. Taka pozycja zmniejsza ryzyko wystąpienia rozwojowej dysplazji stawu biodrowego (DDH), czyli niestabilności stawu biodrowego. Międzynarodowy Instytut Dysplazji Stawów Biodrowych (International Hip Dysplasia Institute) zaleca, aby przez pierwsze sześć miesięcy życia nosić dziecko przodem do klatki piersiowej rodzica, aby promować optymalny rozwój bioder.
2. **Zapewnij swobodę nóg podczas otulania i w śpiworkach.** Wybierając otulacze lub śpiworki, upewnij się, że pozwalają one dziecku na zginanie nóg do góry i na boki. Nie wolno używać produktów, które wymuszają trzymanie nóg prosto lub blisko siebie, ponieważ może to prowadzić do dysplazji lub zwichnięcia biodra. Dziecko musi mieć możliwość przyjęcia pozycji “M” lub “żabki” (frog-like position).
3. **Unikaj rękawiczek “niedrapek” (mittens).** Rodzice często używają ich, aby chronić skórę dziecka przed przypadkowym zadrapaniem (wynikającym z niekontrolowanych ruchów rąk noworodka) lub błędnie interpretują sino-fioletowy kolor dłoni jako oznakę zimna. W rzeczywistości jest to objaw niedojrzałego układu krążenia, który poprawi się z czasem. Używanie rękawiczek prowadzi do frustracji dziecka z dwóch powodów. Po pierwsze, niemowlęta ssą dłonie lub palce, aby się uspokoić (zaczynają to robić już w łonie matki około 20. tygodnia ciąży); rękawiczki uniemożliwiają im dostęp do rąk. Po drugie, dzieci poznają świat przez dotyk. Około drugiego miesiąca życia odkrywają, że mają kontrolę nad dłońmi i chcą nimi eksplorować otoczenie. Rękawiczki blokują tę interakcję, co może prowadzić do frustracji i opóźnienia rozwoju motoryki małej.
4. **Unikaj skoczków (jumpers), siedzisk podłogowych (baby floor seats), tzw. “exersaucers” i chodzików (baby walkers).** Choć sprzęty te są sprzedawane jako pomocne w rozwoju, w rzeczywistości umieszczają dziecko w pozycjach, których nie jest ono jeszcze w stanie samodzielnie osiągnąć. Jego mięśnie nie są wystarczająco silne, aby utrzymać tę pozycję, więc kompensuje to, używając innych mięśni, co nie wspiera rozwoju umiejętności. Sprzęty te są również powiązane ze zwiększonym ryzykiem urazów. Jeśli już ich używasz, ograniczaj czas i zachęcaj dziecko do aktywności wspierających rozwój, takich jak czas na podłodze (floor time) i czas na brzuszku (tummy time).

5. **Unikaj butów i skarpetek podczas nauki poruszania się.** Kiedy dziecko uczy się raczkować, podciągając do stania, chodzić przy meblach (cruising) i stawiać pierwsze kroki, buty i skarpetki przeszkadzają. Skarpetki są często śliskie (nawet te z gumowymi elementami), a buty bywają nieporęczne, co utrudnia dziecku zmianę pozycji. Stanowią one również barierę między stopami a podłożem, osłabiając odczucia sensoryczne. To z kolei negatywnie wpływa na równowagę i koordynację. Buty należy podawać dziecku tylko wtedy, gdy uczy się tych czynności na zewnątrz – wyłącznie w celu ochrony stóp przed temperaturą lub ostrymi przedmiotami.
6. **Wyłącz telewizor i ekrany.** Badania pokazują, że nawet gdy telewizor jest włączony tylko w tle, rodzice są mniej responsywni, ponieważ są rozproszeni. W otoczeniu jest też mniej mowy, co negatywnie wpływa na umiejętności komunikacyjne dziecka (kluczowa jest interakcja słowna z dzieckiem). Co więcej, dziecko również jest zahipnotyzowane kolorami i dźwiękami z telewizora; przestaje bawić się zabawkami i eksplorować otoczenie, aby oglądać, co hamuje jego ogólny rozwój. Międzynarodowe wytyczne zalecają, aby dzieci poniżej drugiego roku życia nie miały żadnego czasu ekranowego, z wyjątkiem wideorozmów. Wideorozmowy są akceptowalne, ponieważ występuje w nich interakcja społeczna – osoba po drugiej stronie reaguje na gaworzenie, uśmiechy i śmiech dziecka.
7. **Bądź świadomy norm i kamieni milowych rozwoju.** Znajomość etapów rozwoju pozwala na wymianę zabawek na bardziej odpowiednie dla wieku. Często zdarza się, że rodzice dziewięciomiesięcznego dziecka wciąż podają mu zabawki przeznaczone dla trzymiesięcznego niemowlęcia. Takie zabawki są zazwyczaj za duże i w ten sposób hamują rozwój motoryki małej. W wieku dziewięciu miesięcy dziecko chce mniejszych zabawek, aby ćwiczyć precyzyjne umiejętności motoryczne. Nie chodzi o to, by obsesyjnie obserwować dziecko, ale by świadomie dobierać zabawki wspierające jego dalszy rozwój.

## Porady - samodzielna zabawa maluch jak nauczyć

Your Toddler CAN Play By Themselves. Here's How to Teach Them...

Łatwo jest wpaść w nawyk włączania ekranu, gdy potrzebujemy, aby małe dziecko usiadło w miejscu dłużej niż 30 sekund. To działa, a czasami jest to jedyna opcja, ale nadmierny czas przed ekranem ma swoje wady. Alternatywą jest samodzielna zabawa, która przynosi wiele korzyści rozwojowych. Jednak nauczanie dziecka samodzielnej zabawy wymaga czegoś więcej niż tylko wręczenia mu zabawek.

Oto, jak nauczyć małe dziecko umiejętności samodzielnej zabawy bez użycia ekranów.

### 1. Stwórz “Przestrzeń na Tak” (Yes Space)

Małe dzieci mają bardzo krótką zdolność koncentracji. Gdy zaczynają bawić się zabawką, prawdopodobnie w ciągu 5 minut przejdą do czegoś innego lub zaczną dotykać rzeczy, których nie powinny (np. miska z wodą dla psa). Oznacza to, że musisz ciągle za nimi chodzić i pilnować.

Te ciągłe upomnienia (“nie dotykaj”, “przestań”) uniemożliwiają dziecku samodzielną zabawę. Chcemy dać im swobodę eksploracji i podążania za zainteresowaniami bez naszych ciągłych interwencji.

Rozwiązaniem jest stworzenie “przestrzeni na tak”. Jest to bezpieczny obszar, w którym dziecko może się bawić i odkrywać bez konieczności ciągłego nadzoru. Może to oznaczać zabezpieczenie pokoju, usunięcie przedmiotów, których nie wolno dotykać, zainstalowanie bramek dla dzieci lub nawet zakup kojca. (Autorka wspomina, że w kuchni przeznaczyła jedną bezpieczną szufladę i szafkę dla swojego rocznego dziecka).

### 2. Wybierz odpowiednie zabawki

Gdy masz już bezpieczną przestrzeń, kolejnym krokiem jest wybór zabawek.

- **Dopasowanie do wieku:** Zabawki muszą być dopasowane do wieku i umiejętności dziecka. Jeśli zabawka jest zbyt łatwa, dziecko szybko straci zainteresowanie. Jeśli jest zbyt trudna, sfrustruje się i będzie potrzebować twojej pomocy, co zaprzecza idei samodzielnej zabawy. (Autorka wspomina o linkach do polecanych zabawek w opisie filmu).
- **Ogranicz liczbę zabawek:** Dobrą zasadą jest trzymanie się około czterech zabawek (lub rodzajów zabawek) jednocześnie. Na przykład, zestaw jedzenia do zabawy liczy się jako jedna zabawka, podobnie jak koszyk klocków. Mniejsza liczba zabawek oznacza mniej rozpraszaczy. Zamiast przeskakiwać co chwilę z jednej zabawki na drugą, dziecko spędzi wartościowy czas z każdą z nich, odkrywając różne sposoby zabawy. Prowadzi to do dłuższych okresów zabawy, co oznacza więcej czasu dla ciebie.

- **Rotacja zabawek:** Ważne jest, aby regularnie wymieniać zabawki. Na przykład, jednego dnia dziecko może bawić się jednym zestawem, a następnego innym. Dzięki rotacji stale prezentujesz dziecku coś nowego, nawet jeśli zabawka nie jest fabrycznie nowa. Jeśli dziecko nie widziało jej przez jakiś czas, może wydawać się nowa. To utrzymuje środowisko zabawy ekscytującym i stymulującym.

### 3. Rozpocznij zabawę razem z dzieckiem

Zanim dziecko będzie mogło bawić się samodzielnie, musi zrozumieć, jak bawić się zabawkami. Początkowo baw się razem z nim, pokazując, jak używać zabawek i pomagając mu poczuć się komfortowo.

Widok ciebie bawiącego się zabawkami może rozbudzić jego zainteresowanie, zainspirować nowymi pomysłami i sprawić, że czas zabawy będzie bardziej ekscytujący. To przygotowuje grunt pod udaną samodzielną zabawę.

Na przykład, jeśli dałeś dziecku klocki, zacznij od ułożenia kilku klocków w wieżę. Następnie zachęć dziecko, aby spróbowało zbudować własną wieżę. Daje mu to jasny punkt wyjścia do samodzielnej zabawy.

### 4. Użyj wizualnego timera

Gdy już zaczniesz zabawę z dzieckiem, poinformuj je, że teraz będzie się bawić swoimi zabawkami, podczas gdy ty zajmiesz się czymś innym przez kilka minut. Na przykład: “Będę teraz pracować, podczas gdy ty będziesz się dobrze bawić swoimi zabawkami przez następne 5 minut”.

Problem polega na tym, że małe dzieci nie rozumieją pojęcia czasu. Jeśli powiesz “5 minut”, nie będą wiedziały, co to znaczy. Musisz pokazać im, jak wygląda czas. Trzy świetne sposoby to: 1. Minutnik kuchenny 2. Klepsydra 3. Timer w telefonie lub na tablecie

(Autorka używa timera w telefonie, który wizualnie reprezentuje czas za pomocą znikającego pomarańczowego koła).

Kiedy używasz timera, jasno powiedz dziecku, co będziesz robić, ustaw timer i wyjaśnij, że będziecie mogli znowu się razem bawić, gdy alarm zadzwoni (lub pomarańczowe kółko zniknie). Na przykład: “Przez następne 10 minut będę gotować obiad, podczas gdy ty będziesz bawić się zabawkami. Ustawmy timer. Kiedy usłyszysz alarm, będziemy mogli znowu się razem pobawić”.

Musisz dostosować słowa do poziomu rozumienia dziecka. .

### 5. Zaczynaj od krótkich sesji

Pierwsza sesja samodzielnej zabawy musi być udana, co oznacza, że dziecko bawi się, nie przerywając ci. Chcemy, aby było to pozytywne doświadczenie. Nie chcesz ustawiać długiej sesji, podczas której dziecko ciągle podchodzi i pyta, czy to już koniec.

Aby uniknąć tego scenariusza, zacznij od bardzo krótkiej sesji, na przykład tylko 2 minuty. Następnie, za każdym razem, stopniowo wydłużaj ten czas. Rób tak, aż znajdziesz limit swojego dziecka – czyli najdłuższy czas, przez jaki potrafi bawić się samodzielnie.

Limit ten zależy od wielu czynników: rozpraszaczy, głodu, zmęczenia, zainteresowania aktywnością, temperamentu i wieku.

Ogólna zasada mówi, że czas, przez jaki dziecko może skupić się na zabawce lub aktywności, wynosi około 2-3 minuty na każdy rok jego życia: \* **2-latek:** 4 do 6 minut \* **3-latek:** 6 do 9 minut \* **4-latek:** 8 do 12 minut

Bazując na tych szacunkach, jeśli twój 2-latek ma cztery zabawki, łączny czas samodzielnej zabawy może wynosić od 16 do 24 minut. Są to jednak tylko szacunki. Musisz znaleźć indywidualny limit swojego dziecka poprzez stopniowe wydłużanie sesji.

Gdy już znasz ten limit (np. 15 minut dla 2-latka), wiesz, do jakiego czasu dążyć na obecnym etapie.

### 6. Bądź konsekwentny

Kluczowa jest konsekwencja i powtarzalność. Gdy timer zasygnalizuje koniec czasu, natychmiast przerwij to, co robisz i skup uwagę z powrotem na dziecku, rozmawiając z nim lub dołączając do zabawy.

Pamiętaj, aby codziennie dawać dziecku możliwość samodzielnej zabawy. Ta regularna praktyka pomoże mu przyzwyczaić się do rutyny i poprawi jego zdolność do samodzielnej zabawy. To nie stanie się natychmiast. Ale jeśli będziesz się tego trzymać, ustalisz realistyczne ramy czasowe i konsekwentnie pracujesz nad rozwojem tej umiejętności, wkrótce odkryjesz, że dziecko szczęśliwie bawi się samo przez dłuższy czas, bez użycia ekranów.

## Porady - słuchanie za pierwszym razem

Simple Trick To Get Your Toddler to Listen The First Time

Jednym z głównych powodów, dla których małe dzieci nie słuchają, jest to, że całkowicie pochłania je to, co robią. W tym stanie działają tak, jakby miały na sobie słuchawki wygłuszające – słowa dosłownie do nich nie docierają. Działają podobnie, jak gdy dorosły jest pochłonięty telefonem i nie rejestruje, że ktoś do niego mówi.

Zanim poprosisz dziecko o cokolwiek, musisz zdjąć te “słuchawki wygłuszające”.

Za każdym razem, gdy potrzebujesz uwagi dziecka, podejdź do niego i kucnij, aby znaleźć się na poziomie jego wzroku. Jest to niezwykle ważne, ponieważ górowanie nad nim może być onieśmielające i wywoływać reakcję walki, ucieczki lub zamrożenia. W takim stanie dziecko jest bardziej skłonne cię ignorować, kłócić się lub całkowicie się wyłączyć.

Kucnięcie i nawiązanie kontaktu na jego poziomie sygnalizuje bezpieczeństwo, co sprawia, że jest o wiele bardziej prawdopodobne, że dziecko usłyszysz, co masz do powiedzenia.

Następnie delikatnie połóż dłoń na jego ramieniu, barku lub nodze, aby przekierować jego uwagę na siebie. Po prostu powiedz jego imię i poczekaj, aż na ciebie spojrzy. Ten moment kontaktu wzrokowego jest sygnałem, że nawiązałeś połączenie.

Dopiero gdy nawiążesz to połączenie, możesz przejść do wydawania poleceń.

## Porady - spłaszczenie głowy jak uniknąć

Flat Head - Tips to Avoid It (and what to do if you notice a flat spot)

### Przyczyny i mechanizm powstawania

Kości czaszki noworodka są niezwykle miękkie, cienkie i elastyczne, co umożliwia przejście przez kanał rodny oraz wzrost mózgu. Dodatkowo, do trzeciego miesiąca życia mięśnie szyi dziecka są bardzo słabe, przez co głowa naturalnie opada na bok podczas leżenia na plecach. Te czynniki często prowadzą do powstania płaskiego miejsca z tyłu głowy, zwanego syndromem płaskiej głowy.

### Rodzaje spłaszczeń

- **Plagiocephaly (Plagiocefalia):** Spłaszczenie występuje po jednej stronie czaszki. Często powoduje przesunięcie oka i ucha po spłaszczonej stronie do przodu. Po jednej stronie występuje spłaszczenie, a po drugiej uwypuklenie.
- **Brachycephaly (Brachycefalia):** Spłaszczenie występuje z tyłu czaszki (na obu stronach równomiernie). Powoduje to poszerzenie głowy, a w skrajnych przypadkach powiększenie czoła.

Rodzice zazwyczaj zauważają zmiany około 6-8 tygodnia życia.

### Główne przyczyny i czynniki ryzyka

1. **Spanie na plecach:** Jest to zalecana pozycja ze względu na redukcję ryzyka SIDS (zespołu nagłej śmierci niemowląt), ale długotrwały nacisk na miękką kość powoduje spłaszczenia.
2. **Urządzenia:** Długie przebywanie w fotelikach samochodowych i wózkach wywiera zewnętrzny nacisk na głowę.
3. **Wczesniactwo i stany medyczne:** Słabsze mięśnie powodują, że głowa częściej opada na jedną stronę przez dłuższy czas.
4. **Torticollis (Kręcz szyi):** Napięcie mięśnia biegnącego od ucha do obojczyka. Powoduje przechylenie głowy w jedną stronę i skierowanie brody w przeciwną. Dziecku trudno jest obrócić głowę, co wymusza

stały nacisk na jedno miejsce czaszki. Jeśli zauważysz, że dziecko nie może płynnie obracać głowy w obie strony, skonsultuj się z lekarzem (może być wymagana fizjoterapia).

### Strategie zapobiegawcze i korygujące

Mimo ryzyka spłaszczenia, **należy kontynuować układanie dziecka do snu na plecach**. Wprowadź jednak następujące zmiany w codziennych czynnościach:

- **Podczas snu:**
  - Gdy dziecko śpi, delikatnie obracaj jego głowę (jednej nocy w lewo, drugiej w prawo).
  - Zmieniaj ułożenie dziecka w łóżeczku (raz stopy na jednym końcu, raz na drugim). Dzieci lubią patrzeć na interesujące rzeczy (np. pokój, a nie ścianę). Zmiana pozycji wymusi na dziecku odwracanie głowy w stronę pokoju, zmieniając punkt nacisku.
- **Podczas czuwania:**
  - **Tummy time (czas na brzuszku):** Kluczowe ćwiczenie odciążające tył głowy.
  - **Leżenie na boku (Side-lying):** Kładź dziecko na boku i umieszczaj zabawki w zasięgu wzroku. Rób to na zmianę (raz lewy, raz prawy bok). **Wymaga stałego nadzoru**, aby dziecko nie przewróciło się na brzuch.
- **Noszenie i trzymanie:**
  - Używaj różnych technik, np. "football hold" (na przedramieniu) lub noszenie na boku, aby całkowicie odciążyć tył głowy.
  - Zmieniaj ręce: Jeśli nosisz dziecko w pozycji kołyski (cradle position) lub na ramieniu, jednego dnia używaj lewej ręki, drugiego prawej. Wymusza to na dziecku patrzenie w różnych kierunkach.
- **Karmienie:**
  - Niezależnie czy karmisz piersią, czy butelką, zmieniaj rękę, na której trzymasz dziecko przy każdym karmieniu. Zapewnia to równomierne rozłożenie nacisku.
- **Zabawa na podłodze:**
  - Ustawiaj się lub kładź zabawki po różnych stronach dziecka, aby zachęcić je do odwracania głowy w konkretnym kierunku.
  - Wykorzystuj światło z okna – dzieci naturalnie patrzą w stronę światła. Układaj dziecko tak, aby musiało obrócić głowę w "nieulubioną" stronę, by spojrzeć w okno.

### Czego unikać

- Unikaj pozostawiania dziecka na długi czas w fotelikach samochodowych, bujaczkach i siedziskach (twarde powierzchnie sprzyjają spłaszczeniom).
- **Nie używaj poduszek dla niemowląt (baby pillows):** American Academy of Pediatrics odradza ich stosowanie. Mogą one zakryć twarz dziecka (ryzyko uduszenia), powodować przegrzanie lub wymuszać przygięcie brody do klatki piersiowej, co utrudnia oddychanie.

### Kiedy udać się do lekarza

Skonsultuj się z lekarzem, jeśli: \* Zauważysz spłaszczenie z tyłu głowy. \* Dziecko ma ograniczony zakres ruchu szyi (obraca głowę swobodnie w jedną stronę, a w drugą ma trudności).

## Porady - typy płaczu

### Every Type of Baby Cry Explained

Płacz dziecka nie jest przypadkowy – to sposób komunikacji. Kluczem do jego odkodowania nie jest sam dźwięk, który brzmi podobnie, ale zrozumienie dwóch rzeczy: kontekstu i etapu rozwojowego dziecka.

Najbardziej mylący bywa płacz głodowy. Noworodki zazwyczaj jedzą co 2-3 godziny. Jeśli dziecko płacze godzinę po karmieniu, prawdopodobnie nie jest głodne. Zanim dziecko zacznie płakać z głodu, wysyła wcześniejsze sygnały, zwane wskazówkami głodowymi (*hunger cues*), które dzielą się na trzy etapy: 1. **Wczesne wskazówki:** Młactanie ustami, odwracanie głowy na boki (jakby szukało piersi lub butelki), szerokie otwieranie ust. 2. **Środkowe wskazówki:** Rozciąganie się, wiercenie, ssanie dłoni, wydawanie krótkich dźwięków (chrząkanie, westchnienia). 3. **Późne wskazówki:** Płacz.

Jeśli od ostatniego karmienia minęły 2-3 godziny (u noworodka) lub 3-4 godziny (u dziecka powyżej 3. miesiąca życia) i obserwujesz te sygnały, płacz oznacza głód. Jeśli jednak czas się nie zgadza i nie było wcześniejszych sygnałów, płacz może oznaczać jedną z trzech innych rzeczy.

**Płacz ze zmęczenia** Noworodki mają bardzo krótkie okna aktywności. Dziecko w wieku 2 tygodni potrafi być aktywne tylko przez 45 do 90 minut, zanim będzie desperacko potrzebowało snu. Podobnie jak w przypadku głodu, zmęczenie również ma swoje wczesne sygnały, które są jednak subtelne: 1. **Wczesne wskazówki:** Dziecko wpatruje się w przestrzeń, traci zainteresowanie zabawkami lub rodzicem, jego oczy stają się szkliste lub nieostre, a ruchy ciała spowalniają. 2. **Środkowe wskazówki:** Dziecko staje się marudne i trudniejsze do zadowolenia, ruchy stają się gwałtowne i niekontrolowane, pojawiają się oczywiste oznaki, jak ziewanie, tarcie oczu, ssanie palców, marszczenie brwi lub stękanie. 3. **Późne wskazówki:** Płacz.

Jeśli dziecko zbliża się do końca swojego okna aktywności i wykazuje te oznaki, płacz oznacza potrzebę snu. .

**Płacz z powodu dyskomfortu** Jest to najłatwiejszy do zdiagnozowania rodzaj płaczu. Oznacza on: „Coś jest nie tak z moim ciałem i musisz to naprawić”. Różni się on od płaczu bólowego. Aby go zdiagnozować, należy sprawdzić listę kontrolną: 1. **Pielucha:** Sprawdź, czy jest mokra, brudna, zbyt ciasna, czy nie jest zwinięta. 2. **Temperatura:** Dotknij klatki piersiowej lub pleców dziecka. Skóra powinna być ciepła i sucha. Jeśli jest wilgotna lub gorąca, dziecku może być za ciepło. Jeśli jest chłodna, może być mu za zimno. 3. **Fizyczne podrażnienia:** Sprawdź, czy wokół palców rąk lub nóg nie owinął się włos, czy ubranie nie ma drapiących metek, lub czy pod plecami nie zwinął się kocyk.

**Płacz z nudów** Dzieci również się nudzą i głośno o tym informują. Sygnały nudy także pojawiają się przed płaczem: 1. **Wczesne wskazówki:** Odwracanie głowy od obiektu, na który patrzy, wiercenie się (jakby szukało czegoś ciekawszego), wzmożona wokalizacja (chrząkanie, gruchanie). 2. **Środkowe wskazówki:** Wyginanie pleców w łuk, wzmożone ruchy rąk i nóg, odpychanie zabawek. 3. **Późne wskazówki:** Płacz.

Jeśli dziecko jest najedzone, wyspane, komfortowe fizycznie i wykazuje te oznaki, płacz oznacza: „Mam tego dość, daj mi coś nowego”. Płacz ustąpi natychmiast po zmianie aktywności, otoczenia lub zabawki.

**Płacz bólowy** Jest to zupełnie inny rodzaj płaczu, który należy umieć rozpoznać. Zdrowe dziecko ma w ciągu dnia momenty spokoju i zadowolenia. Gdy dziecko odczuwa ból (np. z powodu infekcji lub nietolerancji), te spokojne momenty znikają. Zamiast tego dziecko wydaje się stale niespokojne, marudzi i płacze przez cały dzień bez wyraźnego powodu, a próby uspokojenia nie przynoszą rezultatu.

Mogą pojawić się też fizyczne objawy bólu: podciąganie kolan do brzucha, wyginanie pleców, sztywnienie ciała przy próbie pocieszenia, nagła odmowa jedzenia, zmiana wzorców snu (za dużo lub za mało) lub wygląd ogólnego cierpienia. Jeśli dziecko wydaje się stale nieszczęśliwe, nie daje się uspokoić lub instynkt podpowiada, że coś jest nie tak, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.

**Okres fioletowego płaczu (Period of Purple Crying)** Jest to normalny etap rozwoju płaczu, którego doświadcza większość niemowląt. Zazwyczaj rozpoczyna się około drugiego tygodnia życia. Początkowo dziecko może być bardziej niespokojne i płakać o określonej porze każdego dnia, zwykle późnym popołudniem lub wieczorem, bez wyraźnej przyczyny. Te epizody płaczu pojawiają się i znikają.

W kolejnych tygodniach płacz ten nasila się, osiągając szczyt między 6. a 8. tygodniem życia. Dziecko może wtedy płakać przez 2-3 godziny dziennie (czasem do 5 godzin). Po tym szczycie płacz stopniowo maleje i zanika między 3. a 4. miesiącem życia. Jeśli dziecko ma powtarzające się ataki płaczu o tej samej porze, nic go nie uspokaja, ma mniej niż 4 miesiące i wykluczono głód, zmęczenie, dyskomfort i nudę, prawdopodobnie jest to właśnie ten okres.

## Porady - uspokajanie płaczu 60 sekund

Give me 60 Seconds and I'll STOP Your Newborn Crying

Pokażę ci pozycję, która może zatrzymać łzy twojego noworodka. Nazywa się ją pozycją “zgięcie i trzymanie” (ang. *flex and hold*).

Oto jak ją wykonać: 1. Ustaw dziecko twarzą skierowaną na zewnątrz, tak aby jego plecy opierały się o twoją klatkę piersiową, pozwalając mu lekko pochylić się do przodu. 2. Zbierz jego ramiona do siebie, tak aby dłonie znalazły się w pobliżu ust, i przytrzymaj je tam jedną ręką. 3. Drugą ręką podnieś jego nóżki w kierunku klatki piersiowej. 4. Zaczynaj bardzo delikatnie podskakiwać (kotysać się) w górę i w dół.



Jeśli dziecko nadal płacze, zacznij “suszyć” (wydawać dźwięk “szszsz”). Dopasuj głośność “suszenia” do głośności płaczu dziecka, a następnie stopniowo ściszej dźwięk, w miarę jak dziecko się uspokaja.

Stosując tę metodę, zapewniasz dziecku trzy wyzwalacze komfortu jednocześnie: \* Ruch \* Biały szum (dźwięk “szszsz”) \* Zdolność do samouspokojenia poprzez ssanie rączek

Następnym razem, gdy twój noworodek będzie płakał, a wykluczyłeś już głód, zmęczenie i dyskomfort, wypróbuj tę pozycję. Niektóre dzieci uspokajają się w ciągu sekund, inne potrzebują kilku minut – obie sytuacje są całkowicie normalne. Czasami po prostu potrzebują odrobiny dodatkowej pomocy w odnalezieniu spokoju.

## Porady - uspokajanie płaczu techniki

Instantly Calm a Crying Baby (4 Little-Known Techniques That Work When Nothing Else Does)

Wielu rodziców zмага się z trudnym do ukojenia płaczem niemowlęcia. Kiedy podstawowe potrzeby (karmienie, przewijanie) są zaspokojone, a dziecko nadal płacze, warto zastosować jedną z czterech sprawdzonych technik, które odwołują się do naturalnych instynktów i wspomnień z życia płodowego.

- **Technika 1: Pozycja naśladująca łono matki (Containment)** Dzieci czują się bezpiecznie, gdy są “ograniczone” (ang. *contained*), podobnie jak w macicy. Aby to odwzorować:
  - Trzymaj dziecko tak, aby jego kończyny były blisko ciała (zamiast luźno zwisających rąk i nóg).
  - Umożliw dziecku dostęp rączek do buzi. Ssanie dłoni lub palców uwalnia hormony uspokajające w mózgu dziecka.
  - Ta pozycja często łączy się z delikatnym szumieniem, co dodatkowo przypomina środowisko wewnątrzmaciczne.
- **Technika 2: Metoda 5 S (Dr. Harvey Karp)** Jest to sekwencja pięciu kroków, które wyzwalają “odruch uspokajania”:
  1. **Swaddle (Otulanie):** Ciasne owinięcie dziecka (np. kocykiem) daje poczucie bezpieczeństwa.
  2. **Side/Stomach (Pozycja na boku lub brzuchu):** Trzymanie dziecka w tej pozycji (tylko do uspokajania, nie do snu!) jest dla niego bardziej komfortowe niż leżenie na plecach, gdy jest zdenerwowane.
  3. **Shush (Szumienie):** Głośne szumienie (np. “szszsz” przy uchu dziecka) naśladuje głośny szum przepływu krwi, który dziecko słyszało w brzuchu mamy. Głośność szumu powinna dorównywać głośności płaczu.
  4. **Swing (Kotysanie):** Rytmiczne, drobne ruchy (wibracje lub delikatne potrząsanie główką podtrzymywaną dłonią) są bardziej skuteczne niż obszerne bujanie.
  5. **Suck (Ssanie):** Podanie smoczka, palca lub piersi do ssania.
- **Technika 3: Wykorzystanie ruchu (Chodzenie zamiast siedzenia)** Badania pokazują, że niemowlęta znacznie szybciej uspokajają się, gdy rodzic z nimi chodzi, niż gdy siedzi i tylko je trzyma.
  - Podczas chodzenia tętno dziecka wyraźnie spada, a jego ruchy mimowolne ustają.
  - Jest to ewolucyjny mechanizm przetrwania – dziecko instynktownie uspokaja się, gdy czuje, że jest przenoszone w bezpieczniejsze miejsce. Jeśli więc kotysanie na siedząco nie działa, wstań i zacznij chodzić po pokoju.
- **Technika 4: Chustonoszenie (Babywearing)** Noszenie dziecka w chuście lub nosidełku łączy w sobie zalety powyższych metod:
  - Zapewnia bliski kontakt fizyczny i “ograniczenie” (ciasne przyleganie do ciała rodzica).
  - Gwarantuje stały, rytmiczny ruch podczas chodzenia rodzica.
  - Uwalnia ręce opiekuna, co zmniejsza jego stres i pozwala na wykonywanie innych czynności, podczas gdy dziecko się wycisza.

## Porady - ustępliwość dlaczego warto

Why You SHOULD Be a Pushover

Chociaż nikt celowo nie uczy swojego malucha, aby wpadał w szat za każdym razem, gdy czegoś chce, bardzo łatwo jest nieświadomie wpaść w schemat zachowań, który do tego prowadzi. Istnieje prosty sposób, aby tego

uniknąć, ale jest on tak sprzeczny z tym, co większość rodziców uważa za słuszne, że prawdopodobnie nawet nie brali go pod uwagę.

Wyobraź sobie scenariusz: robisz zakupy z dzieckiem, które zauważa ciastko i pyta, czy może je dostać. Jest blisko pory kolacji, więc odmawiasz. Dziecko natychmiast zaczyna marudzić. Trzymasz się swojego stanowiska i mówisz stanowczo „nie dzisiaj”. Dziecko kontynuuje marudzenie, mówiąc, że umiera z głodu. Znowu odmawiasz. Wkrótce do marudzenia dołączają łzy, a sytuacja eskaluje do kopania i krzyczenia na podłodze. Jesteś wyczerpany i nie masz nastroju na przeciągającą się kłótnię, więc w końcu mówisz: „Dobrze, możesz wziąć to ciastko”.

Jeśli taka sytuacja powtarza się za każdym razem, gdy mówisz „nie”, twoje mądre dziecko szybko rozpozna wzorzec: jeśli czegoś chce, a ty odmawiasz, sposobem na zdobycie tego jest głośniejszy płacz, więcej marudzenia lub większy napad złości, aż w końcu się poddasz. Nieświadomie nauczyłeś je, że napady złości przynoszą rezultaty.

Pamiętaj, że twoje dziecko nie jest „niegrzeczne” – po prostu próbuje znaleźć sposoby na zaspokojenie swoich pragnień, tak jak każdy inny, i odkryło, że napad złości działa. Oznacza to, że następnym razem, gdy będzie czegoś chciało, użyje tej samej taktyki.

Aby przerwać ten cykl, oto co musisz zrobić:

Po pierwsze, gdy dziecko o coś prosi, a ty zastanawiasz się, czy powiedzieć „nie”, sprawdź swój obecny nastrój i poziom energii. Jeśli jesteś wyczerpany i wiesz, że jeśli dziecko wpadnie w szal, prawdopodobnie i tak w końcu powiesz „tak”, możesz pominąć tę część i po prostu od razu powiedzieć „tak”.

Zgoda na wczesnym etapie pomaga uniknąć cyklu, w którym najpierw mówisz „nie”, ale po uporczywym płaczu lub skargach w końcu ulegasz. To podejście nie tylko pozwala zachować spokój w danym momencie, ale także pozwala uniknąć uczenia dziecka, że napady złości są pewnym sposobem na zdobycie tego, czego chcą.

Oczywiście, nie chodzi o to, aby zgadzać się na wszystko. Będzie wiele sytuacji, w których musisz powiedzieć „nie”. W takich przypadkach, gdy czujesz, że poradzisz sobie z emocjami dziecka, oto co możesz zrobić, aby zarządzać sytuacją w sposób, który pomoże zmniejszyć częstotliwość napadów złości i ostatecznie całkowicie je wyeliminować:

1. **Zachowaj spokój** Gdy dziecko zaczyna się denerwować po twojej odmowie, kluczem jest zachowanie spokoju. To nie tylko dla ciebie, ale także dla niego – pomaga dziecku poczuć się bezpiecznie, ułatwia mu ustyszenie i przetworzenie tego, co mówisz, a co najważniejsze, uspokojenie się.
2. **Komunikuj zrozumienie** Sposób, w jaki komunikujesz się w tych trudnych chwilach, ma ogromne znaczenie. Daj dziecku znać, że je słyszysz i rozumiesz jego emocje, potwierdzając jego uczucia. Możesz powiedzieć: „Widzę, że jesteś teraz bardzo zdenerwowany”.
3. **Zaproponuj rozwiązanie (zależnie od sytuacji)** Wracając do przykładu z ciastkiem, masz dwie opcje:
  - o **Daj wybór:** Zaproponuj dwie alternatywne opcje. Na przykład: „Rozumiem, że jesteś bardzo głodny. Możesz zjeść jabłko lub banana”.
  - o **Wyznacz granice:** Jeśli nie ma dostępnych alternatyw, jasno określ swoje granice i oczekiwania. Na przykład: „Rozumiem, że jesteś bardzo głodny. Jak tylko wrócimy do domu, zjesz kolację. Dołączmy szybko zakupy, żebyśmy mogli wrócić i żebyś mógł zjeść”.
4. **Bądź konsekwentny, jeśli dziecko nie przestaje** Jeśli maluch nadal prosi i staje się coraz bardziej zdenerwowany, pamiętaj o zachowaniu spokoju i konsekwencji. Przypomnij mu o wyborach, które mu dałeś. Jeśli nadal marudzi lub prosi, najlepiej nie wdawać się w kłótnię, ponieważ może to przypadkowo spowodować dziecko do jeszcze gorszego zachowania i wywołać więcej frustracji po twojej stronie. Jeśli czujesz, że kręcicie się w kółko, weź oddech, potwierdź uczucia dziecka, przypomnij o granicach i powiedz, że dyskusja jest zakończona. Możesz powiedzieć coś w stylu: „Rozumiem, że jesteś głodny i zdenerwowany. Ciężko jest nie dostać czegoś, czego się chce. Nie będę już rozmawiać o ciastku, ale jestem tu dla ciebie”.

Kluczowa jest konsekwencja. Jeśli od czasu do czasu ulegniesz z powodu napadów złości, twoje dziecko pomyśli, że jest to strategia, która działa. Trzymaj się swoich decyzji, a z czasem dziecko zrozumie rutynę i twoje oczekiwania.

# Porady - ząbkowanie mity

## Outdated Teething Myths Every Parent Needs to Ignore

Wielu rodziców wierzy w mity dotyczące ząbkowania, co może prowadzić do niepotrzebnej frustracji, a nawet stwarzać zagrożenie dla zdrowia dziecka. Poniżej omówiono powszechne błędne przekonania, które należy zignorować.

- **Mit 1: Ząbkowanie powoduje gorączkę, biegunkę i katar** Badania pokazują, że podczas ząbkowania następuje jedynie nieznaczny wzrost temperatury ciała, który nie osiąga poziomu gorączki (powyżej 38°C lub 100.4°F). Wystąpienie gorączki zwykle wskazuje na infekcję (np. ucha, dróg moczowych) lub inną chorobę. Przypisywanie tych objawów ząbkowaniu może opóźnić zasięgnięcie właściwej porady lekarskiej.

### Rzeczywiste objawy ząbkowania obejmują:

- Obrzęk tkanki dziąsła lub wystąpienie torbieli wyrzynkowej (niebiesko-szary pęcherzyk na dziąśle tuż przed przebicciem się zęba).
  - Ból dziąseł (u niektórych dzieci może być łagodny lub niewystępujący).
  - Zwiększoną potrzebę żucia.
  - Nadmierne ślinienie, które może prowadzić do wysypki wokół ust (podrażnienie skóry przez resztki jedzenia w ślinie).
  - Marudność i tymczasowe zmiany w diecie (preferowanie pokarmów miękkich lub przeciwnie – twardych, które ułatwiają nacisk na dziąsła).
- **Mit 2: Zęby przesuwają się w górę i w dół w dziąśle** Kiedy ząb się wyrżnie, nie cofa się z powrotem w głąb dziąsła. Wrażenie “znikającego zęba” jest spowodowane miejscowym obrzękiem wokół już wyrżniętego zęba, który go zastania. Gdy opuchlizna ustępuje, korona zęba staje się ponownie widoczna.
  - **Mit 3: Zęby dziecka pojawiają się w losowej kolejności** Zęby zazwyczaj wyrzynają się w określonej sekwencji: najpierw siekacze przyśrodkowe, następnie siekacze boczne, pierwsze trzonowce, kły, a na końcu drugie trzonowce. Choć inna kolejność nie stanowi problemu, znajomość tego schematu pozwala rodzicom sprawdzać właściwe miejsca w poszukiwaniu oznak ząbkowania, takich jak obrzęk czy torbiele.
  - **Mit 4: Żele na ząbkowanie są bezpieczne** Żele znieczulające nie powinny być stosowane z trzech powodów:
    1. Są zazwyczaj nieskuteczne, ponieważ nadmiar śliny szybko wypłukuje lek z ust lub dziecko go połyka.
    2. Połknięcie środka znieczulającego może spowodować zdrętwienie gardła, co prowadzi do problemów z przełykaniem.
    3. Składniki aktywne, takie jak lidokaina czy benzokaina, mogą być niebezpieczne po połknięciu zbyt dużej dawki (częste aplikacje), prowadząc do uszkodzeń mózgu, drgawek lub problemów z sercem.
  - **Mit 5: Naszyjniki i bransoletki na ząbkowanie działają i są bezpieczne** Nie ma dowodów naukowych potwierdzających, że noszenie biżuterii (np. bursztynowej) lub gryzienie koralików przynosi dziecku ulgę. Udowodniono natomiast, że przedmioty te stwarzają poważne ryzyko zadławienia lub uduszenia.

# Porady - ząbkowanie niebezpieczny środek

## The “Natural Teething Remedy” That Isn’t Safe For Babies

Jeden z najpopularniejszych “naturalnych” sposobów na ząbkowanie jest jednocześnie jednym z najbardziej niebezpiecznych. Mowa o bursztynowych naszyjnikach na ząbkowanie (**Amber Teething Necklace**).

Istnieją dwa kluczowe powody, dla których nie należy ich używać: \* **Brak dowodów naukowych:** Nie ma żadnego potwierdzenia, że naszyjniki te faktycznie działają i łagodzą ból. \* **Ryzyko uduszenia:** Stanowią one poważne zagrożenie uduszeniem dla niemowląt, co niestety doprowadziło już do przypadków śmiertelnych.

Biorąc pod uwagę ryzyko oraz brak skuteczności, nie ma uzasadnienia dla ich stosowania, zwłaszcza że dostępne są inne, bezpieczne i sprawdzone metody łagodzenia bólu przy ząbkowaniu.

# Porady - ząbkowanie prawda

The Truth About Teething: Everything Parents Need to Know!

Ząbkowanie może zacząć się już w 3. miesiącu życia, ale najczęściej pierwszy ząb pojawia się między 4. a 7. miesiącem. W bardzo rzadkich przypadkach dziecko może urodzić się z zębem lub ząb może pojawić się w pierwszych tygodniach życia. Zazwyczaj jako pierwsze pojawiają się dwa dolne środkowe zęby, a następnie kolejne wyrzynają się w określonej kolejności, choć zdarzają się od tego odstępstwa. Niezależnie od kolejności, do trzecich urodzin dziecko powinno mieć 20 zębów (10 na dole i 10 na górze).

**Objawy ząbkowania:** Niektóre dzieci nie wykazują żadnych objawów, podczas gdy inne mają wszystkie. Możliwe symptomy to:

- **Torbiel erupcyjna:** Niebieski lub szary pęcherzyk na dziąśle, który zniknie, gdy ząb się przebijie.
- **Ból dziąseł:** Ból w miejscu wyrzynania się zęba, który może powodować większą marudność, zmianę diety (preferowanie miękkich, papkowatych pokarmów) oraz problemy ze snem.
- **Wzmoczona potrzeba żucia:** Dziecko może chcieć gryźć wszystko – zabawki, palce czy inne przedmioty.
- **Zwiększone ślinienie się:** Jest to kluczowe – chodzi o wzrost ślinienia, a nie o sam fakt jego wystąpienia. Produkcja śliny zazwyczaj zaczyna się około 8-12 tygodnia życia i sama w sobie nie jest objawem ząbkowania. Jednak wzmoczone żucie stymuluje receptory w ustach do produkcji większej ilości śliny, a małe dzieci nie potrafią jeszcze jej potykać ani nią zarządzać, więc ślina po prostu wypływa.
- **Wysypka od śliny:** Może pojawić się wokół ust w wyniku nadmiernego ślinienia.

**Co NIE JEST objawem ząbkowania:** Ząbkowanie nie powoduje gorączki ani biegunki. Jeśli dziecko ma takie objawy, należy skontaktować się z lekarzem.

## Metody łagodzenia dyskomfortu:

1. **Masaż dziąseł:** Wywieranie nacisku na oboląte dziąsło może zmniejszyć ból. Należy umyć palec i pocierać nim podrażnioną część dziąsła. Można to robić wielokrotnie w ciągu dnia, o ile dziecko na to pozwala.
2. **Gryzienie:** Dziecko może samo masować sobie dziąsła, żując przedmioty.
  - **Smoczek:** Jeśli dziecko już go używa.
  - **Mokra myjka:** Należy zmoczyć myjkę, schłodzić ją w lodówce (nie w zamrażarce, aby uniknąć odmrożenia!) i dać dziecku do żucia. Aby ułatwić dziecku trzymanie, można ją ciasno zwinąć w rulon, zmoczyć jeden koniec i schłodzić.
  - **Gryzaki:** Najlepsze są te okrągłe lub cylindryczne, ponieważ 4-7 miesięcznemu dziecku łatwiej je utrzymać. Ważne jest, aby były wykonane z nietoksycznych materiałów (np. 100% naturalny kaučuk, silikon spożywczy, nieobrobione twarde drewno, bezpieczne tworzywa sztuczne). Gryzaki, które można schłodzić w lodówce, są jeszcze lepsze (ponownie: nie mrozić!).
3. **Schłodzone jedzenie:** Chłodne pokarmy, sucharki lub biszkopty dla ząbkujących dzieci mogą pomóc, ale tylko jeśli dziecko już je stałe pokarmy. Należy zawsze nadzorować dziecko podczas jedzenia takich produktów.
4. **Zarządzanie ślinieniem:** Aby zapobiec wysypce, należy regularnie wycierać nadmiar śliny, używać śliniaków z wodoodpornym podkładem i w razie potrzeby stosować kremy stanowiące barierę dla wilgoci.
5. **Odwroćcie uwagi:** Zaangażowanie dziecka w zabawę w ciągu dnia może pomóc odwrócić jego uwagę od bólu (nie działa to w nocy).
6. **Leki:** Jeśli ból jest silny i zakłóca sen oraz funkcjonowanie w ciągu dnia, można rozważyć podanie leków przeciwbólowych. Zawsze należy to jednak skonsultować z lekarzem, aby ustalić odpowiedni lek i dawkę.

## Czego należy unikać (metody niezalecane):

- **Naszyjniki do ząbkowania (np. z bursztynu):** Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) nie zaleca ich stosowania, ponieważ stwarzają ryzyko uduszenia oraz zadławienia się koralikiem w przypadku pęknięcia naszyjnika.
- **Żele na ząbkowanie:** FDA nie zaleca również żeli, ponieważ niekoniecznie są one skuteczne, a mogą być szkodliwe. Żel jest szybko zmywany z ust i potykany przez dziecko, co skłania rodziców do ponownej aplikacji. Nadmierna ilość połykanego leku może być szkodliwa. Na przykład benzokaina (środek znieczulający) znajdująca się w niektórych żelach może powodować zakrzuszenie, sinienie skóry, reakcje alergiczne oraz rzadką, ale poważną chorobę krwi.

# Porady - ząbkowanie środki zaradcze

## 5 Baby Teething Remedies That Actually Work

### Skuteczne sposoby na bolesne ząbkowanie:

Autorka przedstawia sprawdzone, bezpieczne metody łagodzenia bólu dziąseł u niemowląt, opierając się na mechanizmach sensorycznych i fizjologicznych.

#### 1. Masaż dziąseł (Gum Massage):

- Jednym z najskuteczniejszych sposobów jest masaż bolącego miejsca czystym palcem przez około 1-2 minuty.
- Ucisk pomaga zmniejszyć ból, co wyjaśnia, dlaczego dzieci podczas ząbkowania instynktownie gryzą wszystko, co trafi do ich buzi – poszukują właśnie tego nacisku.

#### 2. Zimna myjka (Cold Face Washer):

- Wykonaj supel na końcu czystej myjki, zamocz go w wodzie lub mleku matki, a następnie włóż do lodówki lub zamrażarki.
- Zimno działa przeciwzapalnie i miejscowo znieczula dziąsła, a tekstura materiału pozwala dziecku na gryzienie.

#### 3. Odpowiednie gryzaki (Teethers):

- Wybieraj gryzaki **lite (solid)**, wykonane w całości z jednego materiału (np. silikonu). Unikaj gryzaków wypełnionych płynem, ponieważ mogą pęknąć i wyciec.
- Schładzaj gryzaki w lodówce przed podaniem (zimno łagodzi obrzęk).

#### 4. Smoczek (Pacifier):

- Jeśli dziecko używa smoczka, podanie go w momencie bólu może przynieść ulgę.
- Badania wykazują, że ssanie smoczka ma działanie uspokajające i może działać jako forma prewencji bólowej (uspokojenie układu nerwowego pomaga lepiej znosić dyskomfort).

#### 5. Silikonowy podajnik pokarmu (Silicone Feeder):

- Użyj silikonowego gryzaka do podawania pokarmu (typu Haakaa), wypełniając go zamrożonym mlekiem matki lub (dla starszych niemowląt) zamrożonymi owocami.
- Pozwala to na bezpieczne podawanie zimnych elementów, które dziecko może gryźć bez ryzyka zakrztuszenia się dużym kawałkiem lodu.

# Porady - zasady rodzicielskie

## 9 Parenting Rules To Simplify Your Life (No More Yelling)

Oto 9 zasad rodzicielstwa, które zredukują trudne zachowania, wyeliminują walkę o władzę, poprawią zachowanie i sprawią, że będziesz spokojniejszym rodzicem.

**1. Dopasuj słowa do ich możliwości** To rozwiąże problem ignorowania Cię przez dziecko. Kiedy prosisz je o coś, a ono tylko patrzy, zwykle nie jest to bunt. Prawdopodobnie Twoja prośba jest zbyt skomplikowana dla jego rozwijającego się mózgu, a w szczególności dla pamięci roboczej.

Wyobraź sobie ich pamięć roboczą jak małą filiżankę. Kiedy dajesz im długą, złożoną instrukcję (np. „Posprzątaj zabawki, załóż buty i skarpetki, a potem wsiadaj do samochodu, bo jedziemy na plac zabaw”), to tak, jakbyś wlewał dzbanek informacji do tej małej filiżanki. Większość się wylewa, zanim zdążą to przetworzyć. Dziecko staje się przytłoczone, zawiesza się i nie robi nic.

Aby temu zaradzić: podejdź do dziecka, powiedz jego imię i poczekaj, aż na Ciebie spojrzy. Następnie wydaj krótkie polecenie, dopasowane do jego możliwości: \* Około 18. miesiąca życia: trzymaj się poleceń jednoetapowych (np. „Założ buty”). \* W wieku 2 lat: wiele dzieci radzi sobie z poleceniami dwuetapowymi, ale muszą być one blisko powiązane (np. „Weź buty i załóż je”). \* W wieku 3 lat: poradzą sobie z dwoma niepowiązanymi krokami (np. „Założ buty, a potem weź torbę”). \* W wieku 5 lat: większość dzieci zarządza trzema niepowiązanymi krokami.

Po wydaniu krótkiego, jasnego polecenia, poczekaj 10 sekund. Nie powtarzaj, nie podnoś głosu. Po prostu policz w głowie do 10. Mózg dziecka potrzebuje około 7-10 sekund na przetworzenie polecenia, wymyślenie, jak je wykonać, i zrobienie tego.

**2. Powiedz to raz, a potem dopilnuj** Kiedy poprosisz o coś, odczekasz 10 sekund, a dziecko tego nie robi, spokojnie podejdź i pomóż mu wykonać zadanie za pierwszym razem. W ten sposób uczy się, że kiedy coś mówisz, masz to na myśli.

Jeśli natomiast prosisz, potem powtarzasz, potem krzyczysz, a na końcu i tak pomagasz, uczysz dziecko, że nie musi reagować, dopóki nie zaczniesz krzyczeć.

Jak to wdrożyć: Powiedzmy, że poprosiłeś o włożenie klocków do kosza i minęło 10 sekund. Podejdź, podziel zadanie na mniejsze kroki i pomóż je wykonać. Wskaż na klocek i powiedz: „Podnieś klocek”. Jeśli nadal nie reaguje, włoż mu klocek do ręki, mówiąc: „Podnieś klocek”. Następnie poprowadź jego rękę w stronę kosza i powiedz: „Teraz włoż klocek do kosza”, pomagając mu go upuścić. Chwal każdy ukończony krok. Wymaga to więcej wysiłku niż krzyk z drugiego końca pokoju, ale po kilku tygodniach dziecko zacznie reagować w ciągu tych 10 sekund.

**3. Jeśli to nie jest bezpieczne, usuń to** Małe dzieci wciąż wracają do pewnych rzeczy, np. doniczek z kwiatami czy pilota do telewizora, bez względu na to, ile razy mówisz „Nie dotykaj”. Dzieje się tak dlatego, że ich kontrola impulsów wciąż się rozwija. Ich mózg mówi „Dotknij!”, zanim zdążą się powstrzymać.

Zamiast mówić „Nie dotykaj” 15 razy dziennie, jeśli coś nie jest bezpieczne lub jest cenne, po prostu to usuń. Przesuń filiżankę z kawą, schowaj pilota, odłóż kruchą dekorację na kilka miesięcy. Nie obniżasz standardów ani się nie poddajesz – po prostu pracujesz z dzieckiem na jego etapie rozwoju.

**4. Mów, co robić, a nie czego nie robić** Oczywiście, nie da się usunąć wszystkiego, np. gniazdek elektrycznych czy piekarnika. Kiedy dziecko sięga po nie, prawdopodobnie krzykniesz „Nie dotykaj!” lub „Stop!”. W sytuacji zagrożenia te słowa działają. Ale używane przez cały dzień przy każdej okazji, utrudniają współpracę.

Kiedy mówisz „Nie dotykaj piekarnika”, dziecko musi najpierw przestać, potem zastanowić się, czego od niego nie chcesz, a na końcu zgadnąć, czego chcesz. Kiedy mówisz mu, co ma robić, ułatwiasz mu zrozumienie. \* Zamiast „Nie dotykaj piekarnika”, powiedz: „Ręce za plecami”. \* Zamiast „Przestań skakać po kanapie”, powiedz: „Stopy na podłodze”.

**5. Unikaj słowa „później”** Kiedy dziecko prosi o ciastko, a Ty mówisz „później”, to słowo nic dla niego nie znaczy. Nie wie, czy „później” to za 5 minut, czy za 5 dni, więc pyta ciągle. Zamiast tego bądź konkretny i powiąz to ze zdarzeniami w ciągu dnia: \* „Możesz dostać ciastko po obiedzie”. \* „Poczytamy tę książkę po kąpielach”.

Kiedy dziecko wie dokładnie, kiedy coś się wydarzy, ciągłe pytania ustają.

**6. Uznaj uczucia, ale trzymaj się granic** Kiedy dziecko dowie się, że odpowiedź brzmi „nie” (np. ciastko dopiero po obiedzie), może mu się to nie spodobać. Może zacząć płakać lub rzucić się na podłogę. Jeśli wtedy ulegniesz, nauczysz je, że napady złości działają.

Kiedy mówisz „nie”, uznaj jego uczucia, ale trzymaj się granicy: „Jesteś zdenerwowany, że nie możesz teraz dostać ciastka. Rozumiem. Możesz dostać ciastko po obiedzie”. Nie zmieniasz zasady. Z czasem dziecko nauczy się, że Twoja odpowiedź jest ostateczna, a napady złości zaczną zanikać.

**7. Nie negocjuj podczas napadu złości** Kiedy dziecko jest w trakcie napadu złości, jego mózg jest zalany hormonami stresu. Myśląca część mózgu (kora przedczołowa) jest całkowicie offline. To ta część mózgu przetwarza język i rozumowanie. Próba tłumaczenia lub negocjowania w tym momencie może tylko pogorszyć sytuację.

Zamiast tego zejdź do poziomu jego oczu i powiedz coś w stylu: „Jesteś bardzo zdenerwowany. Rozumiem”. Bądź blisko i zachowaj spokój. Twój spokojny głos i obecność sygnalizują jego mózgowi, że jest bezpieczne, co pomaga mu się uspokoić.

**8. Naucz brakującej umiejętności** Kiedy dziecko się uspokoi, porozmawiajcie o tym, co się stało. Ale kluczowe jest, abyś zastanowił się, jakiej umiejętności mu jeszcze brakuje, i nauczyl go jej. W przeciwnym razie to samo zachowanie będzie się powtarzać.

Przykład: dziecko rzuca jedzeniem, gdy kończy jeść. Nie jest niegrzeczne – po prostu nie wie, jak Ci powiedzieć, że skończyło. To jest brakująca umiejętność. Aby jej nauczyć, bądź blisko podczas posiłków. Zanim normalnie rzuciłoby jedzeniem, wkrocź i wymodeluj zachowanie. Powiedz: „Skończyłeś?” i pomóż mu podać Ci talerz lub przesunąć go w Twoją stronę. Pochwal to zachowanie. Rób tak przez kilka dni, a dziecko zacznie samo oddawać talerz, bo nauczyło się potrzebnej umiejętności.

**9. Modeluj zachowanie, które chcesz zobaczyć** Dziecko obserwuje Cię przez cały dzień: jak radzisz sobie z rozlaniem kawy, jak rozmawiasz z ludźmi, jak reagujesz na stres. A potem Cię kopiuje. \* Jeśli chcesz, aby używało

miłych słów, musi słyszeć, jak Ty ich używasz. \* Jeśli chcesz, aby radziło sobie z frustracją bez rzucania przedmiotami, musi widzieć, jak bierzesz głęboki oddech, zamiast trzaskać drzwiami. \* Jeśli chcesz, aby mówiło „proszę” i „dziękuję”, musi słyszeć, jak Ty to mówisz.

A w dni, kiedy stracisz cierpliwość, wykorzystaj to jako moment nauki: „Mama bardzo się sfrustrowała i krzyknęła. Przepraszam. Powinna była wziąć trzy głębokie oddechy. Pozwól, że spróbuję jeszcze raz”. Wtedy weź te trzy oddechy na jego oczach.

## Porady - zawstydzanie dzieci

How We Accidentally Shame Toddlers For Perfectly Normal Behavior

W pewnym momencie zauważysz, że Twój maluch zaczyna robić rzeczy, które nie są ogólnie akceptowane społecznie, na przykład eksplorować swoje miejsca intymne. Początkowy instynkt może podpowiadać, by natychmiast zareagować, być może stanowczym „stop”. Jednak nagana nie jest najlepszym sposobem na rozwiązanie tego zachowania. Gwałtowna reakcja może nieumyślnie wywołać uczucie wstydu lub winy z powodu szczerze niewinnego aktu.

Pamiętaj, że tak jak niemowlęta fascynowały się swoimi rączkami, wprowadzając je do ust, co było ich pierwszym krokiem do poznania siebie i świata, tak w wieku przedszkolnym ta naturalna ciekawość rozciąga się na inne części ciała.

**Łagodniejsze podejście:** Zamiast karcić dziecko, kiedy zauważysz to zachowanie, kluczem jest łagodne działanie, które poprowadzi je do innych angażujących doświadczeń, nie powodując uczucia wstydu.

- **Przekierowanie uwagi:** Zamiast nagany, spróbuj odwrócić uwagę malucha. Podaj mu książkę, zabawkę lub zaproponuj nową grę/aktywność. Te subtelne rozproszenia płynnie przeniosą jego koncentrację, utrzymując komfortowe i nieoceniające środowisko.

**Ustalanie granic:** Konieczne jest zachowanie równowagi. To normalne, że maluch chce wiedzieć więcej o swoim ciele, ale jak w każdym procesie uczenia się, musisz nim kierować i uczyć go o granicach. Tak jak uczysz dziecko, że musi nosić buty na zewnątrz, podobnie musisz nauczyć je odpowiednich momentów i miejsc na samopoznanie.

- **Wyjaśnij łagodnie:** Zamiast całkowicie powstrzymywać eksplorację, co mogłoby prowadzić do wstydu lub dezorientacji, po prostu ustal granice w delikatny i bezpośredni sposób.
- **Właściwe miejsca:** Wyjaśnij, że są miejsca, takie jak ich sypialnia, gdzie można być ciekawym swojego ciała. W przeciwieństwie do tego, miejsca publiczne, takie jak parki, centra handlowe czy salon, nie są do tego odpowiednie. Chodzi o wyznaczenie właściwych granic, jednocześnie dając im swobodę poznawania i rozumienia siebie.

**Komunikacja dostosowana do wieku:** Ustalając granice, niezbędne jest mówienie do malucha językiem, który łatwo zrozumie. Używanie skomplikowanych zdań lub dorosłych słów może go dezorientować. Ważne jest, by dostosować styl komunikacji do jego poziomu rozumienia. \* \*\* - Aby pomóc rodzicom w dostosowaniu języka, autorka stworzyła darmową tabelę kamieni milowych komunikacji, która przedstawia, jakich umiejętności językowych można oczekiwać od dziecka w wieku od 12 miesięcy do czterech lat. Link do niej znajduje się w opisie.

**Cierpliwość i powtarzanie:** Ustalanie tych granic wymaga cierpliwości i powtarzania. Maluchy wciąż chłoną ogrom informacji o świecie i czasami potrzebują wielu przypomnień. Bądź cierpliwy, delikatnie przypominaj tyle razy, ile to konieczne. Z czasem, dzięki Twojemu konsekwentnemu prowadzeniu, dziecko nauczy się i zapamięta tę nową zasadę.

**Kiedy należy się martwić:** Chociaż ciekawość ciała jest typowa dla maluchów, warto zwrócić uwagę, jeśli to konkretne zachowanie zaczyna dominować nad ich zainteresowaniami, wypierając aktywności takie jak zabawa zabawkami czy kontakty towarzyskie. W takim przypadku warto skonsultować się z pediatrą lub terapeutą dziecięcym. \*\* Film kończy się przekierowaniem do innego materiału na temat zarządzania napadami złości i o tym, czego tak naprawdę uczy dziecko krzyk i kary.\*