

Czynności pielęgnacyjne u dzieci w wieku od 0-4 miesięcy (noszenie, ubieranie, przewijanie)

Czynności pielęgnacyjne i to jak je wykonujemy jest bardzo ważne, ponieważ są one powtarzane wielokrotnie w ciągu dnia. Ich właściwe wykonywanie pozwala dostarczać dziecku prawidłowych doświadczeń sensorycznych. Zwykłym ubieraniem i rozbieraniem niemowlęcia, czy podnoszeniem i kładzeniem do łóżeczka, które wykonuje się wiele razy, możemy dostarczyć bodźców:

- błędnikowych,
- poczucia zmiany ułożenia ciała,
- przeniesieniem środka ciężkości ,
- rotacji tułowia,
- obciążenia jednego z boków.

To wszystko są doświadczenia, które pomogą dziecku osiągać kolejne kamienie milowe w rozwoju np. opanować umiejętność przetaczania się, zabawy w leżeniu na boku, pełzania itd.

1. Podnoszenie niemowlęcia

- a) Należy ułożyć jedną dłoń na tułowiu dziecka.



- b) Drugą ręką przetoczyć dziecko na bok, prowadząc ruch za bark (zdjęcie poniżej) lub za miednicę. Należy zrobić to powoli, aby głowa była ułożona w linii środkowej ciała, a obie kończyny górne z przodu przed klatą piersiową.



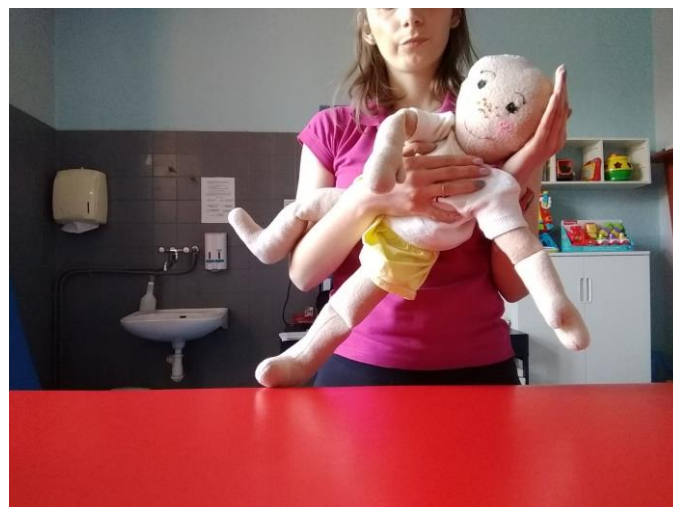
- c) Przetaczamy niemowlę na swoją rękę, która jest ustawiona na tułowiu dziecka i układamy przedramię drugiej kończyny górnej, podpierając grzbiet i główkę dziecka.



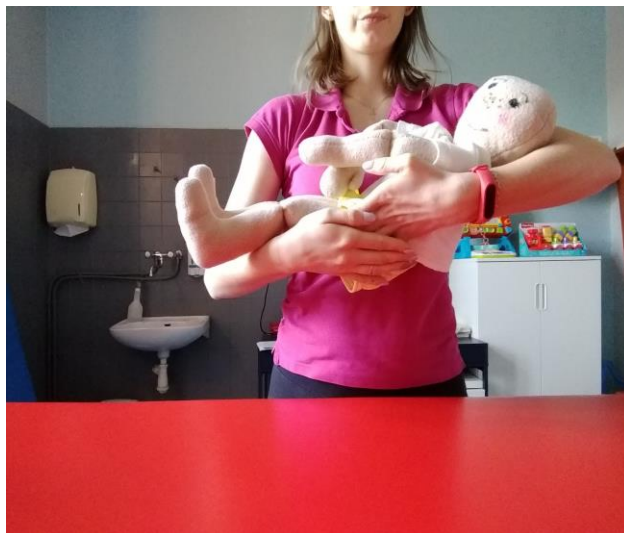
lub



d) Po przetoczeniu dziecka na swoją rękę, ułożoną na jego tułowi, podnosimy dziecko do góry.



- e) Układamy głowę dziecka w zgięciu naszego łokcia, tak by broda była blisko mostka. Biodra lekko zgięte i odwiedzione, obie rączki ustawione z przodu przed klatą piersiową. Dziecko powinno być ułożone symetrycznie. Należy zwrócić uwagę na prawidłową pozycję, tak aby głowa nie była odchylona do tyłu, a tułów nadmiernie wyprostowany, ponieważ to będzie prowokowało u dziecka odruch wyprostny, który później może prezentować też w innych pozycjach.



Pozycja noszonego dziecka na rękach powinna być ZGIĘCIOWA, podobna do zabezpieczonej w tzw. „rogalu” pozycji leżenia na plecach (patrz zdjęcie poniżej).



Podczas kładzenia dziecka kolejność jest odwrotna. Należy położyć je najpierw NA BOKU, potem przetoczyć na plecy.

2. Ubieranie i rozbieranie dziecka.

W trakcie tej czynności przetaczamy dziecko na bok i zdejmujemy ubranka z jednej strony, potem na drugi bok i zdejmujemy z drugiej. Jeżeli jest to bluzeczka to na końcu, przetaczamy na plecy i przekładamy ubranko ostrożnie przez główkę dziecka. Można wykonywać to na przewijaku, ale również w ten sam sposób na swoich kolanach (siedząc na krześle lub na podłodze z ugiętymi kolanami). Wykonywanie tej codziennej czynności w taki sposób dostarcza pozytywnych bodźców maluchowi. Nasze ruchy powinny być wolne, aby nie wyzwoić nagłych reakcji u niemowlęcia.



Aby wyjąć ubranko spod główki dziecka:

1. Przetaczamy dziecko na bok.
2. Następnie spychamy górnoleżący bark w dół, co spowoduje lekkie uniesienie główki dziecka, dzięki temu możemy swobodnie wyjąć ubranko.

3. Przewijanie.

W trakcie tej czynności dziecko kładziemy przed sobą symetrycznie. Chwytny nachwytem udo jednej kończyny dolnej dziecka, nasze palce muszą być ustawione blisko stawu biodrowego. Przedramię tej kończyny górnej służy jako dźwignia dla drugiej nóżki. W ten sposób możemy lekko podnieść miednicę i zmienić pieluszkę.



lub

Podczas zmiany pieluszki możemy również wykorzystać przetaczanie na boki, tak jak w trakcie ubierania/przebierania. Gdy dziecko leży na bok możemy wygodnie wyczyścić pupę, następnie nałożyć pieluszkę i przetoczyć dziecko na plecy w celu jej zapięcia. Wykorzystujemy podczas tej czynności chwyt za miednicę (zdjęcie poniżej → 4 palce na miednicy, kciuk na biodrze).

