

Pozycja na brzuchu – po co, od kiedy i jak długo?

Spędzanie czasu na brzuszku, czyli „tummy time” jest bardzo ważne dla rozwoju niemowląt. Według wytycznych American Academy of Pediatrics z 2022 roku dziecko powinno spędzać na brzuszku łącznie w ciągu dnia 15-30 minut w krótkim czasie od urodzenia do 7 tygodnia życia¹. Czas ten może być podzielony na kilka sesji po parę minut, po 7 tygodniu dalej wydłużamy aż do godziny, do 3 miesiąca życia. Takie postępowanie sprzyja przeciwdziałaniu plagiocefalii (zespół spłaszczonej główki). W trakcie, kiedy dziecko jest w pozycji na brzuchu w pierwszych miesiącach życia, powinno być zawsze pod kontrolą opiekuna.

Korzyści płynące z układania dziecka na brzuchu:

- ✓ Wzmacnianie mięśni szyi;
- ✓ Rozwój kontroli głowy;
- ✓ Rozwój mięśni grzbietu, mięśni posturalnych;
- ✓ Prawidłowa koordynacja w linii środkowej ciała;
- ✓ Wzmacnianie mięśni kończyn dolnych, jako przygotowanie do pełzania;
- ✓ Prawidłowy rozwój stawów biodrowych;
- ✓ Pomocne w przypadku brzuskowych problemów (gazy, kolki, zaparcia);
- ✓ Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej i kończyn górnych, co będzie sprzyjało rozwojowi funkcji chwytnej rąk i motoryki małej w przyszłości;
- ✓ Rozwój koordynacji oko-ruchowej;
- ✓ Integracja sensoryczna;
- ✓ Rozwój umiejętności kognitywnych.

Jak widać korzyści jest wiele. Pytanie, jak zacząć, jeżeli nasz maluch nie lubi tej pozycji?

Wprowadzamy ją stopniowo, po parę minut, wielokrotnie w ciągu dnia, możemy wykorzystać do tego różne pomoce np. piłkę gimnastyczną, wałek lub zrolowany ręcznik ułożony pod klatką piersiową, aby ułatwić dziecku utrzymywanie tej pozycji. Noworodki na początku można kłaść na klatce piersiowej rodzica (w pozycji do kangurowania) lub na kolanach (w pozycji na stoku – jedno kolano ustawione niżej). W ciągu dnia w trakcie drzemki można kłaść niemowlę na brzuchu, ale WYŁĄCZNIE, gdy jest pod kontrolą opiekuna.

¹ Rachel Y. Moon, Rebecca F. Carlin, Ivan Hand, Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment, Pediatrics (2022) 150 (1)
<https://doi.org/10.1542/peds.2022-057990>



Układanie na brzuchu należy wprowadzić w rutynę dnia, jak widać na zdjęciach, możliwości jest wiele. Możemy układać w tej pozycji niemowlę w trakcie codziennych czynności tj.:

- przewijania;
- wycierania po kąpielach;
- kąpieli → podtrzymywanie dziecka przodem do lustra wody;
- po drzemce → najbardziej polecane, ponieważ dziecko jest wypoczęte, a brzusek nie jest pełny, więc ryzyko ulewania jest mniejsze;
- noszenia dziecka → w pozycji do kangurowania lub na naszym przedramieniu „na leniwca”;
- chustonoszenia → przedramiona powinny być oparte na klatce piersiowej rodzica;
- zabawy w samolot;
- zabawy przy lustrze;
- masażu;
- zabawy na macie/puzzlach piankowych → pamiętaj, aby podłoże było twarde.

Jeżeli pomimo stosowania różnych pomocy, maluch nadal nie lubi przebywać w pozycji na brzuchu, należy skontaktować się z fizjoterapeutą.