

ZBĘDNIK wyprawkowy – czyli czego niemowlę NIE potrzebuje

Przygotowując się na przyjście dziecka na świat mamy długą listę zakupów, jakie musimy poczynić. Często zastanawiamy się, czy wszystkie te rzeczy są na pewno konieczne dla naszego maluszka. Poniżej przedstawię listę rzeczy, które są zbędne, wręcz mogą negatywnie wpływać na rozwój dziecka, a często spotykam je w domach na wizytach patronażowych.



1. Bujaczek, leżaczek niemowlęcy

Sprzęt tego typu nie powinien być stosowany, ponieważ niemowlę w pierwszych miesiącach życia ma niewielkie możliwości antygravitacyjne. Samodzielne podniesienie głowy nad podłóżę w pozycji leżącej to prawdziwy wyczyn. Wynika to z tego, że mięśnie tułowia są bardzo słabe i nie są w stanie przeciwdziałać sile grawitacji. Dlatego nie należy pionizować niemowląt przed 6 mc życia. W bujaczku i leżaczku pozycja jest skośna, niemowlę nie jest w stanie jej kontrolować i już po chwili zsuwa się i ustawia asymetrycznie. Będzie to zaburzało prawidłową dystrybucję napięcia mięśniowego oraz sprzyjało powstawaniu asymetrii ułożeniowej lub pogłębieniu już istniejącej. Ze względu na to, iż głowa noworodka jest nieproporcjonalnie duża w stosunku do reszty ciała (1/3 wagi dziecka) skośna pozycja, przy braku kontroli głowy, może sprzyjać ustawieniu, w którym główka dziecka opada w przód na klatkę piersiową, co może utrudniać oddychanie. Ostatnim negatywnym aspektem stosowania tego typu sprzętu jest fakt, iż ogranicza ruchy. Aktywność naszego maluszka ogranicza się do machania rączkami i nóżkami.

Najbardziej rozwojowa do zabawy dla niemowlaka jest płaska, twarda, stabilna powierzchnia.
Dlatego nasze maluszki powinny spędzać jak najwięcej czasu na podłodze, na macie piankowej,
która daje izolację termiczną oraz jest bezpieczna.

2. Buty niechodki

Niemowlę w trakcie aktywności, w każdej pozycji ciągle rusza stopami, około 5 mc życia chwytając je rączkami i około 6 wkłada do buzi. Jest to bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju sensorycznego stopy, jej łuków i mięśni krótkich oraz późniejszej funkcji podporowo-nośnej i lokomocyjnej. W butach niechodkach te ruchy są znacznie ograniczone. Dlatego najlepszym rozwiązaniem, aby zadbać o komfort termiczny maluszka, będą [skarpetki](#).

3. Rękawiczki niedrapki

Niemowlę odkrywa świat przez dotyk. Zakładając rękawiczki, odbieramy mu możliwość poznawania i uczenia się przestrzeni i swojego ciała. Lepszym rozwiązaniem będzie częste obcinanie/spiłowywanie paznokci.

4. Poduszka do spania

Nie należy stosować żadnych poduszek, nawet tych ultra cienkich, które często są w zestawach pościeli do łóżeczka. Ze względu na dużą główkę niemowlęcia, słabą aktywność antygrawitacyjną w pierwszy miesiącach życia, obniżenie napięcia mięśniowego podczas snu nawet cieniutka poduszka powoduje zgięciowe ustawienie głowy, a to może powodować trudności w oddychaniu. Ponadto niemowlę podczas snu jest bardzo ruchliwe i może przyjąć pozycję, w której poduszka może spowodować podduszenie. Stanowi to czynnik ryzyka śmierci łóżeczkowej. Według danych AAP (American Academy of Pediatrics) z 2022 dziecko do końca pierwszego roku życia powinno spać bez poduszki. Więcej informacji na ten temat w moim artykule pt. „Bezpieczne łóżeczko” na stronie www.infant-care.pl w zakładce PORADY.

5. Kołderka do spania

Najlepszym wyborem do spania dla niemowlęcia jest śpiworek (koniecznie w odpowiednim rozmiarze). Nie należy używać kocyków, kołder, kołder obciążeniowych i innych okryć. Istnieje ryzyko uduszenia, zadławienia na skutek nakrycia głowy lub zaplątania się dziecka. Więcej przeczytasz w moim artykule „Bezpieczne łóżeczko”.

6. Ochraniacze do łóżeczka

Ochraniacze ograniczają cyrkulację powietrza w łóżeczku, dodatkowo niosą ryzyko podduszenia, a nawet uduszenia w momencie, kiedy główka dziecka utknie między materacem a ochraniaczem. Więcej informacji na ten temat w moim artykule pt. „Ochraniacze do łóżeczek” na stronie www.infant-care.pl w zakładce PORADY.

7. Wiaderka do kąpieli

Wymuszają pozycję siedzącą. Przedwczesna pionizacja niemowlęcia niekorzystnie wpływa na kręgosłup dziecka, który jest bardzo delikatny, ponieważ zbudowany jest z chrząstki. Sprzyja to powstawaniu wad postawy oraz nieprawidłowej dystrybucji napięcia. Ponadto w takiej wanience trudność sprawia dokładne umycie pupy i pachwin maluszka, co jest istotne w prewencji odparzeń i zmian skórnych w okolicy okołopieluszkowej.

8. Leżaczki do kąpieli

Również wymuszają pozycję półsiedzącą, która jest niekorzystna. Pozycja jest na tyle niestabilna, że po chwili niemowlę zsuwa się i ustawia asymetrycznie, co będzie sprzyjało powstawaniu lub pogłębieniu już istniejącej asymetrii tułowia. Podobnie, jak w wiaderku do kąpieli, problematyczne staje się dokładne umycie pupy i pachwin dziecka. Dodatkowo w tak ciasnej przestrzeni maluszek nie może w pełni korzystać z dobroczynnych właściwości wody.

Jaka wanienka do kąpieli?

Duża, klasyczna wanienka. Może być składana, aby zajmowała mniej miejsca w domu.

Nie zaleca się stosowania leżaków, hamaków i innych wkładów do wanienki. W pierwszych miesiącach życia, kiedy możliwości antygravitacyjne niemowlęcia są niewielkie, a kontrola głowy jest niewystarczająca, najbezpieczniejszym sposobem kąpieli jest chwyt przez rodzica pod pachą dziecka (zdjęcie poniżej).

