

DOJENČEK

Kako ga pestujemo in kako se ukvarjamo z njim



IVZ RS

INŠTITUT ZA VARNIŠANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

KAKO GA PESTUJEMO IN KAKO SE UKVARJAMO Z NJIM



Otroci z gibanjem spoznavajo svoje telo in svet okoli sebe. Za spodbujanje čim bolj vzravnane in uravnotežene drže ter zdrav gibalni razvoj pa je zelo pomembno, kako ravnamo z njimi v prvih mesecih. Naslednja poglavja prikazujejo nekaj najobičajnejših prijemov. Poglavij namenoma nismo razvrstili po dojenčkovi starosti, saj poteka razvoj pri vsakem otroku malo drugače.

KAZALO

★ Kako dojenčka pravilno držimo in nosimo?	1
★ Dojenje in hranjenje po steklenički	2
★ Podiranje kupčka	3
★ Polaganje in dvigovanje dojenčka	4
★ Med previjanjem	5
★ Pase kravice	6
★ Kdaj lahko nosimo dojenčka bolj pokonci?	7
★ Sedenje	8
★ Večji otroci	9
★ Igra	10
★ Po svetu	11
★ Kako ravnamo, ko dojenček joka?	12

Na trgu je na voljo ogromno pripomočkov, za katere nas proizvajalci in trgovci prepričujejo, da jih naš otrok mora imeti. Z nekritičnim nameščanjem vanje pa lahko otroka prezgodaj postavljamo v pokončni položaj ali mu gibanje preveč omejujemo. Za hojco je celo dokazano, da je za otroka lahko nevarna.

Otrok za svoj razvoj res potrebuje le naše naročje, v katerem se tudi pocrklja, in pa varen igralni kotiček, najbolje kar na tleh, kjer bo sam raziskoval svoje telo in preizkušal, kaj zmore.

Kako dojenčka pravilno držimo in nosimo?



Prve mesece dojenček sicer glavo obrača, ne more pa je zadržati proti sili teže. Zato naj v naročju **LEŽI**. Podpiramo mu hrbet in glavo, ki nam ne sme zdrkniti vznak čez naš komolec. Bradica naj se rahlo naslanja na prsi, roki pa naj ne visita navzdol. Nosimo ga izmenoma na eni ali na drugi roki.

V tem obdobju ga nikakor ne smemo nositi v pokončnem položaju, stisnjene na svojih prsih! Pod silo teže se bo ves zgrbil sam vase ali pa si bo pri obvladovanju glave pomagal tako, da se bo zakrčil v ramenskem obroču. To ga bo potem oviralo, ko bi se moral opirati na roke, pasti kravice, se plaziti in kobacati.

Uporabo kenguručka v prvih mesecih odsvetujemo. Bolj so priporočljive rute, v katerih lahko otrok počiva v ležečem položaju. Da bo otrok med sprehodom sproščeno počival, naj ima voziček ravno dno, saj tudi odraslim spanje v avtomobilskem sedežu ni udobno.

Dojenje in hranjenje po steklenički



Dojimo lahko leže ali pa se udobno namestimo v polsedeči položaj. **Otroka si k prsim prislonimo.** Ni treba, da se sklanjamo nadenj. Tak položaj je neugoden tako za mamo kot za otroka. Spet podpiramo trup in glavo, ki ne sme viseti vznak. Ko se dojenček sprosti, običajno zgornjo rokico nasloni na mamino dojko.

Pri hranjenju po steklenički otroka vzamemo v naročje v podoben položaj. Tako bo dojenček vseeno čutil objem in toplino. Da bo otroku bolj udobno, prekrizamo svoji nogi (ko nam leži na levi roki, prekrizamo desno nogo čez levo in obratno). Tudi zdaj pazimo, da je glava poravnana s trupom in podprta, bradica naj bo rahlo naslonjena na prsi, z dudo pa jeziček malo pritiskamo navzdol. Otroka držimo enkrat na levi, drugič na desni roki, da menjavamo strani tako kot pri dojenju.

Podiranje kupčka

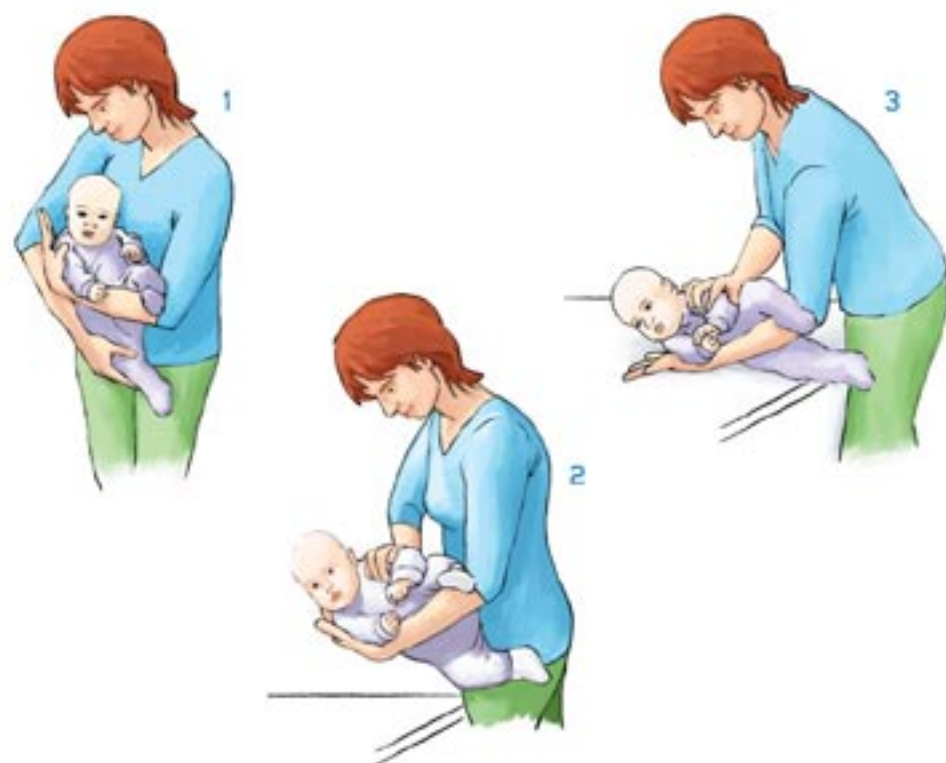


Kupček podiramo tako, da se nagnemo malo nazaj in si otroka položimo čez ramo.

Ni treba, da hodimo z njim naokoli. Lahko ga rahlo masiramo po hrbtu, ne smemo pa ga stresati!

Nekaterim otrokom bolj ustreza, če nam ležijo na roki ali pa so zleknjeni čez kolena. Pri otrocih, ki veliko polivajo, je najbolj primeren položaj 1 ali 2 na strani 7.

Polaganje in dvigovanje dojenčka



Ko otroka polagamo v posteljico ali na previjalno mizo, ga objamemo okrog ramen tako, da podpremo še glavo, ga obrnemo na bok in na podlago najprej naslonimo ritko. Na hrbet ga obrnemo, ko že leži, rameni pa počasi spustimo šele, ko na njegovem obrazu razberemo, da se je novemu položaju prilagodil.

Ko ga dvigamo, ponovimo gibe v obratnem vrstnem redu. Otroka primemo za rameni, ga obrnemo na bok, dvignemo najprej zgornji del trupa in si ga položimo v naročje. Tudi zdaj je pomembno, da podpiramo trup in glavo.

Med previjanjem



Pri previjanju otoka ne dvigujemo tako, da ga primemo za stopala, pač pa ga primemo za stegno, kot kaže slika, in mu nogici pokrčimo proti trebuščku.

Pri tem ritko privzdignemo le toliko, da lahko postavimo pleničko. Ko mu popravljamo majčko ali hlačke, ga z enakim prijemom zasukamo napoi na bok.

Pase kravice



Še vedno velja staro navodilo, da naj dojenček »pase kravice«. Med previjanjem ga za krajši čas obrnemo na trebuh. Po prvem mesecu bo začel dvigati glavo, pri treh mesecih pa se večina že lepo opre na komolce in v tem položaju celo uživa. Če mu roki uhajata nazaj, mu pomagamo tako, da ga podpremo ob ramenih in nadlahteh, kot kaže slika.

Okrog petega meseca se otrok začne opirati visoko na iztegnjeni roki ali roki izteguje k igračam. Nekateri se s plazenjem po trebuhu »odpravijo po svetu« že pred šestim mesecem!

Kdaj lahko nosimo dojenčka bolj pokonci?



Ko dojenček glavo že dobro obvladuje (običajno med tretjim in četrtem mesecem, nekateri pa še kasneje), ga smemo nositi bolj pokonci. Se vedno pa ga moramo podpirati v trupu. Zato je najbolj enostavno, da ga z eno roko naslonimo nase tako, da lahko gleda okrog sebe, z drugo pa podpremo pod ritko in stegni. Ko sedi v naročju, ga z drugo roko podpremo ob pasu.

Pri hranjenju po žlički je najbolje, da nam sedi v naročju. Spet mu podpremo hrbet in glavo, ki mora biti pokonci. Žličko položimo na spodnjo čeljust in konico jezika ter počakamo, da otrok z ustnicama sam pobere hrano z nje.

Sedenje



Dokler je otrok v hrbtu še mehak, ga ne posedamo med blazine. Bolje je, da ga položimo na tla. Tam bo lahko brcal in se prevračal po mli volji ter si tako krepil mišice, hrbtenica pa pri tem s težo ne bo obremenjena.

Samostojno lahko sedi šele, ko je sposoben sedeti z zravnano hrbtenico. Šele takrat ga lahko za krajši čas posadimo tudi v stolček.

Večji otroci



Ko otrok že dobro obvladuje glavo in trup (večina okrog sedmega meseca), ga lahko nosimo v pokončnem položaju, in sicer tako, da ga z eno roko podpiramo pod stegnom in ritko, z drugo pa pazimo, da ne omahne.

Običajno se močno zanima za svet okoli sebe in se v naročju ves čas vrti. Lahko si ga naslonimo tudi na bok.

Igra



Otroku se vedno dobro zdi, ko se z njim igrajo tudi starši.

Prve mesece si ga položimo v naročje, kot kaže risba, in se pogovarjamo z njim. Zazri se bo v naš obraz, kmalu pa se nam bo tudi nasmehnil in nam začel »odgovarjati«.

Večji otroci pa uživajo, ko se usedemo k njim na tla in jim pomagamo segati po igrače.

Po svetu



Tudi glede hoje velja enako: nič sliti!

Učenje hoje ni potrebno. Pustimo otroku, da koberca po prostoru. Ko bo dovolj močan, bo začel plezati po nas ali se dvigati ob pohištvu. S prestopanjem ob opori bo pridobil ravnotežje in ko bo dovolj stabilen, bo samostojno zakorakal v svet!

Večina otrok shodi med 12. in 15. mesecem.

KAKO
RAVNAMO,
KO
DOJENČEK
JOKA



VEČINA DOJENČKOV V PRVIH TREH MESECIH ŽIVLJENJA JOKA DVE DO TRI URE NA DAN, KAR JE NORMALNO.

DOJENČEK SE RODI S POTREBO PO VARNOSTI IN UGODJU. KER ŠE NE ZNA GOVORITI, NAS LAHKO SAMO Z JOKOM OPOZORI, DA NEKAJ POTREBUJE ALI DA SE POČUTI NEUGODNO. OBIČAJNO JOK NE POMENI, DA JE ŽALOSTEN. URESNIČITVE SVOJIH POTREB ŠE NE ZNA ODLOŽITI, ZATO PRIČAKUJE NAŠO POMOČ HITRO. OBIČAJNO SE POMIRI, ČE SE ODZOVEMO NA NJEGOV JOK Z USTREZNO POMOČJO ALI TOLAŽBO.

LAHKO PA SE ZGODI, DA KLJUB NAŠIM POSKUSOM, DA BI GA POTOLAŽILI, OTROK NE PRENEHA JOKATI. NE SKRIBIMO PREVEČ IN POSKUSIMO NASLEDNJE:

- Prepričajmo se, ali otrok morda ni lačen.
- Poglejmo, ali je moker in mu je treba zamenjati pleničko.
- Pozorni bodimo na znake bolezni ali neugodja, kot je povišana telesna temperatura, trebušni krči, izpuščaji zaradi plen, vnete dlesni ob zobanju, pretesna oblačila. Ustrezno ukrepajmo, pri sumu na bolezen pa poiščimo zdravniško pomoč.



- Otroka vzemimo v naročje in ga rahlo zibajmo ali nosimo. Pogovarjajmo se z njim ali mu zapojmo. Lahko da je jokal zato, ker se je čutil samega. Tega pa še ne pozna, zato izgubi občutek varnosti.
- Ponudimo mu dudo ali igračko, v kasnejših mesecih pa se igrjamo z njim na tleh.
- Peljimo ga na sprehod z vozičkom ali pa se odločimo za kratko vožnjo z avtom tako, da ga namestimo v avtomobilski sedež. V prvih mesecih je za otroka primeren le voziček z ravnim dnom. Če je le mogoče, naj vožnja z avtomobilom ne traja več kot 30 min.
- Otrok je lahko tudi utrujen od preštevilnih aktivnosti in si želi miru. Odnosimo ga v miren prostor.



VČASIH VSE NAŠTETO NE POMAGA IN OTROK SE VEDNO JOKA. MI SE POČUTIMO UTRUJENI, NEMOČNI IN JOKA NE MOREMO VEČ PRENAŠATI. NAJSLABŠE BI BILO, DA BI V OBUPU ZAČELI OTROKA STRESATI. ŽE ZARADI BLAGEGA STRESANJA LAHKO POPOKAJO ŽILICE V MOŽGANIH. POSLEDICE SO LAHKO POŠKODBA MOŽGANOV, SLEPOTA IN PARALIZA. OTROK ČUTI NAŠO STISKO, KAR ŠE POVEČUJE NJEGOVO NEUGODJE. TAKO SITUACIJO MORAMO PREKINITI. LAHKO SI POMAGAMO Z NASLEDNJIM:

- Če nimamo nikogar, ki bi nam takoj priskočili na pomoč, nekajkrat globoko vdihnimo in izdihnimo. Položimo otroka na hrbet v posteljico in se prepričamo, da je varen. Brez slabe vesti pojdemo v drug prostor, popijmo kozarec vode in prižgimo radio. K otroku se vrnimo vsakih 5 minut.
- Pokličimo prijatelje ali sorodnike in jih prosimo, da nam pridejo pomagat. Poskrbijo naj za otroka, medtem ko gremo počivat.

ČE SE NAM ZDI, DA OTROK NEOBIČAJNO DOLGO ALI POGOSTO JOKA IN NAM GA Z NIČIMER NE USPE POTOLAŽITI, SE POSVETUJMO S PATRONAŽNO MEDICINSKO SESTRO ALI ZDRAVNIKOM.



Avtorici gradiva:

Nevenka Zavrl, dr. med., Zdravstveni dom Ljubljana
mag. Mateja Rok Simon, dr. med., Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

Koordinacija:

Silva Poglavšek, univ. dipl. ped., Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
Vesna Pucej, prof. zdr. vzg., Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

Recenzija:

Maja Mramor, univ. dipl. psih., spec. klin. psih., Zdravstveni dom Moste
Ajda Cimperman, dr. med., Pediatrska ordinacija TPC Murgle

Lektoriranje:

Jože Faganel, prof.

Oblikovanje:

Gorazd Ušakar, arh., Zlatko Levašič, Smart-art d.o.o.

Tisk:

Tiskarna in knjigovoznica Radovljica

Leto izdaje:

2008

Naklada:

15.000 izvodov

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.953

ZAVRL, Nevenka

Dojenček : kako ga pestujemo in kako se ukvarjamo z njim /
[avtorici gradiva Nevenka Zavrl, Mateja Rok Simon]. - Ljubljana :
Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2008

ISBN 978-961-6659-29-1

1. Gl. stv. nasl. 2. Rok-Simon, Mateja
239490048

DOJENČEK

Kako ga pestujemo in kako se ukvarjamo z njim



IVZ RS

INSTITUT ZA VARNOSTI ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE