

KADA PRADĖTI MOKINTI KŪDIKĮ SĖSTIS?

Socialiniuose forumuose netyla diskusijos tarp mamų, kurios lenktyniaudamos tarpusavyje giriasi savo kūdikių gebėjimu anksti (3,5-4 mėn.) sėdėti. Mane šokiravo mamų neišmanymas ir nenoras domėtis ar pasikliauti specialisto kompetencija motorinės raidos principais, t.y. kokius motorinius įgūdžius pirmiausiai turi kūdikis atlikti ir kokia seka turi vystytis. Pasirodo, yra manančių jog visiškai normalu, kad jau 3,5 ar 4 mėnesių kūdikis sėdi. Mamos būkit protingos!!!

Šio straipsnio tikslas supažindinti tėvus apie kūdikio atsisėdimo ir sėdėjimo įgūdžių lavinimą. Kada sunerinti, jei kūdikis nerodo pastangų sėdantis ir sėdėdamas.

Sodinimas ir sėdėjimas?

Kalbant apie sėdėjimo funkciją, tai reikia pirmiausia skirti dvi skirtingas sąvokas: sodinimą ir sėdėjimą. Kol kūdikis dar savarankiškai nesėdi, tai nuo pirmojo mėnesiuko mokome jį atsisėsti, t. y. sodiname. Būtent specialistas nuo pirmojo mėnesio vertindamas sėdėjimo funkciją, stebi, kaip vystosi sugebėjimas atsikelti iš padėties gulint ant nugaros. Galvos kontrolė, klubų lankstymasis ir kūno sukimas yra būtinos normalaus sėdėjimo prielaidos. Todėl vertinant sėdėjimo amžių, kartu stebimos ir tam tikros dalinės užduotys.

Pirmąjį mėnesį naujagimį reikėtų sodinti/kelti iš gulimos ant nugaros padėties suėmus savo rankomis už vaikučio pažastų, ir tuo pačiu prilaikant savo pirštais jo galvutę (1 pav.)



1 pav. Sodinimas (naujagimis)

Nuo pirmojo mėnesio pradėdame sodinti tvirtai suėmę už vaikučio plaštakų (2 pav.). Aukštai kelti nereikia, vos 5-10 cm nuo pagrindo. Jei nedrąsu, kad vis dar lošiasi kūdikio galva, tuomet sodiname vaikutį kaip pirmąjį mėnesį. Šitaip stiprinsime kūdikio kaklo, pečių juostos, pilvo, rankų raumenis, o tai padės sumažinti ar išvengti pilvo raumenų spazmų ir/ar pilvo dieglių, kurie dažnai pasireiškia šiuo amžiaus laikotarpiu. Užtenka keičiant sauskelnes parepetuoti kartą, o dienos bėgyje jų repeticijų bus su kaupu.



2 pav. Sodinimas ir galvos kontrolė (1-2 mėn.)

Antrajam mėnesiui įpusėjus, sodinant kūdikis jau turėtų pradėti laikyti galvą (3 pav.), o sulaukus trečiojo mėnesiuko, atsisėdus galva neturėtų nusvirti pirmyn (4 pav.). Tokios mankštelės sėdantis turėtų tęstis iki šeštojo mėnesio.



3 pav. Sodinimas ir galvos kontrolė 3-4 mėn.



4 pav. Galvos kontrolė 3-4 mėn.

Nuo šeštojo mėnesio mokiname kūdikį sėstis pasiremiant viena ranka į pagrindą, o į kitą duodame įsikibti, taip aktyvindami įstrižinius pilvo raumenis (žiūrėti vaizdinę medžiagą nuo 2.30 min.), kurie yra atsakingi už liemens stabilumą sėdint ir stovint.

O dabar apie sėdėjimą. Savarankiškai sėdėti kūdikiai pradeda 6-8 mėn. (5 pav.). Pagal funkcinės diagnostikos raidos skalę, normalu, jei kūdikis būdamas 8 mėn. sėdi savarankiškai 5 s, 9 mėn. - 1 min., 10 mėn. - laisvas sėdėjimas (6 pav.). Tėvai taip pat daro klaidą, kai norėdami paskatinti kūdikį anksčiau išmokyti sėdėti, paramsto pagalvėmis arba atremia į sofos atlošą. Taip stabdome kūdikio sėdėjimo pusiausvyros reakcijų lavėjimą.



5 pav. Sėdėjimas 6-8 mėn.



6 pav. Sėdėjimas 9-10 mėn.

VAIKUI FIZIŠKAI, EMOCIŠKAI IR PSICHOLOGIŠKAI SAUGIAUSIA ANT TĖVŲ RANKŲ.
Jokie daiktai pakaitalai nepakeis tėvų rankų šilumos ir skiriamo dėmesio.