

BABATORNA 1.

A Babatorna című sorozatban könnyen érthető elméleti és gyakorlati tanácsokat szeretnék adni a szülőknek, hogy az első évben milyen játékos, mozgásos gyakorlatokkal támogathatják a babájukat, hogy az a legjobban fejlődhessen. A játékos babatorna persze nem csak a babának öröm, a szülőket is boldogság tölti el, ha azt látják, hogy a pici jól érzi magát, miközben egyre ügyesebben mozog és a fejlődése is a megfelelő irányban halad.



Minden szülő azt szeretné, hogy a kisbabája egészséges és boldog legyen és a fejlődése a helyes irányban haladjon. Nagyon sokan már a várandósság idején tudatosan készülnek arra, hogy a majd a megszülető csöppséget a lehető legjobban gondozzák és neveljék, hogy a baba minden mozgásfejlődési szakaszon áthaladjon. Ma már szinte mindenki ismeri azt a tényt, hogy a csecsemőkori fejlődésment elérései az óvodás és iskoláskorban viselkedésbeli, figyelmi és tanulási nehézségeket okozhatnak. Ezért a leendő szülők többsége ügyelni szeretne arra, hogy a pici sokat legyen hason, hogy mindkét irányban megtanuljon szépen forogni, majd figyelni akarnak arra is, hogy a kúszás és a mászás se maradjon ki a mozgásfejlődési sorból. Következően ügyelni szeretnének rá, hogy ne ültessék a babájukat, amíg ő maga nem képes erre, valamint azt is tudják, hogy a túl korai felállás és elindulás nem tesz jót az apróság fizikai és idegrendszeri fejlődésének. Egyre többen vannak azok a tudatos anyukák és apukák, akik szülői kézikönyveket vagy kiadványokat olvasnak, különböző internetes szülői csoportok vagy fórumok tagjai, blogokat és információs portálokat látogatnak, és sok édesanya rendszeresen jár baba-mama foglalkozásokra. Minden jel arra mutat, hogy manapság a szülők már tudják, hogy a gyermekeik milyen biológiai, pszichés és mentális fejlődésen mennek keresztül, ezért a mindennapi élet során törekednek a szeretetteljes, támogató és egyben céltudatos együttlétekre. Pontosan tudják, hogy mit szeretnének

megvalósítani a gyermeknevelésben, merre szeretnék terelni a gyermekük fejlődését, miközben végig szem előtt tartják a pici személyiségét és az érdeklődését.

Az első hónapok

Az újszülött babának kilenchrónapnyi pocaklét után az első hónapokban meg kell tanulnia alkalmazkodni a kinti léthez. Az önálló táplálkozás és légzés, valamint az anyagcsere folyamatok teljes önállósulása mellett a picinek a legnagyobb feladat, hogy a gravitáció ellenében képes legyen a fejét megemelni, megtartani és mozgatni. Hason és háton fekve is az első nagyobb és fontos mozgásokat a fejével végzi a csöppség. A többi testrészének a helyzete és mozgásai a magzatkori állapotokra hasonlítanak. Az önálló mozgásszabályozás fejlődésének iránya fentről lefelé, azaz a fejtől a lábak felé halad. Az első két hónapban tehát a törzsét, a karjait és a lábait még nem képes szándékosan mozgatni, de a fejét a második hónapban hason már időnként megemeli és háton is elfordítja oldalra vagy átfordítja a másik irányba. A fejmozgatás megtanulása hason és háton egyaránt nélkülözhetetlen képesség. Hason megemelni és megtartani, háton középállásban megtartani és oldalirányban elfordítani, ez az első fontos feladat. Ezért a szülők törekedjenek arra, hogy a baba az ébren töltött ideje alatt mindkét helyzetben ugyanannyi időt töltsön!

Hogyan segítsünk?

Babamasszázs

Az első hónapban lassú, óvatos mozgatásokkal segítsük kibontakozni a babát a magzati tartásból. Pelenkázáskor, a fürdetés előtt vagy öltöztetés közben néhányszor mozgassuk felfelé és lefelé a karjait és a toljuk fel, majd nyújtsuk ki a lábait. Már az első napokban elkezdhetjük masszírozni a babamasszázs lágy érintéseivel, simogatásaival. Lassan szoktassuk hozzá a hangokhoz, a fényekhez, az érintésekhez és ügyeljünk arra, hogy csak kellemes élmények ériék őt. Ha a baba hozzászokik a babamasszázshoz, akkor már korán megismeri saját testének határait, ami az egészséges testséma és testtudat alapja, továbbá megtapasztalja azt is, hogy az érintés nagyon kellemes érzés és az emberi kapcsolatok nélkülözhetetlen velejárója.

Kar és lábmozgatás



Mivel az első hónapban a baba viszonylag keveset mozog, ezért jólesik neki, ha napjában legalább egyszer megtornáztatjuk őt. Az átmozgatáshoz válasszunk olyan időpontot, amikor még nem éhes vagy

álmos és a pocakja sincs már teljesen tele.

Háton fekvésben lassú, óvatos tempóban vigyük mindkét karját oldalról a törzse elé középre, majd vissza. A könyökét eközben nem kell teljesen kinyújtani.

A térdben behajlított lábait egyszerre toljuk a pocakja felé és vissza úgy, hogy közben mindkét térdével leírunk egy nagy kört. Ezt a körzést végezhetjük alulról fölfelé vagy fordítva is.

Fejmozgatás

Hason fekvésben a baba fejét a homlokánál megtartva és kissé megemelve lassan fordítsuk az ellenkező irányba, ha magától nem fordítja vissza, akkor mi fordítsuk a kiinduló helyzetbe. Ismételjük meg néhányszor ezt a mozgulatot, ezzel segíthetjük, hogy a fejtartás szimmetrikus maradjon, illetve az esetleges ferde fejtartás is hamar megszűntethető. Ha a ferdeség nem csökken, akkor mindenképpen érdemes szakemberhez fordulni, mert lehetséges, hogy célzott kezelésre is szükség lesz.

Lábmozgatás hason



A pindurka, kissé még görbe lábacskákat hason fekvésben is átmozgathatjuk a későbbi kúszás mozgulatait utánozva. Vagyis amíg az egyik láb viszonylag nyújtott helyzetben marad, addig a másikat térdben behajlítva feltoljuk a csípő magasságáig, majd ezután lassan visszahúzzuk. Váltakozva, lassú tempóban végezzük a mozgatás, ha közben bármilyen izomfeszülést érzünk, álljunk meg és várjuk meg az izmok ellazulását és csak ezután folytassuk a mozgást!

A babatorna nem korai fejlesztés, nem az a célja, hogy felgyorsítsuk vagy eltereljük a csecsemőkorai fejlődési folyamatot. A tudatos szülői odafigyelés és a játékos mozgások révén a mozgásfejlődés menete a természetes irányban haladhat, így kivédhető az idegrendszeri éretlenség kialakulása.