

# BABATORNA 2.

---

*A néhány percig tartó babatornát minden nap el lehet végezni, könnyen a napirend részévé válik, hiszen öröm a babának és öröm a mamának. Ha az anyuka már a baba néhány hetes korában elkezdi a gyakorlást, akkor a picinek természetessé válik a rendszeres mozgás és később is szívesen csinálja majd. Szerencsére a mozgás öröme nem kell megtanítani a gyerkőcöket, hiszen az velük születik. A felnőtteknek csak meg kell őrizniük a gyermekekben ezt a képességet.*

## Fejemelés és fejtartás

Az egészséges mozgásfejlődéshez nélkülözhetetlen a hason fekvés, mert a baba ebben a testhelyzetben tanulja meg a fej megemelését, a fejtartást és a fej elfordítását. Gondoljunk csak bele, hogy a fejünk szabad mozgása milyen fontos képesség, hiszen itt vannak a legfontosabb érzékszerveink. A látásunk és a hallásunk csak akkor működhet megfelelően, ha a fejünket a látvány és a hangok irányába tudjuk fordítani. Ezen kívül a belső fülben található egyensúlyérzékeléssel vagyunk képesek tájékozódni a gravitációs térben is. A fejünkön helyezkedik el a száj, amivel táplálkozunk és beszélünk. Az arcunk izmaival kifejezhetjük az érzéseinket és a gondolatainkat, az arckifejezéseinkkel és a tekintetünkkel szavak nélkül is tudunk kommunikálni. A fejünkön lévő érzékszervek információinak összehangolása révén képes az agyunk irányítani a testünket és a gondolkodásunkat. A megszületés utáni első hónapokban a fejmozgatás és a fejtartás megtanulása segíti a babát abban, hogy a mama pocakjában felvett összegömbölyödött magzati helyzetből kibontakozzon, és ezzel megkezdődhessen az a felegyenesedési folyamat, amelynek a legvégén a csöppség magabiztosan elindulhat a lábain.

## Alkartámasz

A stabil fejtartás mellett a karok szándékos és célirányos mozgatásának a megtanulása is nagyon fontos feladat. Hason fekvésben a pici a behajlított karjára támaszkodva emelgeti a fejét és nézelődik előre és oldalra. Alkarjára nehezedve segít a hátizmainak, hogy elbírja a testméreteihez képest nagy és nehéz buksiját. Minél ügyesebben tudja így megtartani magát, annál szívesebben és annál hosszabb ideig marad hason, hogy figyelhessen, nézelődhessen.

## Nézelődés háton

A háton fekvés kényelmes helyzete, amikor a picinek nem kell a fejét emelgetnie és tartania, lehetővé teszi, hogy a karjait és a lábait is felfedezze, és megtanulja azokat mozgatni, használni. A gravitáció lefelé ható vonzása ellenére felfelé kell mozdulnia a karoknak és a

lábaknak, ami nem is olyan könnyű feladat egy babának. A fogó reflex által kiváltott önkéntelen szorítás legátlása, az ujjak tudatos irányítása, vagyis a manipuláció kezdetei ebben a helyzetben fejlődnek leginkább. A baba fekszik a hátán és jókedvében össze-vissza hadonászik a karjaival és rugdos a lábaival, élvezi a saját testét, a hangját és persze a fölé hajoló anyukájának a mosolyát és biztató szavait. Vagy éppen a felette lógó játékokat nézegeti. A karjait maga elé emelve az ujjacskái kinyílnak és megérintik a csörgőt vagy anya arcát. Ekkor összetalálkozik a tekintete a kezével és megkezdődik a szem-kéz koordináció fejlődése. Ha mindig sikerül valamit véletlenül megérintenie, akkor egyre gyakrabban fogja szándékosan a kezét a játék felé kinyújtani, hogy elérje és megfoghassa azt. Egy idő után olyan magasra fogja emelgetni a lábait is, hogy azokkal is rugdossa majd a játékokat.

## Hogyan segítsünk?



### Hason fekvés és fejtartás

Ha a baba nem szeret hason feküdni, akkor fontos, hogy minél hamarabb segítsünk neki abban, hogy jól érezhesse így magát és elérjük azt, hogy az ébren töltött idejének legalább a felét hason töltsse. Ha csak néhány percig marad így és szinte rögtön keserves sírásba kezd és kéri, hogy vegyék

fel, akkor érdemes a hasra szoktatást az anya vagy az apa mellkasán elkezdni. A szülő üljön le egy kényelmes fotelba és ölelje magához a babáját! Ezután dőljön lassan hátra 45 fokig, miközben a picivel nézik egymást és beszélgetnek! Igazítsa a baba karjait alkartámaszba és lassan dőljön még lejjebb, miközben a baba a mellkasán fekszik és támaszkodva tartja a fejét! Naponta többször érdemes így gyakorolni, de mindig csak annyit, amennyi jól esik a kicsinek. Néhány nap alatt annyit fognak erősödni az izmok, hogy el lehet kezdeni a babaszőnyegen is próbálgatni a hason létet.

Itt is igazítsuk a baba könyökét a vállával egy vonalba és segítsük megtartani. Mindig legyen ott valami érdekes dolog, amit nézegethet közben, így lehet a legjobban felkelteni az érdeklődését, hogy megpróbálja minél ügyesebben és minél tovább tartani magát. Kis idő után hagyjuk, hogy elvegye a karjait és letegye a fejét, hogy pihenhessen! Kis szünet után újból mutassuk meg neki a játékot, hogy feltámaszkodjon, ha szükséges, akkor segítsünk

neki ebben is! Annyiszor érdemes így gyakorolni, ameddig szívesen játszik és jól érzi magát. Ha úgy látjuk, hogy elfáradt, akkor fordítsuk a hátára és folytassuk ott a játékot! Fontos, hogy ne erőltessünk semmit, mert minden gyermek csak akkor játszik szívesen, ha közben élvezi, amit csinál.

### Háton fejtartás és nézelődés

A baba feje az első hónapban még hátracsuklik, nem képes megtartani, de ebben a korban ez természetes. Azonban a második hónaptól ebben is fejlődni kezd, és egyre erősebben tartja magát, amikor felveszik vagy lefektetik. A babatornával, illetve a napi gondozási rutinba



beépítve is lehet segíteni a fejtartás képességét.

Háton fekvésben a lapockájánál tartjuk meg a babát, mintha fel akarnánk emelni, de csak a törzsének felső részét emeljük meg kissé, körülbelül 45 fokban, közben a popsija maradjon lent. Ebben a helyzetben tartjuk meg néhány másodpercig, majd óvatosan engedjük vissza. Az anya arca és hangja vonzani fogja a pici tekintetét és figyelmét, akár meg is érintheti a kedves arcot. A nap folyamán többször is lehet gyakorolni, de talán a legjobb alkalom akkor adódik, amikor fel

akarjuk venni a babát. Az előbbi mozdulattal, ugyanabban a tartásban, kissé oldalra fordítva vegyük fel az apróságot. Felemeléskor hol az egyik, hol a másik irányba fordítsuk a babát, hogy mindkét oldalon erősödhesen az izomzata. A fejét lassacskán már nem kell tartani, hiszen ő is meg tudja és egyre csak ügyesebb lesz ebben.

### Átmozgatás

Mivel a baba izomtónusa kéthónaposan nem normalizálódott és önmaga még keveset mozog, ezért szívesen fogadja, ha napjában legalább egyszer megtornáztatjuk és átmasszírozzuk az izmocskáit. Az átmozgatások és a babamasszázs serkentik a belső szervek működését és jó hatással vannak a keringésre is, így kedvező biológiai hatásai is vannak.

A baba könyökét óvatosan nyújtjuk ki és a két karját egyszerre, lassan emeljük a törzs mellől a feje mellé és vissza. Ezután a két karját vigyük oldaltartásba, majd hozzuk a törzs elé és ismét vissza oldalra. A karok átmozgatásakor mindig a pici karját és ne a kezeit fogjuk meg, hogy ne aktiváljuk a fogó reflexet, mert azzal nehezítjük a kar kinyújtását.

Háton fekvő lábát átmozgatását is nagy odafigyeléssel végezzük, hiszen az alsó végtagok hajlított, kissé kifelé forduló helyzetben vannak, azt is mondhatni, hogy „görbék”. A baba lábszárát megfogva térdben hajlítjuk a lábait felváltva többször, majd a kettőt egyszerre. A mozdulatok lassúak és gyengédek legyenek, hogy az izmoknak legyen idejük reagálni a passzív mozgásra.

A babamasszázs és a babatorna jól kiegészítik egymást. Lehet napközben végezni a tornát, amikor a baba is aktívabb és érdemes estére hagyni a masszírozást, amikor a meghitt, nyugalmas pillanatok ráhangolják a picit az éjszakai alvásra.

