

Babatorna 4.

A negyedik hónapra a baba és a mama tökéletesen egymásra hangolódtak. Az édesanya már ismeri a babája minden apró rezdülését, felismeri a sírásának az árnyalatait és pontosan tudja, hogy éppen mit szeretne az apróság. A pici is már nagyon ügyesen szopizik, és kevés levegőt nyel ilyenkor, ezért a bukások szinte teljesen megszűntek. Az anyatejes babák emésztési folyamatai is zavartalanul zajlanak ebben a korban, ezért megszűnnek a hasfájás okozta elkeseredett sírások. A család és a baba napjai sokkal kiegyensúlyozottabban telnek. A Moro reflex, ami eddig minden váratlan zajra, mozdulatra vagy hirtelen látványra és érintésre önkéntelen megriadást okozott és hangos sírásra készítette a babát, már szinte teljesen eltűnt. A fogó reflex is leépült és szabadjára engedte az ujjacskákat, így a pici még kicsit ügyetlenül ugyan, de képes szándékosan megfogni a játékokat és hosszú ideig nézegetni és rágcsálni azokat.

Karok átmozgatása

A karok és a lábak mozgásai minden természetes irányban szabadokká váltak ebben az életkorban. A jobb és a bal oldali végtagok könnyedén mozgathatók külön-külön is. Az izmocskák sokat erősödtek mostanra és a tónusuk is teljesen normalizálódott. Ez azt jelenti, hogy amikor passzívan átmozgatjuk a baba karjait és lábait, akkor lazán, de mégis némi ellenállással lehet kinyújtani és behajlítani azokat. Ha szinte ellenállás nélkül hagyja ezt a pici, akkor túl lazák, ha pedig nagyobb ellenállást, feszességet, netán keményedést érzünk, akkor túl feszesek az izmok. Ha a szülő puhának, vagy túl keménynek érzi a baba testrészeit, akkor érdemes egy szakembert felkeresnie.



Az átmozgatásokhoz fektessük a babát a hátára, majd fogjuk meg a két karját és vigyük kinyújtva mindkettőt egyszerre oldaltartásba, ott hagyjuk néhány másodpercig lent. Utána nyújtva vigyük mindkettőt egyszerre a törzs elé és érintgessük össze a kezecskéket, mintha tapsikolni akarnánk vele. Ismételjük meg

néhányszor ezeket a mozdulatokat. Ezután tegyük a karokat a törzs mellé és innen indítva emeljük a pici egyik nyújtott karját a feje mellé, minél közelebb a füléhez, ez alatt a másik kar

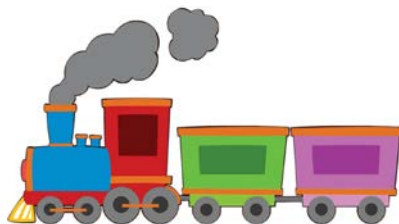
maradjon lent. Utána vigyük vissza a törzs mellé a fenti karját, és emeljük fel a másikat úgy, ahogy az előbb a másikkal tettük. Ebben a mozdulatsorban egyszerre még csak egy kart mozgatunk, nehogy túl sok ingert adjunk a kicsi éretlen idegrendszerének. Ha már több napja mozgatjuk így a karjait, akkor óvatosan el lehet kezdeni a váltott mozgásokat egyszerre a két karral. Tehát amikor az egyik kart a fül mellől lefelé mozgatjuk, akkor azzal egy ütemben a lentit felfelé visszük. Eleinte csak lassan, majd fokozatosan gyorsíthatunk a tempón. De mindig ügyeljünk arra, hogyha hirtelen feszülést vagy ellenállást érzünk, akkor álljunk meg, és csak amikor újra ellazultak a karizmok, akkor folytassuk a mozdulatokat. Lehet mondókéval vagy énekkel kísérni a mozgásokat játékos ritmussal adva ezzel a mozdulatoknak.

Lábak átmozgatása

A lábak átmozgatása szintén fokozatokban történjen. Háton fekvésben fogjuk meg térd alatt az apró lábakat és nyújtjuk ki mindkettőt egyszerre. Ezután hajlítsuk be térdben őket és toljuk fel egyszerre a pocakjához. A pocak felett az egymás mellett lévő térdeket nyissuk szét és vigyük ki két oldalra a csípő mellé, és mintha egy kört íránk le velük, nyújtjuk ki ismét a lábakat, lent egymás mellé. A körzéseket indíthatjuk a pocakjánál fölről lefelé és a nyújtott helyzetből letről fölfelé is.

A következő gyakorlatban a váltott lábmozgatások olyanok, mintha bicikliznének a lábacsókák. A lábszárakat megfogva hol az egyik, hol a másik lábat hajlítsuk fel a kicsi hasához. Ahogy a karmozgatásoknál tettük, most is egyszerre csak egy lábat mozgassunk, és amikor már jobban megy, akkor végezhetjük a gyorsabb folyamatos biciklizést. A rövid versikével és az egyre gyorsuló ritmussal kísért lábtorna nagy móka a babának is.

S, sz, beh sok súly!
Meg se mozdul!
Friss szenet, ha bekapok,
Messze-messze szaladok,
Szaladok... (Illyés Gyula)





Az átmozgatásokhoz és a babatornához is nagyon fontos, hogy a baba ruházata kényelmes legyen. Figyeljünk arra, hogy a ruha rugalmas vagy kötött anyagból legyen. A kis ingecske vagy a farmernadrág anyaga szövött, ezért nem engedi szabadon mozogni a testrészeket. Ezek a felnőttek ruhadarabok nagyon divatosak, de inkább csak akkor adjuk rövid ideig a picire, ha feltétlenül muszáj nagyon csinosnak lennie.

A rugalmas anyagból készült ruhadarabok is lehetnek alkalmatlanok a tornához és a szabad mozgáshoz is, ha már kinőtte azokat a baba. A kinőtt rugdalózó túl rövid ahhoz, hogy a karjait teljesen felemelhesse vagy a lábait teljesen kinyújthassa. A pelenka is lehet akadály, ha nagyon szorosan ragasztjuk össze, mert akadályozza a lábemelgetést. Olyan kényelmetlen, akár nekünk egy szűk nadrág.

Ujjak átmozgatása

A kéz és az ujjak átmozgatására nagyon jó a babamasszázs.

A masszázst a tenyérrel kezdjük, ahol az energiavonalak a csuklótól indulnak és sugárszerűen végigfutnak az ujjak mentén. Enyhe ujjnyomásokkal centiről-centire haladjunk a csukló és az ujjak vége között az öt energiapályán oda és vissza. Ezután a baba egész tenyerét középről kifelé simítsuk át többször. Fordítsuk meg a kezét és a kéz hátán folytassuk a masszázst. Itt az energiavonalak az ujjak között haladnak, ezek mentén masszírozzunk a lágy hüvelykujjnyomással.

Az apró ujjakat finom körkörös morzsolgatásokkal masszírozzuk és mozgassuk át az ujjak tövétől kiindulva az ujjbegyek felé. Végül fogjuk meg az egyik kezünkkel a baba karját, a másikkal a behajlított öklét és finoman körözzünk a csuklójával mindkét irányban néhányszor.



A fordulás és a kúszás mozgásmintáinak előkészítése miatt nagyon fontos, hogy a baba sokat játsszon hason és a negyedik hónapra megtanulja a három pontos támaszkodást. Az ehhez kapcsolódó babatorna mozdulatokról a következő részben olvashatnak majd.