



Režimová opatření a polohování novorozence

- Prevence predilekce (predilekce – preference držení hlavičky k jedné straně) – střídat uložení dítěte v postýlce
- Kolotoče, hračky umístíme do oblasti pupíku či pánve děťátka
- Pozor na výrazné podněty za hlavičkou dítěte – aby se nezaklánělo (výrazné podněty odstraníme či přesuneme do oblasti nožiček dítěte, nebo podnět zakryjeme plínkou)
- Komunikace s dítětem nad jeho pupíkem – podporujeme/navádíme ho k rovnému držení trupu
- Motivujeme dítě na obě strany
- Preferování jedné strany je normální do 6. týdne věku dítěte, ale musí hlavičku umět přetočit i na druhou stranu. Jakýkoliv problém s otočením hlavičky (dítě hlavu nedotočí, či rotuje hlavu s úklonem v krční páteři) neodkladně zkontaktujte s pediatrem či fyzioterapeutem. Neošetřené pohybové problémy nebo omezená rotabilita páteře vedou k trvalým pohybovým obtížím po celý život (např. skoliózy, ploché nohy, břišní diastáza, vadné držení těla, ...).
- **Polohování dítěte na bok**, dáváme např. srolovanou deku do oblasti břicha, dále mezi nožky a deka končí až hodně za hlavičkou dítěte. Pokud by deka končila v oblasti zad dítěte – dítě by zaklánělo hlavu (to nechceme)





- **Polohování dítěte v autosedačce** pro bezpečnost a zajištění správné polohy dítěte. Opět srolovanou deku či plínku v její polovině umístíme pod zadeček tak, aby mělo dítě pravý úhel v kyčelních kloubech, a srovnáme pánev dítěte. Dále dekou zajistíme rovnou polohu těla, vypoďložíme jí ramínka dítěte (ručičky dopředu) a klidně dekou zajistíme i polohu hlavičky.



Proč polohujeme dítě na břicho?

- 1) Po jídle pro zlepšení vyprazdňování žaludku - prevence „ublinkávání“
- 2) Pro správnou stimulaci vývoje vzpřimování - zvedání hlavičky a její rotace do stran:
 - začínáme hned od narození miminka, ale pouze za Vašeho dozoru!!!
 - tuto polohu trénujeme minimálně 5x denně na krátký časový úsek, dle tolerance konkrétního dítěte. Pokud by Vaše dítě mělo problém s touto polohou, obraťte se včas na dětského fyzioterapeuta, který Vám poradí, jak tuto nelehkou polohu Vašemu dítěti usnadníte a pomůžete mu tak se správně rozvíjet.