

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

URŠKA MURN

LJUBLJANA, 2011





Univerza v Ljubljani  
Fakulteta *za šport*

Prilagojena športna vzgoja  
Specialna športna vzgoja

# **ANALIZA VKLJUČEVANJA MAMIC IN DOJENČKOV V ŠPORTNO VADBO**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:  
prof. dr. Mateja Videmšek

URŠKA MURN

RECENZENT:  
prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT:  
izr. prof. dr. Jože Štihec

Ljubljana, 2011

***"Če ti v srcu ne gori močan ogenj,  
nima smisla poskušati." (Dean Karnazes)***

*Z diplomsko nalogo se zaključuje moje najlepše obdobje študijskega življenja.  
Za pomoč pri izdelavi diplomske naloge se za strokovno usmerjanje in nasvete  
zahvaljujem mentorici, prof. dr. Mateji Videmšek.*

*Prav posebna zahvala gre mami Mariji in očetu Bojanu, ki sta mi omogočila študij in  
mi z vso ljubeznijo in potrpljenjem stala ob strani v vseh lepih in slabih trenutkih. V  
krogu družine gre zahvala tudi Špeli. Hvala za vse nasvete in 1001 trik, za bolj z  
malenkostmi napolnjeno življenje.*

*Hvala!*

**Ključne besede:** mamica, dojenček, poporodna vadba, športna vadba z dojenčki, baby handling, ponudniki športne vadbe za dojenčke v Sloveniji

## **ANALIZA VKLJUČEVANJA MAMIC IN DOJENČKOV V ŠPORTNO VADBO**

**Avtorica:** Urška Murn

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011**

**Število strani:** 88

**Število slik:** 44

**Število tabel:** 3

**Število virov:** 37

**Število prilog:** 1

### **IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je bil analizirati, kako se mamice in dojenčki vključujejo v športno vadbo. Želeli smo ugotoviti, kako se mamice počutijo na vadbi, zakaj so izbrale to obliko vadbe, ali so tudi sicer športno aktivne, kako vadba vpliva na mamico in kako na dojenčka, zakaj so se sploh odločile za vadbo.

Diplomsko delo je sestavljeno iz dveh delov. V prvem delu je s teoretičnega vidika obravnavana vadba za dojenčke, gibalni in čustveni razvoj dojenčka. Predstavljene so vaje, ki so priporočljive za mamice po porodu, prikazano je tudi pravilno rokovanje z dojenčkom.

V drugem (empiričnem) delu pa je predstavljena podrobna analiza rezultatov in razprava vprašalnikov. V raziskavo smo vključili mamice, ki vadijo z dojenčki v dopoldanskem času, pod vodstvom uslužbencev v Zavodu Tamal-a. Anketirali smo 40 mamic. 40 vprašalnikov pa smo razdelili mamicam, ki so obiskovale vadbo v vodi, v Dolenjskih Toplicah.

Za zbiranje podatkov smo uporabili metodo spraševanja – anketiranja. Podatke smo obdelali na oddelku za računalniško obdelavo podatkov na Fakulteti za šport v Ljubljani, s statističnim paketom SPSS (Statistical Package for the social Sciences). Izračunali smo frekvence; za izračun smo uporabili podprogram FREQUENCES.

Ugotovili smo, da mamice na vadbo rade hodijo, ker tako pozabijo na vsakodnevne probleme in se napolnijo z dodatno delavno energijo. Vadba pozitivno vpliva na oba, mamico in dojenčka. Mamice naučene vaje izvajajo tudi doma, ravno tako redno med oblačenjem in previjanjem uporabljajo prvine baby handlinga. Strinjajo se, da vadba pozitivno vpliva na gibalni razvoj otroka.

**Key words:** mother, baby, post-natal exercise, sports exercise with the babies, baby handling

## **Analysis of involvement of mothers and babies in sports exercise**

**Author:** Urška Murn

**University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2011**

**Number of pages:** 88

**Number of pictures:** 44    **Number of charts:** 3

**Number of sources:** 37

**Number of annexes:** 1

### **ABSTRACT**

The object of this thesis was to analyze how mothers and their babies involve in sports exercise. We wanted to find out, how mothers feel when exercising, why they choose this form of exercise, if they are physically active in any other way, how exercise affects on how the mother and the baby feel, why did they decide to exercise in the first place.

The thesis consists of two parts. The first part dealt with the exercise for babies, physical and emotional development of babies from the theoretical point of view. We present different types of exercises, recommended for mothers after childbirth, and proper handling of an infant is also shown.

The second (empirical) part presents detailed analysis of the questionnaires, regarding the sport exercise, which involves mothers and babies. The questionnaires provide answers to the questions, how mothers feel during exercise, why they prefer some forms of exercises and how the exercise affects the baby and the mother.

Initially we got the consent of the mothers to use the data for the purpose of the research thesis. We obtained the data with the method of questioning – the survey. We processed the obtained information at the department for computer data processing at the Faculty of Sport in Ljubljana with the statistical program SPSS (statistical Package for the social Sciences). We calculated the frequencies; to get the result, we used the program podprogram FREQUENCES.

We found out, mothers love to go on their practice, because they forgot about everyday problems, also they felt very positive. Exercise is good for both of them, mother and baby. Mothers do learned exercises at home, regularly during dressing or changing diapers. They use baby handling techniques. Mothers agreed that practice is positive for child's motor development.

# KAZALO

1 UVOD.....	8
1.1 GIBALNI RAZVOJ DOJENČKA .....	9
1.2 KAJ DOJENČEK ZNA IN ZMORE V POSAMEZNEM MESECU STAROSTI.....	10
1.3 SOCIALNI IN ČUSTVENI RAZVOJ DOJENČKA.....	16
1.4 BABY HANDLING .....	18
1.5 ŠPORTNA DEJAVNOST V POPORODNEM OBDOBJU .....	22
1.5.1 PRIMERI NEKATERIH VAJ POPORODNE VADBE .....	25
1.5.2 PRIMERI VAJ 6 TEDNOV PO PORODU .....	31
1.6 MASAŽA DOJENČKA .....	34
1.6.1 MASAŽNI PRIJEMI .....	35
1.7 PONUDNIKI VADBE ZA MAMICE IN DOJENČKE V SLOVENIJI .....	38
1.7.1 PLAVANJE ZA DOJENČKE IN MALČKE .....	38
1.7.1.2 PRIMER VADBE ZA MATERE Z DOJENČKI STARIMI OD 4 – 20 MESECEV .....	42
1.7.2 GYMBAROO .....	43
1.7.2.1 KINDYROO.....	44
1.7.3 ZAVOD TAMAL-A .....	45
1.7.3.1 PRIMER VADBE ZA MAMICO IN DOJENČKA V ZAVODU TAMAL-A .....	46
1.7.4 ZDRAVO GIBANJE.....	54
1.7.5 JOGA ZA DOJENČKE .....	55
1.7.6 FIT MAMI.....	56
1.8 NAMEN IN CILJI.....	57
2 METODE DELA .....	58
2.1 PREIZKUŠANCI .....	58
2.2 PRIPOMOČKI.....	58
2.3 POSTOPEK.....	58
3 REZULTATI .....	59
4 RAZPRAVA.....	78
5 SKLEP .....	81
6 LITERATURA.....	82
7 PRILOGA.....	85

## 1 UVOD

Nosečnost je poseben dogodek za vsako žensko, ki ga ni mogoče primerjati z ničemer drugim. S prihodom otroka se rodi družina. Nekdo je duhovito ponazoril ta proces s formulo:  $1 + 1 = 3$ . Rojstvo otroka je vrhunec devetmesečnega čakanja. Obdobje po porodu je polno vznemirjanja, novih doživetij, polno čustev.

Nosečnost in porod sta za vsako žensko doživetje, čeprav za vselej spremenita njen način življenja in mišljenja. Od trenutka, ko ženska izve, da je noseča, se začne prilagajati rastočemu življenju. Začne spraševati, kaj sme in česa ne, da bo nosila in rodila zdravega otroka. Zanima jo, ali se lahko še naprej ukvarja s športom, ...

Novorojenčki pridejo na svet kot popolnoma izoblikovana mala bitja in niso pasivni in nezainteresirani, kot so včasih mislili. Lahko vidijo, slišijo, vohajo, okušajo in tipajo. Že takoj po rojstvu se zanimajo za okolico in odzivajo na dražljaje (Bacus, 2007).

Novorojenčka s pravilnim in skrbnim prijemom vodimo do različnih položajev telesa. Tako jih bolje spoznava in se ob tem razvija. Čeprav sam še ni sposoben zavestnega giba, ga lahko vseeno pripeljemo do različnih položajev, ki mu omogočajo dober razvoj in ga pripravljajo na poznejšo igro, s katero krepi gibalne in druge sposobnosti ter se čedalje dejavneje odziva s hotenim gibanjem.

Ženske si želijo, da bi se po porodu čim prej vrstile k svojim prejšnjim dejavnostim, kamor sodi tudi športna. To je veliko lažje, če vso nosečnost vzdržujejo raven gibalnih sposobnosti, ki naj bo čim bliže tisti, ki jo je imela ženska pred nosečnostjo. Nosečnost je namreč naravno stanje, v katerem ženske nadaljujejo svoje vsakdanje življenje, razen če dejavnik zaradi nevarnosti splava ne določi mirovanja.

Športna dejavnost vpliva na hitrejšo vrnitev gibalnih sposobnosti na raven pred nosečnostjo. Predvsem so to tiste sposobnosti, ki so povezane z učinkovitejšim delom srčno-žilnega in dihalnega sistema. S tem si nosečnica spet pridobi ustrezne delovne sposobnosti.

Za oboje skupaj, mamice in dojenčke, je zelo priporočljiva vadba, organizirana v dopoldanskem ali popoldanskem času za matere na porodniškem dopustu in njihove otroke. Vodijo jo lahko vsi, ki se ukvarjajo s športno vzgojo najmlajših, v okviru različnih klubov, društev, vzgojiteljice v vrtcih in seveda tudi zasebniki v športu. Zelo primeren kader smo športni pedagogi.

Pri tej vadbi ne gre za vadbo v klasičnem pomenu besede. Ker pa se določeni ustrezni prijemi ponavljajo, lahko besedo vadba uporabimo kot opis sklopa prijemov. Z rednim ponavljanjem – vadbo, pripomoremo k učinkovitejšemu razvoju nevronskih povezav pri razvijajočem se otroku. Seveda z rastjo otroka tako imenovana vadba prehaja v igro, ki je pravzaprav vadba, skrita v igri, oziroma je tako imenovana ciljno usmerjena igra.



Igra ima v dogajanjih, ki so osnova otrokovega razvoja, bistveno vlogo. Danes vemo, da za otroka igra ni le razvedrilo, ampak čas, ko pridobiva znanje in izkušnje, nujne za svoj intelektualni, čustveni in socialni razvoj. Zdrav in normalno srečen otrok se s spontano igra. Za začetek s telesom svoje matere in z lastnim telesom. Dolgo se igra s svojimi rokami in z nogami, grabi mater za lase ali sega po njenih očalih. Kasneje, ko je že sposoben premikanja po prostoru, pa je vsak predmet, ki ga privlači, zanj igrača (Bacus, 2007).

Nad splošno razširjenim prepričanjem, da vsak otrok shodi ne glede na zaporedje razvojnih faz, danes prevladuje mnenje, da je dojenčku dobro omogočiti optimalne razvojne pogoje, ki mu ob pravem trenutku pomagajo pri osvajanju ključnih spretnosti in aktivnosti razvoja, kot so: prevračanje z levega na desni bok, obračanje, posedanje prek boka, kobacanje, stabilno sedenje, plazenje, vstajanje in usedanje, vse do prve samostojne hoje.

## **1.1 GIBALNI RAZVOJ DOJENČKA**

Otrok se že v trebuhu spontano gibalno odziva na zavestne mamine gibe, govorjenje, hojo ali ples. Otrok preko maminega razpoloženja, ki ga spremlja odziv v obliki gibanja in dihanja, pridobiva pomembne izkušnje (Semolič, 2008).

Otrokov razvoj hkrati poteka na različnih področjih in večsmerno. To pomeni, da je gibalni razvoj povezan s telesnim, kognitivnim, čustvenim ter socialnim razvojem (Videmšek in Pišot, 2007). Gibalni razvoj od prednatalnega obdobja naprej poteka v skladu z dvema načeloma. Prvo načelo je načelo cefalokavdalne smeri razvoja, kar pomeni, da razvoj poteka v smeri od glave navzdol. Beseda cefalokavdalni izhaja iz latinščine in pomeni od glave do repa. Dojenček se torej najprej nauči nadzorovati glavo, nato zgornje okončine in trup ter šele nato spodnje okončine. Drugo načelo pa je načelo proksimodistalne smeri razvoja, kar latinsko pomeni od bližnjega k oddaljenemu in pravi, da razvoj poteka v smeri od osrednjega k bolj oddaljenim delom telesa. Dojenčki tako najprej usvojijo različne gibe, ki potekajo iz ramen, nato gibe iz komolca, potem iz zapestja, šele na koncu pa gibe prstov (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Otrok postopno postaja sposoben nadzirati in učinkovito izvajati zahtevnejše gibalne spretnosti.

Gibalni razvoj otroka začnemo spodbujati takoj po rojstvu in sicer prvi dotik, obrat in dvig je mamino sporočilo dojenčku, kje je in kdo je. Občutek varnosti in zaupanja ustvarja pogoje za optimalno razvijanje centralnega živčnega sistema. Otrokova zrelost se kaže v stopnjah nadzora telesa. To je v prvih mesecih poleg napredovanja v teži in rasti tudi eden izmed glavnih kazalcev, kako uspešno se otrok razvija. Pogostokrat so starši tisti, ki zavirajo otrokovo samostojnost, zaradi preveč zaščitniškega odnosa. Zaradi tega se otroci dostikrat tudi težje umirijo in ne doživljajo občutkov zadovoljstva, ki so pogoj za smeh in srečo (Golob, 2008).

Otrok v maternici leži v plodni vodi, kjer ga obdajajo mehke stene. Po rojstvu se okolje nenadoma spremeni. Izpostavljen je sili težnosti, živčevje pa zori počasi in dojenček tja do tretjega meseca starosti niti drže glave ne obvladuje. Kar precej časa je potrebno preden obvladuje še trup ali se začne sam dvigati na noge. Zato je zelo

pomembno, kako ravnamo z njim skozi vse obdobje, dokler sam ne shodi (Semolič, 2004).

Dojenček z gibanjem spoznava svoje telo in se ga uči obvladovati. Na vsaki razvojni stopnji preizkuša različne gibalne vzorce in tako pridobiva določene izkušnje in spretnosti, kar mu omogoča, da napreduje na naslednjo stopnjo. Pomembno je, da osvoji obračanje preko boka, kotaljenje, kobacanje, raznolike prehode iz enega položaja v drugega ter vstajanje. Otroci, ki te stopnje preskočijo, pogosto razvijejo slabo držo, z nepravilnimi krivinami hrbtenice, asimetrijo, pri hoji zvrčajo stopala, neenakomerno obremenjujejo nogi. Vse to lahko vodi v okvare gibalnega aparata in bolečine v kasnejših življenjskih obdobjih. Marsikateri otrok, ki je v zgodnjem življenjskem obdobju imel premalo gibalnih izkušenj, je bolj neroden kot vrstniki in se teže vključi v skupinske gibalne igre ali pa se celo večkrat poškoduje (Semolič, 2004).

Bacus (2007) ugotavlja, da dojenček s katerim se pogovarjamo, vstopamo v izmenjavo in se igramo, se lahko razvije v izgrajeno in uravnoteženo osebnost. Zahvaljujoč zbranim izkušnjam, pridobi zaupanje do samega sebe in do drugih.

S pravnimi in skrbnimi prijemi lahko že novorojenčka, ki je popolnoma nemočen, vodimo do različnih položajev telesa, ki jih tako bolje spoznava in se ob tem razvija (Semolič, 2004).

## **1.2 KAJ DOJENČEK ZNA IN ZMORE V POSAMEZNEM MESECU STAROSTI**

### **OD 3. DO 4. MESECA**

V tem obdobju se dojenček z raziskovanjem svojega telesa začne zavedati samega sebe. V središču pozornosti so lastne roke in vse bolj se zaveda, da so le-te del njega. Rad se igra s prstki, se dotika ušes in drugih delov svojega telesa (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Dojenček v naročju, že dobro obvladuje glavicu in jo drži pokonci ne da bi omahnila. Ko leži na trebuhu in se opira na podlahti, dviga glavicu in zgornji del prsnega koša. Večina dojenčkov je že sposobna dvigniti glavicu pod pravim kotom. Gibi rok in nog leže na hrbtu, postajajo vse bolj simetrični. Z nogami sonožno ali izmenično tudi intenzivno brca medtem, ko je pogled usmerjen naprej. Dlani vedno bolj razpira, roke že lahko sklene pred seboj v središčni liniji. Igračko, ki mu jo ponudimo, prime s celo dlanjo in jo med držanjem opazuje ter se navdušuje nad gibanjem lastnih rok in igranjem s svojimi prstki. V prijemanju predmetov v njegovi bližini in igranju s svojimi prstki je vsak dan bolj spreten, tako poskuša prijemat nad njim viseče igrače (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

Gebauer Sesterhenn in Praun (2007) ugotavljata, da so nekateri dojenčki v tej starosti izredno radovedni in v primeru, da njegovo pozornost nekaj pritegne, se na vso moč trudijo, da bi do tistega prišli, pa naj bo to s preprostimi plavalnimi gibi, ali pa divjim veslanjem z rokami in nogami. Vseeno pa dojenček raje leži na hrbtu, saj to zahteva manj napora.

#### OD 4. DO 5. MESECA

Po dopolnjenem četrtem mesecu starosti dojenček nima več težav z obvladovanjem glave. Ni več potrebe, da bi mu glavo še vedno podpirali, medtem ko ga dvigamo in v naročju nosimo ter obračamo (Videmšek idr., 2003). Gebauer Sesterhenn in Praun (2007) ugotavljata, da dojenček brezhibno nadzoruje glavo tudi v naročju med zibanjem sem in tja.

Semolič (2004) dodaja, da je dojenček čedalje močnejši v hrbtnem delu, kar mu omogoča, da se lahko za kratek čas usede, vendar ob pomoči odraslih. V tem obdobju postane pravi mojster v obvladovanju trebušnega položaja. V leži na trebuhu dviga trup ob opori iztegnjenih rok. Kaj lahko se zgodi, da se iz tega položaja prevali na hrbet. Čeprav bo to na začetku zgolj naključje, bo kmalu postalo rutina. Nekaterim se celo lahko posreči, da se s hrbta prevalijo nazaj na trebuh, vendar je to velik podvig, ki je vreden vsega občudovanja (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Refleksni gibi so vse manj pogosti, njegovo vedenje postaja namerno, hoteno. Z nogami intenzivno brca in maha z rokami, kar pomaga pri razvoju in krepitvi mišic. Precej časa se uspe zamotiti z opazovanjem in igranjem z lastnimi prstki. Zelo je zadovoljen, ko sam doseže želeni predmet. Igrače prijema s celo dlanjo in jih med držanjem opazuje, vedno pogosteje pa mu jih uspe spraviti tudi v usta. Uživa v sedečem položaju, vendar ob tem seveda potrebuje še veliko podpore, zato je najbolje, da sedi v naročju odraslega (Koledar otrokovega razvoja, 2009). Zagotoviti mu je potrebno varno okolje za raziskovanje in osvajanje novih veščin, saj je v tej starosti dojenček radoveden in navdušen raziskovalec (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

#### OD 5. DO 6. MESECA

Dojenček v šestem mesecu lahko glavo tako med sedenjem kot ležanjem brez težav drži pokonci in jo obrača z ene strani na drugo. Ko leži na hrbtu, dviguje glavico v želji, da bi se dvignil v sedeči položaj, čeprav se večina dojenčkov v tej starosti še ne zna postaviti iz ležečega v sedeči položaj. Vse bolj načrtno posega po njemu zanimivih stvareh. Igračko, ki bo pritegnila njegovo pozornost, bo vznemirjeno ocenjeval s pogledom in nato z obema rokama segel po njej. Ko jo bo končno prijel, jo bo temeljito raziskal, vrtel, obračal in seveda vtaknil v usta. (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Woolfson (2001) ugotavlja, da zna dojenček v šestem mesecu starosti usklajeno uporabljati obe roki in zna prenesti predmet iz ene roke v drugo. Z igračko se igra bolj namensko in jih ne nosi v usta. Rad jo spusti na tla, jo pobere in ponovno spusti. Pri tem jo ves čas opazuje.

Postopoma osvaja tudi premikanje po prostoru. Prvi korak k temu je bočno obračanje oziroma kotaljenje. S prvim obratom pogosto preseneti sebe in starše, saj mu uspe čisto slučajno. Razpon, v katerem dosežejo prvi obrat, je dokaj velik in sicer med tretjim in sedmim mesecem starosti. Večina dojenčkov prej osvoji obrat s trebuščka na hrbet. Lahko mine tudi nekaj mesecev, preden obvlada še obrat s hrbta na trebuh, ker zahteva močnejše mišice vratu in ramenskega obroča. Mnogo dojenčkov izkoristi kotaljenje za premikanje po prostoru. Zavedati pa se moramo, da precej dojenčkov preskoči premikanje s kotaljenjem in se raje posveti drugim razvojnim veščinam, kot

sta sedenje in plazenje. Ob sedenju še vedno potrebuje oporo, zato je najbolje, da sedi v naročju odraslega. Šele proti koncu šestega meseca imajo nekateri dojenčki dovolj moči, da za krajši čas samostojno sedijo (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

Bacus (2007) ugotavlja, da se zelo poveča možnost padcev, takrat ko se začne dojenček obračati ter premikati po prostoru. Potrebna je nenehna previdnost. Predvsem so pogosti padci s previjalne mize, zato se dojenčka ne sme niti za hip pustiti samega na dvignjeni površini, saj se lahko zelo hitro obrne in pristane na tleh.

#### OD 6. DO 7. MESECA

Večina dojenčkov v tem mesecu odkrije svoja stopala. Mali radovednež se med ležanjem na hrbtu prime za svoje stopalo, ki kaj kmalu postane predmet raziskovanja in roma v usta. S sesanjem in oblizovanjem nožnih prstkov spoznava njihov okus in kakšna so na otip. To mu najbolj uspeva, kadar je bos in ga ne utesnjujejo pleničke ali obleka (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007). Aktivno in ciljno posega po igračah in drugih predmetih, stvari prijema z obema rokama, prelaga jih iz roke v roko, razišče jih tudi z ustni. Prijem je vedno bolj zanesljiv, saj predmetov ne prijema več s celo dlanjo, ampak predvsem s palcem, kazalcem in sredincem.

Leže na trebuhu je dojenček že toliko spreten, da se lahko obrne in pogleda nazaj, nekateri že zmorejo v tem položaju poseči po igrački. Pri tem se naslonijo na drugo roko. Veliko se jih obrača tako s trebuha na hrbet kot obratno. Velikokrat izteguje in ponuja roke v želji, da bi mu pomagali v sedeči položaj (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

Dojenček pri šestih mesecih že zna izravnati hrbet in obvlada ravnotežje sede v smeri naprej in nazaj. Vendar pa se še vedno ob strani opira na roki. Če dvigne eno roko, se prevrne na tisto stran. Pri samostojnem sedenju je še zelo negotov (Brazelton, 1999). Konec meseca pa se nekateri že igrajo v sedečem položaju brez opore (Koledar otrokovega razvoja, 2009). Videmšek in drugi (2003) ugotavljajo, da se pri dojenčku v sedmem mesecu že lahko kažejo prvi znaki plazenja. Večina dojenčkov se nauči plaziti med sedmim in desetim mesecem in veliko se jih najprej plazijo vzvratno. Nekateri otroci se plazijo na svoj način, tako da drsijo po ritki ali pa se plazijo kot črv, nekateri pa se sploh ne plazijo. Dojenček se v pokončni, stoječi drži, pri kateri ga odrasel čvrsto drži pod pazduho in nosi njegovo težo, z nogicama opira ob podlago. Ob tem se prestopa sem in tja, ritmično krči kolena, kot da bi poskakoval ter poskuša narediti prve korake (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007). Zdaj, ko se dojenček začne vedno več gibati in premikati, je treba poskrbeti za varno okolje, v katerem bo raziskoval in osvajal nove veščine, kot so sedenje, kotaljenje in plazenje.

#### OD 7. DO 8. MESECA

Za osmi mesec velja, da je nekakšno »prehodno« obdobje, v katerem si otrok vzame čas, da utrdi in izpopolni že naučeno. Kar zadeva gibanje, se dogaja malo novega, zato pa se veliko dogaja v ustni votlini. Kaj lahko se zgodi, da bo otrokov nasmeh polepšal kakšen zobek (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007). Ob koncu tega meseca se že skoraj vsak otrok zavestno prevali s hrbta na trebuh in nasprotno. Med ležanjem na trebuhu se opira na roke. Večkrat se postavi v tako imenovani položaj »ležečega vrtnega palčka«: ko se zvrne na trebuh, nekaj časa obleži na eni strani in se pri tem podpira s spodnjo roko. V tem položaju uporabi za lovljenje ravnotežja

zgornjo nogo. Ta ležeče – sedeči položaj je predpriprava za pravo sedenje. Vedno pogosteje mu uspeva, da med ležanjem na trebuhu iztegne roke in tako dvigne ves zgornji del trupa. Bolj po naključju kakor ne, pa slednjič dvigne kvišku tudi zadnjo plat. Ta naključni štirinožni položaj je predstopnja plazenja (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Pri sedmih mesecih mu roki kot podpora nista več potrebni in za krajši čas lahko drži hrbet čisto vzravnano. Še vedno pa roki ne moreta delovati samostojno, ker v tem primeru pade na stran. Lahko pa si že dovoli, da se previdno igra, vendar morajo biti igračke pred njim. Če pade, se sam ne more povleči v sedeči položaj (Brazelton, 1999). Sedenje mu omogoča kombinacija moči, ravnotežja in koordinacije. Ravnotežje se začne v tem obdobju intenzivno razvijati, kar dojenčku omogoča, da sedi, se plazi in kasneje z izboljšanjem ravnotežja tudi vstane, končno pa tudi samostojno shodi (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

Gebauer Sesterhenn in Praun (2007) ugotavljata, da zna dojenček samostojno sedeti šele takrat, ko ima dovolj razvite hrbtne mišice, živčevje pa je sposobno usklajevati težnost, ravnotežje in delovanje mišic. To pa zmore le, če pridno vadi, se zna s hrbta prevaliti na trebuh in nasprotno. Zelo narobe je namreč to, da je otrok na vogalu kavča dobro obložen z blazinami. Vztrajanje v položaju, za katerega še ni zrel, je nesmiselno. Pri plazenju po trebuhu so v začetku pomembnejše roke, saj so močnejše in bolj razvite, uporablja pa jih tudi za manevriranje po prostoru.

Brazelton (1999) ugotavlja, da je prepričanje, ki kroži med ljudmi, da otrok, ki se ne plazi, nikoli ne bo uspel uskladiti svojih gibov, da naj bi kasneje imel učne težave, popolnoma neutemeljeno. Veliko otrok preide od sedenja naravnost na hojo in se nikoli ne plazijo niti ne lazijo. Še do pred kratkim je dojenček ob dotiku nog s podlago poskakoval z ritmičnim krčenjem obeh kolen hkrati, v tem mesecu pa poplesuje in izmenično krči kolena ter prenaša težo z ene noge na drugo. Seveda pa njegove noge še ne zmorejo nositi lastne teže, zato potrebuje podporo odraslega (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

#### OD 8. DO 9. MESECA

Večini otrok se v tem času vendarle posreči z lastnimi močmi spraviti v sedeči položaj. Če ima ob tem pod seboj ravno podlago, ob katero se lahko opre z nogami, bo zmož samostojno sedeti približno eno minuto. Da bi lahko sedel, se iz položaja na hrbtu najprej prevali na trebuh, nato se namesti v tako imenovani položaj »ležečega vrtnega palčka«. Ko se zvrne na trebuh in nekaj časa obleži na eni strani ter se pri tem podpira s spodnjo roko, zgornjo nogo pa uporabi za lovljenje ravnotežja. V tem položaju dejansko dvigne ritko in sede nanjo. Izkušnje kažejo, da se v devetem mesecu starosti to posreči 90 odstotkom dojenčkov (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Nekateri dojenčki so že dodobra osvojili sedenje in ker je v tem položaju igranje veliko bolj zabavno, se lahko z njim zamotijo dalj časa, s tem pa si urijo še sposobnost koncentracije. Igranje je veliko lažje tudi zaradi vedno bolj zanesljivega prijema, saj v tem obdobju večina že uporablja pincetni prijem, to je prijem s palcem in kazalcem (Brazelton, 1999). Gebauer Sesterhenn in Praun (2007) ugotavljata, da se prijemačni refleks razvije v načrtno prijemanje predmetov. Ob koncu devetega

meseca dojenček to spretnost še izpopolni, in sicer s palcem in upognjenimi prsti pobere s tal drobne in tanke predmete, kot je nitka volne, pokrovček steklenice za vodo ali drobtina. Igrače in druge predmete preprijema iz roke v roko, jih obrača in pozorno preiskuje. Zelo rad udarja s predmetom ob predmet in uživa v povzročnem ropotu. Veseli ga tudi metanje predmetov na tla, takoj zatem pa si jih želi nazaj (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

Videmšek in drugi (2003) ugotavljajo, da so v devetem mesecu starosti gibi nekaterih dojenčkov pri plazenju že dobro usklajeni ter da se začenjajo premikati s celim telesom.

Gebauer Sesterhenn in Praun (2007) pa ugotavljata, da se ob koncu devetega meseca večina otrok iz položaja plavalca na suhem nauči plaziti. Z vijugastim premikanjem nog se začno plaziti naprej, nekaterim pa uspeva plazenje nazaj. Plazenje je prehodno obdobje med plavanjem na suhem in lazenjem ter praviloma ne traja dlje kot dva meseca. Nič hudega ni, če se v tem obdobju dojenček še ne plazi. Plazenje je zelo zahtevna veščina. Zanj potrebuje dojenček dovolj moči, dobro koordinacijo in ravnotežje. Morda je to čas, ko še trenira, in sicer s pozibavanjem na vseh štirih. Vedeti je potrebno, da približno desetina zdravih otrok ne osvoji te veščine. Nekateri dojenčki pa poskušajo vstati ob opori ali pa že lahko stojijo ob opori. Najpogosteje to oporo predstavlja pohišstvo. Dojenček potrebuje nenehni nadzor, saj se s kombinacijo vrtenja, kotaljenja in plazenja že precej dobro in hitro premika po prostoru. Tako lahko hitro zaide v težave. Poskrbeti je potrebno za varno okolje, da lahko v njem dojenček brezskrbno raziskuje okolico (Koledar otrokovega razvoja, 2009).

#### OD 9. DO 10. MESECA

Dojenček v desetem mesecu ni več zadovoljen niti v sedečem niti v ležečem položaju. V zadnjih tednih se veselo plazi naokoli in zgodi se, da se postavi na vse štiri. Pri tem dvigne ritko in se še nekoliko negotovo zaziblje na rokah in kolenih. Nekateri dojenčki so v tem položaju že od samega začetka tako stabilni, da nemudoma odkobacajo. Spet drugi preprosto uživajo v odkritem zibajočem štirinožnem položaju (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Dojenček se v desetem mesecu lahko dvigne iz ležečega v sedeči položaj. Stranske mišice njegovega trupa se krepijo, zato se začinja obračati v pasu, ko sedi (Stoppard, 1992). V desetem mesecu starosti se dojenčkovo obvladovanje mišic navadno pomakne navzdol do kolen in stopal. Zdaj končno lahko nosi svojo težo, če trdno stoji na nogah, z napetimi koleni, le v bokih ga še malo vleče naprej. Stati že zna, ne pa tudi obdržati ravnotežja (Leach, 2004). Brazelton (1999) ugotavlja, da se večina dojenčkov v tem obdobju postavlja na noge ob vsakršni opori, ki mu je na voljo. Pa naj bo to pohišstvo, brat, sestra ali kuža. Za oporo se bo močno prijel in se povlekel pokonci. Z nogama široko narazen in naprej nagnjenim telesom se bo napenjal in ob tem godrnjal. V tej starosti lahko otrok ob opori že dela prve korake, večja težava pa je pri posedanju. Veliko jih namreč še ne zna samostojno sestiti.

## OD 10. DO 11. MESECA

Skoraj vsi dojenčki te starosti lažijo po vseh štirih, z dlanmi in koleno, z navzkrižnimi gibi naprej in s tem razvijajo skladno izmenično gibanje telesa. To pomeni, da hkrati pomaknejo naprej levo roko in desno nogo in nato še desno roko in levo nogo (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007). Pulkkinen (2008) dodaja, da tak način premikanja spodbuja koordinacijo obeh možganskih polobel, kar je med drugim pomembno za poznejše učenje pisanja in branja. Čim uspešneje zna loviti ravnotežje, tem hitreje in spretnije se pomika po prostoru. Takšno intenzivno gibanje je seveda utrujajoče, zato si otrok tu in tam odpočije tako, da se z vzravnanim hrbtom usede na zadnjo plat, ter za nekaj časa pokončno obsedi. Sedeči položaj je postal že tako stabilen, da se otrok nagnosko opre na roke, če mu med sedenjem privzdignemo noge. Z dlanmi se na vso moč opre ob podlago, da ne pade. Nekateri imenujejo ta položaj »dolgi sed«, ker so noge med sedenjem iztegnjene. S tem je dosežen tudi vrhunec razvoja sedenja v prvem letu življenja (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Ko dojenček osvoji stanje ob opori, ga to tako prevzame, da je še igra odrinjena v ozadje. Zdaj želi vaditi stanje in to zmore vedno dalj časa. Iztegnjene noge že zmorejo nositi njegovo težo, več težav mu povzroča ravnotežje, zato stoji široko. Čez nekaj tednov, ko bo stanje že obvladal, se bo opogumil in začel prestopati ob opori. Prvi koraki bodo v stran, pri tem se bo z rokami čvrsto držal opore. Z vajo se bo počutil vedno bolj varno in samozavestno (Koledar otrokovega razvoja, 2009). Postopoma otrok ne bo obvladoval le svojih nog, temveč tudi svoje igrače. Še vedno mu je v neznansko veselje, da lahko prijema stvari in jih nato pusti pasti ali jih odvrže (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

## OD 11. MESECA DO PRVEGA LETA STAROSTI

Otrok ne shodi kar naenkrat. Celo leto se je pripravljal, vadil in preizkušal razne gibalne sestavine. Učil se je nadzirati mišice, ki so potrebne pri stoji. S plazenjem, lazenjem, vstajanjem in popotovanjem ob pohištvi se zaporedoma izurijo sestavine, ki so potrebne za hojo (Brazelton, 1999). Tik pred dopolnjenim prvim letom življenja, se večina dojenčkov postavlja na noge ob vsaki opori, ki je kolikor toliko stabilna. Ob večjih predmetih se na videz brez posebnega truda potegne v stoječi položaj. Pomembno je, da otroka ne dvigujete za podlakti, da ne bi iz komolčnega sklepa skočila koželjnica (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Med hojo ob opori postaja vedno bolj samozavesten, zato se postopoma oddaljuje od nje. Sčasoma prestopa tako, da se opore drži le še z eno roko, kar mu predstavlja pomoč pri lovljenju ravnotežja. Ko končno zbere dovolj poguma, spusti oporo, se zamaje in sede. Poskuse neustrašeno nadaljuje, dokler ne sestavi vseh čutilnih in gibalnih znanj in izkušenj ter naposled zakoraka svoje prve korake popolnoma samostojno (Brazelton, 1999).

Večina otrok lahko samostojno stoji za nekaj sekund pri 11. do 12. mesecih starosti. Največjo težavo predstavlja vzdrževanje ravnotežja. Skrb, če otrok še ni shodil, je popolnoma odveč. Večina otrok shodi pri 12 do 15 mesecih, ob tem imajo roke zaradi lovljenja ravnotežja še dvignjene. Hojo z izmeničnimi gibi rok in nog večina obvlada v drugi polovici drugega leta (Koledar otrokovega razvoja, 2008).

### 1.3 SOCIALNI IN ČUSTVENI RAZVOJ DOJENČKA

Že v prvem letu se pojavi osnovna človeška potreba po druženju z ljudmi, ko se dojenček začenja zavedati drugih in skuša pritegniti njihovo pozornost (Woolfson, 2001). Pulkkinen (2008) meni, da ima navidez nemočen dojenček v resnici neverjetne sposobnosti. Nekatero izmed njih mu omogočajo preživetje. Poleg bioloških obvladuje tudi socialne spretnosti. Navezati zna stik z drugimi ljudmi, in sicer s pogledi, kretnjami in glasovi. To med drugim pomeni, da se lahko starši z otrokom igrajo od prvega dne naprej in ne šele takrat, ko mali nadebudnež spregovori in shodi.

Stoppard (1992) ugotavlja, da so tako starši kot dojenčki pripravljene za obojestransko izmenjavo, ki je osnova vsake družabnosti. Zanimivo pa je, da je otrokov odnos do igrač enostranski in da se tega zaveda. Igrače so mu lahko všeč, on pa igračam ne more biti. Tu ni povratnega sporočila, ki bi podpiralo trajen odnos. Samo ljudje, še posebno starši, lahko iz otroka naredijo družabno bitje. Pri vseh otrocih opazimo, kako si želijo odziva drugih. Če si želimo, da bi otroci zrasli v odkrite in ljubeče odrasle, skušajmo od samega začetka ugoditi tem njihovim zahtevam in se poskušajmo nanje primerno odzivati. Odnos, ki ga otrok vzpostavi s starši, predvsem z materjo, je model vseh nadaljnjih odnosov. Otroci postanejo družabni tako, da nas posnemajo. Najprej posnemajo izraze na obrazu, nato kretnje, gibanje in končno vedenje staršev nasploh. V kratkem času, to je v prvem letu življenja, prevzemajo od staršev in se naučijo veliko osnovnih družabnih obredov (Stoppard, 1992). Starši bi se morali bolj zavedati, kakšen vpliv imajo na svoje otroke. Otrok reagira na povišan človeški glas, že v trenutku, ko se rodi, zato bi se morali začeti z njim pogovarjati že takoj po rojstvu. Ko se začnemo z otrokom pogovarjati, se začne njegov socialni razvoj, še pojasnjuje Stoppard (1992).

Že po prvih dveh mesecih dojenček reagira na zvoke, šume in na človeški glas. Otrokov prvi nasmeh ljudem se pojavi med drugim in tretjim mesecem starosti, kar je dokaz njegove sposobnosti, da se zabava in uživa v družbi. To je tudi prvi znak, da reagira na druge ljudi. Dojenček že pri treh mesecih ugotovi, da z jokom prikliče bližino odraslih. Ko je sam, pogosto joka in preneha v trenutku, ko se mu kdo približa. Solze in žalost se v trenutku spremenita v smeh in veselje, kajti njegove socialne zahteve so z družbo odraslega zadovoljene (Woolfson, 2001).

Po treh mesecih začenja dojenček dojemati odraslega kot posameznika, ločenega od njega samega. Kazati začne pristno veselje, ko vidi družinske člane in druge ljudi, ki jih pozna in ima rad. V tej starosti dojenček ne pozna plašnosti in zadržanosti. (Stoppard, 1992). Strah pred tujci, ki se povečuje že nekaj mesecev, pa postane izrazit pri dojenčku v devetem mesecu starosti.

Dojenček se ne smeji več vsakemu prijaznemu odraslemu. Sedaj je veliko bolj zadržan. Bati se prične tudi tistih družinskih članov, ki jih ne pozna iz domačega gospodinjstva, recimo, babic in dedkov. Izrazit postane tudi »ločitveni strah«, ki ga dojenček občuti, kadar mati zapusti prostor, pa čeprav samo zato, da gre na stranišče. To ni dober čas za uvajanje varuške, tudi če bo varuška babica, ker je dojenček močno vezan na eno samo osebo. Če ga ločimo od mame, joče. Dojenček se ne boji, ker bi bil razvajan, temveč je to normalna razvojna stopnja. Res pa je, da



je nekoliko laže dojenčkom, ki so pogosteje v družbi drugih ljudi in ne le v družbi matere, s katero preživijo ves dan sami (Črepinšek, 2009).

Socialni in čustveni razvoj sta tesno povezana, hkrati pa se tesno povezujeta tudi z drugimi razvojnimi področji. Otrokov socialni razvoj je v veliki meri odvisen od učenja in izkušenj v zgodnjem obdobju življenja, čeprav se vsak otrok rodi z določenimi potenciali. Na otrokov čustveni razvoj pa vplivajo različni dejavniki, predvsem zorenje in učenje ter pridobivanje izkušenj, spoznavni procesi ter otrokova samo-dejavnost (Videmšek in Pišot, 2007).

Presenetljivo je, da ima dojenček, ki dopolni tri mesece, že dovolj dober spomin, da si zapomni ponavljajoče se vsakodnevne dogodke. Različne dogodke, recimo pripravljanje hrane, natakanje vode v kopel ali pa pripravo na vadbo, spremlja z vznemirjenjem. Rad ima vsakodnevno rutino, saj lahko predvideva, kaj bo sledilo (Koledar otrokovega razvoja, 2009). Ima različen odziv na prijazne in jezne glasove. Njegovo veselje ali žalost lahko razberemo iz mimike obraza. Postaja vse bolj radoveden, začenja se zanimati za nove igračke ter nove obraze. Obrnjen mora biti tako, da lahko opazuje dogajanje okoli sebe (Primožič, 2009). Dojenček v četrtem mesecu starosti vedno bolje vidi barve, bolje tudi zaznava razdalje med predmeti in zaznava globino. V prvem letu se vid pospešeno razvija. Šest mesecev star dojenček že lahko določi, od kod prihaja zvok ter se hitro obrne v pravo smer. Novi ali neznani predmeti ga zelo zanimajo in jih skuša zaznati z vsemi čutili. Prijemlje jih, jih vrže po prostoru ali na tla, z njimi tolče in jih daje v usta. Uživa v telesnih stikih. Eksperimentira z glasom, kriki ali vriski (Črepinšek, 2008).

Vse več raziskav možganov priča o tem, kako pomembna je za njihov razvoj zgodnja čustvena varnost. V širšem smislu to pomeni, da je razvoj in delovanje možganov odvisen od pogojev, v katerih otrok živi. Torej od odnosov v družini in širši okolici. Človeški otroci pridejo na svet brez kakršnih koli programov, s katerimi bi lahko premagovali hud stres in slabe izkušnje. Da bi lahko živeli in se razvijali, potrebujejo varnost in vez s starši.

Otroci, ki v prvih letih življenja niso dobili dovolj opore in varnosti, se na vse novo odzivajo s stresnimi reakcijami. Odrasli se lahko s težkimi situacijami spoprimejo z »begom ali bojem« ter jih tako ublažijo ali rešijo, dojenčki in majhni otroci pa tega še ne znajo. Za dojenčka je lahko obremenjujoča situacija na primer materina depresija, ki v otroških možganih povzroči motnjo v proizvodnji in delovanju različnih prenašalcev, kar vpliva na razvoj možganov. Dojenček začuti grožnje, besne glasove in jezo iz okolice, ne zna pa razbrati, ali ga te reči ogrožajo ali ne. Postane ga strah, pri tem pa se sproži reakcija v stiski, ki med drugim zajema povečanje mišičnega tonusa, čezmerno razdražljivost, pospešeno dihanje. V primeru, da se situacija v kratkem času ne spremeni, se dojenčki in malčki odzovejo na različne načine, lahko tudi tako, da se naredijo brezčutne tako za bolečino kot čustva; da se zaprejo in dražljajev iz okolja ne zaznavajo več v zadostni meri, kar vodi do motenj in pomanjkljivosti v razvoju (Ahlin, 2009).

Videmšek in Pišot (2007) ugotavljata, da gre vsak otrok skozi vse faze socialnega razvoja. Razlika med otroki je le v hitrosti prehoda skozi določene faze obnašanja. Ker so zlasti v predšolskem obdobju posamezna področja otrokovega razvoja med

seboj tesno povezana, v socialnem razvoju praviloma hitreje napredujejo tisti otroci, ki so bolj napredni tudi na gibalnem, intelektualnem in čustvenem področju.

## 1.4 BABY HANDLING

Gibalni razvoj otroka poteka po naprej označeni poti. Je genetsko določen od celovitosti in ohranjenosti centralnega živčnega sistema. Vendar je vpliv zunanjih dejavnikov prav tako pomemben; v zadnjem času mu priznavajo vse večjo vlogo pri izgradnji razvoja. Dejstvo, da lahko z našim ravnanjem vplivajo na razvoj, že desetletja s pridom uporabljajo vsi, ki se ukvarjajo z razvojno nevrološko obravnavo otrok.

Karl in Berta Bobath sta na tem področju naredila veliko. S posebnim konceptom obravnave, katerega sestavni del je tudi »handling«, sta dosegla velik napredek v obravnavi otrok s težavami v gibalnem razvoju. Velikokrat že pravilno rokovanje v najzgodnejšem otrokovem obdobju pomaga, da nepravilni gibalni vzorci izzvenijo.

Šele v zadnjem času pa se je pojavila ideja, da bi ta način rokovanja uporabljali vsi, ki delajo na področju pediatrije. Predvsem tisti, ki delajo z nedonošenčki, novorojenčki in dojenčki do prvega leta starosti. Tako bi bila zajeta vsa populacija otrok in ne le rizična skupina. Ta pristop pa pomeni tudi preventivo pred prikritimi nepravilnostmi v razvoju in obenem otroku pomaga pri izoblikovanju čim boljše kvalitete gibanja (Marjanovič Umek, 2004).

Pojem baby handling si je mogoče razlagati različno. Za večino baby handling pomeni rokovanje z dojenčkom, se pravi različni položaji za negovanje in ukvarjanje se z otrokom oziroma dojenčkom. To je do neke mere res, vendar pomeni še veliko več kot to.

Potrebno je poudariti, da baby handling niso navodila za uporabo dojenčka, otroka. Tudi prevod baby handlinga, rokovanje z dojenčkom, nekako spominja na navodila za uporabo, ki jih dobimo zraven gospodinjskih aparatov ali nove televizije. Bolj primeren bi bil prevod ravnanje z dojenčkom oziroma otrokom, saj se sliši veliko bolj humano in prijazno do otroka (Gorenc Jazbec, 2010).

Zdrav novorojenček mora v prvem letu postopno razviti pokončno držo glave in trupa ne glede na položaj telesa (vzravnalne reakcije), oporo na roki ali nogi, da prestreže padec npr. na nos (prestrezne reakcije) in sposobnost obdržati svoje telo na premikajoči se podlagi brez opore na roki in/ali nogi (ravnotežne reakcije). Vse to razvija preko izkušenj, najprej se s pogledom »prilepi« na ljudi in jim sledi, kasneje na igrače ali predmete. Da se vsega tega nauči, potrebuje nešteto ponavljanj, pogosto mu ne uspe, vendar otrok je radoveden, zato poizkuša še in še in na koncu zna. Ob rojstvu ima prisotne različne refleksne, nehotene reakcije, ki pa kasneje izzvenijo in se pretvorijo v hoteno gibanje. Zaradi različnih vzrokov, pogosto tudi neznanih, se otrok lahko ne razvija, tako kot bi pričakovali, zato mu moramo nadomestiti vse občutke in gibanja, tako da ga vodimo in ga naučimo obvladati svoje telo v vseh situacijah (Gorenc Jazbec, 2010).

Vsi si želimo vesele, spretno in pametne otroke. V okolju, v katerem živimo, številni faktorji lahko vplivajo na to, da se naši otroci ne razvijajo tako kot bi želeli. Če se vaš otrok ne giblje, tako kot bi pričakovali, mogoče potrebuje samo malo pomoči, da bi spoznal tudi drugačne načine premikanja.

Gorenc Jazbec (2010) v svoji knjigi opisuje, kako je najbolj pomembno pri ravnanju z otrokom to, da vse kar počnemo, delamo na obeh straneh enako. Vsak izmed staršev lažje nosi, hrani, obrača, dviguje otroka na eno kot pa na drugo stran. Tudi vsak otrok ima eno stran raje od druge. Glede na to se lahko hitro zgodi, da se starši prilagodijo otroku in delajo tako, kot je najlažje zanje. Zato je potrebno biti zelo pozoren, da se otroka nosi, hrani in dviguje tako z leve kot tudi desne strani, ne glede na to, kaj je za starša lažje, z vajo in vztrajnostjo pa se otrok navadi na obe strani. Pomembno je, da je pri rokovanju z otrokom na prvem mestu logično razmišljanje.

### DVIGOVANJE

Ko otroka obrnemo na bok, ga iz takega položaja lahko dvignemo v naročje. To naredimo tako, da ko je otrok obrnjen na desni bok, mu z levo roko držimo naprej pokrčeno desno nogo, nato svojo levo roko samo pomaknemo naprej med otrokovimi nogicami do njegove desne rame, kjer svojo dlan položimo pod otrokovo ramo, lice oziroma glavo. Ko je naša roka pod otrokovo ramo, desno roko od komolca do prstov položimo na otrokovo zadnjico, hrbet in glavo. Pazimo, da s prsti pridemo na glavico, in ne za vrat. Ko sta obe naši roki v opisanem položaju, otroka z desno roko »naložimo« na levo roko in z njima rahlo stisnemo (s celima rokama od komolcev do prstov) otroka ter ga počasi dvignemo, najprej glavo, nato ramena in nazadnje medenico. Tako dvigamo otroka, pri katerem nadzorovanje glave še ni dobro razvito. Pri starejšem otroku, ki glavo že nadzoruje, je postopek enak, le da s prsti obeh rok ne sežemo na glavo, ampak le do ramen, pri dvigu otroka pa s svojo desno roko otrokovo levo ramo rahlo potisnemo navzdol, da sam dvigne glavo od podlage. Popolnoma enako ravnamo, če ga želimo dvigniti z drugega boka, le naše roke se zamenjajo (Gorenc Jazbec, 2010).

### POLAGANJE

Ko želimo otroka položiti nazaj na podlago, je postopek podoben kot pri dvigovanju, le da ga izvedemo v nasprotni smeri. Tudi polaganje izvajamo na bok, nikoli neposredno na hrbet. Pri polaganju je pomembno, da v stik s podlago najprej pride otrokova medenica, nato rama in nazadnje glava. Roke so na otroka položene podobno kot pri dvigovanju. Ko otroka želimo položiti na desni bok, je naša leva roka med otrokovimi nogami položena na trup in pod otrokovo desno ramo. S svojo desno roko smo na otrokovem levem boku, delno hrbtu, in nadzorujemo položaj leve rame in glave. Ko otrokova medenica pride v stik s podlago, z obema rokama še vedno čvrsto držimo otroka. Preden spustimo na podlago še ramo, poskrbimo, da sta obe otrokovi roki usmerjeni naprej. Ko je rama na podlagi, jo spustimo in nadzorujemo še glavo, dokler tudi ta ni na podlagi. Čim starejši je otrok, tem več bo sodeloval in več bo naredil sam. Ko vidimo, da otrok sam nadzoruje glavo, mu to pustimo, prav tako tudi, ko se sam opre na roko pri polaganju. Enako ravnamo pri polaganju na drugi bok, zamenjamo le svoji roki (Gorenc Jazbec, 2010)

## MENJAVANJE PLENIČK

Pleničke po navadi zamenjamo tako, da je otrok v ležečem položaju na previjalni mizi, saj je priročnejše, če je treba kaj umiti, obrisati, namazati... Pleničko lahko zamenjamo na dva načina.

Prvi način je menjavanje pleničke z boka. To naredimo tako, da pleničko odpnemo, ko je otrok še na hrbtu, preden pleničko odstranimo, ga obrnemo na en ali drugi bok, kot je že predhodno opisano, in odstranimo pleničko. Otrok je še vedno na boku in od strani podložimo novo pleničko, nato pa otroka obrnemo nazaj na hrbet, če želimo pleničko popraviti, ga obrnemo še na drug bok.

Pri drugem načinu otroka ne obračamo na bok. Odpnemo pleničko in z desno roko primemo otrokov desni kolk ali z levo roko levi kolk, druga noga je na naši roki. Ko otroka tako držimo, nogico rahlo potegnemo k sebi in navzgor, da se ritka dvigne od podlage in da odstranimo pleničko ter namestimo novo, nato ritko spet spustimo nazaj na podlago. Enako naredimo, ko ga obrišemo ali namažemo. Ko zapenjamo pleničko po katerem koli načinu, je pomembno, da je ne zapnemo preohlapno. Otroka čvrsto povijemo, med nogami čim ožje, v pasu pustimo prostor za en prst in dovolj visoko. Ko pleničko zapnemo, popravimo elastiko med nogicami, čim ožje, da so nogice proste za gibanje (Gorenc Jazbec, 2010)

## V LUPINICI

Dojenček naj bo obrnjen s trebuščkom navzgor. Ena roka (nadlaht) odraslega podpira zgornji del trupa in glavo dojenčka. Dlan te roke naj zaobjame nogico (stegno). Paziti je potrebno, da dojenček z glavo ne sili nazaj ter da rokica, ki je pri telesu odraslega, ni ukleščena ali celo spodaj pod njegovim trupom. Obe rokici naj bosta prosti tako, da se lahko svobodno gibljeta. Druga roka odraslega sega med dojenčkovima nogicama in podpira njegovo ritko in hrbet (Bjelčić in Mihoković, 2007).

Položaj dojenčka v lupinici največkrat uporabimo pri izvajanju vaj z mlajšim dojenčkom. Starejši dojenčki (od 9 mesecev naprej ali celo prej) se velikokrat upirajo ležanju na hrbtu, saj je bolj zanimivo opazovati okolico iz položaja na trebuščku ali iz pokončnega položaja.

## PREKO TREBUŠČKA

Dojenček naj bo obrnjen s trebuščkom navzdol. Ena roka odraslega naj sega med dojenčkove nogice in z razprto dlanjo podpira trebušček. Podlaket druge roke pa podpira prsni koš dojenčka tako, da sega pod njegove rokice. V tem položaju dojenček krepi vratne mišice in ima boljši razgled na okolico.

## PRIJEM DOJENČKA POD PAZDUHO

Obe roki čvrsto primeta dojenčka na obeh straneh trupa. Palca naj ležita na otrokovem prsnem košu, drugi prsti so rahlo razmaknjeni na hrbtu. Tako dlani odraslega okrog otrokovega telesa tvorijo široko »lupino« ali »školjko«. Dojenčka se ne sme prijemat neposredno pod pazduhami, saj je to lahko boleče, temveč nekoliko nižje (Pulkkinen, 2008).

## PRIJEM ZA STEGNA

Dojenček je s hrbtom naslonjen na prsni koš in trebuh odraslega ter je v sedečem položaju. Omogočiti mu je potrebno udobno oporo za sedenje. Roki sta v komolčnem sklepu pokrčeni. Dlani naj bodo obrnjene navzgor in pod dojenčkovimi stegni. Palca naj zaobjameta vsak svoje stegno. Prijem naj bo rahel, a vendar varen, da se dojenček ne prekucne naprej. Prijem za stegna navadno ne uporabljamo pri izvajanju vaj z mlajšim dojenčkom, ki še ni sposoben ohranjati vzravnane trupa.

S pravilnim handlingom učimo dojenčka spoznavati okolje, svoje telo in reakcije le tega na zunanje in notranje dražljaje. Ker se dojenček ne giblje, ali to ne dela na pravilen način, možgani prejmejo napačne informacije in se tudi temu primerno odzovejo. Če mu ne pomagamo, se neprestano vrtijo v začaranem krogu. Možgani, ki so prejeli napačno informacijo, se drugače odzovejo in dojenček se premika na način, ki so ga možgani zaznali za pravilnega.

S pravilnim handlingom ga učimo pravilnega načina gibanja, kar možgani zaznajo in »usklaščijo«. Z velikim številom ponavljan (2-3 milijone) se gibanje avtomatizira in dojenček se lahko pravilneje giba

Na splošno je baby handling velikokrat narobe razumljen. Tako kot so si dojenčki in otroci med sabo različni, se tudi handling razlikuje od otroka do otroka. Zelo pomembno je, da starši poznajo svojega otroka, ga znajo opazovati in spremljati njegov razvoj, saj jim bo tako lažje res kvalitetno izvajati pravilno ravnanje s svojim otrokom.

Gorenc Jazbečeva (2010) je mnenja, da kadar se starše poučuje o pravilnem ravnanju z njihovim otrokom, je pomembno, da jih ne seznanimo samo z nekimi osnovnimi položaji in ravnanjem, temveč da jih skušamo poučiti o ravnanju na tak način, da ga bodo znali prilagoditi za svojega otroka. Na splošno poznamo kar nekaj osnovnih položajev, ki pa jih mora potem vsak starš prilagoditi potrebam svojega otroka. Če vzamemo za primer držanje otroka v naročju in dva zdrava, enako stara otroka. Ker sta omenjena otroka zdrava in z normalno potekajočim razvojem ter enake starosti, bi marsikdo predvideval, da jih v naročju lahko držimo popolnoma enako. To je seveda lahko res, lahko pa se zelo motimo. Možno je da je eden od otrok gibalno bolj napreden od drugega in da je pri držanju v naročju že bolj samostojen kot drugi otrok, ki morda še vedno potrebuje več opore in podpore. Če bi v tem primeru posplošili situacijo, bi z nepravilnim oziroma posplošenim handlingom lahko naredili škodo enemu ali drugemu. Prvega bi lahko s pretirano pomočjo ovirali v samostojnem gibanju, drugemu pa bi lahko s pomanjkanjem oziroma ne nudenjem zadostne opore prav tako škodovali. Kljub temu, da sta otroka enako stara, sta lahko razvojno na različnih stopnjah. Ravno zato je zelo pomembno, da se starši naučijo opaziti te razlike in da znajo osnovne položaje prilagoditi svojemu otroku.

Pri pravilnem ravnanju s svojim otrokom pa je izredno pomembna tudi drža in aktivnost staršev. Če želimo iz svojega otroka izvabiti čim več aktivnosti, samostojnega gibanja in res kvalitetne drže, moramo najprej stvari razčistiti pri sebi. Nesmiselno je pričakovati od otroka, da se bo v naročju držal vzravnano, aktivno in čim bolj samostojno, če mi sami nimamo aktivne drže, če smo vsi sključeni in »krivi«. V trenutku, ko sami popravimo svojo držo ter se aktivno držimo in ne visimo kot

prazna vreča, v tistem trenutku bo otrok to začutil in prevzel to našo aktivnost nase in tudi sam bolj aktivno vzdrževal svojo držo (Gorenc Jazbec, 2010)

Če na splošno povzamemo, kaj je to baby handling, lahko rečemo, da je to aktivno sodelovanje med otrokom in starši, komunikacija na vseh ravneh in medsebojno poznavanje. Baby handling ni zgolj poznavanje določenih položajev, temveč način življenja, v katerega v vsaki situaciji lahko vključimo elemente baby handlinga, prilagojenega otroku in situaciji.

## 1.5 ŠPORTNA DEJAVNOST V POPORODNEM OBDOBJU

### SPREMEMBE V POPORODNEM OBDOBJU

Otročnica naj že prvi dan po porodu vstane in potem vsak dan več. Zgodnje vstajanje pospeši boljšo prekrvavitev telesa in to je najboljša preventiva- zaščita proti trombozi. Prve dni pri vstajanju opazi močnejšo krvavo čiščo, včasih se ji prikaže cela kepa strnjene krvi. To je pravzaprav v nožnici zaostala krvava čišča in je ne sme prestrašiti. Otročnice prihajajo domov že tretji ali četrti dan po porodu.

Prvo poporodno obdobje traja 6 tednov. V tem času se telo vrača v normalno stanje, ki pa ni več takšno, kot je bilo pred nosečnostjo. Izgine večina sprememb, ki so se pojavile med nosečnostjo.

#### Poporodna čišča in krčenje maternice

Nosečnica je rodila in po porodu jo imenujemo otročnica. 6-8 tednov rabi njeno telo, da se spet povrne v tisto stanje, kot je bilo pred nosečnostjo. Največ sprememb je na njenem spolovilu in rodilih. Maternica je po porodu težka okoli enega kilograma in jo lahko otipljemo prek trebuha kot veliko bulo, ki sega do popka. V teku šestih tednov bo spet postala velika kot hruška, težka le 50g in se v celoti umaknila v malo medenico. Prve dni po porodu se maternica zelo hitro manjša. Deveti dan njen vrh komaj še otipljemo prek trebuha za sramno kostjo. Maternica se po porodu čisti in obenem se včasih tudi močno krči. To pa zlasti med dojenjem, kar ženska občuti kot boleč popadek. Poporodna čišča je prve dni po porodu krvava, nato rjava in v treh tednih skoraj bela. Čiščo ima ženska lahko vseh šest tednov, ponavadi se preneha po štirih (Nosečnost in novorojenček, 1985).

#### Težave pri izločanju blata in vode

Trebušne stene so po porodu močno raztegnjene, v trebuhu je dosti prostora in ženska zlepa nima občutka, da ji je potrebno iti na vodo ali blato. Zato jo je potrebno opomniti, naj večkrat prazni mehur in vzame odvajalo za redno izločanje blata. Poln mehur in polno črevo ovirata odtok čišče iz maternice in otročnica zaradi tega lahko dobi vročino (Nosečnost in novorojenček, 1985).

#### Povišana temperatura

Otročnici se ne sme povišati temperatura. Če se to zgodi, moramo vedno poklicati zdravnika. Največkrat je vzrok vnetje maternice ali jajčnikov, vnetje dojk ali ledvičnih čaš. Seveda tudi otročnica lahko zboli zaradi gripe ali pljučnice, angine ali kake druge bolezni, ki ji dvigne telesno temperaturo. Zdravi naj jo vedno le zdravnik (Nosečnost in novorojenček, 1985).

### Celjenje ran

Epiziotomijska rana, kot tudi vse druge rane, ki so nastale zaradi poroda na presredku, se po porodu pozdravijo v nekaj dneh. Šivov ni potrebno posebej odstranjevati, ker so iz takega materiala, da sami odpadejo. Kadar se te rane vnamejo – zagnojijo, je potrebna skrbna nega in predvsem čistoča. Otročnica naj posebno pazi, da ne bi z rokami prenesla tega infekta z ran na presredku na otroka ali prsi. Otročnica ima kmalu po porodu napete prsi, mleka pa še malo.

Hormonsko ravnovesje se vzpostavi približno 30 dni po porodu. Koncentracija relaksina se normalizira v 3-7 dneh, njegovi učinki pa lahko trajajo še 12 tednov po porodu. Tako dolgo moramo biti previdni, še posebej med športno dejavnostjo, saj je povečana nevarnost mišično- skeletnih poškodb.

Pljuča zavzamejo položaj, kot so ga imela pred nosečnostjo, dihanje postane spet bolj trebušno, saj ni več oteženo gibanje trebušne prepone. Srce se vrne v normalen položaj in normalizirajo se vse spremembe povezane s krvjo.

Trebušne mišice in mišice medeničnega dna so močno raztegnjene in oslabele. Zaradi oslabeledih trebušnih mišic je pogosta slaba telesna drža in kot posledica le-te se pojavi bolečina v ledvenem delu hrbtenice. S krepitvijo trebušnih mišic vzpostavimo ravnotežje med močjo trebušnih mišic in hrbtnih mišic. Tudi v poporodnem obdobju moramo preverjati, ali je prisoten razmik preme trebušne mišice, ki je nastal v nosečnosti, ali pa se večji razmik pojavi šele po porodu. Posledica ohlapnih mišic medeničnega dna je nehotno uhajanje seča med naporom (kihanje, kašljanje, tek, poskoki, ...) Z vajami za krepitev medeničnega dna bi porodnica lahko začela že prvi dan po porodu sta zapisali Urbančič in Videmšek (1997).

### POMEN ŠPORTNE DEJAVNOSTI V POPORODNEM OBDOBJU

Športna dejavnost po porodu vpliva na hitrejšo vrnitev motoričnih sposobnosti v stanje pred nosečnostjo. Porabljanje energije med športno vadbo pomaga pri izgubi odvečne telesne teže, ki se je nabrala med nosečnostjo. Tudi ohlapne mišice postanejo močnejše, količina podkožnega maščevja se zmanjša in zato se popravi estetski videz ženske. Bolečine v križu preprečimo s telesno držo, tako da vzpostavimo pravilen naklon medenice. Zadostno izločanje mleka zagotovimo tako, da pospešimo krvni obtok po vsem telesu, še posebej v dojkah. Športna aktivnost mamic vpliva tudi na psihično počutje. Če si vzame nekaj časa zase, izboljša splošno počutje. Ženska ima namreč občutek, da je ujeta med previjanje in hranjenje otroka. Športna dejavnost pa tudi zmanjša ali prepreči poporodno depresijo. Če ženska obiskuje organizirano poporodno vadbo, si tudi izmenjuje izkušnje z drugimi mamicami in sklepa nova prijateljstva (Urbančič in Videmšek, 1997).

Mlinar (2005) doječim materam v prvih dveh mesecih po porodu ne priporoča pravega, načrtnega hujšanja, saj naj bi bil to čas, ki ga telo potrebuje, da si opomore od naporov nosečnosti in poroda ter da se laktacija dobro vzpostavi. Doječa mamica se seveda lahko ukvarja z nizko intenzivno vadbo večkrat v tednu. Hitre diete, diete le s tekočinami in tablete za hujšanje v času dojenja niso priporočljive. Postenje, ki je krajše od enega dneva, na zalogo mleka nima bistvenega vpliva, medtem ko daljše postenje za doječo mamico ni primerno. Če je izguba teže prehitra, se v materino

mleko lahko izločajo strupene snovi, kot so ekološki kontaminanti PCB ali pesticidi, ki se skladiščijo v telesni maščobi. Če mati prehitro izgublja težo, ima lahko težave tudi z mlečno zalogo.

Urbančič in Videmšek (1997) navajata, da predvsem v prvih dneh po porodu ima ženska kup težav, ki omejujejo športno dejavnost. V trebuhu, še posebej med dojenjem, čuti boleče krče, ki jih imenujemo poporodni krči. To je znamenje, da se maternica vrača v prednosečnostno velikost. Ti krči se pojavljajo le prvih nekaj dni. Dva do šest tednov po porodu ima ženska izcedek iz nožnice. Njegova barva in količina se spreminjata. Če se pojavi v izcedku sveža kri (svetlo rdeča) ali postane obilnejši, je to znak, da se preveč napreza. To se lahko zgodi tudi kot posledica prenapornih gimnastičnih vaj.

Žensko, ki so ji med porodom prerezali presredek, lahko šivi bolijo, pečejo in se slabše celijo. To je lahko precej ovira pri izvedbi vaj. Hkrati je lahko boleč tudi presredek. Športno dejavnost lahko ovira tudi razmik sramničnih kosti, ki se pojavi že ob koncu nosečnosti ali ob porodu. Težave, ki jih med vadbo povzročajo povečane in boleče prsi, lahko omilimo z dobrim nedrčkom. Ko pa materi svetujemo športno dejavnost, se moramo zavedati vseh sprememb, težav, utrujenosti in skrbi, ki jih povzroča malo bitje.

Poporodno obdobje lahko glede na športne aktivnosti, ki jih izvajamo, njihovo intenzivnost in količino razdelimo v 3 dele:

- prvi dnevi po porodu
- obdobje šestih tednov po porodu
- obdobje po šestih tednih po porodu

#### PRVI DNEVI PO PORODU

Kremžar in Petelin (2001) sta zapisala, da z vajami začnemo že prvi dan po vaginalnem porodu, leže na postelji. Izvajamo vaje za pospešitev cirkulacije, vaje za trebušne mišice in vaje za mišice medeničnega dna. Zahtevnost vaj se stopnjuje vsak dan. Ženske po carskem rezu začnejo z istimi vajami 1. dan po odstranitvi šivov. Prejšnje dni pa izvajajo predvsem dihalne vaje, vaje za pospeševanje krvnega obtoka in krepilne vaje za mišice medeničnega dna.

Vaje prvih šest dni so namenjene rehabilitaciji telesa in naj bi trajale največ 5 min dopoldan in 5 min popoldan. Potrebno je prisluhniti telesu in ugotoviti, kaj mu prija in kaj ne.

#### Pri izvajanju vaj se držimo naslednjih pravil (Klun, 1992):

- Telovadba mora biti redna, dvakrat na dan.
- Pred pričetkom vadbe in po koncu vadbe je potrebno mišice sprostiti in se odpočiti.
- Vaje, ki nas utrujajo, opustimo.
- Telovadimo ritmično, s tihim štetjem.
- Če občutimo kakršnokoli nevšečnost ali utrujenost, vadbo opustimo.
- Po telovadbi obvezno počivamo.



Gimnastične vaje (Urbančič in Videmšek, 1997):

- Potiskanje kolen ob tla.
- Krčenje trebušnih mišic.
- Krčenje kolen.
- Dvigovanje ramen in glave.
- Dvig medenice.
- Krčenje nog.
- Dvig trupa z zasukom.
- Dvig noge, glave in ramen.
- Kroženje z rokami.
- Krepilne vaje za mišice medeničnega dna, nog in zadnjice.
- Vaje za mišice medeničnega dna.

### 1.5.1 PRIMERI NEKATERIH VAJ POPORODNE VADBE

#### • POLOVIČNI DVIG TRUPA

**Začetni položaj:** Leže na hrbtu, nevtralna hrbtenica, roki ob telesu. Kolena pokrčena.

**Vaja:** Z vdihom iztegnemo roke skozi predročenje v vzročenje (45°). Z izdihom dvignemo trup in roke naprej do stegna. Pogled je usmerjen naprej med kolena. Ohranjamo nevtralno hrbtenico. Z vdihom se vrnemo v položaj z vzročeni rokami.

**Cilj:** Aktivirati mišice telesnega središča.



Slika 1. Polovični dvig trupa.

### • POLOVIČNI DVIG TRUPA NA LEVO ali DESNO STRAN

**Začetni položaj:** Leže na hrbtu, nevtralna hrbtenica, roki ob telesu. Kolena pokrčena.

**Vaja:** Z vdihom iztegnemo roke skozi predročnje v vzročnje (45°). Z izdihom dvignemo trup in roke naprej do stegna na levo ali desno stran. Pogled je usmerjen naprej v smeri premika obeh rok. Ohranjamo nevtralno hrbtenico. Z vdihom se vrnemo v položaj z vzročnimi rokami.

**Cilj:** Aktivirati mišice telesnega središča.



Slika 2. Polovični dvig trupa na levo ali desno stran.

### • DVIG IZTEGNJENE NOGE

**Začetni položaj:** Leže na hrbtu, nevtralna hrbtenica, roki ob telesu. Kolena stegnjena.

**Vaja:** Počasi dvignemo levo/desno nogo gor (ne stiskamo sprednje stegenske mišice). Nogo zadržimo 10 s v končnem položaju in jo počasi spustimo v začetni položaj. Pri tem pazimo, da se medenica ne premika.

**Cilj:** Uporabiti upogibalke kolka pri dvigu noge in vaditi stabilnost medenice.



Slika 3. Dvig iztegnjene noge.

## • DOTIK TAL

**Začetni položaj:** Leže na hrbtu, nogi sta rahlo dvignjeni od tal, kolena pokrčeni na 90°, kot v kolku je tudi 90°, glava je rahlo dvignjena od tal, roki sta v boku.

**Vaja:** Z vdihom spustimo pokrčeno nogo do tal, da se s stopalom (prsti ali peto) dotaknemo tal. Z izdihom vrnemo nogo v začetni položaj.

**Cilj:** Kontrolirati stabilnost trupa.



Slika 4. Dotik tal.

## • ENONOŽNO KROŽENJE



**Začetni položaj:** Leže na hrbtu, roki sta ob telesu. Hrbtenica je v nevtralnem položaju, leva noga je v prednoženju, desna rahlo dvignjena od tal.

**Vaja:** Z vdihom z desno nogo zaokrožimo čez levo. Z izdihom nadaljujemo kroženje po zunanji strani. Velikost kroga prilagodimo sposobnostim. Menjamo smer in menjamo nogo.

Slika 5. Enonožno kroženje.

### **Ključni elementi:**

- Medenica mora biti skozi cel krog stabilna, hrbtenica nevtralna.
- Za boljšo stabilnost pritisnemo dlani ob tla.
- Noga je ves čas obrnjena naravnost.

### **Napake:**

- Koleno se obrne navznoter med kroženjem noge po zraku.
- Nogo spustimo preveč nizko k tlom, da se križ dvigne od tal.

## • AKTIVEN POTISK RAMEN NAVZDOL

**Začetni položaj:** Sede sonožno, roke v predročenu, prsti na nogah obrnjeni navzgor. Ramena potisnemo navzdol, lopatice stisnemo skupaj in dol.

**Vaja:** V začetnem položaju vdihnemo, z izdihom začnemo spuščati ramena navzdol. Z vdihom se vrnemo v začetni položaj.

### **Ključni elementi:**

- Lopatice aktivno potiskata rameni navzdol.
- Nogi in roki sta celotno gibanje pri miru.
- Roki sta pri začetnem položaju iztegnjeni v našem vidnem polju.



### **Napake:**

- S hrbtom naredimo grbo.
- Nagnjeni smo nazaj.
- Rotacija v predelu hrbtenice.

*Slika 6.* Aktiven potisk ramen navzdol.

## **VAJE ZA KREPITEV MIŠIC MEDENIČNEGA DNA**

Vrsto let medeničnemu dnu niso posvečali posebne pozornosti. Lahko bi se reklo, da po krivici, saj ima predvsem v ženskem telesu zelo pomembno vlogo. Z izrazom medenično dno opisujemo tanko plast mišic, ki se pripenja na medenični obroč in kot plast tkanine od znotraj prekriva kosti medenice. Mišičje medeničnega dna skrbi, da organi ne zdrsnejo med kostmi medenice navzdol. Kot nekakšna viseča mreža nosi težo organov, kot so mehur, črevo in maternica (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

Jurjevec (2008) ugotavlja, da mišice medeničnega dna vzdržujejo pravilno lego medeničnih organov, sodelujejo pri zadrževanju blata in urina in so pomembne pri spolnem doživljanju tako ženske kot njenega partnerja. Mišice medeničnega dna morajo biti po eni strani zelo čvrste in stabilne (med nosečnostjo podpirajo vso težo otroka), po drugi strani pa raztegljive in prožne, saj niso sestavljene iz neprekinjenega prehodnega prepleta mišic, temveč jih prekinjajo odprtine za sečevod, zadnjik in nožnico. Še posebej elastične so te mišice med porodom, saj omogočajo celo prehod otroka. Zaradi pritiska teže ploda in različnih hormonskih sprememb je medenično dno po porodu ohlapno kot pretegnjena elastika brez vsakršne napetosti. Če bi ostalo v takem stanju, bi se notranji organi čez čas povесili,

kar bi lahko imelo neprijetne posledice (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007). Zelo neprijetno je lahko uhajanje urina (tudi po kapljicah) zlasti ob naporu, kihanju, kašlju ali smehu, dodaja Jurjevec (2008). Redne vaje takoj po porodu pospešijo zdravljenje prerezanega ali raztrganega in zašitega presredka.

Krepitev mišic medeničnega dna je ena od bistvenih priprav na porod.

Vaje za krepitev mišic medeničnega dna se izvaja tako, da stisnemo mišice presredka, kot bi hotele med mokrenjem prekiniti curek seča. Skrčenje zadržimo vsaj 5 sekund in nato počasi popustimo. Vajo lahko izvajamo v različnih položajih (stoje, leže, kleče, sede...) in čim večkrat na dan. Marsikatero nevšečnost lahko preprečimo, če stisnemo mišice medeničnega dna, preden dvignemo breme, se zasmejimo, zakašljamo, kihnemo.

Priporočljivo je, da v nosečnosti približno enkrat na teden preverimo, ali so mišice medeničnega dna dovolj močne. To lahko naredimo na več načinov, npr:

- Med mokrenjem ustavimo curek seča. Vajo naredimo le za test, način sicer ni priporočljiv za krepitev mišic.
- Položimo roko na presredek in ugotovimo, kako močno lahko mišice medeničnega dna potegnemo navznoter.

Priporočljivo je, da izvaja ženska vaje za krepitev medeničnega dna vso nosečnost in vsaj 6 mesecev po porodu, še bolje vse življenje. Vaje za krepitev mišic medeničnega dna lahko izvajamo skupaj z vajami za krepitev zadnjičnih, trebušnih in stegenjskih mišic. Na dan naredimo vsaj 10 serij, s po 10 ponovitvami v vsaki, in počitki med njimi. Vadimo lahko na različne načine.

V katerem koli udobnem položaju lahko izvajamo naslednje vaje:

**\* Napni – sprosti**

Krčimo mišice medeničnega dna, zadržimo 3 do 5 sekund in sprostimo. Izvedemo 3 do 5 ponovitev v seriji, 10 serij na dan.

**\* Dvigalo**

Mišice medeničnega dna napenjamo postopoma, podobno, kot bi se dvigalo ustavljalo v vsakem nadstropju. Krčimo jih do največje možne meje, nato pa postopno sproščamo v normalno stanje.

**\* Super vaje**

Krčimo mišice medeničnega dna in zadržimo 20 sekund. Če napetost v mišici vmes popusti, jo obnovimo.

V porodnišnici se otročnica nauči poporodne telovadbe. Te vaje so natančno preračunane, da se z njimi krepí trebušno mišičje in ojača medenično dno, oziroma presredek. Namen teh vaj je, da bi ženske ne imele visečih trebuškov, maternic in sečnih mehurjev. Ko pride otročnica domov, naj teh vaj ne opusti kljub obilici dela. Zvečer, ko se vse umiri, ko opravi toaleta svojega telesa, naj 10-15 minut telovadi.

## OBDOBJE ŠESTIH TEDNOV PO PORODU

V tem obdobju postopoma stopnjujemo zahtevnost vaj. Nadaljujemo s krepilnimi vajami za mišice medeničnega dna in trebušne mišice, krepimo tudi vse ostale mišice telesa. Mišice rok in ramenskega obroča so precej obremenjene zaradi nege otroka, zato jim namenimo različne raztezne vaje. Raztezamo tudi spodnje hrbtne mišice (križ) in s tem preprečujemo oziroma omilimo bolečino v ledvenem delu hrbtenice.

Proti koncu tega obdobja, odvisno od počutja, lahko ženska začne z aerobno vadbo. Intenzivnost in količina take vadbe sta odvisni od njene aktivnosti med nosečnostjo in trenutnega počutja. Začne lahko z nekajminutno počasno hojo in jo stopnjuje do hitre, 20 do 45 minut trajajoče hoje. Srčni utrip naj ne preseže 140 udarcev na minuto. Različnih poskokov, teka, hitrih, sunkovitih gibov, ... naj v tem obdobju še ne izvaja.

Tudi v obdobju po porodu naj se ženska izogiba vajam, ki povečujejo ledveno ali vratno krivino, popolnim počepom ter vajam, ki zahtevajo dvigovanje obeh nog v leži na hrbtu. Napotki, po katerih naj se ženska ravna med športno dejavnostjo v prvih tednih po porodu, so enaki tistim za nosečnice.

Ženska naj vadi vsaj trikrat na teden po eno uro, vaje za trebušne mišice in Keglove vaje pa naj izvaja vsak dan vsaj 6 mesecev po porodu. Urnik naj si mamica organizira tako, da bo vadila po dojenju. Med vadbo naj nosi ustrezen nedrček. Tako jo polne in povečane prsi ne bodo ovirale. Poskrbi naj za zadostno nadomeščanje tekočine in ustrezno prehrano, saj je to odločilnega pomena pri zagotavljanju zadostne količine mleka (Urbančič in Videmšek, 1997).

### Gimnastične vaje (Urbančič in Videmšek, 1997):

- Zibanje sede.
- Krčenje nog.
- Pokrčene noge levo in desno.
- Iztegnjene noge levo in desno.
- Vožnja kolesa.
- Knjige skupaj.
- Počep.
- Izpadni korak.

## 1.5.2 PRIMERI VAJ 6 TEDNOV PO PORODU

### • ZIBANJE SEDE

**Začetni položaj:** Sede vzosno na trtici, kolena pokrčeni, nogi skupaj, prijem tik pod kolena. Hrbet ukrivljen (brada nad prsnico).

**Vaja:** Z vdihom se zakotalimo nazaj do lopatic, ramen. Z izdihom se vrnemo v začetni položaj.

#### **Ključni elementi:**

- Poskušamo začutiti vsako vretence posebej.
- Trebušne mišice močno stisnemo, vrat in glava ves čas vaje ostajata na istem mestu. Ramena potisnemo navzdol.
- Hrbet ostane ukrivljen v obliki črke C skozi celotno gibanje.
- Pogled je usmerjen navzdol.
- Razdalja med kolena in rameni je vseskozi enaka.

#### **Napake:**

- Kotaljenje na vrat ali celo glavo.
- Nesproščena ramena.
- Ravna hrbtenica (ni oblike črke C).
- S stopali se dotikamo tal.
- Zamah nog na poti navzgor.

### • KRČENJE NOG

**Začetni položaj:** Leže na hrbtu, nevtralna hrbtenica, roki ob telesu. Kolena stegnjena.

**Vaja:** Z vdihom potegnemo kolena k sebi, z izdihom jih stegnemo. Poudarek je na iztegu noge ven iz kolka.

#### **Ključni elementi:**

- Ramena so sproščena, komolci potisnjeni stran od ramen.
- Najprej se dvignemo s pomočjo trebušnih mišic in zadnjega dela prsnega koša.
- Poudarimo podaljševanje iztegnjene noge.

#### **Napake:**

- Dviganje glave naprej iz vratu.
- Zibanje celotnega telesa z ene strani na drugo.

### • IZTEGNJENE NOGE LEVO in DESNO

**Začetni položaj:** Leže na hrbtu, hrbtenica je v nevtralnem položaju, desna noga je v prednoženju, roke postavimo v priročnje. Nožni prsti so obrnjeni navzgor.

**Vaja:** Z vdihom desno nogo odnožimo, z izdihom nogo počasi prinožimo.

#### **Ključni elementi:**

- Medenica mora biti stabilna, hrbtenica nevtralna.
- Za boljšo stabilnost pritisnemo dlani ob tla.
- Noga je ves čas iztegnjena.

#### **Napake:**

- Nogo spustimo tako nizko proti tlam, da se križ preveč dvigne od tal.
- Glavo obračamo nazaj ter dvigujemo zadnji del prsnega koša od tal.

### • VOŽNJA KOLESA

**Začetni položaj:** Leže na hrbtu, nogi pokrčeni pod kotom 90°. Glava in zgornji trup so dvignjeni, roki sta za glavo.

**Vaja:** Z izdihom iztegnemo eno nogo tako nizko, da še lahko ohranimo »odtis« hrbta na tleh, sočasno se trup rotira k pokrčenemu kolenu. Med vdihom se vrnemo v center in z izdihom zamenjamo stran.

#### **Ključni elementi:**

- Hrbtenica ostane ves čas v fleksiji. Glava je ves čas na istem mestu.
- Trebušne mišice so vseskozi napete.
- Komolca sta vseskozi široko odprta. Lopatici stabilizirani.

#### **Napake:**

- Prestavljanje komolcev.
- Spuščanje in dviganje glave.
- Preveč dvignjen položaj trupa.
- Preveč spuščena noga.



## • KNJIGE SKUPAJ

**Začetni položaj:** Leže na hrbtu, prednoženje, kolena pokrčena.

**Vaja:** Med vdihom roki preideta v vzročanje, z izdihom se začnemo dvigovati navzgor in hkrati spuščamo nogi rahlo navzdol. V sedu vzosno vdihnemo in se z izdihom začnemo spuščati navzdol.

**Ključni elementi:**

- Ledveni del je v fleksiji, prsni pa v ekstenziji.
- V zgornjem položaju sedimo zadaj za sednico in držimo ravnotežje.

**Napake:**

- Rameni potisnjeni k ušesom.
- Ukrivljeni hrbet v zgornjem delu.

## OBDOBJE ŠEST TEDNOV PO PORODU

To obdobje se začne po prvem pregledu pri ginekologu. Zdravnik ugotovi, da si je ženska popolnoma opomogla. Če je začela z vadbo takoj po porodu in jo stopnjevala vse do sedaj, lahko začne s svojo običajno športno aktivnostjo. Pomembno je, da se zaveda, da njene sposobnosti niso enake tistim pred porodom, da je njena telesna teža najbrž nekoliko večja, njene mišice pa manj močne, zato temu primerno prilagodi intenzivnost. Ni več razloga, da bi vzdrževala srčni utrip pri 140 udarcih na minuto, ampak vadi pri pulzu, ki je primeren za njeno starost. Za ženske po carskem rezu velja enako za obdobje 10-12 tednov po porodu (Urbančič in Videmšek, 1997).

## POZITIVNI UČINKI POPORODNE VADBE

1. Športna dejavnost vpliva na hitrejšo vrnitev motoričnih sposobnosti na raven pred nosečnostjo. Gre predvsem za tiste sposobnosti, ki so povezane z učinkovitejšim delom srčno-žilnega in dihalnega sistema. S tem si nosečnica spet pridobi ustrezne delovne sposobnosti.
2. Med športno dejavnostjo se porablja energija, kar nam pomaga pri izgubi odvečne telesne teže, ki se je nabrala med nosečnostjo.
3. Ohlapne mišice postanejo močnejše, njihov tonus je večji, zmanjša se količina podkožnega maščevja, zato se popravi tudi estetski videz ženske.
4. Popravimo telesno držo. Vzpostavimo pravilen naklon medenice in s tem preprečimo bolečine v križu.
5. Pospešimo krvni obtok po vsem telesu, še posebej v dojkah, s tem zagotovimo zadostno izločanje mleka. Krepitev prsnih mišic pa omogoča, da lažje nosijo povečano težo prsi.
6. Športna dejavnost vpliva tudi na psihično počutje ženske. Pogosto ima ženska občutek, da je ujeta med hranjenjem in previjanjem otroka. Če si vzame nekaj časa

zase, se izboljša njeno splošno počutje. Lažje opravlja naloge, ki jih je imela že pred porodom, ter skrb za nego in vzgojo otroka. Športna dejavnost pa lahko prepreči ali zmanjša trajanje poporodne depresije.

7. Če ženska hodi k organizirani poporodni vadbi, se seznanjajo tudi z drugimi mamicami, si izmenjuje izkušnje in sklepa nova prijateljstva (Urbančič in Videmšek, 1997).

## ŠPORTNA DEJAVNOST IN DOJENJE

Trening v obdobju dojenja pripomore k izgubi dodatne telesne teže, čeprav doječa mati ne sme prehitro shujšati, ker bi se produkcija mleka s tem ustavila. Če je dnevni energetski vnos manjši od 1900 kcal, je velika verjetnost, da mleko presahne. Pri doječi vrhunski športnici je potrebno natančno spreminjati prirast teže dojenčka, teže matere in njen način prehranjevanja. Doječa športnica, ki naporno trenira, potrebuje na dan 2400 do 3600 k J.

Da bi preprečila dehidracijo in zagotovila dovolj veliko produkcijo mleka, mora doječa športnica popiti od 3 do 5 litrov tekočine na dan. Če otrok po treningu zavrača materino mleko, je lahko vzrok za to mlečna kislina, ki je v mleku kot posledica naporenega treniranja. Zato priporočajo dojenje pred treningom. S tem se športnica izogne nelagodju pri treniranju s polnimi dojkami mleka in mleku z mlečno kislino. Druga možnost pa je, da si mati izbrizga mleko za dojenje po treningu že prej in ga ustrezno shrani.

Žensko lahko med treningom ovirajo povečane dojke, med treningom pa si lahko poškoduje prsne bradavice, zato sta potrebna ustrezen nedrček in zaščita pred odrgninami (Urbančič in Videmšek, 1997).

## 1.6 MASAŽA DOJENČKA

Dobrodejen in zdravilen učinek masaže je v številnih kulturah znan že tisočletja. V Evropi se je na začetku osemdesetih let prejšnjega stoletja uveljavila masaža dojenčka, ki je pridobila veljavo s prihodom Nashme Sheibleri iz Nepala, kjer je masaža dojenčka nekaj povsem samoumevnega in se prenaša iz roda v rod. Tako je nepalska tradicija dobila v Evropi veliko veljavo. V Sloveniji postavljamo začetke masaže dojenčka v drugo polovico devetdesetih let, večjo težo pa dobiva prav v zadnjih letih.

Z masažo mati otroka giblje, pospešuje njegov krvni obtok in celotno presnovo, spodbuja delovanje imunskega sistema, podpira zdrav razvoj kože, sklepov in mišične koordinacije. Dolgoročno pripravlja pogoje za dobro obvladovanje in gibanja telesa.

Materini mirni gibi sproščajo novorojenčka, saj umirja njegova čustva in lajša poporodne travme. Njegov živčni sistem je uravnotežen in dihanje poglobljeno. Če mati dojenčka dnevno masira, navadno prepreči ali omili krče in prebavne težave.

[\(http://www.masazadojencka.si/dojencek/ucinki/\)](http://www.masazadojencka.si/dojencek/ucinki/).

Z masažo lahko začnemo takoj po rojstvu. Sprva je masaža zelo nežna, občutena, traja nekaj minut in jo lahko izvajamo tudi dvakrat dnevno. Postopoma pa masažne prijeme začnemo izvajati bolj čvrsto, čas trajanja pa podaljšujemo.

Seveda pa so tu še drugi dejavniki, ki vplivajo na odločitev, kdaj začeti. Mamica, ki je utrujena od poroda in se ne počuti zadosti močna vsem novim preizkušnjam, ki jo čakajo, se bo odločila prav, če bo z masažo počakala. Ko bo našla v sebi moč, da je poleg vseh obveznosti kos tudi masaži, bo lahko začela. Dojenčka sme do takrat masirati oseba, ki ga ima rada.

Idealno bi bilo, da bi v dneh in prvih mesecih po porodu bila tudi sama deležna masaže, saj bi s tem pripomogla, da bi njeno telo čim prej doseglo notranje ravnovesje po porodu in sprejelo nov način življenja.

Najbolje, da se masira tam, kjer se sicer opravlja njegova vsakodnevna nega. Masažo se lahko izvaja stoje ob previjalni mizi, lahko pa tudi sede na tleh in se otroka masira v naročju. V prostoru, kjer se otroka masira, mora biti toplo, da ga ne zebe, saj bi se sicer utegnil prehladiti, a tudi masaža ne bi bila prijetna. Potrebno je izbrati ustrezen čas. Tako za nego, kot tudi za masažo je najboljši čas po daljšem spancu, najbolje zgodaj zjutraj. Otroka pa se ne sme masirati takoj po hranjenju, ko ima še poln trebušček.

Masaža dojenčka poteka nekoliko drugače, kot klasična masaža. Prijemi so prilagojeni majhnim otrokom, oz. dojenčkom. Začne se z masažo glave, nadaljuje z nogami in rokami, nato s prednjim delom trupa in hrbtom ter se konča z obrazom. Otrok je v predelu glave zelo občutljiv na mraz, z nežnimi in prijetnimi masažnimi gibi pa ga tako pogrejemo že takoj na začetku masaže. Ti gibi pomagajo sprostiti napetosti na koži, ki se lahko prenašajo na posamezne kosti glave.

Tudi zaključek masaže, ko se je potrebno posvetiti masaži obraza, ima svoj pomen. Masaža obraza posreduje umirjenost in prijeten občutek, ki dodatno prispevata, da je zaključek masaže sprostiteljen. Z masažo obraza, s katero se sklene masaža, zaključimo tudi komunikacijo z otrokom.

Pri masaži se ponavadi uporabljata dve tehniki. Gladenje in gnetenje, medtem ko tehnike frikcije in vibracije za masažo dojenčka nista primerni.

### **1.6.1 MASAŽNI PRIJEMI**

Semolič (2008) v svoji knjigi opisuje tudi kako blagodejni so pravilni masažni prijemi.

#### Risanje sonca na trebuhu

Masiramo v smeri urinega kazalca, z dlanjo okrog popka. Pri tem držimo otroka z eno roko za boke ali stegno, medtem ko druga roka dela. To gladenje se imenuje sonce, ker postane otrokov trebuh pod roko prijetno topel. Pomembno je, da gladimo v smeri urinega kazalca, ker tako poteka debelo črevo. Masaža spodbuja njegovo delovanje. Pri dojenčkih so vzroki za prebavne težave največkrat v debelem črevesju. S tem prijemom pomagamo debelemu črevesju k lažjemu delovanju in izločanju plinov.



Slika 7 in 8. Risanje sonca po trebuhu.

### Masaža stopal proti bolečinam v trebuhu

Na podplatih se nahajajo številne točke, ki so povezane s celim telesom in notranjimi organi. Z določenimi masažnimi tehnikami podplatov, lahko dosežemo različne organe. Če ima otrok pogosto težave v trebuhu, lahko poizkusimo masažo refleksnih con za prebavni trakt in še posebej za debelo črevo. Da dosežemo učinek, izvajamo masažo enkrat do dvakrat dnevno.

Masažo vedno začnemo s toplimi rokami. Mrzle roke so za otroka zelo neprijetne. Vedno pričnimo s harmonizacijo: otrok leži na hrbtu, nogice so obrnjene k nam. Primemo nogice otroka, naša desna roka objame levo stopalo, naša leva roka pa desno stopalo. S tem vzpostavimo harmonijo, usklajenost med nami in otrokom. S harmonizacijo posredujemo otroku mir in varnost.

- Začnemo z otrokovo desno nogo, objemimo z levo roko gleženj in z desno masirajmo stopalo. Leva nogica je sedaj prosta.
- S palcem naše desne roke gladimo na zunanji strani stopala, navzgor do sredine stopala (3x).
- Sedaj od sredine zunanje strani stopala s palcem gladimo počez do sredine notranje strani stopala (3x).
- Primemo z desno roko levi gleženj in masiramo dalje. Tukaj začnemo na sredini notranje strani stopala, gladimo proti zunanji strani (3x) in navzdol do pete (3x).

Masaža je povsem preprosta (zrcalna), rišemo polkroge okrog pet, v desno smer kot poteka debelo črevo. Ravno tako kot na trebuh rišemo sonček, ga sedaj rišemo tudi na podplate.



Slika 9 in 10. Masaža stopal.

### Masaža hrbta

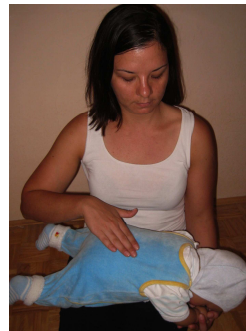
Pri masaži hrbta leži otrok vedno na trebuhu. Njegove noge in stopala gledajo proti nam. Glava je obrnjena na stran. Med masažo hrbta jo čez nekaj časa obrnemo na drugo stran, tako da bo hrbet enakomerno stimuliran. Če je dojenček že toliko močan, da sam dviguje in obrača glavo, mu jo pustimo, kot sam želi. Hrbet lahko masiramo tako, da leži dojenček na naših stegnih. V prvih treh mesecih je to še posebno pomembno.

Mama naj masira dojenčka po hrbtu tako, da si ga položi v položaj – popek čez stegna.

Masaža hrbta deluje pozitivno na razvoj hrbtenice in celotne postave. Zdrav razvoj hrbtne miškulature in hrbtenice je bistven pogoj, da podpremo pokončno hojo in se izognemo poznejšim težavam s hrbtenico. Masaža hrbta je tudi indirektna masaža trebuha. V položaju na trebuhu in ob masaži hrbta dojenček pogosto lažje spusti pline iz črevesja, zato nekajminutna masaža koristi dobremu počutju dojenčka.

Masaža naj vedno poteka v naročju, nikoli na tleh. Če otrok leži čez noge, so ramena in kolki rahlo pokrčeni. Tako otrok ni iztegnjen na podlagi in ga ne potiskamo k tleh.

Če otroka masiramo po hrbtu, tako da leži na tleh, ga ne sproščamo, ampak ga raztezamo in mu spodbujamo ekstenzijo.



Slika 11 in 12. Masaža hrbta.

### Masaža obraza

Zaporedje masaže obraza obsega tri dele. Najprej gladenje čez čelo, potem čez lica in za zaključek krožno gladenje okrog ust. Masiranje predela okrog ust koristi sesalnim mišicam. Obraza se ne natira z oljem, masira se nežno in ne po očeh.

- a) Položimo prste na sredino čela in jih počasi potegnemo narazen.
- b) Položimo prste ob nos in potegnemo čez lica proti ušesom navzven.

## 1.7 PONUDNIKI VADBE ZA MAMICE IN DOJENČKE V SLOVENIJI

### 1.7.1 PLOVANJE ZA DOJENČKE IN MALČKE

Plavanje je najboljša spodbuda za gibljivost in čut ravnotežja vašega otroka. Domneva, da so dojenčki, ki so plavali v programu bistrejši, ne drži, vsekakor pa drži, da plavanje spodbuja telesni in duševno-čustveni razvoj dojenčkov.



Slika 13. Fredova plavalna akademija.

Na trgu obstaja veliko različnih plavalnih tečajev za dojenčke. Od takih, ki so namenjeni komaj nekaj mesecev starim dojenčkom, do takih, ki so namenjeni malo starejšim dojenčkom.

Pri plavanju z dojenčkom gre v prvi vrsti za to, da se otrok navadi na vodo, na nekaj novega in vznemirljivega. Pri plavanju z dojenčki ne gre za to, da se bo naučil že samostojnega plavanja, ali da se bo naučil kakšne nove plavalne tehnike. Pri plavanju z dojenčki, je smisel v tem, da se znebijo strahu pred vodo, da jim vodno okolje postane domače, da jih ni strah, ko gredo v vodo ter da se navadijo, da ni nič hudega, če se malo pošpricajo po obrazu in nenazadnje, da se privadijo na to, da se potopijo čisto pod vodo. Skratka, da jim voda postane domače okolje.

Gibanje v vodi ima mnoge pozitivne učinke tako za odrasle in za otroke. V Sloveniji je dr. Dorica Šajber pričela s skupinsko vadbo za dojenčke (leta 1998). Vadba je namenjena staršem z otroki od 6 mesecev do 6 let starosti, obiskujejo pa jo enkrat tedensko.

Šajber (2006) v svoji knjigi navaja, da je organizirana vadba dojenčkov in malčkov v Sloveniji novost. V zahodnih državah, na primer v Italiji, Franciji, Nemčijo, ZDA, ter Skandinaviji in Avstraliji poteka že dalj časa, pri nas šele od leta 1998. Vadba poteka v skupinah, ki jih vodijo učitelji plavanja, posebej usposobljeni za takšno vadbo. Vključujejo 7-10 dojenčkov ali malčkov s starši na dva učitelja plavanja. Vaje oz. igre izvajajo otroci in starši skupaj do otrokovega 4. leta starosti, učitelji pa celoten postopek usmerjajo. Pri tem se uporablja najrazličnejše pripomočke in igrače različnih oblik in materialov, primerne za igre v vodi.

Rajtmajer (1992) ugotavlja, da je vadba v vodi, oziroma plavanje, z vidika medicine dela izjemno zanimiva in pomembna gibalna (telesna) dejavnost. Dokaze o pozitivnem učinku plavanja na zdravje so že pred leti našli pri dojenčkih, ko so jih s posebnimi vajami prilagajali na vodo.

Zgodnji začetek plavanja je pomemben za celotni bio-psiho socialni razvoj otroka. Omogočimo mu gibanje v vodi še preden shodi. Iz faze pasivnega ležanja ga prestavimo v aktivno gibanje. Spodbujamo sonožni odziv, ki ga imajo dojenčki, preden shodijo. Otrok je v prijetno topli vodi zadovoljen, sproščen, se razgiba ter posledično boljše in umirjeno spi. Vadba poteka v Fredovem obroču, ki omogoča otroku vodoraven položaj, pri katerem so aktivirane vse pomembnejše mišične

skupine. V vodi je otroku mnogo prej omogočena samostojnost kot na suhem. S tem otrok dobi samozaupanje in samozavest. Zadovoljena je njegova potreba po gibanju.

Zgodi se, da je malčka strah vode. Strah pred vodo ni prirojen, ampak je pridobljen z negativno izkušnjo. Telesni stik deluje pomirjajoče na otroke, prežene strah, zbuja občutke zadovoljstva. Ponavadi najbolj pomaga objem matere. Strah lahko preženemo tudi s pisanimi igračkami, razporejenimi na vodni površini. Zaupanje otroka do vode se vzdržuje in povečuje.

Pritisk vode skrbi za močnejši izdih. Dojenček je prisiljen proti temu pritisku močnejše vdihniti. S tem se krepí dihalno mišičje, v prvem letu diafragmalno mišičje, kasneje pa medrebrno mišičje. Otroci, mlajši od šestih mesecev, imajo včasih hitro frekvenco dihanja, ker diafragmalno mišičje še ni dosti razvito. Zaradi hitre frekvence dihanja naj bi starši v prvih urah plavanja otroke večkrat dvignili iz vode, da bi omogočili mirnejše dihanje. Zaradi okrepljenega dihanja prihaja do povečanja števila pljučnih alveol, kar za skoraj 20 odstotkov poveča vitalno kapaciteto.

Vodni pritisk pozitivno vpliva na srčno-žilni sistem. Pritisk deluje na dele telesa, ki so potopljeni v vodo in prek kože na stene. Zato priteka približno 20 odstotkov več krvi v desni del srca in prek pljuč v levi del srca. S tem se poveča in krepí srčno mišičje. Redna vadba dojenčkov v vodi znižuje frekvenco srca in zviša njegovo zmogljivost. Otrok se po naporu hitreje opomore in kaže povečano vzdržljivost. Pomembna je redna vadba, ki omogoča krepitev srčno-žilnega sistema.

Pri gibanju otroka v vodi pride do intenzivne rasti kosti in dobrega oblikovanja kolčnega sklepa, hrbtenica pa se prej začne spreminjati iz okrogle v dvojno S obliko. Celotno skeletno mišičje se enakomerno oblikuje, kar je osnovno za zdrav razvoj otrok brez slabe drže. V prsnem položaju v vodi se krepí hrbtne mišičje in mišičje ramenskega obroča ter ostalo.

Razlika med telesno temperaturo in temperaturo vode je zadosten dražljaj za izboljšanje termoregulacije in odpornosti telesa, ne da bi to otroku škodovalo. Ob redni vadbi se izboljšata reakcija otrokove kože na hladno, sposobnost termoregulacije, okrepi se imunski sistem.

Šajber (2006) opozarja, da se mora takšna oblika vadbe izvajati v dovolj čisti in topli vodi. Temperatura naj bo 32°C – 33°C za dojenčke. Pri tej temperaturi naj vadba v vodi z dojenčki traja največ 30 min. Malčki pa so lahko v stopinjo hladnejši vodi. Zavedati se je potrebno, da se dojenčki in otroci mnogo hitreje ohlajajo kot odrasli, zato naj bo zadrževanje v morju ali bazenu kratkotrajno. Daljše zadrževanje v vodi pod 28°C lahko povzroči razna obolenja. Priporočljive so obleke iz neoprena, ki nekoliko zadržujejo ohlajanje telesa.

## UPORABA PLAVALNIH PRIPOMOČKOV

Šajber (1999) je objavila, kateri plavalni pripomočki omogočajo otroku, da se tudi v globoki vodi samostojno giba. Kljub vsemu morajo imeti starši nenehen nadzor nad otrokom, kajti noben od številnih plavalnih pripomočkov ni absolutno varen. Plavalni pripomočki omogočajo naslednje :

1. Dojenčki se lahko premikajo v vodi, še preden stojijo.
2. Plavalni pripomočki omogočajo otroku samostojnost pri spontanem gibanju.
3. Staršem in učiteljem je olajšano plavanje, saj ni potrebno dojenčka nositi ali držati.
4. S pomočjo pripomočka se po tretjem letu starosti lahko otroci osredotočajo na pravilno koordinacijo udarcev in zavesljajev z dihanjem.

Obstajajo številni plavalni pripomočki: plavalni obroči, rokavčki, napihljivi jopiči, plavalne žoge, baby sedeži, Fredovi plavalni obroči, plavuti, plavalne deske, črvi ... Vsak od teh ima svoje prednosti in pomanjkljivosti.

### 1.7.1.1 FREDOV PROGRAM UČENJA PLAVANJA

Kapus s sodelavci (2002) opisuje Fredov program učenja plavanja. Fredov program je kot vadba v vodi namenjen dojenčkom in malčkom. Lahko se uporablja tudi kot učenje plavanja za starejše predšolske otroke in učence s posebnimi potrebami. Program izhaja iz Nemčije. Izkušnje kažejo, da so Fredovi plavalni obroči zelo primerni za vadbo v vodi. Prilagajajo se otrokovemu telesu in omogočajo nemotene gibe.

Freds Swim Academy je od leta 1986, vključena v raziskovanje zgodnjega razvoja otrok. S Fredovimi plavalnimi obroči za dojenčke in malčke se je razvila metoda učenja za vsako starostno skupino. Vsako leto se v programe vključuje preko 4000 otrok s svojimi starši.

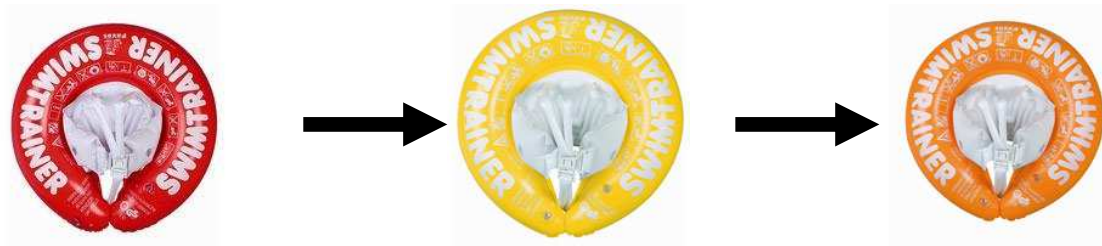
Fredov plavalni obroč je poseben plavalni obroč, ki je v zadnjem delu odprt in ima v notranjosti obroča trebušni del, na katerem otrok leži, pripet pa je z varnostnim pasom, tako da otrok nikakor ne more zdrkniti iz obroča. Otrok je v optimalni trebušni legi. Fredov obroč ima notranji in zunanji napihljiv prekat. Tudi varnostni pas in trebušni del sta napihljiva. Fredova metoda učenja plavanja je razdeljena na tri stopnje, pri katerih se uporabljajo različni obroči. Le-ti se razlikujejo po velikosti in barvi. Poznamo rdeči, oranžni in rumeni Fredov plavalni obroč.

Program učenja plavanja je tristopenjski, z vključitvijo treh različnih plavalnih obročev. Prva stopnja učenja je vezana na rdeči obroč, ki omogoča optimalni položaj telesa v vodi, najboljšo stabilnost in neovirano gibanje nog. Gibanje na tej stopnji ni bistvenega pomena.

Druga stopnja je vezana na oranžen obroč, ki daje nekoliko manjšo plovnost in več svobode gibanja rok. Cilj te stopnje je avtomatizacija gibanja nog in njihova koordinacija z gibanjem rok.



Tretja stopnja je vezana na rumeni obroč, ki omogoča najmanjšo plovnost in ravnotežje. Cilj te faze je postopno zmanjševanje plovnosti obroča ter prehajanje na samostojno plavanje.



Slika 14. Fredovi plavalni obroči.

Pri Fredovem programu učenja plavanja ima učitelj možnost izobraževati ne samo otroke, ampak tudi starše. Starši, ki so med vadbo skupaj z otroki v vodi, otroka vzpodbujajo in ga po učiteljevih navodilih navajajo na sproščeno gibanje v vodi. Tako tudi starši dobijo pozitiven odnos do vode in spremljajo svoje otroke pri plavalnem napredovanju.

#### Pozitivni učinki vadbe v vodi na dojenčke in starše:

- občutek zadovoljstva vseh sodelujočih,
- vadba v vodi je družinsko dogajanje, ki k pripomore telesnemu razvoju in ugodju in krepitvi družinskih vezi,
- starši se spoznajo z drugimi družinami,
- blaženje poporodne depresije pri materah,
- dojenček si lahko svojo željo izpolni z lastnimi močmi,
- pogloblja se odnos med starši in otroki,
- vadba v vodi predstavlja prijetno oazo, v kateri se starši in otroci, zaščiteni pred zunanostjo, še zblížajo,
- nežnost, predanost, ljubkovanje so izhodišče za kasnejši pozitiven odnos otroka za dotike,
- pozitiven odnos do vode,
- otrokov socialni razvoj,
- otrok spoznava pravila in obnašanje v okolju, v katerem se nahaja,
- v vodi je otrok bolj aktiven kot na suhem, saj sprosti vse dele telesa in je samostojen v svojem gibanju.

### 1.7.1.2 PRIMER VADBE ZA MATERE Z DOJENČKI STARIMI OD 4 – 20 MESECEV

Pomembno je, da starši pri vadbi sodelujejo. V vodi morajo biti starši na isti višini kot otrok, zato da je z njim v očesnem stiku. Doseči želimo pravilno in avtomatizirano gibanje nog kot tudi, da otrok samostojno »plava« nekaj metrov do zelenega cilja ter zna spreminjati smer.

Dojenčki lahko v rdečem Fredovem obroču v prsnem položaju sonožno udarjajo vodo in se tako samostojno premikajo naprej. Pri vsakem sonožnem udarcu naj starši rečejo »žaba«. To vajo se vedno izvaja med igro. Otrok bo kmalu razumel – žaba = udarec. Ta refleks se z učenjem hoje običajno izgubi. Če pa bo otrok izvajal ta udarec še preden shodi, bo tudi pozneje ob vsakem klicu »žaba« v vodi sam izvajal udarce, navaja Šajber (2006).

Odpornost organizma proti okužbi se z razvojem večja. Pri štirih mesecih dojenček že sam dviga glavo, zato lažje sodeluje, opazuje in v prsnem položaju nemoteno leži v vodi.

Otroku moramo bazen prvič predstaviti na nadvse pozitiven način. Pripraviti ga je treba na kup novih stvari, ki ga čakajo: prvič obišče garderobo, obkrožen bo z množico novih obrazov in glasovi. Znašel se bo v zanj neznanski količini vode, katere temperatura je nekoliko nižja od tiste, katere je vajen, pa tudi svetloba je drugačna. Vadba v Sloveniji trenutno poteka na sledečih lokacijah: Ljubljana, Kranj, Bled, Maribor, Ptuj, Hrastnik, Ajdovščina, Dolenjske Toplice, Velenje, Moravske Toplice, Thermana Laško, Terme Zreče, Celje (<http://www.plavanje-dojenckov.com/index.php?stran=main&id=388>)

Vaje, ki se izvajajo v vodi, so:

#### 1. Vaje za gibanje naprej

- \* Otrok se sonožno odrine od roba bazena in drsi. To večkrat ponavljamo.
- \* Z otrokovimi nogami izvajamo krčenje in iztegovanje, od naših nog se odrine s podplati.
- \* Z igračo ga vabimo in kličemo »pridi žaba, žaba.« Pri tem moramo imeti očesni stik.
- \* Pred otrokom v vodi skačemo in kličemo »žaba, žaba, hop, hop.«

#### 2. Vaje za spremembe smeri

- \* Otrok plava med starši, ki ga vabijo in tako spreminja smer.
- \* Starši plavajo pred otrokom v hrbtnem položaju in spreminjajo smer plavanja. Otrok jim sledi.
- \* Med plavanjem pobira različne igrače po vodni gladini in jih prenaša na drugi konec bazena.

#### 3. Vaje na suhem

- \* Na previjalni mizi krčimo in iztegujemo otrokove nogice in izgovarjamo »žaba, žaba.
- \* »Sedeči avtomobil« - otrok sonožno udarja.
- \* Vse vaje z otrokom ponavljamo toliko časa, da postane delo nog avtomatizirano.

## 1.7.2 GYMBAROO

Ustanoviteljica izobraževalnega programa oziroma vadbe Toddler Kindy GymbaROO, Margaret Sassé v svoji knjigi *If Only We'd Known...* (Ko bi le vedeli, op.p.) navaja ugotovitve poročila avstralskega odbora za izobraževanje iz leta 1977 (Sassé, 1990), da je približno 30 odstotkov avstralskih šolarjev, ki šolo zapustijo pri 15. letih, funkcionalno nepismenih in da se ta položaj od časa, ko je poročilo nastalo, ni niti najmanj izboljšal.



Slika 15. Logotip Gymbaroo vadbe.

Kot učiteljica (Sasséjeva) je pred tem tudi 18 let delala z razvojno in vedenjsko motenimi otroki in je bila nezadovoljna z rezultati tradicionalnih tehnik učenja, kot izučena medicinska sestra pa je prišla do spoznanja, da so številne težave dejansko posledica pomanjkanja razvoja na enem ali več področjih v pomembnih letih zgodnjega otroštva. Prevzela je nov pristop, ki temelji na spodbujanju živčnega sistema skozi specifične gibalne dejavnosti – takšnem, ki se običajno pojavi pri predšolskih otrocih v času njihovega največjega izoblikovanja. Nov pristop je obrodil bogate sadove najprej pri testni skupini najstnikov – otroci se niso začeli le bolje učiti, napredovali so tudi na gibalnem, socialnem in čustvenem področju.

Zanimivo pri tem je, da so vsi ti otroci kazali znake oziroma potrebo po pomoči že v zgodnjem otroštvu, torej veliko prej, preden so se dejansko pojavile težave z učenjem, branjem, pisanjem ali črkovanjem. Sasséjeva je tako leta 1983 ustanovila prvi center Toddler Kindy Gymbaroo v avstralski Victoriji. Glavni namen tega centra je bil povečati zavedanje staršev o pomenu razvoja v zgodnjem otroštvu na zdravje, vedenje in učenje ter preprečiti razvojne, učne in/ali vedenjske težave skozi izobraževalne programe za starše in otroke. Do leta 1990 je bilo v Avstraliji že 38 takšnih centrov, spreminjati pa se je začela tudi percepcija ljudi: počasi, a vztrajno so začeli spoznavati pomen telesne vzgoje in specifičnih senzorično-motoričnih zaznavnih programov v šolah.

Tovrstno pedagoško delo temelji na ugotovitvah, da obstaja povezava med aktivnostmi oziroma gibanjem in razvojem sistema (<http://www.gymbaroo.com.au/>).

Otroci se razvijajo vseskozi. Na tem dejstvu temelji filozofija GymbaROO-ja; staršem skušajo med drugim prikazati takšne aktivnosti, ki jih lahko počnejo tudi doma. Seveda pri tem ne gre le za prikaz vadbe, ampak tudi s tem povezanega znanja o načinih in vzrokih ter posledicah aktivnosti, ki pomagajo pri razvoju otrokovih možganov.

### 1.7.2.1 KINDYROO

Ustanoviteljica KindyROO centra Slovenija Mojca Bosina se je z GymbaROO vadbo seznanila na obisku v Novi Zelandiji. Po izobraževanju v Novi Zelandiji in Berlinu je svojo željo tudi uresničila in prenesla idejo GymbaROO vadbe v Slovenijo.

KindyROO je program inovativne vadbe za dojenčke, malčke in predšolske otroke. Otroci so združeni v razvojne skupine glede na njihovo specifično stopnjo razvoja. Skupaj s starši so otroci v varnem in zabavnem okolju vključeni v posebej zasnovane programe, ki temeljijo na spodbujanju otrokovega razvoja.

#### PROGRAM ZA DOJENČKE

Učne ure imajo različna poglavja, ki so načrtovana vnaprej. Poglavje ima neko tematiko in tedensko obravnavano snov, ki se navezuje nanjo. Program za dojenčke je sestavljen predvsem iz vaj, ki spodbujajo razvoj občutka za ravnotežje. Pomembno je namreč, da jim v srednjem ušesu vzvalovi tekočina. S tem dobi otrok predstavo o svojem telesu – kje v prostoru se nahaja, kako se mora obrniti ... Ob pomoči staršev dojenčki krepijo tudi mišične skupine: vratne in hrbtne mišice ter mišice ramenskega obroča, ki imajo veliko vlogo pri plazenju. Če otroci teh mišic nimajo dovolj okrepljenih, potem se ne plazijo. Otroci na vajah odkrivajo svoje telo, spoznavajo ritem in vizualno predstavo, zelo pomembna pa je tudi vez med otrokom in starši, ki se pri tem pogloblja.

#### POTEK UČNE URE ZA DOJENČKE

Mamice se z otroki v krogu posedejo na tla telovadnice in skupaj z vaditeljico zapojejo pozdravno pesem. Sledi Tummy time masaža, pri kateri si mamice položijo otroka na kolena in po navodilih vaditeljice masirajo male nadobudneže. Na ta način pokažejo otrokom zemljevid njihovega telesa oz. jim približajo občutek, kje imajo noge, roke, ramena ... Vsako uro izvajajo drugo vrsto masaže: kroženje, stiskanje, tapkanje ... To so različni vzorci, in informacije, ki jih otroci prejmejo skozi dotik.

Čas, ki ga starši preživijo z otroki je namenjen tudi vajam za vizualno predstavo, igranju inštrumentov, igri in izvajanju vaj za moč. Preostanek časa otroci preizkušajo svoje motorične sposobnosti na posebej zasnovanih igralih oziroma opremi. Na ta način razvijajo svoje sposobnosti, te pa predstavljajo temelje za kasnejše opismenjevanje in učenje (<http://bibaleze.si/clanek/rubrika/dojencek/video-kindy-roo-vadba-za-otroke.html>)

#### IZOBRAZBA UČITELJEV

Vaditelji KindyROO-ja so posebej usposobljeni in imajo opravljen študij nevropsihološkega razvoja. Otroke v vzpodbudnem in izzivov polnem okolju spodbujajo, da eksperimentirajo s svojim telesom ter se učijo prostorskega in telesnega zavedanja.

## GLAVNE ZNAČILNOSTI GYMBAROO VADBE:

- starosti prilagojene učne ure (od 6. tednov do 5. let),
- na raziskavah utemeljeni programi, ki v varnem in zabavnem okolju vključujejo tako starše kot otroke,
- posebej strokovno usposobljeni vaditelji,
- posebna oprema, vaje, glasba in masaža,
- enourne učne ure (enkrat tedensko), gradiva za starše in domače aktivnosti.

## POGLAVITNE KORISTI IZVAJANJA GYMBAROO VADBE.

- učenje o razvoju v zgodnjem otroštvu in pridobivanje idej o tem, kaj početi z otrokom doma,
- kakovostno izkoriščanje časa, ki ga starši preživljajo z otroki, skupaj z drugimi starši, skrbniki in otroci,
- usposobljeni in skrbni vaditelji / učitelji lahko pravočasno prepoznajo morebitne težave z učenjem, zato lahko hitro in učinkovito ukrepajo,
- nič ni tako koristnega kot aktivna vključenost v razvoj otroka.

### 1.7.3 ZAVOD TAMAL-A

Zavod je leta 2004 ustanovila mag. Andreja Troppan, iz želje družiti se z drugimi mamicami, izmenjavati izkušnje, širiti mrežo prijateljstev in znanstev. Postopoma so druženju dodali vadbne, delavnice, predavanja ter tudi program za malo starejše otroke. Delajo počasi, z majhnimi koraki. Kamenček za kamenčkom polagajo v mozaik starševstva. Iz majhnega raste veliko. Tako je tudi z zavodom. Osnovni namen delovanja je mladim družinam omogočiti lažji prehod v starševstvo, jih povezati in jim ponuditi podporo na njihovi novi poti.



Slika 16. Logotip Zavoda Tamala.

Vadba je v Zavodu Tamal-a razdeljena na več nivojev. Vadba za nosečnice, vadba za mamice z dojenčki, vozičkanje, pilates, joga in terapevtske vaje.

Vadba poteka v manjših skupinah. Dojenčki vadijo skupaj s svojimi mamicami. Z dojenčki se delajo vaje po Boobathu (baby handling), vaje za raztezanje in vaje za sproščanje. Z vadbo pri dojenčkih spodbujajo njegov kognitivni in psihomotorični razvoj. Ob morebitnih težavah organizirajo delavnice, kjer njihova nevrofizioterapevtka pokaže primerne vaje za dojenčka (osnove baby handlinga, vaje v primeru tenzije,...).

Vadba je razdeljena na dve starostni skupini:

*1. starostna skupina:* Miceni brcajčki je namenjena dojenčkom od 2. do 6. meseca. Poudarek je na neverbalni komunikaciji dojenčka z materjo – dotiki, masaža, pogledi, nasmehi, baby handling in uvajanje verbalne komunikacije s petjem, ropotuljicami,... ter igre z valji.

*2. starostna skupina:* Mali kobacajčki so dojenčki od 7. do 11. meseca. Poudarek je na kobacanju, plezanju, plazenju, smejanju, petju, igranju – uporabljajo pilates žoge in velike žoge.

Vadba trenutno poteka na sledečih lokacijah: Ljubljana, Ajdovščina, Grosuplje, Logatec, Dolenjske Toplice (<http://zavod-tamala.si/wp/vadba-za-mamice-z-dojencki/>).

### **1.7.3.1 PRIMER VADBE ZA MAMICO IN DOJENČKA V ZAVODU TAMAL-A**

Mamice prvi del vadbe telovadijo same brez dojenčkov. V drugem delu se jim pridružijo dojenčki.

Vaje brez dojenčkov so v stoječem položaju. Pri vadbi v stoječem položaju se zahteva pravilna drža telesa, tritočkovni položaj stopal, noge morajo biti ves čas v širini bokov, kolena rahlo pokrčena, glava nad rameni, ramena potisnjena navzdol, hrbtenica v obliki dvojne črke S.

#### **Vaja št. 1 – DIHANJE STOJE**

Začetni položaj: Stopala so postavljena v širino bokov, drža je vzravnan, roki položimo na rebra, pogled je usmerjen naprej.

Vaja: Z vdihom razširimo prsni koš v stran, brez dviga ramen. Z izdihom skozi usta, rebra približamo skupaj, še bolj stisnemo trebušne mišice in medenično dno.

Cilj: Vaditi pravilno prsno dihanje.

#### **Vaja št. 2 – PRENOS TEŽIŠČA**

Začetni položaj: Stopala postavimo v širino bokov, roki sta prosto ob telesu, pogled je usmerjen naprej.

Vaja: Celotno telo nagnemo naprej in nato rahlo nazaj. Nagnemo se tudi na levo in desno stran.

Cilj: Začutiti in stabilizirati telesno središče, aktivirati stopalni lok.

### **Vaja št. 3 – PREDKLON**

Začetni položaj: Stopala postavimo v širino bokov, roki sta prosto ob telesu, pogled je usmerjen naprej.

Vaja: Z izdihom naredimo globok predklon, brez potiskanja zadnjice nazaj. Z vdihom se po isti poti vrnemo v začetni položaj.

Cilj: Ločiti vretence od vretenca, stabilizirati telesno središče, raztegniti hrbtenico.

### **Vaja št. 4 – STABILIZACIJA LOPATIC**

Začetni položaj: Stopala so postavljena v širini bokov, roki sta prosto ob telesu, pogled je usmerjen naprej.

Vaja: Z vdihom približamo ramena ušesom, z izdihom potisnemo rami in lopatici močno navzdol proti bokom.

Cilj: Stabilizirati lopatice.

Pri vadbi v sedečem položaju se zahteva, da sedimo točno na sednici, ramena so potisnjena navzdol, glava naj bo postavljena točno nad rameni, pogled usmerjen naprej.

### **Vaja št. 5 – POTISK LEDVENEGA DELA NAZAJ**

Začetni položaj: Sede, kolena pokrčena, stopala in kolena so postavljena v širino bokov, roki sta na kolenih, pogled usmerjen naprej.

Vaja: Z izdihom s trebušnimi mišicami rotiramo medenico nazaj in hkrati potisnemo ledveni del hrbta nazaj. Poskušamo narediti C položaj hrbta. Z vdihom se vrnemo v začetni položaj.

Cilj: Raztegniti spodnji del hrbta, krepiti trebušne mišice.

### **Vaja št. 6 – ZASUK V HRBTENICI**

Začetni položaj: Sede, nogi prekržamo po turško, roki sta odročeni pod kotom 90°, dlani postavimo skupaj, pogled je usmerjen naprej.

Vaja: Z izdihom zasukamo telo v eno smer (brez premikanja bokov). Zasuk izvedemo le v predelu hrbtenice. Z izdihom se vrnemo nazaj, v izhodiščni položaj.

Cilj: Stabilizirati kolke in medenico, povečanje mobilnosti v hrbtenici.

## Vaja št. 7 – LUTKINE ROKE

Začetni položaj: Leže na hrbtu, roki v vzročenu v širini ramen, kolena pokrčena, stopali počivata v širini bokov.

Vaja: Z vdihom roke potegnemo navzgor (ramena se dvignejo navzgor), z izdihom se vrnemo v začetni položaj. Vajo izvajamo izmenično – leva in desna roka.

Cilj: Položaj hrbtenice ohraniti vseskozi enak.

## Vaja št. 8 – KROŽENJE Z ROKAMA

Začetni položaj: Leže na hrbtu, roki priročeni. Kolena pokrčena.

Vaja: Z izdihom preko priročnja – predročnja – vzročnja iztegnemo roke, z izdihom zaokrožimo do začetnega položaja.

Cilj: Stabilizirati trup in mobilizirati ramenski obroč.

Pri izvajanju vaj za dojenčka je zato pomembno, da med spodbudami za gibanje in igro vedno izberemo vaje, ki ustrezajo otrokovim resničnim sposobnostim. Potrebno je upoštevati otrokovo razvojno starost in ne le dejanske starosti. Dojenčka je potrebno ceniti zaradi tistega kar zmore in kar sam hoče. Namen vaj ni pospeševanje dojenčkovega razvoja, temveč zgolj spodbuda in podpora.

## Vaja št. 8 – POLOVIČNI DVIG TRUPA



Slika 17. Polovični dvig trupa.

Začetni položaj: Leže na hrbtu, nevtralna hrbtenica, roki ob telesu. Kolena pokrčena. Dojenček nam počiva na prsih.

Vaja: Z vdihom iztegnemo roke skozi predročnje v vzročnje (45°). Z izdihom dvignemo trup in roke naprej do stegna. Pogled je usmerjen naprej med kolena. Ohranjamo nevtralno hrbtenico. Z vdihom se vrnemo v položaj z vzročnimi rokami.

Cilj: Aktivirati mišice telesnega središča.



## Vaja št. 9 – MOST



Slika 18. Most.

Začetni položaj: Leže na hrbtu, nevtralna hrbtenica, roki ob telesu. Kolena pokrčena. Dojenček nam počiva na prsih.

Vaja: Dvignemo boke in napnemo zadnjične mišice tako, da smo oprti le na lopatice in stopala. V tem položaju vztrajamo 3 sekunde ter se počasi spustimo v začetni položaj.

Cilj: Krepilna vaja za spodnje okončine, medenični obroč in zadnjico.

## Vaja št. 10 – ODMIK NOGE

Začetni položaj: Uležemo se na levi bok in se opremo na podlaket. Z roko držimo dojenčka, ki leži na hrbtu pred našim telesom. Spodnjo nogo iztegnemo, zgornjo pa nekoliko dvignemo od tal.

Vaja: Zgornjo nogo dvigne, o čim višje. Med dvigovanjem noge se v bokih ne nagibajmo naprej ali nazaj. Nogo počasi dvigujemo in spuščajmo, nato zamenjajmo stran. Ves čas poskušajmo imeti očesni stik z dojenčkom.

Cilj: Vaja za krepitev mišic odmikalk noge (zadnjičnih in stranskih mišic).



Slika 19. Odmik noge.

## Vaja št. 11 – RUŠENJE KOLEN

Začetni položaj: Ležimo na hrbtu, pokrčimo nogi v kolenih, stopala naj bodo na tleh v širini ramen. Z rokami objemimo dojenčka, ki leži na našem trebuhu.

Vaja: Zasukajmo pokrčeni nogi v levo tako, da se kolena dotakneta podlage. Zadržimo par sekund in se sprostimo. Vajo ponovimo simetrično na drugi strani .

Cilj: Vaja za raztezanje in sproščanje.

Slika 20. Rušenje kolen.



## Vaja št. 12 – OBRAČANJE PREKO SVOJE OSI

Slika 21. Obračanje preko svoje osi.



Začetni položaj: Udobno se usedemo. Pokrčimo kolena in si otroka položimo v naročje tako, da nas bo gledal medtem, ko se bomo z njim pogovarjali in igrali. Njegovi nogici naslonimo na svoj trebuh.

Vaja: Izmenično prevračajmo svoji nogi na levo in desno stran. Otrok naj temu gibanju sledi.

Cilj: Vaja za pridobivanje dodatne izkušnje občutenja svojega telesa.

## Vaja št. 13 – SPREMINJANJE VIŠINE NOG

Slika 21. Spreminjanje višine nog.



Začetni položaj: Usedemo se na tla. Vzravnamo se in potisnimo ledveni del rahlo naprej in popek povlecite navznoter. Otroka imejmo v naročju tako, da imata ves čas očesni stik. Podpirajmo ga, da ne omahne, tako da ga držimo za trup in roke.

Vaja: S spremembo višine naših kolien, tako da enega spustimo in drugega dvignemo, spodbujajmo otroka, da se bo obrnil proti nam ali pa proti igrački, ki mu jo ponujamo z različnih razdalj in različnih strani.

Cilj: Vaja za pridobivanje dodatne izkušnje občutenja svojega telesa.

## Vaja št. 14 – ODROČENJE

Začetni položaj: Usedemo se po turško. Otrok naj leži na naših stegnih.

Vaja: Roki odročimo, hrbtenica naj bo vzravnan. Roki naj bosta čimbolj iztegnjeni v komolčnem sklepu. Roki potiskajmo skupaj in navzgor ter ju zadržimo.

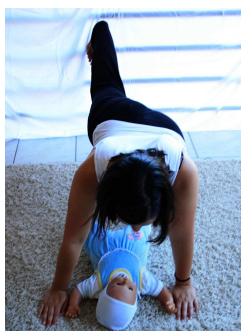
Cilj: Raztezanje mišic rok in ramenskega obroča.



Slika 22. Odročenje.

## Vaja št. 15 – RAZTEG

Slika 23. Razteg.



Začetni položaj: Spustite se na vse štiri, v oporo. Dlani položite pod ramena plosko na tla, kolena pod boke, hrbet naj bo raven. Dojenček naj leži na tleh pod vami.

Vaja: Počasi iztegnite desno nogo nazaj, tako da jo po višini poravnate z zgornjim delom telesa. Glava je v podaljšku hrbtenice, zato je pogled usmerjen v tla k dojenčku. Počasi se vrnite v začetni položaj in požgečkajte otroka.

Cilj: Vaja za krepitev mišic zadnjice, ramenskega obroča in hrbta.

## Vaja št. 16 - SKLECE



Slika 24. Sklece nad dojenčkom.

Začetni položaj: Oprite se na iztegnjeni roki, ki sta položeni na tla v razmiku, nekoliko širšem od širine ramen in v višini prsi. Pokrčite kolena, prekrižajte stopala in spodnji del nog dvignite od tal. Potegnite pete nekoliko proti zadnjici. Dojenček naj leži na tleh pod vami.

Opis vaje: Počasi pokrčite roke v komolcih, dokler se z zgornjim delom telesa skoraj ne dotaknete tal. Nato se brez prekinjanja s potiskom rok dvignite spet navzgor.

Cilj: Vaja za krepitev prsnih in hrbtnih mišic ter mišic rok.

## Vaja št. 17 – POČEPI

Slika 25. Počepi z dojenčkom.



Začetni položaj: Stoja razkoračno. Stopala postavite v širino ramen ali širše, prste rahlo obrnite navzven. Dojenčka držite pod pazduho pred seboj tako, da si zreta iz oči v oči.

Vaja: Počasi počepnite tako, da spustite boke nazaj v položaj, da je kot med stegnom in golenico do 90° in se nato dvignite v začetni položaj. Pri tem ohranite izravnani položaj hrbtenice. Pazite, da kolena ne presežejo linije prstov na nogah ter, da je teža telesa na celem stopalu. Med spuščanjem vdihnite, med dvigovanjem izdihnite.

Cilj: Vaja za krepitev stegenskih in zadnjičnih mišic.

## Vaja št. 18 – ZIBANJE LEVO in DESNO



Začetni položaj: Stoja razkoračno. Stopala malenkost širše od ramen. Teža telesa je na eni nogi. Dojenčka držimo preko trebuščka, vendar ne tik ob telesu, pač pa z enakim prijemom roki oddaljimo od sebe. S tem se poveča tudi amplituda gibanja.

Vaja: Iz začetnega položaja se spustimo v počep, pri tem pokrčimo kolena, zadnjico spustimo proti tlam. Težišče telesa prenesemo na drugo nogo in iztegnimo kolena.

Slika 25. Zibanje levo in desno z dojenčkom.

### Vaja št. 19 - RAZTEZANJE SEDE



Začetni položaj: Usedemo se na tla. Iztegnemo nogi, ter dojenčka posedimo na skočni sklep.

Vaja: Nagnemo se v smeri naprej tako, da se z rokami dotaknemo stopal. V položaju, ko začutimo raztezanje v spodnjem delu hrbta ter nogah, ostanemo 8 – 12 sekund.

Cilj: Vaja za raztezanje spodnjega dela hrbta in nog.

Slika 26. Raztezanje sede nad dojenčkom.

### Vaja št. 20 – SED PO TURŠKO



Začetni položaj: Usedemo se po turško. Otroek naj leži na naših pokrčenih nogah.

Opis vaje: Zibajmo se enkrat v levo, nato v desno stran. Hkrati se z rokama držimo za kolena in jih potiskajmo proti tlam.

Cilj: Raztezna vaja za noge.

Slika 27. Sed po turško z dojenčkom v naročju.

#### 1.7.4 ZDRAVO GIBANJE

Ustanoviteljica zavoda je Andreja Semolič, profesorica športne vzgoje. Leta 2008 je odprla studio za gibalno, likovno in ustvarjalno izražanje otrok ter staršev. Njihov program vadbe temelji na dveh stopnjah, igriva vadba in dinamična vadba.

*Dinamična vadba* je zanimiv in razgiban program enourne vadbe za mamice in dojenčke. Vadba za mamice vsebuje učinkovite tehnike joge, ki mamice v kratkem času prenovijo in poživijo.

Pranajame - tehnike dihanja - spremenijo živčno in emocionalno stanje: mamice poživijo in napolnijo z energijo ter jih hitro pomirijo in jim pomagajo sprostiti se. Nizi vaj so prilagojeni potrebam žensk po porodu. Krepijo trebušne in hrbtne mišice, ki najbolj trpijo na začetku materinstva, ko mati nosi dojenčka v naročju ali ga doji. Posebne tehnike krepijo mišice medeničnega dna.

Dinamična vadba za dojenčke je sestavljena iz tako imenovanih statičnih in dinamičnih vaj. Statične vaje se izvajajo, ko otrok leži na trebuščku ali na hrbtu. Pri dinamičnih vajah je otrok dvignjen v zrak in ga je možno na različne načine obračati. Z vadbo je priporočljivo začeti takoj po rojstvu, ko so sklepi in vezi še elastične.

Ta posebna vadba univerzalno pripomore fizičnemu razvoju otroka. Razvija kostno-mišični sistem in pozitivno vpliva na vse sisteme organizma. Izboljša koordinacijo in ravnotežje otroka, kar spodbuja tudi psihični razvoj otroka. Visoka poraba energije med vadbo aktivira metabolizem in stimulira dejavnost notranjih organov. Med vadbo otrok sprejme mnogo vtisov, živčni sistem dobiva tok signalov, nujnih za koordinacijo delovanja sistemov telesa. Tovrstna senzorna obremenitev krepi in stimulira živčni sistem. Vadba prepreči pojav hipertonusa in hipotonusa ter različnih asimetrij, kot je na primer krivost vratu. Nekatere vaje izboljšajo prebavo, pomagajo pri zaprtju in odvajajo pline iz črevesja. Dinamična vadba deluje podobno masaži in jo pogosto lahko tudi nadomesti.

*Igriva vadba* pa je namenjena učinkovitemu in kvalitetnemu razvoju prirodnih razvojnih faz. Ura je oblikovana tako, da mamice najprej osvojijo začetne položaje za vsako vajo. Vaje se znotraj skupine oblikujejo individualno. Pomembno je, da med eno in drugo vajo ni prehitevanja. Med opazovanjem otroka ga s prvo vajo pripravimo na drugo vajo. Vadbo spremlja glasba v ozadju, ki spodbudno deluje na razvoj (klasična, instrumentalna glasba in posnetki narave).

Vaje se sprva izvaja v počasnem ritmu. Ko se mamice vaj naučijo in se otrok udobno počuti, pa se postopoma povečuje tempo gibanja, zahtevnost izvedbe že poznane gibalne izkušnje. Počasi se dodaja vaje, ki nadgrajujejo osvojeno gibalno izkušnjo, v smislu obračanja iz boka na bok, kotaljenja, dvigovanja nog in oprijemanja v vseh položajih. Sledi predstavljanje bočnih položajev krepitve za samostojen dvig v poldsešč položaj, dvig v štirinožni položaj. Preizkušanje ravnotežja v položajih, ki jih že zmore. Ko otrok prehaja v vzravnani položaj pa mu ponujamo vse oblike, ki delujejo na razvoj in krepitev gibalnih izkušenj do prvega samostojnega koraka.

### 1.7.5 JOGA ZA DOJENČKE

V poporodnem obdobju je žensko telo še posebej občutljivo, zato so vaje za mamice skrbno prilagojene. Med dojenjem in nošenjem otroka so neprestano obremenjene določene mišične skupine, v katerih se nabirajo napetosti, ki lahko vodijo do kronične bolečine. Z redno prakso joge se te napetosti sproščajo, bolečine popustijo. Hkrati se krepijo druge mišične skupine, ki pomagajo vzdrževati stabilnost telesa in podporo skeletnemu sistemu. Z vadbo joge lahko začnemo takoj po otrokovem rojstvu. Alenka Kranjac vpeljuje vadbo joge za mamice z dojenčki. Program je namenjen predvsem kvalitetnemu preživljanju skupnega časa in izgradnji ljubečega medsebojnega odnosa.

#### POZITIVNI UČINKI VADBE

Joga za mamice z dojenčki spodbuja kvalitetno preživljanje prostega časa, razvijanje ljubečega odnosa z otrokom, zdravih življenjskih navad, harmonično druženje, medsebojno podporo in samopomoč za mamice z dojenčki v poporodnem obdobju. Vadba poteka v majhnih skupinah in traja približno 60 minut, vse pa je prilagojeno potrebam dojenčkov. Tako je mogoče med vadbo otroka nahraniti, previti, potolažiti.

Program je primeren od šestega tedna po porodu dalje, oziroma ko se mamica in dojenček počutita dovolj dobro za pričetek vadbe, pa vse do dopolnjenega enega leta otrokove starosti ali še dlje, če teža otroka ni preveč obremenjujoča za mamico.

Vadba obsega masažo dojenčka in začetne vaje za spodbujanje prijetnega doživljanja samega sebe, svojega telesa, prebujanje osnovnega občutka varnosti in zdrave navezanosti, medsebojnega zaupanja in izgradnje ljubečega odnosa med mamico in dojenčkom. Vsebuje tudi posebne joga vaje in dihalne tehnike za mamice po porodu, ki spodbujajo vzpostavljanje notranjega ravnovesja in telesne kondicije.

Vadba joge in masaža pozitivno spodbujata otrokov vsestranski telesni in duševni razvoj. Pospešujeta krvni pretok in spodbujata presnovo, izboljšata prekrvavitev otrokove kože, kar jo krepi in ohranja zdravo, spodbujata in podpirata razvoj mišičja, živčevja, imunskega sistema. Dojenček doživlja prijetne trenutke z mamico in se dobro počuti sam s sabo, ustvari asociativno povezavo med gibanjem, dobrim počutjem in prijetnimi čustvi. Naučil se bo, da se lahko tudi sam s sabo dobro počuti in z lastno aktivnostjo ustvari prijetno razpoloženje. To pa je najboljša preventiva pred vsemi oblikami odvisnosti in depresije (<http://bibaleze.si/clanek/dojencek/joga-za-dojencke.html>).

Mamice za vadbo potrebujejo udobna oblačila in nogavice. Dojenčki so pri vadbi slečeni do pleničke, med sproščanjem in vmesnimi odmori med posameznimi vajami pa so pokriti z odejico.

Potem, ko mamice že dodobra obvladajo program vadbe, lahko z otrokom vadijo tudi doma. Okolje naj bo kolikor se da preprosto, umirjeno in brez nepotrebnih dražljajev. Z dojenčkom lahko masažo in vaje izvajajo na previjalni podlogi (na previjalni mizi ali na tleh). Vadbena podlaga mora biti dovolj velika, da omogoča mamici in otroku dovolj prostora za sproščeno gibanje. V hladnejšem obdobju leta mora biti prostor primerno ogrevan, sveže prezračen in čist, še posebej če vadimo na tleh. Pri vadbi

na tleh morami poskrbeti, da bo podlaga za dojenčka dovolj mehka in topla, da se ne bi prehladil. Primerna je tudi večkrat prepognjena debelejša odeja.

#### KDAJ VADITI

Najbolje je, če se vadbo z dojenčkom izvajamo pred jedjo ali vsaj nekaj časa po obroku. Upoštevati je potrebno razpoloženje mamice in razpoloženje dojenčka.

Vaditi je dobro vselej v istem prostoru in če je le možno vsak dan ob istem času. Dojenček si namreč razvija občutek za časovni ritem, z doslednostjo mu pomagamo razviti občutek za čas in občutek za razlikovanje dneva in noči. Primeren čas za vadbo je zjutraj, pri jutranji negi. Jutranja vadba joge lahko postane prijetna in zdrava navada, ki pomeni dober začetek dneva tako za mamico kot za dojenčka. Masažo in/ali vaje pa lahko mamice izvajajo tudi pred kopanjem. Kopel namreč lahko še dodatno sprosti dojenčka, ki bo po masaži, vadbi in kopeli morda prijetno zaspal. V začetku naj dojenček vadi pet minut. Postopoma se čas vadbe podaljšuje in dodajo se nove vaje.

Z upoštevanjem načel postopnosti in ponavljanja (t.j. vsak dan v istem prostoru in ob istem času) pomagamo otroku razviti tudi občutek varnosti. Otrok lahko predvideva dejavnost (npr. masažo, nato vaje, ki si sledijo v enakem zaporedju) in ima ob tem spomin na prijetne občutke. Sčasoma se bo začel odzivati in aktivno sodelovati pri vadbi. Ves čas je potrebno imeti v mislih bistveni namen vadbe – prijetno preživljanje skupnega časa.

#### 1.7.6 FIT MAMI

Ustanoviteljica in strokovni vodja športnega Kluba Fit Mami je Barbara Koritnik Šogorič. Od ustanovitve mineva 15 let. Športni klub deluje na osmih lokacijah v Ljubljani, poleg teh tudi v Domžalah in Kamniku.

Obstoječim vadbam, ki jih ponuja klub Fit Mami, je ustanoviteljica dodala še otroški glasbeno gibalni program "Bamberbam", ki je namenjen otrokom do tretjega leta starosti in je edinstven pri nas. V petih letih obstoja ga je obiskalo več kot 350 otrok.

*Glasbeno–gibalne urice za otroke od treh mesecev do drugega leta starosti temeljijo na otrokovem naravnem navdušenju nad glasbo in gibanjem, na njih pa oblikujejo za otroka pravilno in predvsem pozitivno glasbeno-gibalno okolje. Na uricah, ki potekajo pod vodstvom glasbenega in športnega pedagoga, sodelujejo starši s svojimi malčki in skupaj se učijo prvih pesmic ter v skupini od 2 do 3 leta tudi plesnih korakov.*

Glasba ima pomembno vlogo tudi pri vzgoji in socializaciji otroka. Nauči ga izražanja lastnih čustev, izostri zavedanje čustev drugih, pripomore k spoznavanju pravil obnašanja in sodelovanja z drugimi, navadi ga nastopanja pred publiko, vse to pa prispeva k otrokovi kasnejši uspešnosti na ostalih področjih.

Bamberbam glasbeno gibalne urice so delavnice za najmlajše in njihove starše ali varuhe, kjer uvajamo malčke od njihovega zgodnjega otroštva v svet glasbene govornice na njim primeren način, ki upošteva značilnosti njihovega fizičnega in



intelektualnega razvoja. So tudi vodilo staršem, kako otroku izoblikovati primerno glasbeno-gibalno okolje.

Program traja 45 minut, 1 krat tedensko. Dopoldanski termin je namenjen otrokom do drugega leta starosti, popoldanski otrokom od drugega do tretjega leta starosti, programa se med seboj razlikujeta.

Na tedenskih srečanjih se mamice in malčki učijo izštevank, pesmic in se zabavamo ob glasbenih igrinah. Zaigrajo prve glasbene spremljave, prisluhnejo glasbenim delom, ki so prijetna za malčkova ušesa in ob katerih tudi starši obnavljajo in bogatijo svoje glasbeno obzorje (<http://www.fitmami.si/bamberbam>).

## 1.8 NAMEN IN CILJI

Nosečnost in porod sta za vsako žensko doživetje, čeprav za vselej spremenita njen način življenja in mišljenja. Od trenutka, ko ženska izve, da je noseča, se začne prilagajati rastočemu življenju. Začne spraševati, kaj sme in česa ne, da bo nosila in rodila zdravega otroka. Porod je za vsako žensko napor. Poleg rednih zdravniških pregledov so redna športna dejavnost, ustrezna psihična priprava, dihalne vaje, učenje sproščanja ter količinsko in kakovostno ustrezna prehrana najpomembnejši dejavniki za dobro počutje med nosečnostjo, aktivno sodelovanje med porodom in dobro počutje po porodu, ki je povezano tudi s pridobitvijo prejšnje postave.

Športna dejavnost vpliva na hitrejšo vrnitev gibalnih sposobnosti na raven pred nosečnostjo. S tem si nosečnica spet pridobi ustrezne delovne sposobnosti. Z različnimi vajami lahko mamice začnejo že prvi dan po vaginalnem porodu, leže na postelji. Po šestem tednu pa se postopoma stopnjuje zahtevnost vaj. Nadaljujejo s krepilnimi vajami za mišice medeničnega dna in trebušne mišice, krepijo tudi vse ostale mišice telesa. Proti koncu tega obdobja, odvisno od počutja, lahko ženska začne z aerobno vadbo. Intenzivnost in količina take vadbe sta odvisni od njene aktivnosti med nosečnostjo in trenutnega počutja. Če ženska hodi k organizirani poporodni vadbi, se seznanjajo tudi z drugimi mamicami, si izmenjuje izkušnje in sklepa nova prijateljstva.

Zelo priporočljiva je vadba, organizirana v dopoldanskem ali popoldanskem času za matere na porodniškem dopustu in njihove otroke. Namenjena je tako materam, kot njihovim otrokom.

Glede na predmet in problem so cilji diplomskega dela naslednji :

- Ugotoviti, kateri so dejavniki, ki pripomorejo k obiskovanju vadbe mamice z dojenčkom.
- Ugotoviti, kako vadba vpliva na mamico in dojenčka.
- Ugotoviti, ali mamice z dojenčki telovadijo tudi doma.
- Ugotoviti, ali se prav zaradi vadbe med mamico in dojenčkom spletje še bolj trdna vez.

## **2 METODE DELA**

### **2.1 PREIZKUŠANCI**

V raziskavo smo vključili mamice, ki vadijo z dojenčki v dopoldanskem času, pod vodstvom uslužbencev v Zavodu Tamal-a. Anketirali smo 40 mamic. 40 vprašalnikov pa smo razdelili mamicam, ki so obiskovale vadbo v vodi, v Dolenjskih Toplicah.

### **2.2 PRIPOMOČKI**

Kot pripomoček pri zbiranju podatkov smo uporabili anketni vprašalnik, ki je bil namenjen mamicam, ki obiskujejo vodeno vadbo. Anketni vprašalnik je vseboval 20 vprašanj.

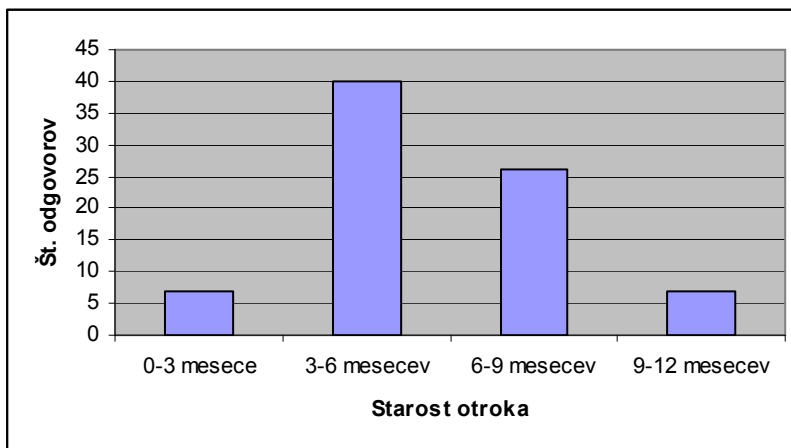
### **2.3 POSTOPEK**

Sprva smo razdelili soglasja, da se mamice strinjajo, da njihove podatke uporabimo v namen raziskovalnega diplomskega dela. *Za zbiranje podatkov smo uporabili metodo spraševanja – anketiranja.* Podatke smo obdelali na oddelku za računalniško obdelavo podatkov na Fakulteti za šport v Ljubljani s statističnim paketom SPSS (statistical Package for the social Sciences). Izračunali smo frekvence; za izračun smo uporabili podprogram FREQUENCES.

### 3 REZULTATI

Na podlagi ciljev, ki smo si jih zastavili v diplomskem delu in glede na anketiranje, ki smo ga izvedli pri 80 mamicah, smo dobili sledeče rezultate, ki jih predstavljamo v nadaljevanju diplomskega dela.

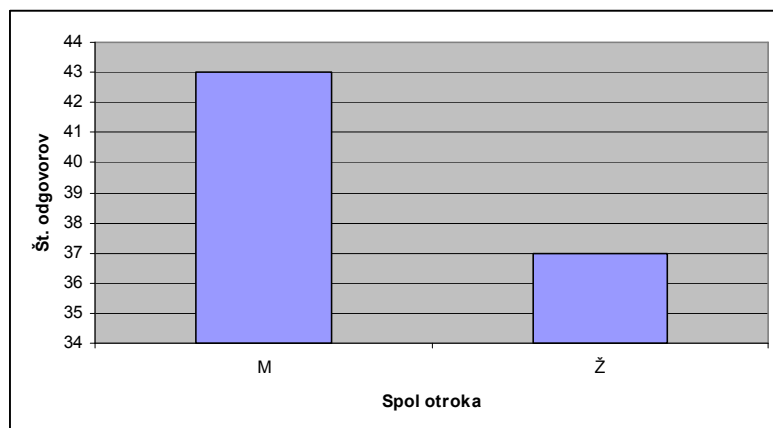
#### 1. STAROST OTROKA



Slika 28. Starost otroka.

Anketne vprašalnike so izpolnjevale mamice, katerih otroci so bili različno stari. V prvi starostni skupini, od 0-3 mesece je bilo 7 otrok. To predstavlja 9% anketiranih. V drugi starostni skupini jih je bilo največ. Polovica anketirank je imela otroke stare od 3-6 mesecev, 40 anketirank. Sledijo jim mamice z otroki starimi od 6-9 mesecev. Teh je bilo 26, kar predstavlja 32 % anketirank. V zadnji starostni skupini, od 9-12 mesecev je bilo 7 otrok.

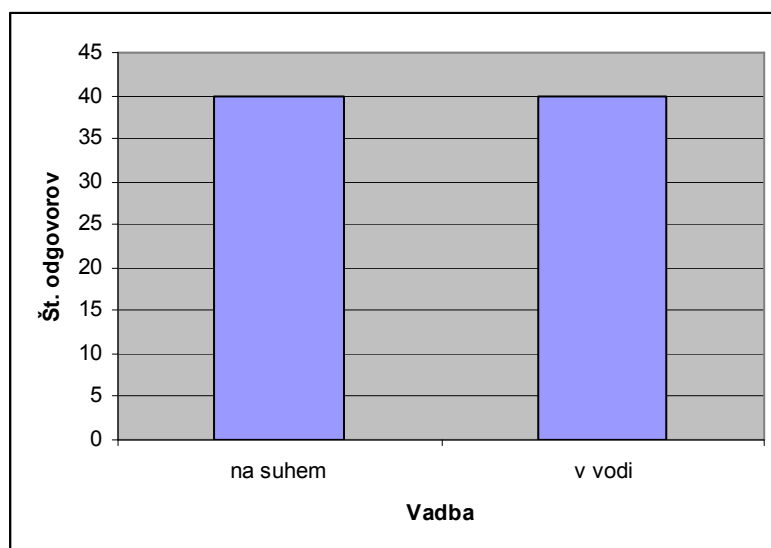
## 2. SPOL OTROKA



Slika 30. Spol otroka.

Anketni vprašalnik smo razdelili med 80 mamic. Pri analizi podatkov smo ugotovili, da je bilo na vadbah več fantov. Bilo jih je 43, kar predstavlja 54 % anketiranih. Deklic je bilo 37, to je 46 %.

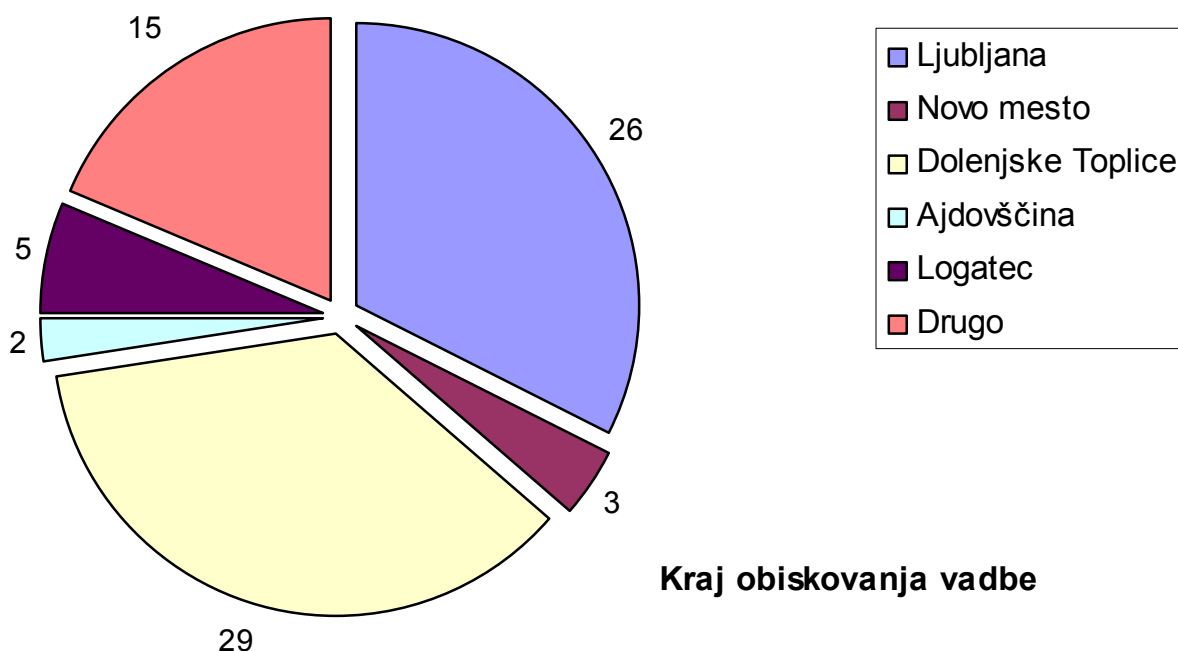
## 3. KATERO VADBO STE OBISKOVALI?



Slika 31. Vadba, ki so jo mamice obiskovale.

Med obe raziskovalni skupini smo razdelili enako število vprašalnikov. Tako so v raziskavi sodelovale mamice, ki so bile vključene v vadbo na suhem in vadbo v vodi. Skupaj je bilo 80 anketirank. Tako jih je 40 (50%) odgovarjalo na vprašanja namenjena vadbi v vodi, druga polovica (50%) pa vprašanja o vadbi na suhem.

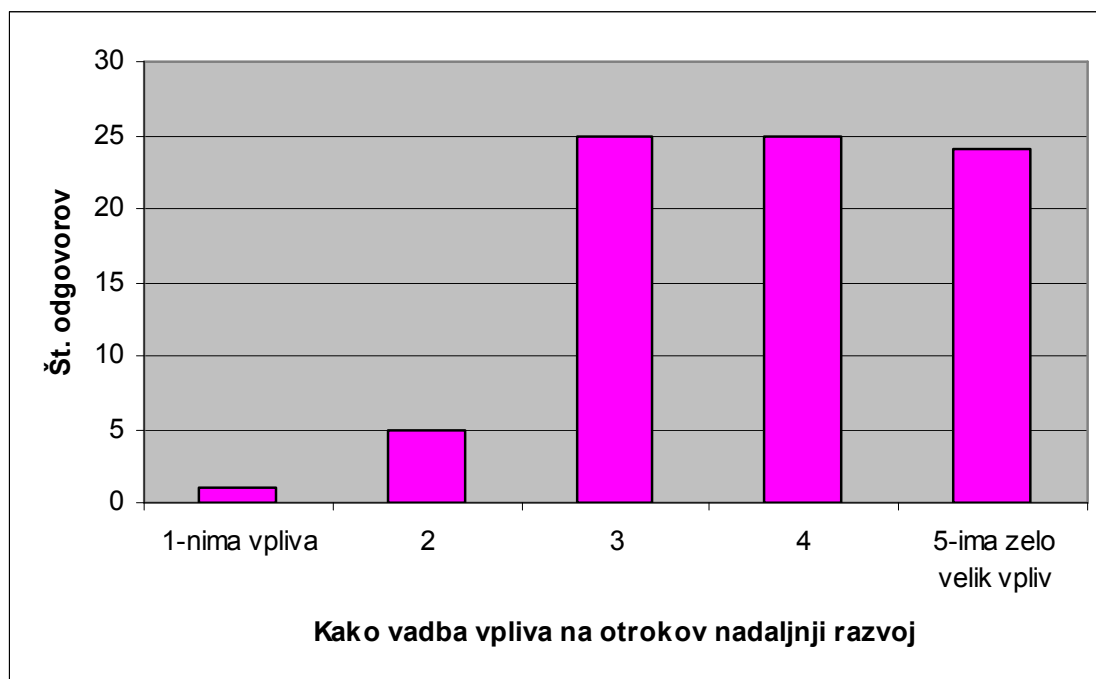
#### 4. KJE STE OBISKOVALI VADBO?



Slika 32. Kraj obiskovanja vadbe.

Mamice, ki so sodelovale v anketi, so bile iz različnih regij. Anketne vprašalnike za plavanje malčkov in dojenčkov smo razdelili v Ljubljani in Dolenjskih Toplicah. Pri pridobivanju rezultatov za telovadbo mamice in dojenčkov na suhem pa smo za pomoč prosili Zavod Tamala. Tako smo dobili širok krog udeleženk. V Ljubljani je vadbo obiskovalo 26 mamice (32%). V Novem mestu so vadbo na suhem obiskovale 3 mamice (4%). Na plavanju za dojenčke in malčke v Dolenjskih Toplicah je bilo 29 mamice (36%). V Ajdovščini sta vadbo na suhem obiskovale 2 mamici (2%), v Logatcu pa 6 mamice (6%). Pester izbor odgovorov smo dobili pri točki »drugo«. Tako so odgovarjale mamice, ki so vadbo obiskovale tudi v : Kranju, Kopru, Celju, Mengešu, Dobravi, Ptujju ter Fredrikstadu (Norveška). V to skupino je odgovor podalo 15 mamice, kar predstavlja 19% anketirank.

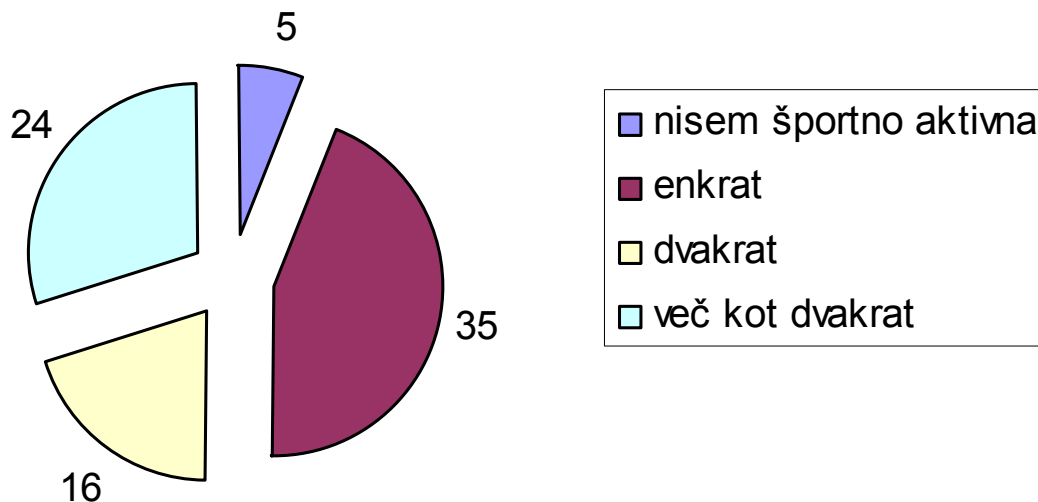
## 5. OCENITE, KAKO POMEMBNA JE VADBA ZA OTROKOV NADALJNI RAZVOJ



Slika 33. Ali je vadba pomembna na otrokov nadaljnji razvoj ?

Odgovori mamic so pri vprašanju Kako ocenjujejo, da je vadba pomembna za otrokov nadaljnji razvoj, zelo pestri. Kot je bilo pričakovati, je zelo malo odgovorov, ki opisujejo, da vadba ni pomembna in ne vpliva na nadaljnji otrokov razvoj. Pod točko 1 (nima vpliva) je bil podan 1 odgovor (1%), pod točko 2 pa 5 odgovorov (5%). Število odgovorov se povečuje od točke 3 (vpliv je viden). Mamice so oddale 25 odgovorov (25%), pod številko 4 pa ravno tako 25 odgovorov (25%). Pod točko 5 (zelo je pomembna) je bilo oddanih 24 odgovorov (24%). Mamice se tako strinjajo, da katera koli oblika vadbe za njo in dojenčka vpliva na otrokov nadaljnji razvoj v pozitivni smeri.

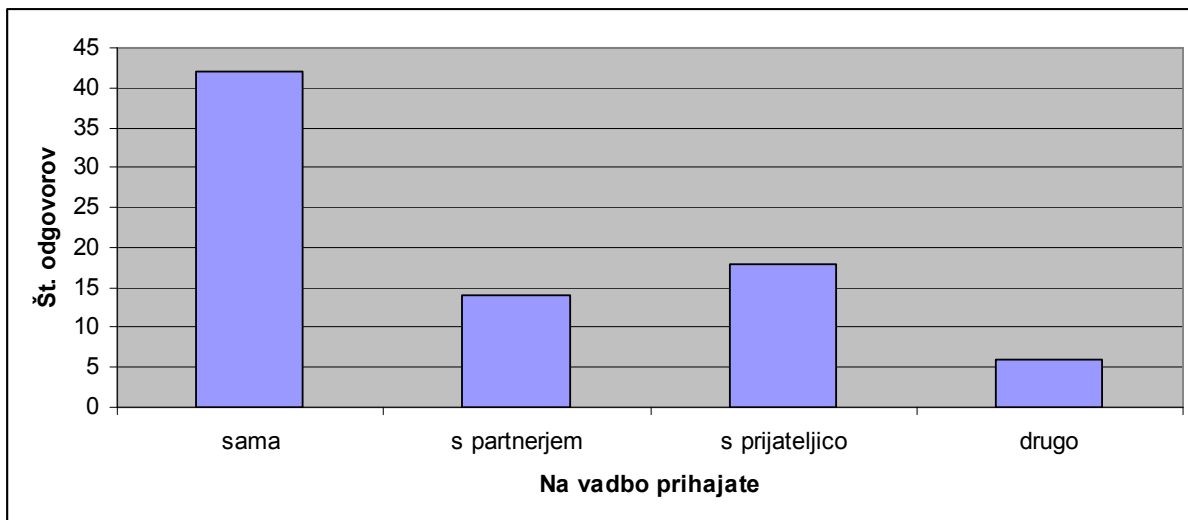
## 6. KOLIKOKRAT NA TEDEN STE ŠPORTNO AKTIVNI?



Slika 34. Kolikokrat na teden so mamice športno aktivne?

Mamice, ki obiskujejo telovadbo z dojenčkom, so tudi same športno aktivne. Pri vprašanju Kolikokrat na teden so športno aktivne smo predpostavili, da pod pojem športno aktivni štejemo vadbo 2-krat na teden po 30 min, organizirano ali neorganizirano. Le 5 mamic (6%) ni športno aktivnih. 35 mamic (44%) se s športom ukvarja vsaj 1-krat na teden, 2-krat na teden je športno aktivnih 16 mamic (20%). Več kot 2-krat na teden pa se s športom ukvarja 24 mamic (30%).

## 7. NA VADBO PRIHAJATE



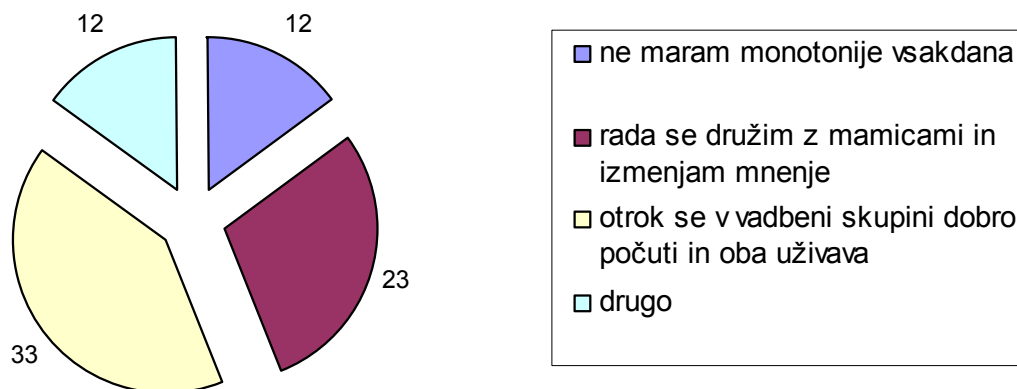
Slika 35. Kako mamice prihajajo na vadbo.

Mamice po večini na vadbo prihajajo same (52%). S partnerjem jih na vadbo pride 14 (18%). Porast teh odgovorov je bilo opaziti pri mamicah, ki obiskujejo plavanje za dojenčke in malčke. Partner jim tako pomaga pri previjanju, preoblačenju dojenčka. S prijateljico jih pride na vadbo 18 (22%). Več teh odgovorov je bilo podanih pri vadbi na suhem. Tako skupaj prideta prijateljici in se pred in po vadbi še družita. Teh odgovor je bilo 18 (22%). Nekaj mamic pride na vadbo s svojo mamo, s celo družino,

...



## 8. KATERI JE VAŠ POGLAVITNI RAZLOG, DA STE SE ODLOČILI OBISKOVATI VADBO?



Slika 36. Zakaj so se mamice odločile obiskovati vadbo.

Največ mamic se udeležuje organizirane vadbe zato, ker se otrok v vadbeni skupini dobro počuti in oba z otrokom uživata. Takšnih odgovorov je bilo 33 (41%). Sledijo mamice, ki se rade družijo in si na vadbi izmenjujejo mnenje o razvoju otroka, vsakodnevnih težavah s katerimi se soočajo. Takšnih odgovorov je bilo 23 (29%). Nekaj mamic (12) hodi na vadbo zaradi tega, ker ne marajo monotonijske vsakdanosti. 12 odgovorov (15%), pa je bilo podanih, da hodijo na vadbo bodisi, ker jim je tako priporočila prijateljica, ker si želijo spoznati nove prijatelje, ker si želijo mamice poizkusiti nekaj novega.

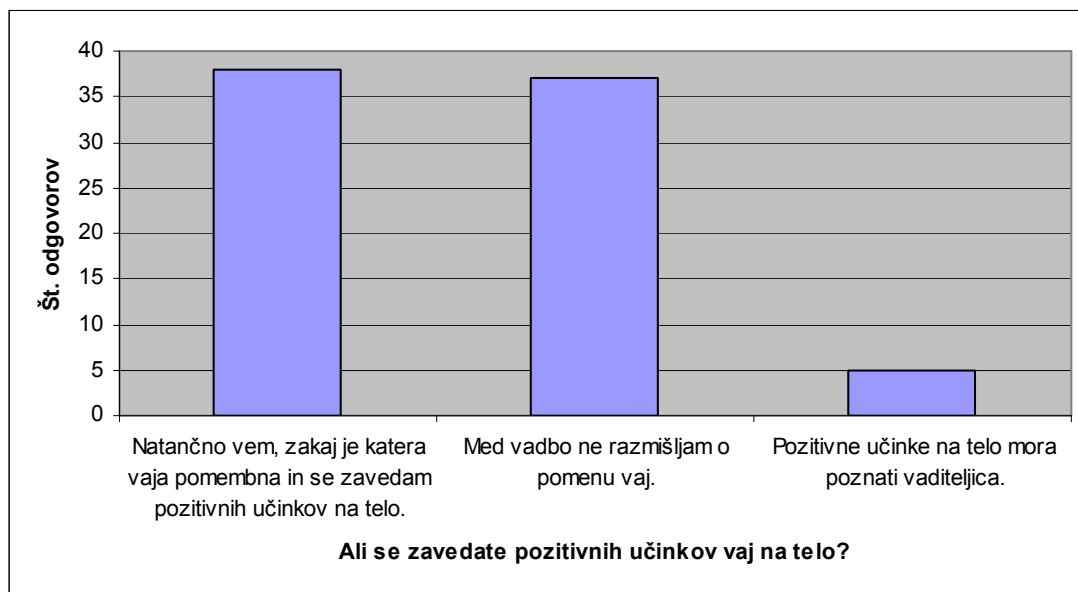
## 9. KAJ VAM VADBA PRINAŠA?

<b>Razpon odgovora</b> <i>1 – ne prinaša nič</i> <i>5 – prinaša zelo veliko</i>	<b>Kaj vadba prinaša otroku?</b> <i>Št. odgovorov</i>	<b>Kaj vadba prinaša materi?</b> <i>Št. odgovorov</i>	<b>Znanje, ki ga pridobim na vadbi uporabim doma.</b> <i>Št. odgovorov</i>
1	1	3	5
2	8	12	12
3	10	22	23
4	18	18	21
5	28	10	10

Tabela 1. Kaj vadba mamiciam prinaša.

Pri vprašanju Kaj vam vadba prinaša so bili odgovori razdeljeni na tri dele. Mamice so tako od 1 (ne prinaša nič) do 5 (prinaša zelo veliko) odgovarjale posebej, kaj vadba prinaša dojenčkom, kaj vadba prinaša mamici in kako vadbo uporabijo doma. Mamice se strinjajo, da vadba ogromno pripomore k gibalnemu razvoju dojenčka. Ena sama mamica je odgovorila, da vadba na njenega dojenčka nima posebnega vpliva. 10 mamic (21%) je odgovorilo, da je vadba zelo pomembna tudi za njih, ker se tako razgibajo, učvrstijo svoje telo. Pri odgovoru Kaj vadba prinaša materi je največ odgovorov pod odgovorom 3 (srednje). 22 mamic (40%) je odgovorilo, da so na vadbi rade, a ima vadba večji vpliv na njenega dojenčka, kot na njo. Ravno tako je 23 mamic (42%) odgovorilo, da se vaj doma spomni, jih pa ne izvaja redno. 10 mamic (21%) pridobljeno znanje uporablja tudi doma, med preoblačenjem, previjanjem, med masažo dojenčka.

## 10. ALI SE ZAVEDATE POZITIVNIH UČINKOV VAJ NA TELO?



Slika 37. Ali se zavedate pozitivnih učinkov vaj na telo ?

Velik delež mamic (48%) se zaveda, zakaj je katera vaja pomembna in se zaveda njenih pozitivnih učinkov na telo. Velika večina odgovorov je bila podana s strani mamic, ki obiskujejo vadbo na suhem. 37 mamic (46%) je odgovorilo, da med vadbo ne razmišlja o pomenu vaj. Med vadbo so popolnoma sproščene, opazujejo svojega dojenčka in uživajo v vadbi sami. Nekaj mamic (6%) je odgovorilo, da mora pozitivne učinke na telo poznati zgolj vaditeljica in v skladu s tem voditi vadbo.

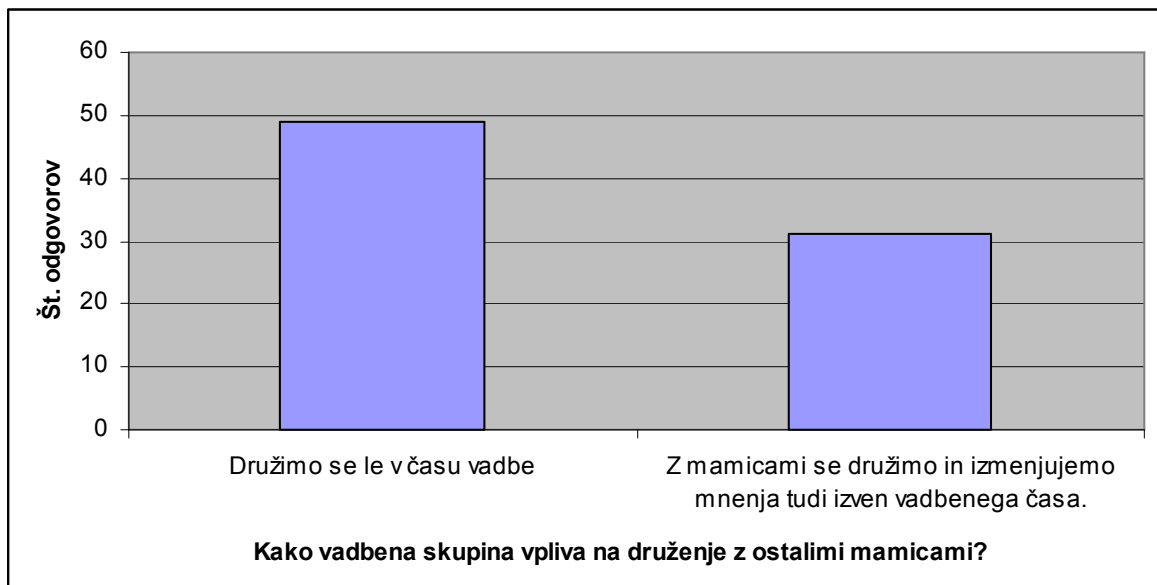
## 11. KAKO VPLIVA VADBA NA VAŠE POČUTJE?

<b>Razpon odgovora</b>	<b>Po vadbi se počutim polna energije.</b>	<b>Po vadbi sem polna motivacije za nadaljnje delo.</b>	<b>Po vadbi sem sproščena.</b>
1 – ne čutim razlike 5 – vadba mamice popolnoma sprosti	Št. odgovorov	Št. odgovorov	Št. odgovorov
1	0	0	2
2	4	8	1
3	19	16	13
4	12	30	16
5	19	4	37

Tabela 2. Kako vadba vpliva na počutje mamic.

Pri vprašanju Kako vpliva vadba na počutje so imele mamice ponovno na voljo tri sklope odgovorov. V razponu 1-5 so odgovarjale, kako jih vadba napolni z energijo, ali so po vadbi polne motivacije za nadaljnje delo in kako so po vadbi sproščene. 19 mamic (32%) je odgovorilo, da so po vadbi popolnoma sproščene. 4 mamice (31%) so odgovorile, da vadba za njih ne predstavlja kakšne posebne sprostitev, 19 mamic (40%) se strinja, da je vadba sproščujoča in jo rade obiskujejo. 30 mamic (52%) je odgovorilo, da jih vadba napolni z energijo in pridobijo motivacijo za nadaljnje delo. 4 mamice (7%) je odgovorilo, da je vadba tista prava merica motivacije, da so po vadbi polne energije in lahko nadaljujejo delo, ki so ga imele načrtane za tisti dan. 16 mamic (33%) se strinja, da je vadba dobra spodbuda za nadaljnje delo. 37 mamic (62%) je po vadbi popolnoma sproščena in tako lahko bolj mirno nadaljujejo dan. 2 mamici nista po vadbi nič bolj sproščeni, kot pred njo. 16 mamic pa se strinja, da jim vadba dobro dene, začutijo sprostitev.

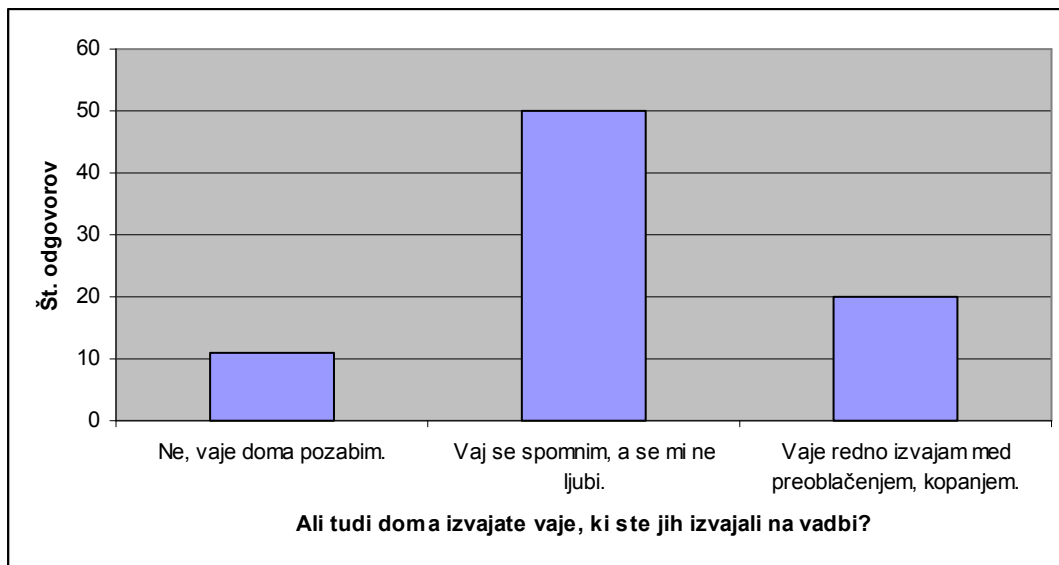
## 12. KAKO VADBENA SKUPINA VPLIVA NA DRUŽENJE Z OSTALIMI MAMICAMI?



Slika 38. Kako vadbena skupina vpliva na druženje z ostalimi mamicami?

Mamice so na vprašanje Kako vadbena skupina vpliva na druženje z ostalimi mamicami odgovorile, da se povečini družijo le v času vadbe. 61% mamic je odgovorilo, da se družijo na vadbi, po vadbi pa odidejo vsaka svojo pot. 31 mamic (39%) je odgovorilo, da se po vadbi družijo, odidejo skupaj na sprehod, kavo, ...

### 13. ALI TUDI DOMA IZVAJATE VAJE, KI STE JIH IZVAJALI NA VADBI?



Slika 39. Ali tudi doma izvajate vaje, ki ste jih izvajali na vadbi ?

Zanimalo nas je, ali mamice tudi doma izvajajo vaje, ki so jih delale na vadbi. 11 mamic (14%) je odgovorilo, da vaje do doma pozabi in jih tako ne izvaja doma. 50 mamic (50%) je odgovorilo, da se doma sicer vseh vaj spomni, ampak nimajo volje ali časa, da bi jih z dojenčkom doma ponovno izvajale. 20 mamic (20%) pa je odgovorilo, da vaje doma redno izvaja med nego otroka, preoblačenjem in kopanjem.

## 14. PRED VSAKO NASLEDNJO VADBO

Razpon odgovora	Strah me je, kako se bo malček odzval na telovadbo/plavanje, vendar grem rada.	Iščem razloge, da ne bi šla.	Doma z dojenčkom ponoviva vaje, da se lažje vključiva v delo.
1 - ne drži 5 - zelo drži	Št. odgovorov	Št. odgovorov	Št. odgovorov
1	8	32	7
2	27	19	16
3	16	13	30
4	7	7	21
5	6	2	8

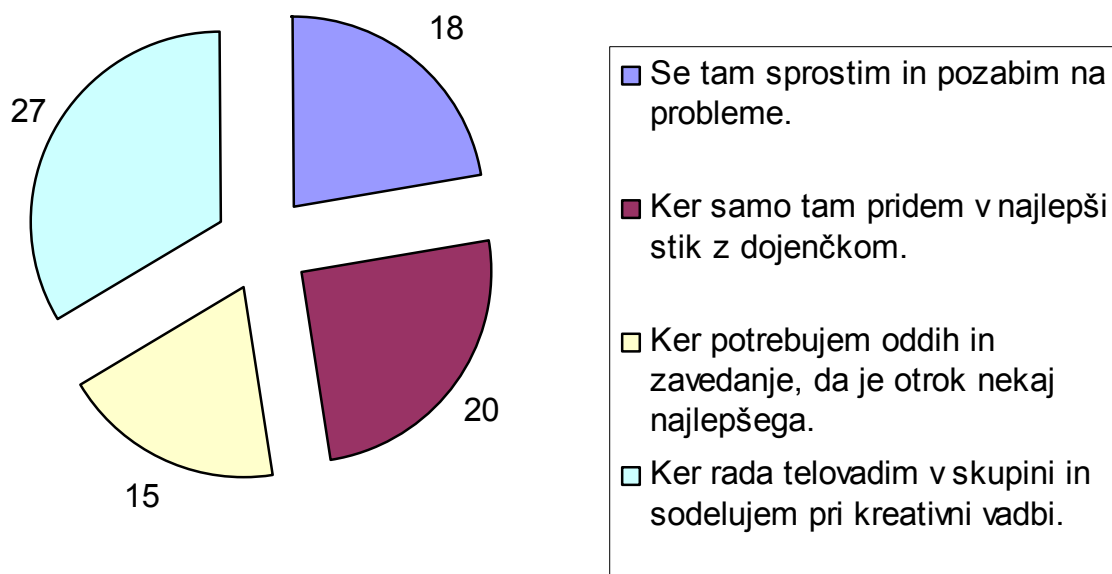
Tabela 3. Kaj mamice storijo pred vsako naslednjo vadbo.

Mamice so v razponu 1 (ni res) do 5 (zelo drži) odgovarjale na tri sklope vprašanj. Ali jih je strah, kako se bo malček odzval na plavanje/telovadbo, ampak gredo kljub temu rade, ali iščejo razloge da ne vadbo ne bi šle, in ali doma z dojenčkom ponovita vse vaje, da se nato lažje vključita v vadbo.

27 mamic je odgovorilo, da jih ni nič strah in gredo rade na vadbo. 16 mamic se strinja, da jih je malo strah kako bo pred vsako naslednjo vadbo, a gredo kljub temu zelo rade na vadbo. 32 mamic (43%) se strinja, da nikoli ne iščejo razlogov, da ne bi šle na vadbo. Opazen je porast odgovorov, ki govorijo o tem, da mamice ne pomislijo, da ne bi šle na vadbo, četudi imajo mogoče slab dan in je prisotna nejevolja. 2 mamic pa včasih pomislita, da na vadbo ne bi šli.

Ravno tako je opazen porast odgovor pri zadnjem vprašanju ali mamice doma ponovijo vaje s svojim dojenčkom, za poznejše lažje vključevanje v vadbo. 30 mamic je odgovorilo, da vaje doma ponovijo, ker se tako hitreje privadijo na tekočo telovadbo. 7 mamic pa vaj doma nikoli ne ponovi, ampak kljub temu komaj čakajo, da gredo ponovno na vadbo.

## 15. NA VADBO RADA HODIM, KER ...

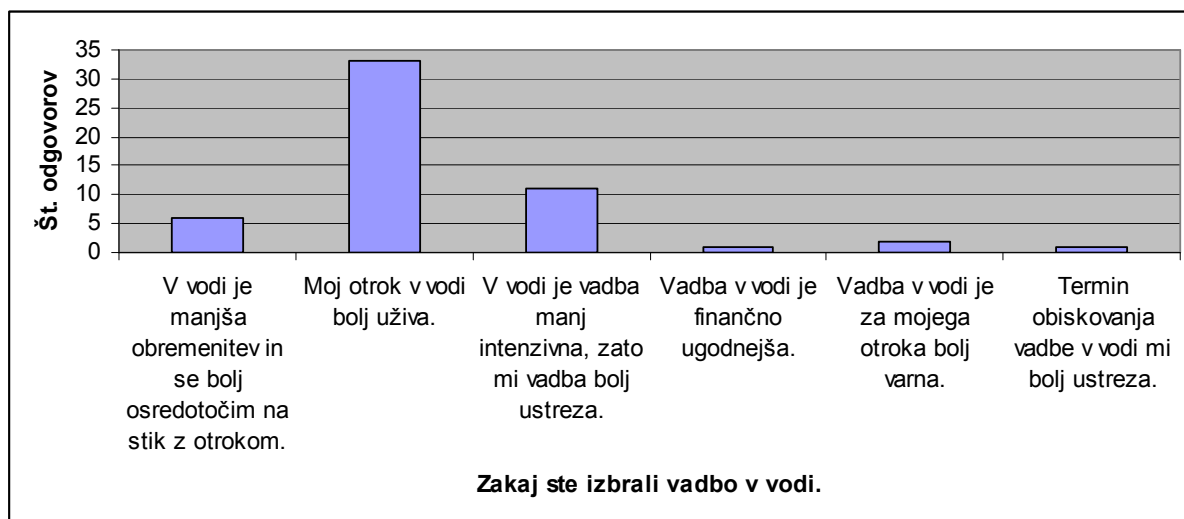


Slika 40. Zakaj mamice rade hodijo na vadbo.

Pri vprašanju Zakaj mamice rade hodijo na telovadbo smo dobili pestro paleto odgovorov. 18 mamic (22%) je odgovorilo, da gredo na vadbo rade zato, ker se tam sprostijo in pozabijo na vsakodnevne probleme. 20 mamic (25%) je odgovorilo, da pridejo na vodeno vadbo zato, ker le tam pridejo v najlepši stik z dojenčkom. 15 mamic (19%) je odgovorilo, da jim prav vadba pomaga, da pridejo do zavedanja, da je otrok nekaj najlepšega, vadbo izkoristijo tudi za oddih od vsakdana. 27 mamic (34%) pa je odgovorilo, da zelo rade telovadijo v skupini in na ta način sodelujejo pri kreativni vadbi.



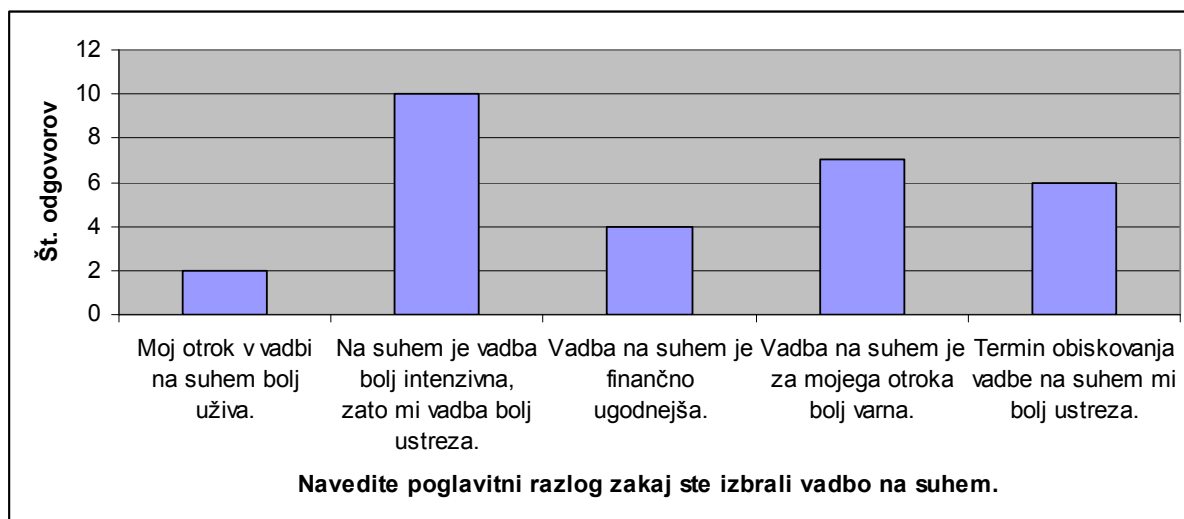
## 16. NAVEDITE POGLAVITNI RAZLOG, ZAKAJ STE IZBRALI VADBO V VODI.



Slika 41. Poglavitni razlog zakaj so mamice izbrale vadbo v vodi.

Vprašanje pod številko 16 so izpolnjevale samo mamice, ki so bile vključene v vadbo v vodi. 6 mamic (11%) se je odločilo za vadbo v vodi zato, ker je v vodi manjša obremenitev na organizem in se tako lahko bolj osredotočijo na stik z otrokom. 33 mamic (61%) se je za vadbo v vodi odločilo, ker njihov otrok v vodi bolj uživa, kot pa pri vadbi na suhem. 11 mamic (20%) se je za to obliko vadbe odločilo, ker je vadba v vodi manj intenzivna, usmerjena je na gibanje otroka v vodi, s tem pa je vadba za mamice dosti manj intenzivna, kot vadba na suhem. 2 matici (4%) sta vadbo v vodi izbrali zato, ker ocenjujeta, da je ta oblika vadbe za otroka bolj varna. 1 mamica pa je vadbo v vodi izbrala zato, ker ji termin obiskovanja vadbe bolj ustreza.

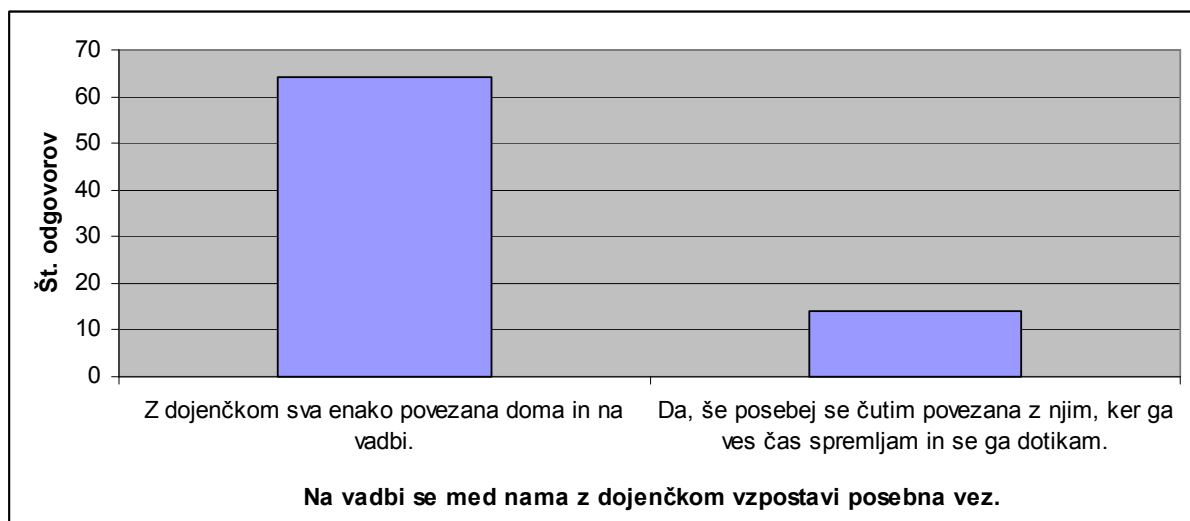
## 17. NAVEDITE POGlavITNI RAZLOG, ZAKAJ STE IZBRALI VADBO NA SUHEM.



Slika 42. Poglavitni razlog zakaj so mamice izbrale vadbo na suhem.

Vprašanje je bilo namenjeno samo mamicam, ki obiskujejo vadbo na suhem. 2 mamici sta izbrali to obliko vadbe, ker njihov otrok na suhem bolj uživa. 10 mamic (34%) je mnenja, da je vadba na suhem veliko bolj intenzivna in jim ta oblika vadbe bolj ustreza. Za 4 mamice je vadba na suhem finančno bolj ugodna. 7 mamic (24%) se strinja, da je vadba zanjo in za njenega otroka na suhem bolj varna. 6 mamic obiskuje vadbo na suhem zato, ker jim termin vadbe bolj ustreza.

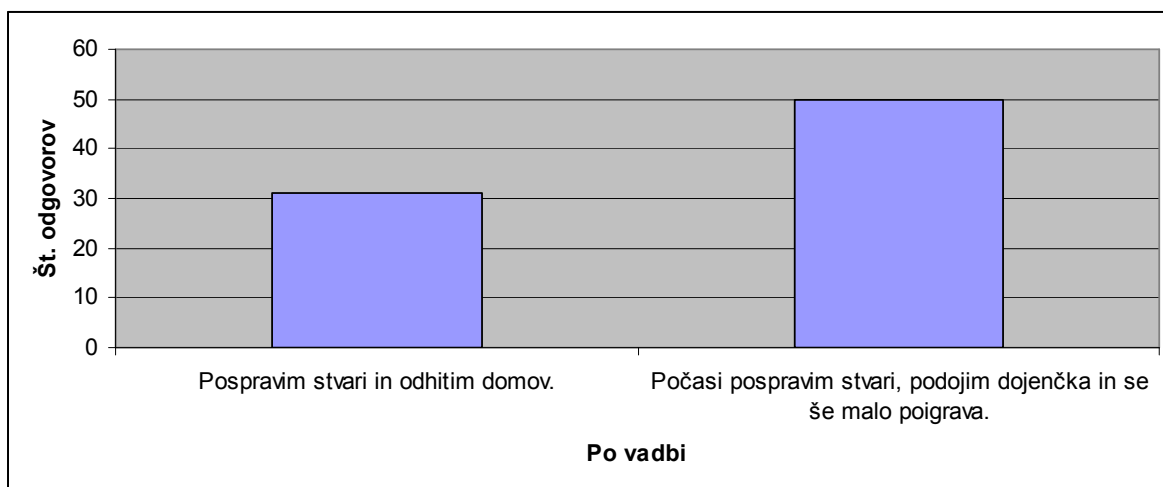
## 18. NA VADBI SE MED MAMO IN DOJENČKOM VZPOSTAVI POSEBNA VEZ.



Slika 43. Na vadbi se med mamo in dojenčkom vzpostavi posebna vez.

64 mamic (80%) je mnenja, da vadba ne vpliva posebno na njen odnos z otrokom. Tako sta mamica in dojenček enako povezana doma in na vadbi. 16 mamic pa na vadbi občuti razliko. Z dojenčkom se počutijo še posebno povezane, ker ga ves čas spremljajo, se ga dotikajo, mu pomagajo pri izvajanju vaj.

## 19. PO VADBI

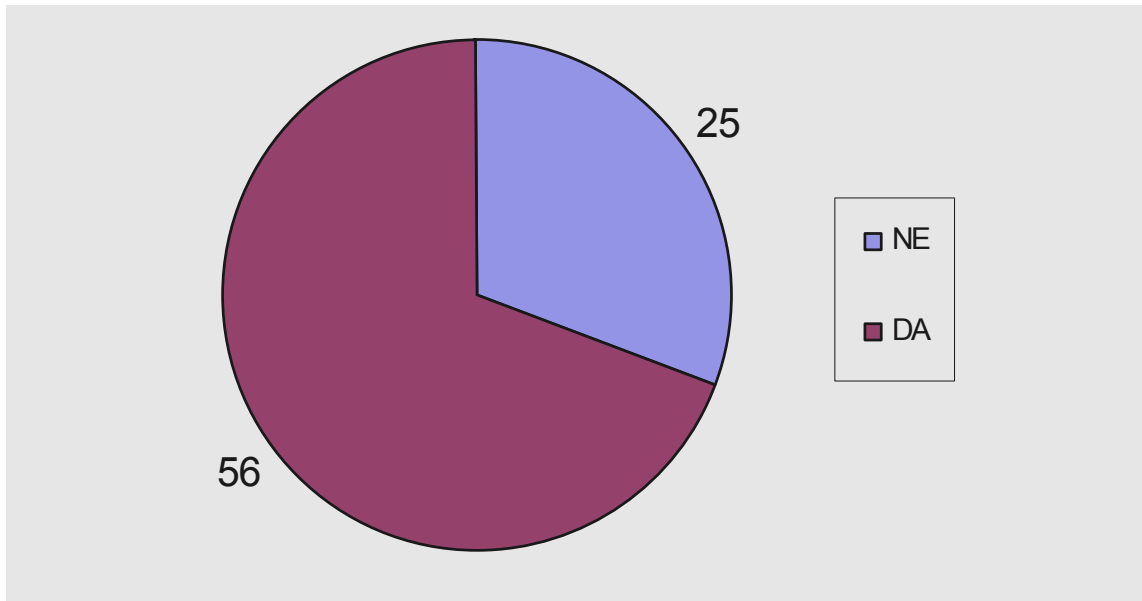


Slika 44. Kaj storijo mamice po vadbi?

Po vadbi večina mamic (62%) počasi pospravi stvari, podoji dojenčka in se z njim še malo poigra. Mamice se po vadbi rade družijo in si izmenjajo mnenja, povejo svoje izkušnje o razvoju in vzgoji otrok. V mnogih centrih, kjer se vadba izvaja, imajo organizirano skupno druženje po vadbi. Rojstvo otroka prinaša mnoge spremembe. Ženska postane mati, torej se mora soočiti z novo vlogo, ki pa pogosto ne prinese tistega, kar je pričakovala. Namen takšnih druženj je dati mladim materam možnost, da spregovorijo o vseh spremembah, ki jih je prinesel nov družinski član, obenem pa podati nekatere izkušnje in znanja s področja otrokove nege, prehrane in razvoja.

31 mamic (38%) se po vadbi ne zadržuje v skupnih prostorih. Hitro pospravijo stvari in odhitijo domov.

## 20. ALI STE BILI V ČASU NOSEČNOSTI ŠPORTNO AKTIVNI?



Slika 44. Ali so bile mamice v času nosečnosti športno aktivne?

Več kot polovica mamic (69%) je bilo v času nosečnosti športno aktivnih. Za nosečnice je zelo priporočljivo, če se gibajo, hodijo na sprehode in telovadijo. Ženske so med nosečnostjo zaskrbljene, ker zaradi sprememb v telesu ne vedo, kaj vse lahko počnejo. Športna dejavnost nosečnice je predvsem v zgodnjem obdobju nosečnosti zelo zaželena. Tudi športi, kot so odbojka, badminton, tenis in aerobika, so priporočljivi. Najbolje je, da nosečnica posluša svoje telo in se temu primerno športno udeležuje. V poznejšem obdobju naj nosečnica še vedno hodi na sprehode, nosečniško aerobiko ali jogo, ker se tako bolje pripravi na sam porod.

25 mamic (31%) se med porodom ni ukvarjalo z nobeno športno aktivnostjo.

## 4 RAZPRAVA

Prvi stik z dojenčkom je bolj pomemben, kot se zdi. Življenje je dragoceno, vendar za mnoge to spoznanje pride prepozno.

Z igro v obliki zgodnje gibalne vadbe krepimo razvoj dojenčkove koordinacije, držo, ravnotežje, prestrezne reakcije in gibalne spretnosti. Ravno tako pa utrjujemo njegovo samozavest. Mamice z vajo na vadbi pridobijo znanje kako ravnati s svojim dojenčkom in kaj je dejansko dobro zanj v smislu gibalnega napredovanja, vse do hoje.

V naši raziskavi je bilo največ dojenčkov starih od 3-6 mesecev. V tem obdobju je tudi najbolj priporočljivo postopno vključevanje v vadbo. Spoštovati moramo pravilo, da dojenčka ne postavljamo v kakršenkoli telesni položaj, ki ni primeren njegovemu starostnemu obdobju in ko njegovo telo še ni dovolj zrelo, da položaj samostojno obvladuje, ali ko zanj preprosto ni navdušen. Pri otrocih, ki so v fazi kobacanja, vstajanja in prvega samostojnega koraka z igrivo vadbo med drugim spodbujamo ravnotežje, samostojno odločanje, premagovanje ovir in reševanje prostorske situacije z gibalnim odzivom.

Velik delež mamic, ki je vključenih v telovadbo z dojenčkom, se zaveda, zakaj je katera vaja pomembna in pozna pozitivne učinke vaje na telo. Pozorno poslušajo navodila vaditeljice.

Starši se morajo najprej učiti vaje in razumeti njihov namen in pomen. Dojenčka s tako obliko vadbe-igre spodbujamo k pozitivni gibalni izkušnji in pridobivanju potrebne samozavesti za ponovne poizkuse. Usmerjamo ga k pozitivni samopodobi in ustvarjanju čvrstega notranjega temelja moči, ki otroku omogoča zgraditi svoj pravi »jaz«.

Zanimivo je, da mamice, ki so sodelovale v raziskavi, naučenih vaj doma ne izvajajo redno, ker jim za to primanjkuje časa. Občasno izvajajo vaje iz baby handlinga med previjanjem, preoblačenjem.

Organizirana oblika vadbe za mamice z dojenčki je v Sloveniji dobro razširjena. V našem raziskovalnem delu so sodelovale mamice, ki so sodelovale na vadbah v Novem mestu, Ljubljani, Dolenjskih Toplicah, Ajdovščini, Logatcu, Celju, Ptuju, Kopru, Mengešu, ...

Mamice, ki so sodelovale v raziskavi, se v večini zavedajo, da se bo otroku celo življenje obrestovalo vsakokratno spodbudno igranje z njim, saj le to pripomore k oblikovanju in krepitvi na tisoče zapletenih povezav med možganskimi celicami. Kasneje v življenju je spodbujanje takšnih povezav veliko težje.

Mnogi že z nepravilnim dviganjem in nošenjem v dojenčku nehote spodbujajo neustrezne vzorce, ki zavirajo ustrezen gibalni razvoj. Dojenčka prehitro držijo v pokončnem položaju, ga posedajo, postavljajo na noge ali silijo v hojo, ko še ni zrel za to. Mamice, ki so obiskovale vadbe, se strinjajo, da vadba pozitivno vpliva na otrokov nadaljnji razvoj. Vadba jim pomaga, da se spoznajo s prvinami pravilnega

rokovanja z dojenčkom, z mamicami izmenjujejo mnenja o razvoju svojih otrok, vsakodnevnih težavah s katerimi se srečujejo. Veliko mamic je enostavno naveličanih monotonije vsakdana in je vadba, oz. umik od vsakdana, zelo dobra priložnost za sprostitev.

Matere v večini na vadbo prihajajo same, ali pa s prijateljico. Partner je ponavadi prisoten pri vadbah, ki so vezane na vodo. Takrat jim pomaga pri previjanju in preoblačenju otroka.

Cilj in namen vseh vadb je, da bi se mamice družile tudi po vadbeni uri. Po vadbi večina mamic (62%) počasi pospravi stvari, podoji dojenčka in se z njim še malo poigra. Mamice se po vadbi rade družijo in si izmenjajo mnenja, povejo svoje izkušnje o razvoju in vzgoji otrok.

V mnogih centrih, kjer se vadba izvaja, imajo organizirano skupno druženje po vadbi. Rojstvo otroka prinaša mnoge spremembe. Ženska postane mati, torej se mora soočiti z novo vlogo, ki pa pogosto ne prinese tistega, kar je pričakovala. Namen takšnih druženj je dati mladim materam možnost, da spregovorijo o vseh spremembah, ki jih je prinesel nov družinski član, obenem pa podati nekatere izkušnje in znanja s področja otrokove nege, prehrane in razvoja.

Mamice, ki s svojimi dojenčki hodijo na vadbo v vodi, so se za to obliko vadbe odločile, ker je obremenitev na organizem v vodi manjša in se tako bolj osredotočijo na stik z otrokom. Več kot polovica mamic (61%), se je za vadbo v vodi odločilo, ker njihov otrok v vodi bolj uživa, vadba v vodi pa je tudi manj intenzivna.

Vadbo na suhem obiskujejo mamice, ki so bolj navdušene nad tem, da je takšna oblika vadbe intenzivnejša in za otroka bolj varna.

Zanimivi so mi bili odgovori na vprašanje Zakaj mamice rade hodijo na vadbo. Rade pridejo, ker se na vadbi sprostijo in pozabijo na vsakodnevne probleme. Vadba jim pomaga, da pridejo do zavedanja, da je njihov otrok nekaj najlepšega. Mamice rade telovadijo, vesele pa so tudi, če lahko same s svojimi mnenji sodelujejo pri kreativni vadbi.

Mamice, ki obiskujejo telovadbo z dojenčkom, so tudi same športno aktivne. Pri vprašanju Kolikokrat na teden so športno aktivne sem predpostavila, da pod pojem športno aktivni štejemo vadbo 2-krat na teden po 30 min, organizirano ali neorganizirano. Le 5 mamic (6%) ni športno aktivnih. 35 mamic (44%) se s športom ukvarja vsaj 1-krat na teden, dvakrat na teden je športno aktivnih 16 mamic (20%). Več kot dvakrat na teden pa se s športom ukvarja 24 mamic (30%).

Bolj kot je mati v nosečnosti zdrava in aktivna, večji in boljši je pretok krvi in na ta način boljša preskrba s kisikom ter preskrba s hrano celic zarodka. Ni priporočljivo, da se začne mati v nosečnosti ukvarjati z novim športom ali pa pretirava v športnih aktivnostih, priporočljivo pa je, da se primerno in kvalitetno giblje v okvirih kot pred nosečnostjo.

Otrok potrebuje dobre prijeme, spodbudne in zdrave prve gibalne poskuse, s katerimi odkriva sebe in okolico. Na vadbi se starši naučijo razumeti otrokovo komunikacijo in osvojijo znanja, s katerim lahko uspešno upoštevajo otrokove potrebe in ga vodijo skozi razvojne gibalne faze. Vse to otroku omogoča uspešno napredovanje v celostnem razvoju, ki ima temeljne posledice na poznejše otrokovo življenje v odrasli dobi.

Vsak dojenček je samosvoja in unikatna osebnost, ki jo je potrebno upoštevati in spoštovati s prvim dnevom življenja. Matere pa spoznavajo tudi sebe in imajo priložnost razviti svojo osebnost na višjem nivoju samozavedanja. Tako lahko sledijo otrokovemu lastnemu ritmu razvoja in od otroka ne zahtevajo nečesa, za kar še ni zrel in sposoben.



## 5 SKLEP

Pri raziskovalnem diplomskem delu smo želeli ugotoviti, kateri so tisti dejavniki, ki pripomorejo k obiskovanju vadbe, kako vadba vpliva na mamico in dojenčka, ali mamice z dojenčki telovadijo tudi doma, ali se med mamo in dojenčkom na vadbi splete posebna vez.

Prišli smo do ugotovitev, da je vse več programov, ki ponujajo telovadbo za mamice in dojenčke. Anketirali smo 80 mamic. 40 jih je obiskovalo vadbo na suhem, druga polovica mamic pa je obiskovala vadbo v vodi. Vadba, po pridobljenih podatkih, poteka po vsej Sloveniji. Mamice na vadbo rade hodijo, ker se tam sprostijo in pozabijo na vsakodnevne probleme. Mamice zelo rade sodelujejo pri kreativni vadbi in naučene vaje pridno z dojenčkom izvajajo tudi doma.

Vadba, ki se jo mamice udeležujejo temelji na izmenični vadbi mamice in dojenčka. Mamice skrbijo za to, da okrepijo, od poroda oslabele mišice. Vadba za dojenčke pa ni vadba v klasičnem pomenu besede. Redno se uporabljajo prvine rokovanja, baby handling, telovadba poteka v sproščenem vzdušju, ob prisotnosti glasbe in je prilagojena razvojni stopnji. Redno se uporabljajo masažne tehnike za sprostitev. Mamica z vadbo pozitivno vpliva na sebe, kot tudi na dojenčka. Pomembno je, da otroka že zelo zgodaj izpostavimo čimbolj raznolikim gibalnim izkušnjam.

Ženske si želijo, da bi se po porodu čim prej vrnile k svojim prejšnjim dejavnostim, kamor sodi tudi športna. Z različnimi vajami lahko mamice začnejo že prvi dan po vaginalnem porodu, leže na postelji. Izvajajo vaje za pospešitev cirkulacije, vaje za trebušne mišice in vaje za mišice medeničnega dna. Zahtevnost vaj se stopnjuje vsak dan. V diplomski nalogi je predstavljen sklop vaj, ki jih mamice po porodu lahko izvajajo.

Diplomsko delo je namenjeno predvsem študentom na Fakulteti za šport in Pedagoški fakulteti, saj menimo, da so dejavniki v odnosu mamice in dojenčka ter njihovega vključevanja v športno vadbo premalo znani. V raziskovalnem delu bodo študentje lahko našli ideje in koristne nasvete, povezane z rokovanjem dojenčka, vodeno vadbo in primernost vaj, ki jih lahko uporabimo v posameznih poporodnih obdobjih.

## 6 LITERATURA

- Ahlin, T. (2009). *Kako čustva vplivajo na razvoj vašega otroka*. Pridobljeno 15.07.2011 iz [http://www.ringaraja.net/kako-custva-vplivajo-na-razvoj-vasega-otroka\\_877.html](http://www.ringaraja.net/kako-custva-vplivajo-na-razvoj-vasega-otroka_877.html)
- Bacus, A. (2007). *Moj prvi dojenček*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Bjelčić, N. in Mihoković, T. (2007). *Ispravno postopanje s djetetom: Baby handling*. Pridobljeno 26.07.2011 iz [http://www.udruga-oko.hr/images/documents/1\\_baby\\_handling\\_round\\_finale.pdf](http://www.udruga-oko.hr/images/documents/1_baby_handling_round_finale.pdf)
- Brazelton, B. (2007). *Otrok; čustveni in vedenjski razvoj vašega otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Črepinšek, M. (2009). *Dojenčkov razvoj*. Pridobljeno 15.06.2011 iz [http://www.mojmalcek.si teme/dojencek/62/dojenckov\\_razvoj\\_9\\_mesec.html](http://www.mojmalcek.si teme/dojencek/62/dojenckov_razvoj_9_mesec.html)
- Gebauer Sesterhenn, B. in Praun, M. (2007). *Velika knjiga o dojenčku*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Golob, K. (2008). *Vadba za dojenčka*. Pridobljeno 30.06.2011 iz [http://www.elle.si/lifestyle/mozaik/vadba\\_za\\_dojencka-15367.aspx](http://www.elle.si/lifestyle/mozaik/vadba_za_dojencka-15367.aspx)
- Gorenc Jazbec, Š. (2010). *Pravilno ravnanje z dojenčkom*. Kranj: Samozaložba.
- Jurjevec, M. (2008). *Vaje za mišice medeničnega dna*. Pridobljeno 10.06.2011 iz <http://www.mama.si/moj-trebuscek>
- Kapus, V. s sodelavci (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Inštitut za šport, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
- Klun, H. (1992). *Nosečnost in porod*. Ljubljana : Državna založba Slovenije.
- Kremžar, B. in Peterlin, M. (2001). *Otrokovo gibalno vedenje*. Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.
- Koledar otrokovega razvoja*. Pridobljeno 21.07.2011 iz [http://www.ringaraja.net/kor\\_o.asp?kor=0](http://www.ringaraja.net/kor_o.asp?kor=0)
- Kurent M. (201). *Masaža*. Pridobljeno 15.0.5.2011 iz <http://www.masazadojencka.si/dojencek/ucinki/>
- Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. idr.(2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Meško, V. (2010). *Vadba za otroke Kindyroo*. Pridobljeno 26.07.2011 iz <http://bibaleze.si/clanek/rubrika/dojencek/video-kindyroo-vadba-za-otroke.html>

Mlinar, K. (2005). *Lahko hujšam, če dojam?* Pridobljeno 16.07.2011 iz [http://www.ringaraja.net/lahko-hujšam-ce-dojam\\_556.html](http://www.ringaraja.net/lahko-hujšam-ce-dojam_556.html)

Strojin, M., Lenart, L. idr. (1985) *Nosečnost in novorojenček*. Ljubljana: Centralnega zavoda za napredek gospodinjstva.

Primožič, U. (2009). Razvoj otroka. *Dojenček, posebna izdaja Super MAMI*, 30-33.

Pulkkinen, A. (2008). *Igrajmo se z dojenčkom*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Rajtmajer, Dolfe (1992). *Otrok plava*. Maribor: Pedagoška fakulteta

Rus, N. in Žugelj, E. (2008). *Joga za dojenčke*. Pridobljeno 16.07.2011 iz <http://bibaleze.si/clanek/dojencek/joga-za-dojencke.html>

Sassé, M. (1990). *If Only We'd Known, Early childhood – and its importance to academic learning*. Victoria: Toddler Kindy GyumbaROO Pty Ltd.

Semolič, A. (2004). *Vadba za dojenčka in mamico*. Ljubljana: Vzajemna.

Semolič, A. (2008). *Igriva vadba za dojenčka spodbuja uspešen gibalni razvoj*. Ljubljana: samozaložba.

Stoppard, M. (1992). *Kaj zmore vaš otrok; odkrivajmo in razvijajmo otrokove naravne potencialne*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Šajber, D. (2006). *Plavanje od rojstva do šole*. Radovljica: Didaktika 2006.

Šajber, D. (1999). *V vodi se dojenček navaja na samostojno gibanje*. *športosplet*, 18. avg. 1999, let. 1, št. 8.

Šajber, D. (2008). Urnik vadbe. Pridobljeno 23.07.2011 iz <http://www.plavanje-dojenckov.com/index.php?stran=main&id=388>

Športni klub Fit Mami. (2011). *Glasbeno gibalni program Bamberbam*. Pridobljeno 01.09.2011 iz <http://www.fitmami.si/bamberbam>

Urbančič – Švarc, T. in Videmšek M. (1997). *S športom v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Woolfson, C., R. (2001). *Bistro dete; kako razumeti in spodbujati otrokov razvoj*. Radovljica: Didakta.

Zavod Tamala (2011). *Vadba za mamice z dojenčki*. Pridobljeno 16.07.2011 iz <http://zavod-tamala.si/wp/vadba-za-mamice-z-dojencki/>

Žugelj, E. (2008). *Zdravilni učinki gibanja*. Pridobljeno 29.08.2011 iz <http://bibaleze.si/clanek/dojencek/gibanje.html>

## 7 PRILOGA

### Anketni vprašalnik

*Sem Urška Murn, študentka na Fakulteti za šport. Pišem raziskovalno diplomsko nalogo na temo: Analiza vključevanja mamic in dojenčkov v športno vadbo. Vprašalnik je anonimen in vsi pridobljeni podatki bodo uporabljeni zgolj v raziskovalne namene.*

*Prosim, če odgovarjate sproščeno in iskreno. Vaše mnenje je pomembno, saj bo prispevalo k uspehu raziskave. Za vaše sodelovanje se vam najlepše zahvaljujem.*

### Starost otroka:

- a) 0-3 mesecev
- b) 3-6 mesecev
- c) 6-9 mesecev
- d) 9-12 mesecev

**Spol otroka (obkrožite):** a) M                      b) Ž

### Vadba:

- a) v vodi
- b) na suhem

### Kje ste obiskovali vadbo?

Obkrožite številko pred odgovorom.

- 1 - Ljubljana
- 2 – Novo mesto
- 3 – Dolenjske Toplice
- 4 - Ajdovščina
- 5 - Logatec
- 6 - drugo: \_\_\_\_\_

### 1. OCENITE, KAKO POMEMBNA JE VADBA NA OTROKOV NADALJNI RAZVOJ

Odgovore ocenite v rangu od 1(ni pomembna) do 5 (zelo je pomembna).

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5

## 2. KOLIKOKRAT NA TEDEN STE ŠPORTNO AKTIVNI ?

Pod pojem športno aktivni štejemo vadbo 2x na teden po 30 min, organizirano ali neorganizirano.

- a) nisem športno aktivna
- b) enkrat
- c) dvakrat
- d) več kot dvakrat

## 3. NA VADBO PRIHAJATE

- a) sama
- b) s partnerjem
- c) s prijateljico
- d) drugo \_\_\_\_\_

## 4. KATERI JE VAŠ POGLAVITNI RAZLOG, DA STE SE ODLOČILI OBISKOVATI VADBO ?

Možen je le en odgovor.

- a) ne maram monotonije vsakdana
- b) se rada družim z mamicami in izmenjam mnenje
- c) se otrok v vadbeni skupini dobro počuti in oba uživava
- d) drugo \_\_\_\_\_

## 5. KAJ VAM VADBA PRINAŠA?

Odgovore ocenite v rangi od 1 (ni učinka) do 5 (zelo veliko). Obkrožite eno oceno.

- a) Kaj vadba prinaša otroku ? 1 2 3 4 5
- b) Kaj vadba prinaša materi ? 1 2 3 4 5
- c) Znanje, ki ga pridobim in porabim doma. 1 2 3 4 5

## 6. ALI SE ZAVEDATE POZITIVNIH UČINKOV VAJ NA TELO

Možen je le en odgovor.

- a) Natančno vem, zakaj je katera vaja pomembna in se zavedam pozitivnih učinkov na telo.
- b) Med vadbo ne razmišljam o pomenu vaj.
- c) Pozitivne učinke na telo mora poznati vaditeljica.

## 7. KAKO VPLIVA VADVA NA VAŠE POČUTJE ?

Odgovore ocenite v rangi od 1 (ni vpliva) do 5 (velik vpliv).

- a) Po vadbi se počutim polna energije. 1 2 3 4 5
- b) Po vadbi sem polna motivacije za nadaljnje delo. 1 2 3 4 5
- c) Po vadbi sem sproščena. 1 2 3 4 5

**8. KAKA VADBENA SKUPINA VPLIVA NA DRUŽENJE Z OSTALIMI MAMICAMI?**

- a) Družimo se le v času vadbe.
- b) Z mamicami se družimo in izmenjujemo mnenja tudi izven vadbenega časa.

**9. ALI TUDI DOMA IZVAJATE VAJE, KI STE JIH IZVAJALI NA VADBI?**

- a) Ne, vaje pozabim.
- b) Vaj se spomnim, a se mi ne ljubi.
- c) Vaje redno izvajam med preoblačenjem, kopanjem.

**10. PRED VSAKO NASLEDNJO VADBO**

Odgovore ocenite v rangi od 1 (nikoli) do 5 (vedno).

- a) Strah me je, kako se bo malček odzval na telovadbo/plavanje, vendar grem rada. 1 2 3 4 5
- b) Iščem razloge, da ne bi odšla. 1 2 3 4 5
- c) Doma z dojenčkom ponoviva vaje, da se lažje vključiva v delo. 1 2 3 4 5

**11. NA VADBO RADA HODIM, KER ...**

Izberite odgovor, ki za vas najbolj drži.

- a) Se tam sprostim in pozabim na probleme.
- b) Ker samo tam pridem v najlepši stik z dojenčkom.
- c) Ker potrebujem oddih in zavedanje, da je otrok nekaj najlepšega.
- d) Ker rada telovadam v skupini in sodelujem pri kreativni vadbi.

**12. NAVEDITE POGLAVITNI RAZLOG ZAKAJ STE IZBRALI VADBO V VODI.**

Rešujejo le mamice, ki so vključene v program vadbe v vodi.

- a) V vodi je manjša obremenitev in se bolj osredotočim na stik z otrokom.
- b) Moj otrok v vodi bolj uživa.
- c) V vodi je vadba manj intenzivna, zato mi vadba bolj ustreza.
- d) Vadba v vodi je finančno ugodnejša.
- e) Vadba v vodi je za mojega otroka bolj varna.
- f) Termin obiskovanja vadbe v vodi mi bolj ustreza.

**13. NAVEDITE POGLAVITNI RAZLOG ZAKAJ STE IZBRALI VADBO NA SUHEM.**

Rešujejo le mamice, ki so vključene v program vadbe na suhem.

- a) Moj otrok v vadbi na suhem bolj uživa.
- b) Na suhem je vadba bolj intenzivna, zato mi vadba bolj ustreza.
- c) Vadba na suhem je finančno ugodnejša.
- d) Vadba na suhem je za mojega otroka bolj varna.
- e) Termin obiskovanja vadbe na suhem mi bolj ustreza.

**14. NA VADBI SE MED NAMA Z DOJENČKOM VZPOSTAVI POSEBNA VEZ.**

Obkrožite trditev, ki za vas bolj drži.

- a) Z dojenčkom sva enako povezana doma in na vadbi.
- b) Da, še posebej se čutim povezana z njim, ker ga ves čas spremljam in se ga dotikam.

**15. PO VADBI**

Obkrožite trditev, ki za vas bolj drži.

- a) Pospravim stvari in odhitim domov.
- b) Počasi pospravim stvari, podojim dojenčka in se še malo poigrava.

**16. ALI STE BILI V ČASU NOSEČNOSTI ŠPORTNO AKTIVNI ?**

Pod pojem športno aktivni štejemo vadbo 2x na teden po 30 min, organizirano ali neorganizirano.

- a) NE
- b) DA

Hvala za sodelovanje !