

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

LARA ROSINA

Ljubljana, 2015



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za šport*

Športno treniranje
Alpsko smučanje

PROGRAM SKUPINSKE ŠPORTNE VADBE ZA MAMICE IN DOJENČKE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA
prof. dr. Mateja Videmšek

Avtorica dela
LARA ROSINA

RECENZENT
prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT
doc. dr. Vedran Hadžić

Ljubljana, 2015

Otroci imajo kratke noge,
a delajo največje korake,
do Sonca,
do Sreče,
do Sveta
in puščajo za vse zanesenjake
v prihodnosti sledi.
(Tone Pavček)

Zahvala

Z diplomsko nalogo je zaključeno posebno obdobje mojega študija fakulteti. Iskreno se zahvaljujem mentorici prof. dr. Mateji Videmšek, za vse nasvete, pomoč in hitro posredovane informacije.

Prav posebna zahvala gre mojim staršem, ki so mi omogočili študij in mi s potrpljenjem ves čas stali ob strani in me podpirali ob vseh uspehih in neuspehih. Zahvaljujem se tudi partnerju, Andreju za vso potrpljenje in pomoč ob izdelavi diplomske naloge. Moji sestri Maji, prav tako za podporo v času študija in pomoč pri nastajanju fotografij. Zahvala gre tudi vsem mamicam, ki so sodelovale pri programu vadbe in dovolile fotografiranje in snemanje svojih otrok ter tako pripomogle k bogatosti diplomske naloge.

Hvala!

Ključne besede: poporodna vadba, športna vadba z dojenčki, gibalni razvoj dojenčka, baby handling, mišice medeničnega dna, masaža dojenčka.

PROGRAM SKUPINSKE ŠPORTNE VADBE ZA MAMICE IN DOJENČKE

Avtorica: Lara Rosina

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

Število strani: 83

Število slik: 60

Število virov: 44

Število tabel: 1

Število prilog: 1

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti program skupinske vadbe za mamice in dojenčke.

Diplomsko delo je monografskega tipa. V prvem delu naloge so s teoretičnega vidika obravnavani poporodno obdobje ženske, njene spremembe na telesu, čustveno doživljanje poporodnega obdobja in pomen poporodne vadbe ter gibalni, osebni, socialni in čustveni razvoj dojenčka. Predstavljena sta tudi pomen masaže za dojenčka in pravilno rokovanje z dojenčkom. V drugem delu je opisno in slikovno predstavljen program skupinske vadbe za mamice in dojenčke, prav tako je priložen tudi videoposnetek za lažjo predstavo vadbene ure. Vadba za mamico je razdeljena na tri dele: uvodni del je ogrevanje, glavni del je krepitev in zadnji del je raztezanje. Pri krepilnih vajah, namesto različnih pripomočkov, mamica uporablja svojega dojenčka kot utež. Vadba za dojenčka je zasnovana tako, da preko igre vplivamo na gibalni razvoj otroka, za popestritev igre pa lahko uporabljamo tudi pripomočke in igrače. Mamice se na vadbi naučijo pravih prijemov dojenčka, ki so pomembni tudi v vsakdanjem življenju in ne samo na vadbi.

Skupinska vadba predstavlja celostno oblikovanje telesa za mamico, vpliva pa tudi na krepitev močnejših vezi med mamico in dojenčkom, ki se vzpostavljajo med samimi vajami za dojenčka in nazadnje še z masažo dojenčka.

Diplomsko delo je uporabno kot informativno gradivo za vaditelje skupinskih vadb, vzgojitelje, strokovne delavce oziroma tiste, ki jim bo naloga olajšala delo. Pridobijo lahko novo znanje, kako izvajati različne gibalne dejavnosti na zabaven in prijazen način. Spoznajo nove prijeme masaže za dojenčka in se seznanijo z novimi oblikami vaj za mamice, s katerimi lahko popestrijo ure. Z diplomskim delom lahko tudi mamice pridobijo znanje pravilnega rokovanja z dojenčki in oblike iger, ki so koristne v gibalnem razvoju vse do hoje.

Key words: postnatal exercise, sports exercise with babies, motor development of babies, baby handling, muscles of the pelvic floor, baby massage.

GROUP SPORTS EXERCISE PROGRAM FOR MOTHERS AND BABIES

By: Lara Rosina

University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2014

Number of pages: 83

Number of figures: 60

Number of sources: 44

Number of tables: 1

Number of annexes: 1

ABSTRACT

The purpose of this undergraduate thesis is to introduce the group exercise program for mothers and babies.

The thesis is a monograph. The first part of the thesis theoretically deals with the postnatal period of a woman, the changes of her body, the emotional perception of the postnatal period, and the importance of postnatal exercise as well as the motor, social, and emotional development of the baby. Furthermore, the thesis discusses the importance of baby massage and proper baby handling. The second part uses descriptions and images to introduce the group exercise program for mothers and babies, there is also provided video for more clear presentation of program. The exercises for mothers are divided into three parts: the introductory part consists only of warm-ups, the main part deals with strength-building, and the last part with stretching. During strengthening exercises, the mother uses her baby as a weight rather than various equipment. The exercise for the baby is designed so that playing games influences the motor development of the baby, and tools and toys may also be used to bring variety to such games. During exercise, mothers learn how to hold their babies properly and this is also important in every-day life and not only during exercise.

Group exercise is the comprehensive shaping of the body of the mother and it also creates stronger bonds between the mother and the baby, which are built during the exercises for the baby and, finally, during baby massage.

This undergraduate thesis may be applied as informative material for group exercise instructors, nursery school teachers, expert personnel, or anyone whose work may benefit from this thesis. They may acquire new knowledge and learn how to carry out various motor activities in an entertaining and friendly way. They familiarize themselves with new baby massage techniques and with new exercise types for mothers, which may be used to add variety to their classes. This thesis may help

mothers acquire knowledge regarding the proper handling of babies and learn games which are useful during the motor development prior to walking.

Kazalo

1	UVOD	1
1.1	POPORODNO OBDOBJE.....	3
1.1.1	ČUSTVENO DOŽIVLJANJE POPORODNEGA OBDOBJA	3
1.1.2	POPORODNA VADBA IN NJEN POMEN	5
1.1.3	MIŠICE MEDENIČNEGA DNA	6
1.2	DOJENČKOV GIBALNI RAZVOJ	9
1.2.1	SPODBUJANJE RAZVOJA DOJENČKA	10
1.2.2	GIBALNI RAZVOJ DOJENČKA PO MESECIH	11
1.2.3	OPOZORILNI ZNAKI, KI NAKAZUJEJO MOTNJE V RAZVOJU DOJENČKA	15
1.2.4	POMEN IGRE ZA OTROKA	18
1.2.5	OD REFLEKSNIH DEJANJ K ZAVESTNIM	19
1.3	OSEBNOSTNI RAZVOJ.....	20
1.4	SOCIALNI IN ČUSTVENI RAZVOJ	21
1.5	RAVNANJE Z DOJENČKOM ALI "BABY HANDLING"	23
1.6	MASAŽA DOJENČKA	23
1.7	NAMEN IN CILJI	24
2	METODE DELA	25
3	RAZPRAVA	26
3.1	PROGRAM SKUPINSKE VADBE ZA MAMICE IN DOJENČKE	26
3.1.1	PRIPRAVA NA VADBO IN PRIMERNA OPREMA.....	27
3.2	KREPILNE VAJE ZA MAMICO Z DOJENČKOM	28
3.2.1	VAJE ZA POPORODNO OBDOBJE PRVIH ŠESTIH TEDNOV	28

3.2.2	VAJE ZA MIŠICE MEDENIČNEGA DNA (MMD)	32
3.2.3	VAJE ZA KREPITEV CELOTNEGA TELESA	35
3.3	VAJE ZA GIBALNI RAZVOJ DOJENČKA	56
3.3.1	DOJENČEK OD ROJSTVA DO TREH MESECEV STAROSTI.....	56
3.3.2	DOJENČEK OD ŠTIRIH DO SEDMIH MESECEV STAROSTI	58
3.3.3	DOJENČEK OD OSMIH MESECEV STAROSTI DO HOJE.....	62
3.3.4	ROKOVANJE IN PRAVILNI PRIJEMI DOJENČKA.....	65
3.3.5	KAKO MASIRATI.....	67
4	SKLEP	73
5	LITERATURA	74

1 UVOD

Nosečnost in porod sta za vsako žensko srečno doživetje, čeprav za vselej spremenita njen način življenja in mišljenja. Od trenutka, ko izve, da je noseča, se začne spraševati, kaj sme in česa ne, da bo donosila in rodila zdravega otroka. Prvi meseci po porodu pa so za žensko tudi zelo naporni. Takoj po porodu se začne proces vračanja organizma v normalno stanje (Videmšek, 1997).

Mamica se lahko po šestih tednih po porodu začne vključevati v rekreativne vadbе. Rekreativna vadba ima izrazito sproščujoče delovanje in ugodne učinke na duševno zdravje. Simptome depresivnosti zmanjšuje prav tako učinkovito kot psihoterapija. Če je človek v stresnih okoliščinah pripravljen na boj ali beg, med telesnim naporom izživi te telesne in duševne spremembe; organizem se spet fizično in psihično umiri (Zagorc, 2006).

Skrb za zdravje torej ni povezana samo z ohranjanjem človekovega telesa v čisto biološkem smislu, ampak tudi z ohranjanjem in razvojem človekovih psiholoških in socialnih potreb. Med slednjimi se razkrivata predvsem potrebi po druženju in po skupinskem udejstvovanju, ki je izrazitejša pri ženskah kot pri moških. Trendi se kažejo na bolj individualnem pristopu k manjšim skupinam ljudi – otroci, starejši, nosečnice, mamice z dojenčki, ipd. (Zagorc, 2006).

Mamice imajo predvsem veliko dela z organizacijo vsega, ne osredotočajo se toliko na svoje težave, temveč je v ospredju njihov malček. Neprespane noči, strahovi, dvomi in neprestano ukvarjanje z dojenčkom pa lahko pripelje do utrujenosti, če ne celo do izčrpanosti – psihične in fizične. Zato telesna vadba v tem obdobju igra pomembnejšo vlogo, kot si lahko predstavljamo. Seveda se s pričetkom gibalne dejavnosti ne sme pretiravati (Čadež, 2007).

Prav tako kot je gibalna dejavnost koristna za mamico, predstavlja tudi pri dojenčku eno najpomembnejših področij. Človekov gibalni razvoj se začne že v predporodni dobi in se v nadaljnjem razvoju neprestano izpolnjuje. Od novorojenčka, ki je povsem nemočno bitje, saj se sam ne more premakniti z mesta in z roko ne more prijeti najbolj preprostega predmeta, otrok doseže takšne gibalne zmožnosti, ko se lahko samostojno premika po prostoru in po svoji volji upravlja z različnimi predmeti. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti (Videmšek in Visinski, 2001).

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

Otroško telo neprestano raste in se razvija. Na rast in razvoj v veliki meri vpliva ravno gibanje. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo in tako sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja ter obratno. K hitrejšemu gibalnemu razvoju

pripomorejo tudi ustrezne razmere: primeren prostor, dobra volja (negovan, sit, ne žejen otrok), športni pripomočki in igrala, ki ga spodbujajo h gibanju, itn. Če otrok nima možnosti za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti, lahko zaostane v gibalnem razvoju (Videmšek in Visinski, 2001).

V diplomskem delu je poleg vadbe za mamice predstavljena tudi vadba za dojenčke, s katero razvijamo gibalne sposobnosti preko igre, s pripomočki in brez njih.

Igra predstavlja neizčrpen vir vedno novih spoznanj o otrokovem razvoju, doživljanju in življenju, zato ni nikoli dovolj poudarjeno, kako zelo je igra pomembna za razvoj otrokove osebnosti in njegovega ustvarjalnega odnosa do življenja in okolja. Igra v največji meri zagotavlja enotnost med gibalnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem (Videmšek in Pišot, 2007).

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 spontano igra. Za začetek s telesom svoje matere in z lastnim telesom. Dolgo se igra s svojimi rokami in nogami. Kasneje, ko se zaveda prostora in se premika po prostoru, pa je zanj igrača vsak predmet, ki ga privlači (Bacus, 2007).

Razvoj gibalnih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja. Če otrok nima možnosti za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti, lahko zaostane v gibalnem razvoju (Videmšek in Visinski, 2001). Pomembno je, da so starši z rojstvom otroka čim prej seznanjeni z dejavnostmi, ki spodbujajo otrokov gibalni razvoj.

Priporočene so organizirane skupinske vadbe za mamice in dojenčke v času porodniškega dopusta, kar predstavlja tudi obliko druženja, izmenjavo mnenj in izkušenj. Ženskam omogoča, da se čim prej vrnejo k svojim prejšnjim dejavnostim, kamor sodi tudi športna. Športna dejavnost jim omogoča hitrejšo vrnitev gibalnih sposobnosti na raven pred nosečnostjo. To je veliko lažje, če vso nosečnost vzdržujejo na ravni gibalnih sposobnosti.

Ta vadba ni vadba v klasičnem pomenu besede. Z ustreznimi prijemi vplivamo tudi na razvoj dojenčka. S starostjo in rastjo dojenčka, se ta vadba spreminja in prilagaja njihovim sposobnostim ter tako prehaja v igro. To vadbo za dojenčke bi lahko imenovali ciljno usmerjena igra.

S programom skupinske organizirane vadbe je mamicam omogočeno, da se sprostijo in pozabijo na težave, ki jih pestijo, ko so same doma z dojenčkom. Prav tako se v tem času posvetijo samo svojemu otroku in razvijajo močnejšo vez z njim. Z vadbo se človek boljše počuti, postane srečnejši in poln energije.

Za pravilno in učinkovito izvajanje vaj iz programa skupinske vadbe za mamice in dojenčke je priporočljivo poznati "baby handling" ali rokovanje z dojenčkom ter tudi njegov gibalni, osebni, socialni in čustveni razvoj. Spoznati moramo pomen poporodne vadbe za mamico in dojenčka ter se seznaniti s sposobnostmi, ki jih dojenček zna in zmore v posameznem mesecu starosti.

1.1 POPORODNO OBDOBJE

Poporodno obdobje je popolnoma naravno stanje in predstavlja posebno situacijo v življenju ženske. Lahko postane eno najlepših obdobji v doživljanju njene ženskosti. Ta čas pomeni, da si lahko spočije in okrepi od poroda ter nosečnosti in si nabere novih moči za prihajajoče mesece z dojenčkom (Gumze, 2014).

Vsak porod predstavlja težek telesni napor za žensko, zato sta v prvih dneh še kako pomembna sprostitev in počitek. Vendar se je istočasno potrebno zavedati, kaj porod pomeni za žensko telo, oslabiljene mišice medeničnega dna, povišana telesna teža ter zmanjšana vzdržljivost. A to je le del tega kaj se dogaja s telesom ženske med in po porodu (Nadlsberger, 2010).

Dobro je, da se ženska zaveda, da je poporodno obdobje razdeljeno na zgodnje in pozno. Zgodnje traja do 9. dneva in je obdobje najtesnejše povezanosti med mamo ter otrokom. V poznem obdobju, ki traja do 42. dneva po porodu, pa potekajo predvsem procesi prilagajanja na življenje z dojenčkom ter uravnovešanje hormonskega stanja ženske (Gumze, 2014).

Kot je nosečnost individualna za vsako žensko, je tudi poporodno obdobje zelo individualno in se razlikuje od ženske do ženske. Vsaka ga doživlja na svoj način, zato želijo ženske v tem obdobju govoriti o svojih trenutnih težavah in doživljanju (Gumze, 2014).

Poporodno obdobje ali puerperij je obdobje od poroda do izginotja anatomskih in fizioloških sprememb nosečnosti ter traja 6 tednov. Glavna fiziološka in hormonska sprememba, ki se zgodi po porodu, je odstranitev porodne posteljice ali placente in ženska se začne vračati v stanje pred nosečnostjo. Zelo opazno je izgubljanje vode iz telesa, telesna teža pade za osem do deset kilogramov, maternica se krči in se vrne v svojo normalno velikost v šestih tednih, tudi vezi maternice dobijo svoj normalni tonus po šestih tednih. Ohlapnost trebušne stene se popravi v nekaj mesecih, vezi skeleta pa se vračajo v svoje prejšnje stanje zelo počasi, zato je zelo pomembno pravilno dvigovanje otroka in zmernost pri telesni aktivnosti (Virant, 2008).

V prvih šestih tednih po porodu naj se porodnica posveti predvsem sebi in novorojenčku. Skrbi naj za počitek, primerno prehrano in dovolj tekočine. Kljub počitku pa naj čim prej začne z vajami za krepitev trebušnih mišic in mišic medeničnega dna (Virant, 2008).

1.1.1 ČUSTVENO DOŽIVLJANJE POPORODNEGA OBDOBJA

Na splošno velja mnenje, da naj bi bil porod za vsako žensko najsrečnejši dogodek v življenju, obdan z veliko sreče, pozitivne energije in veliko ljubezni. A žal ni vedno tako. Pojavljajo se lahko tudi negativna čustva, kot so strah, negotovost, žalost, jeza, potrtnost, pretirana skrb za zdravje otroka. Ženske so pod psihičnim pritiskom, lahko so telesno izčrpane in prav to je vzrok za neuspešnost v dojenju, zato se obtožujejo,

da niso v celoti izpolnile materinske vloge. Prehod v materinstvo vključuje prilagajanje na velike telesne, čustvene in socialne spremembe. Še posebno pri prvem otroku mora ženska v veliki meri spremeniti način življenja in se prilagoditi na konstantne zahteve novorojenčka. To včasih pripelje do frustracije ženske, da ne bo zmogla vseh novo nastalih aktivnosti (Kum, 2014).

V večini primerov potrnost po porodu traja le nekaj dni, včasih pa se stopnjuje v več mesecev trajajočo poporodno depresijo. Poporodna depresija se lahko pojavi v treh oblikah in stopnjah: poporodna otožnost, mala depresivna epizoda in velika depresivna epizoda po porodu ali poporodna psihoza. V nadaljevanju so po Kumovi predstavljene različne oblike depresije.

Poporodna otožnost se pojavi drugi ali tretji dan po porodu in traja sedem dni. Pripisujejo jo hitri spremembi ravni hormonov po porodu, socialnim dejavnikom, k njej pa pripomorejo tudi telesna izčrpanost, nespečnost, slabokrvnost. Poporodno otožnost doživi skoraj polovica žensk, nekateri avtorji navajajo, da kar 75 odstotkov žensk. Pomembno je prepoznavanje znakov, ki vključujejo spremembe razpoloženja, žalost, jokavost, možen je občutek tesnobe in razdražljivost. Za temi znaki se lahko skrivajo duševne stiske žensk, ki nakazujejo na resnost poporodne depresije. Nekateri avtorji navajajo, da je presenetljivo, da okolica pogosto zgodnje opozorilne znake duševne stiske interpretira kot normalen del poporodne otožnosti. Znaki poporodne otožnosti so časovno omejeni in neskladja spontano izginejo, le redko je potrebno posebno ukrepanje. Ženska potrebuje dobro psihosocialno podporo, brez psihiatrične terapije (Kum, 2014).

Mala depresivna epizoda ima lahko različno intenzivnost in predstavlja za žensko in družino hudo stisko. Znaki se pokažejo kasneje kot znaki otožnosti, običajno okoli četrtega do šestega tedna po porodu, lahko pa tudi več mesecev po porodu. Lažja oblika se pojavi v 21 odstotkih, težja pa v 9 odstotkih. Pri ženski so izraženi naslednji znaki: brezvoljnost in potrnost, preobčutljivost predvsem v odnosu do partnerja in otroka, nespečnost, upadanje spolnih želja, motnja koncentracije, občutek krivde ali jeze, izguba samospoštovanja, tesnoba ali vznemirjenost, samomorilne misli, nezanimanje za dogajanje v okolici, tudi za dojenčka, vsiljive misli o poškodovanju otroka. Matere so pretirano zaskrbljene za zdravje otroka, dvomijo o svojih materinskih sposobnostih in čutijo pomanjkanje energije. Obstaja nevarnost, da nekatere znake zamenjamo za normalne znake v poporodnem obdobju. Ta stanja so ozdravljiva. Ženske potrebujejo strokovno pomoč in sicer psihoterapijo in učenje za materinstvo, le izjemoma potrebujejo zdravila (Kum, 2014).

Poporodno veliko depresivno epizodo ali poporodno psihozo doživi 2,5 odstotka žensk. Znaki se pokažejo nenadoma v prvem mesecu po porodu. To stanje je redko, a zelo resno, zahteva takojšnjo pozornost in zdravljenje. Močno je izražena nevarnost samomora in detomora, kar je tudi vzrok za sprejem ženske v psihiatrično ustanovo. Ženska je v poporodnem obdobju čustveno bolj občutljiva in ranljiva, posebno če se sooča z duševno stisko. Pomembno je, da je opažena in ne ostane sama. Potrebuje dobro psihosocialno podporo, pomoč in nekoga, ki jo bo poslušal, slišal in razumel. To so lahko partner, njeni najbližji svojci, prijatelji ali patronažna medicinska sestra, ki je včasih tudi vez med njimi (Kum, 2014).

Po porodu so značilna nihaja razpoloženja, ki so posledica hormonskega nihanja. Ravni progesterona in estrogena sta med nosečnostjo visoki, po porodu pa količini obeh hormonov upadeta, čemur se telo včasih težko prilagodi (Stoppard, 2007 internetni vir). Pri športni dejavnosti sta zelo pomembna koncentraciji adrenalina in noradrenalina. Adrenalin inhibira dejavnost maternice, noradrenalin pa poveča frekvenco in amplitudo njenih kontrakcij (Clapp in Dickstein, 1984).

Čustva in hormoni so med seboj neločljivo povezani; včasih hormoni narekujejo razpoloženje, drugi pa okoliščine vplivajo na hormone – ob stresnih situacijah se poveča količina adrenalina, telovadba in smeh pa povzročata sproščanje »hormonov sreče«, ki jim pravimo endorfini. Endorfin se izloča v možganih, po svojih lastnostih pa je podoben morfiju. Ta daje občutek zadovoljstva po telesnih aktivnostih. Znanstveniki trdijo, da z leti upada nivo tega hormona in da je prav zato zelo pomembno, da ohranjamo dobro kondicijo in telesno pripravljenost, da počnemo vse, kar prispeva k sproščanju endorfinov. Smeh, žgečkanje, telesna vadba in napor, glasba, ples, čokolada in pekoče začimbe so na vrhu seznama priporočljivih aktivnosti (Flis, 2011).

Veliko je ugotovitev, da je telesna vadba v skupini za ženske v poporodnem obdobju priporočljiva, saj ne vpliva samo na njeno splošno počutje, ampak tudi lažje opravlja naloge, ki jih je imela pred porodom. Poleg tega, da so telesno aktivne, jim vadba v skupini predstavlja obliko druženja, izmenjujejo si izkušnje, posvečajo svoj čas otroku in se lahko z njim igrajo, pojejo in plešejo. Ta oblika vadbe je odlično zdravilo za srečno poporodno obdobje mamice in dojenčka.

1.1.2 POPORODNA VADBA IN NJEN POMEN

Namen poporodne vadbe je, da se želimo približati obliki telesa in telesnim sposobnostim, kakršne smo imeli pred porodom. Pred začetkom vsake vadbe pa je pomembno upoštevati spremembe, ki so nastale v telesu. Zavedati se je potrebno tudi vseh težav, utrujenosti in skrbi, ki ji jih povzroča dojenček.

Prve dni po porodu imajo ženske kup težav, ki lahko omejujejo športno dejavnost. Prve dni v trebuhu, posebej med dojenjem, čutijo boleče krče, ki se imenujejo tudi poporodni krči in nakazujejo, da se maternica vrača v svojo prvotno velikost. Trajajo lahko le nekaj dni. Zaradi prenapornih gimnastičnih vaj se lahko v izcedku pojavi sveža kri. Ženske, ki so jim med porodom prerezali presredek, lahko šivi bolijo, pečejo in se slabše celijo, kar lahko precej ovira izvedbo vaj (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Po porodu so ostale globoke hrbtne in trebušne mišice šibkejše, kot so bile pred nosečnostjo, saj je med nosečnostjo telo proizvajalo velike količine hormona relaksina. Ta je omogočil večjo elastičnost ligamentov in mišic, medtem ko je otrok rasel. Tudi mišice medeničnega dna so šibke in raztegnjene, zaradi vpliva relaksina in zaradi potovanja otroka med porodom. Prsni del hrbtenice je zelo obremenjen zaradi povečanih in težkih prsi, dodatno pa ga obremenjuje tudi dvigovanje in držanje otroka (Poporodna vadba, 2014).

Pomen športne dejavnosti po porodu je okrepitev raztegnjenih in ohlapnih mišic. Njihov tonus se poveča in s tem se popravi tudi estetski videz ženske. Vzpostavljamo ponovni nadzor nad mišicami medeničnega dna, jim vračamo vzdržljivost in preprečujemo inkontinenco. Porabljamo energijo, ki nam pomaga pri izgubi odvečne telesne teže ter pospešujemo krvni obtok po vsem telesu, posebej v dojkah in s tem zagotovimo zadostno izločanje mleka (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Veliko žensk, ki dojijo, je strah nadaljevati s telesno vadbo. Zmerna vadba je dovoljena; prvih šest tednov po porodu naj bo intenzivnost zelo majhna, saj si mora telo odpočiti, kasneje pa se lahko stopnjuje (Mlinar, 2010). Pri dojenju je pomembno, da je izguba teže počasna in postopna, če je ta prehitra, se v materino mleko lahko izločajo strupene snovi, kot so ekološki kontaminanti PBC ali pesticidi, ki se skladiščijo v telesni maščobi, lahko pa se pojavijo tudi težave z mlečno zalogo (Čadež, 2007).

V nekaterih znanstvenih raziskavah so res odkrili prisotnost mlečne kisline v materinem mleku. A pomembno je poudariti, da je v teh primerih vedno šlo za intenzivno, trdo vadbo, ne pa za zmerno vadbo, ki je za žensko po porodu najbolj primerna. Tako je sprememba v okusu mleka res odvisna od intenzivnosti vadbe. Telesna vadba je vsekakor dobra za materin imunski sistem (Mlinar, 2010).

V prvih dneh po vaginalnem porodu že začnemo z vajami. Z njimi izboljšamo krvni obtok (zmanjšamo možnost tromboze, pospešimo celjenje), okrepimo oslabiljene trebušne mišice in mišice medeničnega dna, pospešimo prebavo ter vplivamo na telesno in duševno sprostitev. Vaje so sestavljene tako, da jih lahko izvajajo tudi tiste, ki so imele zašit presredek. Mamice, ki so rodile s carskim rezom, lahko začnejo telovaditi takoj prvi dan po odstranitvi šivov (Bašič in Valte, 2008).

V obdobju po šestih tednih lahko začnemo stopnjevati zahtevnost vaj. Nadaljujemo s krepilnimi vajami za mišice medeničnega dna in trebušne mišice, krepimo pa tudi vse ostale mišice telesa. Mišice rok in ramenskega obroča so precej obremenjene zaradi nege otroka, zato jim namenimo različne raztezne vaje. Dodamo tudi raztezanje za spodnje hrbtne mišice in s tem preprečujemo oziroma omilimo bolečino v ledvenem delu hrbtenice. Intenzivnost in količina vadbe sta odvisni od aktivnosti ženske med nosečnostjo in njenega trenutnega počutja. Izogiba naj se vajam, ki povečujejo ledveno krivino ali vratno krivino, popolnim počepom ter vajam, ki zahtevajo dvigovanje obeh nog v legi na hrbtu. Mamica naj telovadi vsaj trikrat na teden po eno uro, vaje za trebušne mišice in mišice medeničnega dna pa naj izvaja vsak dan, vsaj šest mesecev po porodu (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

1.1.3 MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Mišice medeničnega dna so izredno pomembne, pogosto pa jih kar zanemarjamo. Vse življenje nosijo veliko težo, saj podpirajo mehur in črevo, pri ženskah pa še maternico. Naporno delo imajo predvsem med nosečnostjo in tudi porod jih zelo obremeni. Na slabšanje njihovih čvrstosti pa vpliva tudi dvigovanje dojenčkov, malčkov in večjih otrok (Hrovat Kuhar, 2011).

Pogosto so težave že v legi mišic medeničnega dna, ker seveda niso tako vidne kot mišice rok, nog ali trebuha. Najpogostejši nasvet je, da med lulanjem skušamo zaustaviti curek urina. To je dokaj nevarno početje in se lahko izvaja le kot test, kje so mišice in kako močne so. Če bi to redno počeli, bi lahko prišlo do nepravilnega praznjenja mehurja in zastajanja urina. Najbolj se zavedamo teh mišic, če si predstavljamo, da nas hkrati tišči na malo in veliko potrebo, pa še tampon bi se želel ta hip izmuzniti, sedaj pa močno stisnemo vse mišice hkrati. Ob tem je potrebno paziti, da ne napenjamo mišic zadnjice in stegen, ter ne zadržujemo diha in vlečemo trebuha proti sebi. Nekaj časa bodo mišice lahko delale same, sčasoma pa bodo potrebovale našo pomoč, da bodo zmogle svoje delo še naprej brez težav. Te mišice niso čudodelne, njihov vpliv pa je dokazano izjemen (Hrovat Kuhar, 2011).

Obremenitev mišic medeničnega dna se z nosečnostjo povečuje. Hormonske spremembe povzročijo hipotomijo tega mišičja. Medenično dno se spusti za približno dva centimetra, zato je zlasti v pozni nosečnosti pogosta stresna urinska inkontinenca.

Organe v medenici (maternico, nožnico, danko) pripenja na medenične kosti in jih tako podpira. Mišice medeničnega dna so kot trampolin, na katerega se opirajo notranji organi. Če so mišice dobre in prožne, bodo zdržale tudi večje pritiske (preprečile bodo uhajanje urina ob kihanju, dvigovanju in smehu), v nasprotnem primeru bodo popustile – organi bodo počasi drsli navzdol (Britvič, 2014).

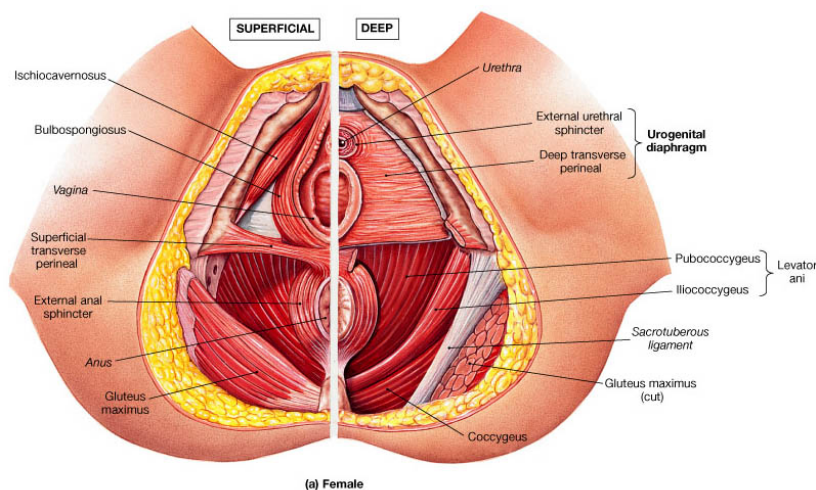
Ščepanovičeva razlaga (2012), da mišice medeničnega dna ležijo na dnu medenice, zapirajo medenični izhod in potekajo od sramnice spredaj do trtice zadaj. Vzdržujejo pravilno lego medeničnih organov in sodelujejo pri zadrževanju urina in blata. Tako zagotavljajo podporo danki med iztrebljanjem blata in prispevajo k stabilnosti hrbtenice in medeničnega obroča. Mišice medeničnega dna so pomembne tudi za spolno doživljanje tako ženske, kot tudi za njenega partnerja.

Najpogosteje se nepravilno delovanje mišic medeničnega dna pojavi med nosečnostjo ali po porodu. V nosečnosti predstavlja povečana teža dodatno obremenitev za medenično dno, saj se pod vplivom hormonskih sprememb mišice raztezajo. Vse te spremembe vplivajo na slabšo zmogljivost mišic v nosečnosti. Porod predstavlja maratonsko obremenitev za mišice medeničnega dna – med porodom se še bolj raztegnejo in zaradi raztrganja ali prereza presredka se lahko tudi poškodujejo. Če vaje izvajamo redno in takoj po porodu, se zdravljenje pospeši, zmanjšata se neugodje in oteklina presredka (Ščepanović, 2012).

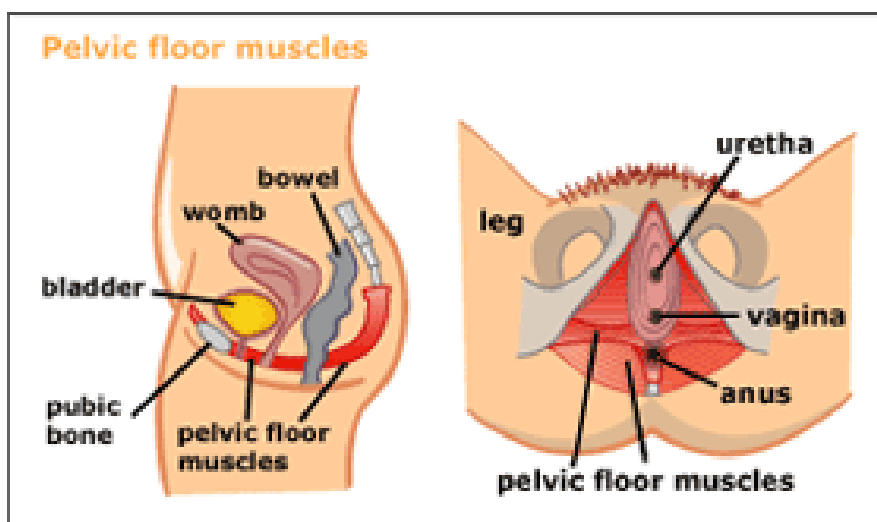
Vaje za mišice medeničnega dna je dobro izvajati, ker je glavna mišica medeničnega dna navadna prečnoproga mišica, kot npr. biceps, in jo lahko dobro natreniramo. Za to pa potrebujemo približno šest mesecev, vendar je potrebno to natreniranost vzdrževati (Britvič, 2014).

Za začetek vaje izvajamo nežno, ne z vso močjo, in če se začuti bolečina prenehamo. Veliko žensk po porodu stiska ne more zadržati, tako se za začetek izvajajo vaje brez zadržka. Da bi se pridobila moč in vzdržljivost mišic medeničnega dna se morajo vaje izvajati tri do petkrat na dan, vsak dan. Dobro je, da vaje

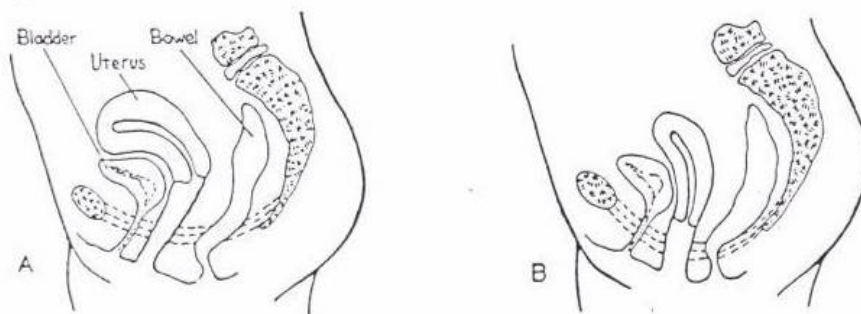
izvajamo v različnih položajih, v miru, saj jih le tako lahko opravljamo čim bolj pravilno. Z njimi pa začnemo že pred zanositvijo in med nosečnostjo. Priporočljivo je tudi, da se mišice stisnejo tudi tik preden kihujemo ali zakašljamo ter dvigujemo otroka ali kakšno drugo težko breme. Nikakor pa vaj za medenično dno ne izvajamo med uriniranjem (Ščepanović, 2012).



Slika 1. Prečni prerez mišic medeničnega dna (Jaworski, 2013).



Slika 2. Mišice medeničnega dna (Dawson, 2012).



Slika 3. Dober položaj MMD in spuščeni položaj MMD (Šćepanović, 2012).

Na sliki 3 A je predstavljen dober položaj medeničnih organov in na sliki 3 B položaj "viseče mreže" – medenično dno je oslabiljeno in organi so spuščeni.

1.2 DOJENČKOV GIBALNI RAZVOJ

Otrok se že v trebuhu spontano gibalno odziva na zavestne mamine gibe, kot so govorjenje, hoja, ples, ustrezna krepilna vadba telesa. Tako se že preko maminega razpoloženja, na nezavednem nivoju, pričnejo oblikovati otrokove izkušnje (Semolič, 2008).

O gibalnem razvoju dojenčka lahko govorimo že v predporodni dobi, ta je še posebej intenziven do tretjega leta otrokove starosti. V času razvoja spontane gibe vse bolj obvladuje in nazadnje doseže nadzor nad gibanjem. Vzporedno z nadzorom nad gibanjem lastnega telesa se razvijajo možganski centri, ki nadzirajo motorični razvoj. Zrelost celotnega telesnega sistema je predpogoj za učenje gibalnih spretnosti (Ribič Hederih, 2014).

Tako lahko poudarimo, da je gibanje za vsakega posameznika življenjskega pomena, tako kot ima pomembno vlogo prehrana, spanje in dotiki. Z vsako obliko giba neposredno vplivamo na del možganov, ki sprejemajo informacije. Razvijamo naš živčni sistem, ki nam pošilja naučene gibalne informacije iz okolja. Pri dojenčkih je prirojeno zanimanje za okolico ter radovednost, ki se v prvi vrsti uporablja kot temeljni način učenja oblik gibanja (Perry, 2009). Kremžarjeva (2000) meni, da gibalni razvoj pomeni osvajanje gibalnih vzorcev. Po Piagetu je to omogočeno z akomodacijo in asimilacijo, to pomeni da se gibalni vzorci akomodirajo na pogoje okolja. Akomodacija je v prvi vrsti pridobivanje zaznavnih in gibalnih vzorcev. Otrokova motorika je razvita na intaktnem živčnem sistemu in je pogoj za izpopolnjevanje obsežnega senzomotoričnega temelja. Osnovni motorični vzorci se pridobivajo z izkušnjami, se utrdijo in izpopolnijo. Možgani ne poznajo mišic, gibalne izkušnje se kot program živčne verige obdržijo v spominu in so vsak čas pripravljene za uporabo. Gibalni vzorci so za posameznika značilni in predstavljajo preprosta namerna gibanja, kot so dvig glave, obračanje telesa, kobacanje, plazenje, hoja, tek, met,

udarec, skok, skakanje, preskok, brcanje (Kremžar, 2000). Pomembno vlogo odigrajo starši, da otrokovo gibanje nadgrajujejo in tako tudi vplivajo na nadaljnji razvoj (Perry, 2009).

1.2.1 SPODBUJANJE RAZVOJA DOJENČKA

Otrok v maternici leži v plodni vodi, kjer ga obdajajo mehke stene. Po rojstvu pa se okolje nenadoma spremeni, izpostavljen je sili težnosti, živčevje zori počasi in dojenček do tretjega meseca starosti ne obvladuje niti drže glave. Potrebno je tudi nekaj časa, preden obvladuje še trup ali se začne sam dvigovati na noge. Zato je zelo pomembno, kako ravnamo z njim skozi vse obdobje, dokler sam ne shodi. 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. Če te stopnje otroci preskočijo, pogosto razvijejo slabo držo, pri hoji zvrčajo stopala, neenakomerno obremenjujejo nogi. Marsikateri otrok, ki je v zgodnjem življenjskem obdobju imel premalo gibalnih izkušenj, je bolj neroden kot vrstniki in se težje vključi v skupinske gibalne igre ali pa se celo večkrat poškoduje (Semolič, 2004).

Otrokov gibalni razvoj začnemo spodbujati takoj po rojstvu, prvi dotiki, obrati in dvigi so mamino sporočilo dojenčku. Dajejo mu občutek varnosti, zaupanja in drugega, to mu omogoča optimalni razvoj centralnega živčnega sistema. V prvih mesecih je poleg napredka v teži in rasti, eden izmed glavnih kazalcev tudi, kako uspešno se otrok razvija, stopnje nadzora telesa dojenčka. Pogosto 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).

Mnogi starši že z nepravilnim dviganjem in nošenjem, pri dojenčku spontano, nezavedno in nehote spodbujajo neustrezne vzorce, ki zavirajo dober gibalni razvoj. Otrok tako ni izpostavljen položajem, ki bi mu omogočali gibanje in razvoj mišic, s čimer bi lahko samostojno in uspešno usvojil posamezne razvojne faze. Upoštevati moramo, da dojenčka ne smemo siliti oziroma izpostavljati v kakršen koli telesni položaj, ki ni primeren njegovemu starostnemu obdobju oziroma njegovi zrelosti živčno-mišične kontrole. Otrok se v takšnih položajih seveda veselo odziva, vendar mu z neustreznimi načini pestovanja ne nudimo ustreznih vzvodov, ki bi mu omogočali dobro samostojno napredovanje v razvoju (Semolič, 2008).

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).

1.2.2 GIBALNI RAZVOJ DOJENČKA PO MESECIH

Novorojenček

Novorojenček, glede na to, kako hitro osvaja nove spretnosti, daleč zaostaja v primerjavi z drugimi sesalci: teliček na primer, se že nekaj minut po rojstvu postavi na noge, človek potrebuje za to najmanj leto dni. Kljub temu zmorejo novorojenčki marsikaj, brez priučenih izkušenj – samostojno dihajo, vzdržujejo sorazmerno stalno telesno temperaturo, sprejemajo hrano in izločajo neprebavljene ostanke ter sesajo in požirajo takoj po rojstvu (Gebauer Sesterhenn, 2007).

V tem obdobju otrok skoraj ves čas spi, a če ga držimo v naročju, čuti utrip maminega srca in se prek njenega gibanja po prostoru spoznava s spremenjenim ritmom gibanja (Semolič, 2008).

V prvem tednu brez opore ne zmore držati glave pokonci, niti je dvigniti z žimnice. Ko spi, pogosto leži v položaju zarodka. Značilen je sesalni refleks, ko mu položimo mehak predmet v usta začne sesati. Požiralni refleks, avtomatično pogoltne mleko na jeziku. Gibanje oči je v vseh smereh, osredotoči se na predmet, ki je 20-25 cm oddaljen od njegovega obraza. Roke drži pogosto skrčene v pest, predmet refleksno zgrabi, vendar ga ne more obdržati v roki. Odziva se na glasove, na glasne zvoke in joka (Woolfson, 2001).

1. mesec

Večina dojenčkov je sposobnih kratko dvigati glavo in jo premikati z ene strani na drugo, še posebej, ko leži na trebuhu. Kadar leži na hrbtu, se skuša obrniti na stran. Z nogami in rokami nenadzorovano brca po zraku ter zna pesti nesti v usta. Sledi predmetom, ki se v razdalji nekaj centimetrov gibljejo z ene strani na drugo. Osredotoča se na človeške obraze, pozitivno se odziva, ko mu govorimo ali pojemo. Vzpostavlja stik z očmi, pred močno svetlobo jih zapira. Reagira na zvoke (Woolfson, 2001).

2. mesec

Obseg gibov je manjši, pri gibanju se nogice in rokice ne vrnejo več v isti položaj. Glavo že prinese na sredino, jo za kratek čas zadrži, ima večji nadzor nad vratom. Manjše predmete zadrži nekaj trenutkov v roki, ima večji nadzor nad rokami, dlani so odprte in prstki gibljivejši. Ima natančnejši nadzor nad vidom in strmi v predmete, ki se pred njim premikajo v določenem ritmu. Rad posluša glasbo, ob zvokih iz ozadja se pomiri. Začenja usklajevati čute in na primer pogleda v smeri zvokov. Začne se smejati, če se ukvarjamo z njim, ostaja buden dalj časa. Ko je sam, se zabava tako, da gleda naokrog in sledi predmetom z očmi (Woolfson, 2001).

V drugem mesecu, ko otrok leži in ima glavo obrnjeno na stran, je obrazna stran telesa bolj iztegnjena (roka, noga), zatilna stran pa bolj pokrčena, kar se imenuje

asimetrični tonični vratni refleks, ki gradi občutek sredine in prispeva h graditvi občutka leve in desne strani (Gorenc Jazbec, 2010).

3. mesec

Ima že boljši nadzor nad glavo, to pomeni, da jo lahko dvigne v srednjem položaju in pogleda levo in desno. Rad ima, če ga držimo pokonci, gibanje glave in vratu je raznoliko. V posteljici se spretnjeje premika. Opazuje predmete, ki se premikajo po prostoru. Z roko seže k bližnjemu predmetu in močno zgrabi igračko. Gleda predmete in jih skuša nesti v usta, da bi raziskal njihove lastnosti. Pozornejši je do različnih zvokov, rad posluša glasbo in petje staršev. Začenja grgrati, gruliti in posnema dejanja, kot so odpiranje in zapiranje ust, kazanje jezika. Očaran je nad svojimi rokami, s katerimi si maha pred obrazom. Razlikuje družinske člane, po izgledu in zvenu glasu. Že loči ženski obraz od moškega. Ima že bogato obrazno mimiko, s katero izraža različna čustva ter se rad smeji (Woolfson, 2001).

Noge že postavi v položaj kjer so kolena pravokotno dvignjena nad kolki, v tem položaju so noge aktivne, stopala pa se dotikajo in gibajo. Noge spušča na podlago, na zunanji rob stopal. Prisotno je nenehno drobno gibanje celega telesa, ki je pomembno za pridobivanje stabilnosti in občutka sredine. V legi na trebuhu ima komolca za malenkost postavljena bolj naprej kot rami, kar mu zagotavlja stabilen in funkcionalen položaj, v katerem se lahko dviga in spušča (Gorenc Jazbec, 2010).

4. mesec

Prekucne se že na bok in glavo za kratek čas dvigne od podlage. Ko ga držimo, mu glava ne opleta. Premika se po svoji posteljici. Počasi ob opori že sedi. Skuša prijati predmete v bližini in jih prime namerno in ne zgolj refleksno. Maha z igračko v roki. Vid se izboljša in zmore se osredotočiti na oddaljene predmete enako dobro, kot odrasel človek. Če ga kaj zabava, razveseli ali ko ga požgečkamo, se začne smejati. Napeto posluša oddaljene šume. Vokalizira, da bi pritegnil pozornost in pokaže veselje z navdušenim gibanjem in radostnim obrazom. Nežna glasba ali petje ga sproščata (Woolfson, 2001).

Na hrbtu leži vzravnano in vzdržuje sredino. Vzravnan položaj mu omogoči dvig medenice od podlage in noge so prosto postavljene v prostor. Noge ima pokrčene v kolenih in kolkih približno 90 stopinj. Na trebuhu se opira na komolce in z glavo giba v vse smeri, če se istočasno odrine od komolca in kolena na isti strani telesa, se lahko prekucne na hrbet (Gorenc Jazbec, 2010).

5. mesec

Z nogicami se že močno odriva od površin, po tleh se premika tako, da se prevrača in obrača telo, noge ima močnejše in jih lahko drži v zraku ter prosto brca naokrog. V pokončnem položaju drži glavo pokonci. Začne opazovati osebe, ki se gibljejo po prostoru. Kar prime, čvrsto drži v roki in ne mara spustiti, če mu predmet pade iz rok, ga išče. Zna že narediti več glasov s soglasniki, kot so d, m, b. Vedno bolj čeblija in skuša oponašati glasove, ki jih sliši. Posnema obrazno mimiko in gleda, kako

reagirajo starši. Postaja vedno bolj radoveden in prime vsak bližnji predmet. Drug predmet hitro pritegne njegovo pozornost, če se mu igračka skuša odvzeti, se pritožuje. Za krajši čas se zamoti in sam igra (Woolfson, 2001).

Otrok ima pri petih mesecih še močnejši dvig medenice v hrbtnem položaju, zanimajo ga stopala in prsti na nogah. Ko se zasuče na trebuh, že aktivira dvig glave. V bočnih položajih je stabilnejši in lahko zadrži dalj časa. Na trebuhu je obremenjena noga bolj iztegnjena kot noga, ki je razbremenjena in je v pokrčenem položaju. V tem obdobju se pojavi dejavnost, ki ji rečemo plavanje: noge so popolnoma iztegnjene, roke so dvignjene od tal in glava gleda v prostor (Gorenc Jazbec, 2010).

6. mesec

Pri šestih mesecih večina otrok sedi samostojno, brez opore. Kažejo se prvi znaki plazenja, s tem ko pritegne koleno k trebuščku. Z živahnimi telesnimi gibi se poganja po tleh, spretnější je v obračanju iz hrbta na trebuh in obratno ter začenja se zvijati in obračati v vse smeri. Usklajeno začne uporabljati obe roki, začne prenašati predmet iz ene roke v drugo, z igračkami se začne igrati bolj namensko in jih ne nosi samo v usta, začne sam pobirati igračke s tal. Aktivno se začne stegovati po igrački, ki mu pritegne pozornost. Vedno več se pogovarja oziroma izgovarja samoglasniške in soglasniške glasove. Se smeji, ko je zadovoljen in kriči, ko je jezen. Rad se gleda v ogledalu in se prepozna. Začenja razumeti pomen besede 'ne'. Prepoznava svoje ime in se ob klicu obrne. Začne se bati neznancev in jokati v njihovi bližini (Woolfson, 2001).

7. mesec

Samozavestno se začne prevračati naprej in nazaj ter obratno. Začne se pomikati po tleh s trebuščkom, dvignjenim od tal. Raziskuje igrače, na nove in zanimive načine jih trese, ropota in tolče z njimi ter vleče igrače na različnih koncih. Predmete trdneje prime in mu redkeje padejo na tla. Ko prijema stvari s prstki, dela to bolj natančno. Zna pritegniti pozornost, ko mu je dolgčas, če mu kaj preprečimo, se razjezi. Razume različne odtenke glasu ter popolnoma razume odločen 'ne' (Woolfson, 2001).

Če ga postavimo pokonci in zadržimo pod pazduhami, lahko ostane na iztegnjenih nogah, na katere se opira. Pri tej starosti dobro pozna svoje ime in se obrne, ko ga pokličemo ter uživa v družbi drugih otrok (Bacus, 2007).

8. mesec

Ima gibalne sposobnosti, ki so potrebne za premikanje po prostoru in odkrivanje sveta. Ker je zelo radoveden, bo vse svoje nove gibalne sposobnosti izkoristil v ta namen. V tej starosti se že zna zares zabavati z igračkami, spoznava jih in izbira med njimi (Bacus, 2007).

Otrok ima večjo moč v nogah in stopalih, zato se pogumno postavlja na noge. Ob opori se premika in nosi svojo težo telesa. Zna se plaziti naprej in nazaj ter se zna že potegniti v stoječ položaj, ampak se mora za to zelo potruditi. Palec in kazalec začne

uporabljati v pincetnem prijemu. Odkriva nove lastnosti znanih igrač, na primer žogica, ki jo je prej samo žvečil, se sedaj odkotali, ko jo potisne. Igra se z dvema igračkama naenkrat. Posnema glasove in mimiko telesa ter zna pritegniti pozornost (Woolfson, 2001).

9. mesec

V tej starosti otrok ni niti trenutek na miru. Koordinacija se izboljšuje iz tedna v teden in to mu omogoča, da si dovoli ostajati dlje pri svojih raziskovanjih sveta. Kar ga zadržuje, je strah pred novim, tujci in ločitvijo. Najraje ima pokončne položaje, s tem se njegov pogled spremeni ter raziskuje in doživlja svet drugače in na novo (Bacus, 2007).

V položaju na vseh štirih je vedno bolj spreten, s celim telesom se giblje po prostoru, med plazenjem se zna obrniti. Zanima ga hoja po stopnicah navzgor. Zna že zgraditi stolp iz dveh kock, kar ponazarja, da so gibi rok bolj usklajeni. Oponaša živalske zvoke. Igro prekine, če ga zmoti kakšen zvok. Igračke začne postavljati v različne vzorce in oblike. Udarja z igračkami, da povzroča zvok. Roke zna skleniti in pomahati (Woolfson, 2001).

10. mesec

To je mirnejše obdobje, ki ga otrok izkoristi, da utrdi vse, kar je do sedaj usvojil in dopolni s tistim, česar še ni pridobil. Kot da bi, preden začne hoditi, nekaj časa posvetil temu, da izboljša svoje gibalne sposobnosti. Ta, ki je komaj plazil po tleh, to zdaj počenja vse hitreje. Drugi, ki se je že dobro plazil, preide v hojo po "štirih" ali lahko tudi kar v pokončno hojo. Tudi sedeči položaj se v tem obdobju izboljša, zna se usesti sam in je stabilen v sedečem položaju, tako se lahko obrača levo in desno (Bacus, 2007).

Stoji na dveh nogah in se drži opore ter rad opazuje in gleda svet s pokončnega položaja, spleza na prvo stopnico in se zadriča navzdol. Dobro se plazi in poganja po tleh. V tem obdobju so mu zanimive škatle, omare in predali. V roki lahko drži dve igrači naenkrat, lahko že opazimo, katero roko uporablja raje. Zanimivost mu predstavljajo igrače, ki se premikajo po tleh. S telesom se začne gibati v ritmu, ko zasliši glasbo. Rad opazuje in posnema dejanja starejših (Woolfson, 2001).

11. mesec

V tem obdobju je izrazit razvojni korak na področju domišljije in oponašanja. Napredek je predvsem na duševnem področju, celoto svojih telesnih dosežkov uporabi za svojo domišljijo. Oponašati začne na vseh področjih, to je ključen način, kako otrok pridobiva novo znanje. Uči se umivati, slačiti in govoriti, vse z oponašanjem. Ponavlja materine gibe, ko briše mizo ali kuha in kmalu začne skrivati predmete ter pričakuje od staršev, da jih bodo v igri iskali (Bacus, 2007).

Otrok se sam giblje po prostoru, tako da se oprijema pohištva, zna se skloniti k predmetu na tleh, medtem ko se oprijema pohištva ter gre počasi in narahlo s

telesom navzdol in se usede. Palec in kazalec že usklajeno delujeta, zna obračati liste v knjigi. Rad zлага in sestavlja stvari. Posnema vsakdanja dejanja staršev in se loti dejavnosti, kot so jih starši začeli (Woolfson, 2001).

12. mesec

Običajno v tej starosti otrok shodi, vendar je to zelo različno od vsakega posameznika. Končno pa vsak »stopi« naprej, malo po naključju in malo v igri. Tisti, ki še ne hodi sam, to vseeno zmore, če ga držimo za roko. Ko shodi, so začetki še zelo opotekajoči in se ne zna ustaviti drugače, kot da pade na tla. V samem stoječem položaju pridobiva večjo stabilnost, ko stoji brez opore, se sklanja, kaže z roko, ne da bi pri tem izgubil ravnotežje (Bacus, 2007).

Otrok ima v tem obdobju boljši nadzor nad telesom, začne bolj samozavestno plezati po stopnicah in učinkovito se plazi po rokah in nogah. V roko zna prijeti barvice in z dominantno roko začne čečkati po papirju. Rad se igra igre, ki vključujejo družabno komuniciranje med starši in njim. Igral se bo ob otroku iste starosti, a s starejšim otrokom bolj aktivno (Woolfson, 2001).

1.2.3 OPOZORILNI ZNAKI, KI NAKAZUJEJO MOTNJE V RAZVOJU DOJENČKA

Potrebno je poudariti, da se razvoj od otroka do otroka razlikuje. Do tretjega meseca starosti naj bi normalen razvoj potekal enotno in približno enako za vse dojenčke, pozneje pa se kažejo raznolikosti v razvoju. Popolnoma zdravo in normalno je naleteti na razlike in odstopanja v otrokovem razvoju (Gorenc Jazbec, 2010).

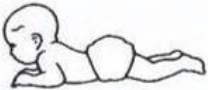
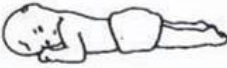
Veliko staršev je v negotovosti in se sprašujejo, kakšen je normalen razvoj otroka. Pulkkinenova (2008) meni, da je potek razvoja dojenčka vnaprej določen in mu sledi približno 87 odstotkov vseh dojenčkov. Ostalih 13 odstotkov določene razvojne stopnje preskoči ali jih doseže pozneje kot njihovi vrstniki. Vedno je potrebno upoštevati razvojno stopnjo otroka in ne le njegovo resnično starost. Če otrok odstopa od navedenih smernic, to ni nikakor razlog za vznemirjenje. Tako se lahko osemmesečni dojenček plazi in šele začenja kobacati, ko drugi že živahno kobaca po vsem stanovanju in se ob robu mize skuša postaviti na noge. Spet tretji najraje 'plava' na trebuščku in se počasi odloča, da bi se postavil na vse štiri. Torej, vsi trije so enako stari, vendar vsak zna nekaj drugega – vsi pa se razvijajo normalno (Pulkkinen, 2008).

Kljub temu da se otroci razlikujejo med seboj in različno osvajajo stopnje razvoja pa je nekaj znakov, na katere morajo biti starši pozorni ter ob njihovem pojavu obiskati pediatra ali razvojno ambulantno. Pozorni naj bodo, ko otrok ne zmore držati glave pokonci vsaj eno minuto pri štirih mesecih, če ima trde okončine leve ali desne strani in težko spremeni položaj, če se pri osmih mesecih še ne zna sam prevaliti s hrbta na trebuh ali če s težavo sedi samostojno, težko dviga glavo in težko izravna hrbet. Prav tako morajo biti pozorni, če se pri enajstih mesecih še ne plazi, težko vstaja, ima trde

noge ali se postavlja na prste. Ko shodi pa hodi po prstih ene ali obeh nog in ima roke pokrčene ob sebi (Semolič, 2008).

Tabela 1

Opozorilni znaki normalnega razvoja (Semolič, 2008).

NORMALEN RAZVOJ	MOTNJE RAZVOJA
do 3. meseca  Drži glavo pokonci opira se na podlahti leže na hrbtu sklene roke nad prsmi	 Glave ne more dvigniti z glavo sili navzad prste stalno stiska v pest noge ima trde, iztegnjene  Ima trde okončine leve ali desne strani težko spremeni položaj
do 6. meseca  Sedi ob opori glavo drži pokonci ima izravnani hrbet s hrbta, trebuha se prevali na bok	 Ne more dvigniti glave ima zaobljen hrbet roke ima trde, pokrčene  Roke ima pokrčene, rame vleče nazaj noge ima trde, iztegnjene stoji na prstih

do 8. meseca



Sedi samostojno
roke ima proste za
poseganje in prijetanje
samostojno kobaca
stoji ob pohištvu, se opira na roke
poskakuje



Ima zaobljen hrbet
roke slabo uporablja
noge ima trde in
pokrčene ali močno
iztegnjene



S težavo dviga glavo in
težko izravna hrbet
na nogah ne drži teže
telesa



Rame vleče nazaj
roke težko dobimo
naprej
zviija se navzad
noge ima trde

do 12. meseca



Sedi na različne načine
vstaja ob opori
bočno hodi ob steni



Težko vstane
noge ima trde, iztegnjene
postavlja se na prste



Ne zna se plaziti po štirih – kobacati
uporablja le eno stran telesa

do 15. meseca



Samostojno stoji ali hodi



Hodi po prstih ene/obeh nog
roke ima pokrčene – eno/obe



Ko sedi, je nagnjen na eno stran
ob igri uporablja eno roko
eno nogo ima lahko bolj trdo

1.2.4 POMEN IGRE ZA OTROKA

S pomočjo igre so si že naši predniki pomagali spoznavati načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. Igra je najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave na življenje. Otroci so posnemali starejše pri vsakdanjih opravilih, ker pa niso tako sposobni kot odrasli, so dejavnosti prilagodili svojim sposobnostim in dojemanju, kar je privedlo do aktivnosti, ki jo danes imenujemo igra. Sčasoma ni bila več tako povezana s preživetjem, zato je pridobila na zabavnosti. Igra ni bila nepotrebno tratenje časa, ampak priprava za življenje, na primer – z lovljenjem in skrivanjem so se otroci pripravljali na lov živali. S tem se je razvijala družba in igra se je prilagajala potrebam in zahtevam časa. Danes je igra sredstvo za kvalitetnejše življenje. Z njo se otrok razvija v celotno, harmonično in ustvarjalno osebnost, zadovoljuje pa tudi otrokovo potrebo po gibanju, ima pomembno vlogo pri njegovi socializaciji, saj ga postopno navaja na življenje v skupnosti (Pistotnik, 1995).

Dojenček se rodi z bogatimi in občutljivimi čuti, prva igra spodbuja njegov vid in sluh. Nato skuša z raziskovanjem otipati, prazniti, metati, stresati, vse kar mu pride pod roko. Igra je za otroka temeljna dejavnost, s katero se bo naučil vse o svetu in o sebi. V lastnem ritmu se skozi igro uči, kako obvladati sebe in stvari okoli sebe. Pomembno je, da igre ne prevzamejo starši in ga skušajo intenzivno usmerjati v prezgodnje učenje. Otrok se igra za "svoje veselje", tudi, če je to trud, ki si ga naloži v igri (Bacus, 2007).

Igra je edini motiv za zadovoljstvo, ki ga otrok pri tem doživlja, zato ne potrebuje nikakršne prisile. Pomeni mu več kot le ustvarjanje z igračo oz. drugim pripomočkom. V svoji domišljiji spremeni določen predmet in mu podeli drugo funkcionalnost. Otroci na ta način izražajo ustvarjalnost, domiselnost, praktičnost in iznajdljivost. Igra, igrače in drugi pripomočki sodijo med pomembne elemente socializacije otroka in njegovega sprejemanja ter prilagajanja okolju (Videmšek, idr. 2003).

Že dojenčki so sposobni marsičesa, če imajo optimalne pogoje za razvoj. V neki raziskavi je bilo ugotovljeno, da so bili dojenčki zadovoljnejši in so se razvijali bolje kot njihovi vrstniki, če so se starši z njimi redno igrali, pri čemer so se otroci veliko gibali (Pulkkinen, 2008).

Vsak starš želi za svojega otroka najbolje, da pridobiva na samozavesti in samostojnosti, še posebej pa, da se zna sam igrati. To se bo zgodilo, če bodo starši preživeli z njim skupen čas v igri. Do treh mesecev dojenček malo uporablja roke pri igri s predmeti, vendar pa zelo dobro raziskuje okolico z očmi in ušesi. Kasneje, od treh do šestih mesecev, začne grabiti in prijemat vseh predmete, ki jih lahko prime v roko (ropotuljice, obročke za žvečenje, plastične živali). Predaja jih iz roke v roko, nosi v usta in zraven povzroča glasove. Od šestih do devetih mesecev se otrok začne igrati z mehкими kockami, z žogami, plastičnimi steklenicami, plišastimi medvedi in kakršnimikoli majhnimi predmeti, s katerimi lahko po možnosti ustvarja zvoke (Bacus, 2007).

1.2.5 OD REFLEKSNIH DEJANJ K ZAVESTNIM

Novorojenček se rodi s sposobnostjo izvajanja nekaterih refleksnih aktivnosti. Imenujemo jih avtomatizmi ali refleksi, te nadzira najstarejši del možganov. Refleксе imajo novorojenčki prirojene, ko otrokova dejanja postanejo zavestna pa le-ti počasi izginejo. Čim bolj so razviti živčevje in veliki možgani, tem bolj se refleksi pomikajo na stranski tir in izgubljajo svoj pomen. Možgani so poleg oči edini organ, ki ima pri otroku sorazmerno podobno maso kot pri odraslem. Že ob rojstvu so v njih skoraj vse živčne celice in najverjetneje tudi večji del povezav med njimi. Pomembno je, da spodbujamo otrokove čute in s tem omogočimo ustvarjanje vedno novih povezav med živčnimi celicami. Pogosteje bodo otrokova čutila izpostavljena zunanjim dražljajem, več povezav se bo vzpostavilo in otrok bo hitreje znal opravljati stvari zavestno: z rokami seči po predmetu, se s trebuha prevaliti na hrbet ali nesti žlico v usta (Gebauer Sesterhenn, 2007).

Morojev refleks

Ko novorojenček občuti, da bo padel, razširi roke ter odpre dlani in prste kolikor more. V naslednjem gibu pa da roke k sebi, kakor da bi se želel nečesa oprijeti ali objeti. To so gibi, ki bi jih izvedel tudi opičji mladič, če bi začutil, da pada in bi se na tak način želel oprijeti materine dlake. Danes je ta refleks pri novorojenčku prisoten le še površinsko, otrok ga ne izvede do te mere, da bi se oprijel svoje matere. Če novorojenček izvede tak gib, je lahko to opozorilo, da se ne počuti dobro. Morda zaradi prehitrega dviga iz posteljice, vozička, prehitrega polaganja na posteljo, v voziček. Ko dvigujemo ali polagamo novorojenčka, ga držimo ob sebi, z rokami ga objamemo tako, da čuti, da je v varnem objemu. Ta refleks omogoča tudi, da pediater preveri otrokove gibe, ko išče nepravilnosti. Ko zdrav novorojenček začuti, da bo padel, simetrično razširi ude. Pediater ta refleks izzove načrtno, da preveri novorojenčkovo simetričnost. To je leta 1918 opisal nemški otroški zdravnik Moro. Morojev refleks izzveni pri večini dojenčkov do šestega meseca starosti, lahko pa tudi že prej (Mlakar, 2012).

Prijemalni refleks

Ta refleks je zagotovo najbolj zanimiv. Tudi ta je ostanek daljne preteklosti, zato ga nekateri imenujejo tudi Darwinov refleks. Če novorojenčku položite svoj prst v dlan, se ga bo oklenil in trdno prijel, če nato prst dvignemo, bomo ugotovili, da se nemočen novorojenček drži tako močno, da ga lahko dvignemo od podlage. A tega raje ne počnite. Pri nekaterih novorojenčkih lahko prijemalni refleks izzveni že po tednu dni, najpogosteje pa ostane še nekaj tednov. Ta refleks popolnoma izzveni do petega meseca starosti (Mlakar, 2012).

Bauerjev refleks

Če otroka, ko leži pokrčenih nog na hrbtu, pogladimo po podplatih, ta nemudoma stegne noge. Ta refleks izgine pri treh mesecih starosti (Mlakar, 2012).

Obrambni refleks

Ta se pojavi, če je v bližini dojenčka nepričakovan in glasen zvok. Otrok napne telo, skrči ramena in dvigne roke predse, kot bi se hotel ubraniti. To je obrambna reakcija. Ta refleks ne izzveni, ampak se z leti še okrepi (Mlakar, 2012).

Refleks hoje

Če novorojenčka držimo pokonci, ga rahlo nagnemo naprej, bo naredil nekaj gibov, ki so podobni korakom. Ta refleks izgine do približno tretjega meseca starosti (Mlakar, 2012).

Iskalni refleks

Ta refleks se običajno lahko opazi pred dojenjem. Če se nežno dotaknemo dojenčkovega lica, ta obrne glavo v smer dražljaja in našobi ustnice. Ta refleks ga pripravi na dojenje (Mlakar, 2012).

Sesalni refleks

Ta je prisoten pri dojenčkih že med bivanjem v maternici. Po rojstvu se sproži vedno, kadar se dotaknemo dojenčkovega ustnega neba. Omogoča mu, da se dovolj trdno prisesa na dojko in uspešno hrani. Iskalni in sesalni refleks ima dojenček do tretjega meseca starosti (Mlakar, 2012).

Refleks mečevalca

Ta je znan tudi kot tonični vratni refleks in se pokaže, kadar dojenček leži na hrbtu. Ko obrne glavo na eno stran, se okončine na tej strani telesa iztegnejo, na drugi pa pokrčijo. Refleks je prisoten že ob rojstvu, možno pa je tudi, da se pojavi šele okoli drugega meseca in izzveni do šestega meseca starosti (Mlakar, 2012).

1.3 OSEBNOSTNI RAZVOJ

Od trenutka, ko se otrok rodi, izraža svojo enkratno osebnost. To lahko razberemo iz njegovih osnovnih dejavnosti, redko joka, tudi če je utrujen je miren in srečen, ali kadar zahteva pozornost, joka ko želi kaj sporočiti, da je utrujen, da mu je dolgčas, takrat je aktiven in odločen. Da bi bili otroci srečni, se morajo uspešno prilagoditi tako v osebnostnem, kot tudi družbenem smislu. Starši morajo razumeti, da sami vplivajo na razvoj otrokove osebnosti in so odvisni od tega, kar se naučijo od njih in ne od tistega, kar podedujejo. Celotno otrokovo življenje se oblikuje v prvih nekaj letih, če ne celo v prvih nekaj mesecih (Stoppard, 1992).

Otrokova osebnost je mešanica različnih količin treh sestavin: čustvenosti, aktivnosti in sociabilnosti. Čustvenost se kaže tako, da se otrok hitro močno razburi ali razžalosti in ga je težko potolažiti. Aktivnost predstavlja obseg ali količino vedenja, otrokovo gibanje, hitrost govorjenja in količino energije, ki jo vlaga v vsako dejavnost.

Sociabilnost je nagnjenost k temu, da ga posebno zadovoljujejo in nadgrajujejo stiki z ljudmi. Že v prvih dneh po rojstvu lahko vidimo, kakšno osebnost ima otrok, ali je bolj čustven, aktiven ali bolj družaben. Čustveni veliko jokajo, aktivni so nemirni in malo spijo, družabni pa se odzivajo na ljubkovanje in se ob tem lepo pomirijo. Če ima otrok katero od komponent pretirano izraženo, se ji bomo skušali prilagoditi, vendar pa je potrebno otroka spodbujati k razvijanju vseh treh komponent. Če so osnovne otrokove potrebe zadovoljene, če uživa veliko ljubezni, pozornosti in ima mnogo spodbud, se bo verjetno razvil v srečnega človeka (Stoppard, 1992).

1.4 SOCIALNI IN ČUSTVENI RAZVOJ

V trenutku, ko se otrok rodi, se pokažejo njegova osebnost in njegova čustva. Največji vpliv na socialni in čustveni razvoj v zgodnjem obdobju življenja, ima navezovanje. Odnos med starši in otrokom močno vpliva na njegovo osebnost, čustveno stabilnost in prijaznost. Prav tako se pri otroku že v prvem letu pojavi osnovna potreba po druženju, ko se začneja zavedati drugih in skuša pritegniti njihovo pozornost (Woolfson, 2001). V kasnejšem obdobju so starši tisti učitelji, ki naučijo svoje otroke vzpostavljati stike z ljudmi in iskati nova prijateljstva (Walsh, 2014).

Navidez nemočen dojenček ima v resnici neverjetne sposobnosti. Nekatere izmed njih mu omogočajo preživetje. Poleg bioloških, obvladuje tudi socialne spretnosti. Navezuje stik z drugimi ljudmi, s pogledi, kretnjami in glasovi (Pulkkinen, 2008).

Otroci imajo čudovit dar za vzpostavljajanje odnosov s starši, že od samega začetka, ko pridejo na svet, prav tako pa starši radi sprejemajo njihova sporočila in se odzivajo nanje, torej gre tukaj za obojestransko izmenjavo, ki je osnova vsake družabnosti (Videmšek, idr. 2003). Zanimivo pa je, da je otrokov odnos do igrač enostranski in se tega zaveda. Igrače so mu lahko všeč, on pa ne more biti všeč igračam. Tu ne gre za skrben odnos, ki ga lahko ustvarjajo samo ljudje – še posebej starši s svojim ljubečim odnosom, ki iz otroka naredijo družabno bitje (Stoppard, 1992).

Dojenček se v prvih dneh nauči, kako lahko s svojimi čuti, vohom, sluhom in nato vidom prepozna mamico. Tudi telesni stiki se tkejo zelo zgodaj, zato je ta vez odvisna od tega, koliko mati razume otrokove potrebe, njegove klice in kako se odziva na njih. Čustva, človeška toplina, odprtost za dajanje in redni stiki so dojenčku nujno potrebni, le na tej osnovi bo lahko razvil občutek varnosti. Pomembno vlogo, že od rojstva, ima tudi oče, vendar ni dvoma, da še nekaj časa igra glavno vlogo mati (Bacus, 2007).

Odnos, ki ga otrok vzpostavi s starši, predvsem z materjo, je model vseh nadaljnjih odnosov. Otroci postanejo družabni tako, da nas posnemajo. V kratkem času, to je v prvem letu življenja, prevzamejo in se od staršev naučijo veliko osnovnih družabnih obredov. Če si želimo, da bi zrastle v odkrite in ljubeče odrasle, skušajmo od začetka ugoditi njihovim zahtevam in se poskušajmo primerno odzivati nanje. Starši bi se svojega vpliva morali dobro zavedati. Otrok reagira na povišan človeški glas, v

trenutku, ko se rodi, zato bi se morali začeti pogovarjati že ob rojstvu. Ko se začnemo pogovarjati z otrokom, se začne njegov socialni razvoj (Stoppard, 1992).

V prvih dveh mesecih dojenček reagira na zvoke, šume in na človeški glas. Prvi nasmeh se pojavi med drugim in tretjim mesecem starosti, kar je dokaz njegove sposobnosti, da uživa v družbi. To je tudi prvi znak, da reagira na druge ljudi. Pri treh mesecih ugotovi, da z jokom prikliče bližino odraslih. Solze in žalost se v trenutku spremenijo v smeh in veselje, saj so njegove socialne zahteve z družbo odraslega zadovoljene (Woolfson, 2001).

Po treh mesecih začenja dojemati odraslega kot posameznika, ločenega od njega samega. Kazati začne pristno veselje, ko vidi družinske člane in ljudi, ki jih pozna in ima rad. V tej starosti ne pozna plašnosti in zadržanosti. Strah pred tujci se pojavi čez nekaj mesecev, okoli devetega meseca starosti (Stoppard, 1992).

V tem obdobju se ne smeji več vsakemu prijaznemu odraslemu. Nenadoma se začne bati vsega in vsakogar. Čim se mu približa ali ga ogovori tujec, se obrne vstran ali celo plane v jok. Začne se bati tudi družinskih članov, ki jih ne pozna dobro ali niso z njim vsak dan, recimo tudi babic in dedkov. Doslej ni reagiral, če je sam ostal v sobi, sedaj pa postane izrazit "ločitveni strah", ki ga začuti, če mati zapusti prostor. Ta strah ni pri vseh otrocih enako močen. Pri nekaterih gre za krajše obdobje ali ga komaj prepoznamo, spet pri drugih se lahko pojavi kasneje in traja dlje časa. Potrebno je vedeti, da se v tem obdobju otrok ne boji, ker bi bil razvajen, temveč je to normalna razvojna stopnja.

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 novih izkušenj, spoznavni procesi ter otrokova samodejavnost (Videmšek in Pišot, 2007).

Samo v toplem, varnem, čustveno bogatem okolju se otrok lahko normalno razvija. Otroci, ki so jim čustva odtegnjena, ki ne ločijo med ugodjem in neugodjem, ki so pretežno sami, imajo slabo popotnico za ugoden čustveni razvoj. Čustvena deprivacija (odtegnitev ali pomanjkanje čustvenih stikov) lahko pripelje do motenj ali obolenj. Čustva vplivajo na delovanje celotnega organizma, zato čustvene težave nemalokrat povzročijo psihosomska obolenja (Čustveni razvoj, 2014).

Veliko raziskav možganov pojasnjuje, kako pomembna je za njihov razvoj čustvena varnost. Razvoj in delovanje možganov je odvisno od pogojev, v katerih otrok živi. Da bi se lahko otroci čim bolj kvalitetno razvijali in živeli, 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 in 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; se zaprejo in dražljajev iz okolja ne zaznavajo več v zadostni meri, kar vodi do motenj in pomanjkljivosti v razvoju. Takšni otroci veliko jočejo zaradi kolik, ne spijo, stalno bruhamo ali zaostajajo v razvoju ali se vedejo apatično (Ahlin, 2010).

Vsak otrok gre 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 (Videmšek in Pišot, 2007).

1.5 RAVNANJE Z DOJENČKOM ALI "BABY HANDLING"

"Handling" dojenčka bi lahko prevedli kot rokovanje z dojenčkom. Vendar pa mogoče ta izraz ni najprimernejši, saj beseda rokovanje bolj spominja na rokovanje s kakšnim predmetom ali orodjem. Tako je primernejša beseda ravnanje, saj je bolj prijazna in človeška. Ravnanje z dojenčkom ne zajema samo pravih položajev v določenih situacijah, s katerimi lahko vplivamo na gibalni razvoj, ampak pomeni sodelovanje med otrokom in starši, na način, ki je za otroka najboljši in najkoristnejši. Pomembno je zavedanje staršev, da otroku s pravih ravnanjem gradimo telesno shemo, ki jo bo obdržal vse življenje, zato je dobro, da se starši potrudijo in razmislijo o tem, kaj je dobro za otroka. Pravilno ravnanje še nobenemu ni škodovalo, temveč le koristilo (Gorenc Jazbec, 2010).

Pomembna stvar pri ravnanju z otrokom je, da vse, kar počnemo, delamo na obeh straneh enako. Vsi starši lažje nosijo, obračajo in dvigujejo otroka na eni strani, strani, ki jim je dominantna. Tudi otroci imajo raje eno stran od druge. Tukaj pa se lahko hitro zgodi, da prilagodimo delo z otrokom tako, da je najlažje. Pozorni moramo biti, da nosimo, hranimo, dvigujemo otroka tako z leve, kot z desne strani, ne glede na to, kaj je za nas lažje, z vztrajnostjo se bo tudi otrok navadil na obe strani. Pomembno je, da pri rokovanju z otrokom predvsem logično razmišljamo in če se kdaj pojavi vprašanje kako pravilno nekaj narediti, pomislimo najprej, kako bi to sami naredili, saj če dobro pomislimo, sami nikoli ne vstanemo neposredno s hrbta, ampak se vedno obrnemo na bok, hlače ne oblečemo na iztegnjene noge, ampak jih prej pokrčimo (Gorenc Jazbec, 2010).

1.6 MASAŽA DOJENČKA

Z dotikom vzpostavimo pri otroku takojšen in edinstven stik. Skozi dlani prihaja sporočilo ljubezni, tolažbe in ugodja. Kurentova razlaga (2014), da se z masažo

dojenčki zelo sprostijo, pomembno je, da se jih masira pravilno. Novorojenčka naj bi masirali redno, od rojstva naprej, z namenom, da mu podarimo izgubljen položaj in dotik maternice. To intenzivno dotikanje kože je hrana za dušo in daje novorojenčku občutek, da je ljubljen. Masaža ugodno vpliva na živčevje in pomaga, da otrok hitreje ozdravi, kadar ga pesti prehlad ali kašelj. Z masažo vplivamo tudi na razvoj otrokovih sposobnosti. Predstavlja bogat in ustvarjalen jezik gibov, ki povezujejo otroka z družino. Z zvokom in glasbo razvija svoj slušni spomin in počasi določa svoje mesto v prostoru. V glasbeni terapiji se okolje ustvarja z različnimi zvočnimi terapijami, kar imenujemo "zvočna kopel". Pomirjujoče razpoloženje ugodno vpliva na oblikovanje otrokovih domišljijских predstav in na učenje govora. Masaža je neke vrste izmenjava informacij. Če smo razburjeni, je bolje, da otroka ne masiramo, saj se ta napetost prenaša nanj. Otrok je res še majhen, vendar se hitro začne odzivati na masažo in zna pokazati, kaj mu ustreza in kaj ne. Živčna napetost, bolečine v trebuhu, začetek prehlada – masažne točke so vse enake in pri tem ni starostnih omejitev (Diederichs, 2010).

1.7 NAMEN IN CILJI

Namen diplomske naloge je predstaviti program skupinske vadbe za mamice in dojenčke. Diplomsko delo ima tudi uporabno vrednost, saj je namenjeno vaditeljem skupinskih vadb, vzgojiteljem in strokovnim delavcem, ki se ukvarjajo s skupinskimi vadbami ali vadbami za dojenčke. Prav tako je primerna za mamice, saj lahko pridobijo osnovne vaje zase, osnovno znanje rokovanja z dojenčkom in oblike iger, ki so koristne v gibalnem razvoju vse do hoje.

V diplomskem delu so predstavljene vaje za mamice in dojenčke, ki so podprte s slikovnim in video gradivom iz osebnega arhiva.

Na osnovi problematike, ki je bila izpostavljena v delu, sem opredelila naslednje cilje:

- Predstaviti program skupinske vadbe za mamice,
- predstaviti pomen gibanja in njegov vpliv na ženske po porodu,
- predstaviti gibalni razvoj dojenčka,
- predstaviti različne načine rokovanja z dojenčki ali "baby handling",
- predstaviti različne prijeme masaž za dojenčke.

2 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabljena je bila deskriptivna metoda dela, ki temelji na lastnih izkušnjah, pridobljenih med študijem in poznavanju domače ter tuje literature. Za prikaz vaj smo uporabili slikovno in video gradivo iz osebnega arhiva.

3 RAZPRAVA

Čas in odnos, ki ju starši namenijo otroku v razvoju, sta zelo pomembna. Velikega pomena je, da so starši aktivno prisotni pri razvoju svojega otroka. Marsikdo pa prav to bistveno zamudi v odraščanju in se tega zave šele, ko je prepozno.

Danes je življenjski ritem drugačen kot ne dolgo nazaj. Ritem življenja je hiter in stresen, zato potrebujemo popolnoma druge sposobnosti, da preživimo v stresnem okolju in ohranimo ravnovesje. To se pozna tudi pri dojenčkih, ki morajo že pri tednu ali dveh slediti tempu staršev (nakupovalna središča, dolge vožnje v avtomobilu, restavracije, mobilni telefoni ...). Dojenček potrebuje čas, da se navadi na okolico, da se razvije in utrdi sposobnosti za obvladovanje vseh teh dražljajev.

Zato se spodbuja skupinska vadba za mamice in dojenčke, kjer se ritem življenja umiri, mamica v družbi poskrbi za svoje telo in se posveti opazovanju razvoja svojega dojenčka. Vadba ji omogoči, da si po porodu hitreje okrepi mišice in si postopno vrne želeno postavo. Veliko mamic je tudi v negotovosti, kako ravnati s svojim dojenčkom. Veliko jih že z nepravilnim dvigovanjem in nošenjem nehote spodbuja 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. Vadba jim pomaga, da se spoznajo s prvinami pravilnega rokovanja z dojenčkom, da se naučijo vaje in razumejo njihov namen in pomen.

Dojenčki potrebujejo za prve gibalne poskuse spodbudne in dobre prijeme, s katerimi lahko odkrivajo sebe in okolico. Na vadbi starši usvojijo znanja, s katerimi se naučijo razumeti svoje otroke in njihovo govorico obnašanja telesa, da lahko uspešno upoštevajo otrokove potrebe in ga primerno vodijo skozi razvojne faze gibanja. Vse to omogoča otroku uspešno napredovanje v razvoju.

Dojenčki se razlikujejo med seboj, vendar ima vsak svojo osebnost, ki se kaže že s prvim dnevom življenja in jo je potrebno spoštovati in upoštevati. S tem se mati nauči, da je potrebno postopno in počasi slediti otrokovemu razvoju, njegovemu lastnemu ritmu in da ne sme od njega zahtevati ničesar, za kar še ni pripravljen ali sposoben.

3.1 PROGRAM SKUPINSKE VADBE ZA MAMICE IN DOJENČKE

Program vadbe je sestavljen tako, da mamice in dojenčki vadijo v skupini, kjer se lahko družijo in umaknejo od vsakdanjih rutin doma. Mamice skupaj z dojenčki izvajajo vaje za krepitev telesa, v drugem delu vadbe se posvetijo dojenčkom in skozi igro vplivajo na njihov gibalni razvoj.

- PRVI DEL VADBE:
 - Ogrevanje,
 - sklop krepilnih vaj in vaj za medenično dno za mamice z dojenčki,

- raztezanje.
- DRUGI DEL VADBE:
 - Igrive vaje za gibalni razvoj dojenčkov, ki se razlikujejo glede na starostno obdobje otrok,
 - masaža dojenčkov.

V diplomskem delu so pri prvem delu vadbe opisno in slikovno predstavljene vaje za mamico z dojenčkom, v drugem delu pa so predstavljene vaje za dojenčka ter masažni prijemi. Z mamicami in dojenčki počasi napredujemo z intenzivnostjo in zahtevnostjo vaj, predvsem je pomembno, da se te prilagajajo posameznici in njenemu otroku. Ključno je, da dojenčku celotna vadba predstavlja igro in zabavo. Dojenček se že med krepilnimi vajami, ki jih izvaja z mamico, zabava, hkrati pa že krepi svoje telo, povečuje gibljivost in dobiva občutek za ravnotežje. Vadba ugodno vpliva na oba, krepi pa se tudi vez med njima, kar omogoča dojenčku varnost in zadovoljstvo.

3.1.1 PRIPRAVA NA VADBO IN PRIMERNA OPREMA

- Pomembno je, da je prostor čist, topel in urejen za vadbo z dojenčki. Tla ne smejo drseti in odstraniti je potrebno vse nevarne in ostre predmete.
- Dojenčki naj pridejo na vadbo siti in spočiti.
- Dojenčki in mamice naj bodo za vadbo primerno oblečeni.
- Priporočeno je, da imajo dojenčki s sabo kakšno svojo igračo, ki jim je poznana in zanimiva.
- Mamice naj s seboj prinesejo kakšne brisače ali odejo, na katero položijo dojenčka. S seboj naj prinesejo tudi vodo, saj je priporočeno, da se med vadbo večkrat pije.
- Mamice vadijo približno eno uro, igriva vadba za dojenčke pa poteka pol ure. Čas se lahko spreminja in prilagaja trenutnemu počutju skupine.
- Obremenitve vadbe se postopno povečujejo, z modifikacijami ene vaje, s številom ponovitev ali številom serij. Vse vaje pa posameznica izvaja do svojih zmožnosti.
- Med vadbo opazujemo dojenčka, njegovo obnašanje in čustveno odzivanje.
- V vadbo dojenčka ne silimo, ampak ga primerno motiviramo.

3.2 KREPILNE VAJE ZA MAMICO Z DOJENČKOM

3.2.1 VAJE ZA POPORODNO OBDOBJE PRVIH ŠESTIH TEDNOV

Namen vaj: izboljšanje krvnega obtoka

1. vaja: Stopala gor-dol (Bašič in Valte, 2008)

Začetni položaj: leže na hrbtu s stegnjenimi nogami, roke so sproščene ob telesu.

Opis vaje: stopala povlecemo k sebi, zadržimo za nekaj sekund in jih nato iztegnemo.

Število ponovitev: vajo ponovimo 10-krat.



Slika 4. Stopala gor-dol (osebni arhiv).

2. vaja: Stopala krožijo (Bašič in Valte, 2008)

Začetni položaj: leže na hrbtu s stegnjenimi nogami, roke so sproščene ob telesu.

Opis vaje: krožimo s stopali v obe smeri.

Število ponovitev: vajo ponovimo 10-krat v obe smeri.



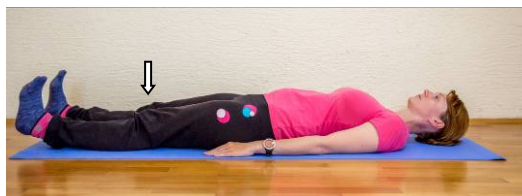
Slika 5. Stopali krožita (osebni arhiv).

3. vaja: Potisk kolen ob tla (Bašič in Valte, 2008)

Začetni položaj: leže na hrbtu s stegnjenimi nogami, roke so sproščene ob telesu.

Opis vaje: stopala povlecimo k sebi in potisnemo kolena ob podlago, zadržimo nekaj sekund in sprostimo.

Število ponovitev: vajo ponovimo 10-krat.



Slika 6. Pritisk kolen ob tla (osebni arhiv).

Namen vaj: krepitev globokih trebušnih mišic

1. vaja: Leže na boku; blazina med nogami (Bašič in Valte, 2008)

Začetni položaj: leže na boku, blazina med nogami.

Opis vaje: sprostimo trebuh, sproščeno vdihnemo in izdihnemo ter nežno potegnemo spodnji del trebuha (popek) proti hrbtenici in stisnemo mišice medeničnega dna (MMD). Zadržimo nekaj sekund in sprostimo. Med stiskom dihamo enakomerno in sproščeno.

Število ponovitev: vajo ponovimo 10-krat in stisk zadržimo do 10 sekund (glede na naše sposobnosti).



Slika 7. Leže na boku (osebni arhiv).

2. vaja: Krčenje nog leže na hrbtu (Bašič in Valte, 2008)

Začetni položaj: leže na hrbtu, noge so stegnjene.

Opis vaje: sprostimo trebuh, sproščeno vdihnemo in izdihnemo ter nežno potegnemo spodnji del trebuha (popek) proti hrbtenici, pritisnemo ledveni del hrbtenice na podlago in stisnemo mišice medeničnega dna (MMD). Pokrčimo najprej eno nogo in nato drugo nogo ter počasi obe nogi stegnemo na podlago, sprostimo mišice. Stopala drsijo po podlagi. Med stiskom dihamo enakomerno in sproščeno.

Število ponovitev: vajo ponovimo 10-krat.

Namen vaj: krepitev površinskih mišic trupa

1. vaja: Dvig glave od podlage (Bašič in Valte, 2008)

Začetni položaj: leže na hrbtu, kolena so pokrčena, stopala so na tleh, roke so sproščene ob telesu.

Opis vaje: stisnemo MMD in globoke trebušne mišice. Dvignemo glavo od podlage, zadržimo nekaj sekund in mišice sprostimo. Med dvigom dihamo enakomerno in sproščeno.

Število ponovitev: vajo ponovimo 10-krat.



Slika 8. Dvig glave od podlage (osebni arhiv).

2. vaja: Dvig glave in ramen od podlage (Bašič in Valte, 2008)

Začetni položaj: leže na hrbtu, kolena so pokrčena, stopala na tleh, roke so sproščene ob telesu.

Opis vaje: stisnemo MMD in globoke trebušne mišice. Dvignemo glavo in ramena od podlage, zadržimo nekaj sekund in mišice sprostimo. Med dvigom dihamo enakomerno in sproščeno.

Število ponovitev: vajo ponovimo 10-krat.



Slika 9. Dvig ramen od podlage (osebni arhiv).

3. vaja: Dvig in zasuk trupa vstran (Bašič in Valte, 2008)

Začetni položaj: leže na hrbtu, kolena so pokrčena, stopala na tleh, ena roka v zatilju, druga sproščena ob telesu.

Opis vaje: stisnemo MMD in globoke trebušne mišice. Dvignemo in zasukamo trup vstran, zadržimo nekaj sekund in nato mišice sprostimo. Med dvigom dihamo enakomerno in sproščeno.

Število ponovitev: vajo ponovimo 10-krat, menjaje v levo in desno.



Slika 10. Dvig in zasuk trupa vstran (osebni arhiv).

4. vaja: Dvig medenice od podlage (Bašič in Valte, 2008)

Začetni položaj: leže na hrbtu, kolena so pokrčena, stopala na tleh, roke so sproščene ob telesu.

Opis vaje: stisnemo MMD in globoke trebušne mišice. Dvignemo zadnjico in križ od podlage, zadržimo nekaj sekund in nato mišice sprostimo. Med dvigom dihamo enakomerno in sproščeno.

Število ponovitev: vajo ponovimo 10-krat.



Slika 11. Dvig medenice od podlage (osebni arhiv).

3.2.2 VAJE ZA MIŠICE MEDENIČNEGA DNA (MMD)

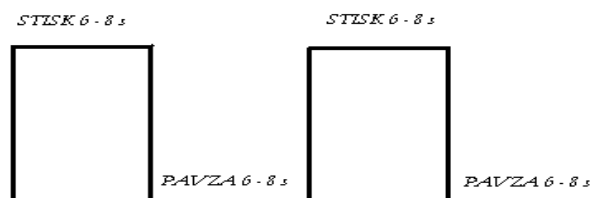
- Nikoli ne smemo zadrževati diha med izvajanjem kontrakcij.
- Pozornost usmerimo na kvaliteto kontrakcije in na število ponovitev.
- Vaje izvajamo v več serijah po 8 do 12-krat.
- Izvajamo jih tudi sami doma.

1. Stisk MMD v legi na hrbtu (Ščepanović, 2012)

Začetni položaj: leže na hrbtu, kolena so pokrčena, stopala na tleh, roke so sproščene ob telesu.

Opis vaje: stisnemo mišice medeničnega dna kar najbolj močno in stisk zadržimo, kolikor dolgo lahko. Sprostimo mišice in počivamo nekaj sekund. Če lahko, stisk zadržimo od 6 do 8 sekund, sicer pa toliko, kolikor smo sposobni.

Število ponovitev: stisk mišic ponovimo tolikokrat, kot smo sposobni, največ od 8 do 12-krat.



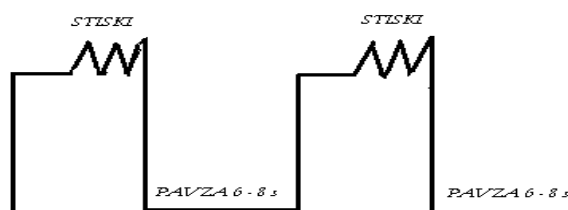
Slika 12. Stisk mišic medeničnega dna (Ščepanović, 2012).

2. Stisk MMD v legi na hrbtu z višjo hitrostjo (Ščepanović, 2012)

Začetni položaj: leže na hrbtu, kolena so pokrčena, stopala na tleh, roke so sproščene ob telesu.

Opis vaje: prvih 5 ponovitev stiskov naredimo tako, kot pri prvi vaji, zadnjih pet ponovitev pa na način, da medtem, ko stisk zadržujemo, dodamo še 3 do 4 maksimalne stiske z višjo hitrostjo.

Število ponovitev: stisk mišic ponovimo tolikokrat, kot smo sposobni, največ od 8 do 12-krat.



Slika 13. Stisk mišic medeničnega dna z višjo hitrostjo (Ščepanović, 2012).

3. Stisk MMD z dvigom v mali most

Začetni položaj: leže na hrbtu, kolena so pokrčena, stopala na tleh, roke so sproščene ob telesu.

Opis vaje: dvignemo zadnjico od podlage v mali most, najprej stisnemo mišice medeničnega dna in nato še zadnjico. Zadržimo nekaj sekund, sprostimo mišice in spustimo boka nazaj na podlago. Zraven sproščeno in umirjeno dihamo.

Število ponovitev: stisk mišic ponovimo tolikokrat, kot smo sposobni, največ od 8 do 12-krat.

4. Stisk MMD s prekrižanimi nogami

Začetni položaj: leže na hrbtu, noge so prekrížane v gležnjih, roke so sproščene ob telesu.

Opis vaje: začnemo s stiskom zadnjice, globokih trebušnih mišic in mišic medeničnega dna. Skupaj stisnemo kolena, zadržimo nekaj sekund in sprostimo. Zraven sproščeno in umirjeno dihamo.

Število ponovitev: stisk mišic ponovimo tolikokrat, kot smo sposobni, največ od 8 do 12-krat.

5. Stisk MMD v stoji razkoračno

Začetni položaj: stoja razkoračno, roke so ob telesu.

Opis vaje: dvignemo se na prste in stisnemo medenično dno in zadnjico. Zadržimo nekaj sekund in sprostimo. Zraven sproščeno in umirjeno dihamo.

Število ponovitev: stisk mišic ponovimo tolikokrat, kot smo sposobni, največ od 8 do 12-krat.

6. Stisk MMD v stoji rakoračno z rahlim predklonom

Začetni položaj: stoja razkoračno, noge so rahlo pokrčene, z rokami se oprite na kolena in zravnavate hrbet.

Opis vaje: stisnemo mišice medeničnega dna, aktiviramo globoke trebušne mišice in potegnemo medenico naprej proti sebi. Zadržimo in nato sprostimo mišice ter zravnamo hrbet.

Število ponovitev: stisk mišic ponovimo tolikokrat, kot smo sposobni, največ od 8 do 12-krat.

3.2.3 VAJE ZA KREPITEV CELOTNEGA TELESA

Ogrevanje

Nobene vadbe ne smemo začeti brez ogrevanja. Izvajamo ga pred kakršno koli intenzivnejšo gibalno aktivnostjo. Z ogrevanjem telo pripravimo na napore, ki jih bomo dosegali v glavnem delu vadbene enote. Z njim ogrejemo celotno telo, saj je treba na zahtevnejšo vadbo pripraviti vse glavne mišične skupine in sklepe. Po telesu, mišicah in sklepih pospešimo pretok krvi, zvišamo telesno temperaturo, povečamo učinek mišičnega dela, izboljšamo prehranjenost mišic in zmanjšamo možnost poškodb. V sklopu vaj za krepitev telesa je predstavljenih nekaj ogrevalnih vaj, s katerimi pripravimo telo na nadaljnjo vadbo.

- **POLMESEC (Frobose, 2011)**

Namen vaje: raztezanje in ogrevanje vratnih mišic.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala postavite v širino bokov. Dojenčka držimo v lupinici ali v sedečem položaju za stegna.

Opis vaje: ramena povlečemo nazaj in navzdol, pogled usmerimo naravnost. Nagnemo glavo proti desni rami, pogled je še vedno usmerjen naprej. Nato glavo počasi premaknemo naprej in navzdol v polkrogu, proti drugi rami.

Število ponovitev: 10 ponovitev v vsako stran.

- **SPUŠČANJE IN DVIGANJE GLAVE (Frobose, 2011)**

Namen vaje: raztezanje in ogrevanje vratnih mišic ter popuščanje napetosti v romboidnih mišicah.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala postavite v širino bokov. Pogled je usmerjen naprej. Dojenčka držimo v lupinici ali v sedečem položaju za stegna.

Opis vaje: ramena povlečemo nazaj in navzdol, pogled usmerimo naravnost. Brado nagnemo čim dlje naprej na prsi, za nekaj sekund zadržimo in glavo dvignemo v začetni položaj.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

- **KROŽENJE Z BOKI**

Namen vaje: dinamično ogrevanje celega telesa.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala postavite v širino ramen. Dojenčka držimo v lupinici ali v sedečem položaju za stegna.

Opis vaje: z boki rišemo čim večji navidezni krog. Stopala so ves čas v stiku s podlago.

Število ponovitev: 10 ponovitev v vsako stran.

- **NAGIBI MEDENICE ali STOJEČA MAČKA (Frobose, 2011)**

Namen vaje: dinamično ogrevanje in sproščanje napetosti v ledveni hrbtenici in križnici.

Začetni položaj: stoja razkoračno, kolena so rahlo pokrčena, stopala postavimo v širino bokov. Dojenčka držimo v lupinici ali v sedečem položaju za stegna.

Opis vaje: stojimo zravnano, hrbtenica naj bo v naravni krivini. Popek potegnemo proti hrbtenici. Gib poteka samo v območju medenice. Najprej nagnemo medenico proti stopalom in nato stisnemo trebušne mišice in nagnemo medenico proti prsnemu košu. Zibanje ponavljamo.

Število ponovitev: 10 ponovitev naprej in nazaj.

- **KROŽENJE Z RAMENI (Frobose, 2011)**

Namen vaje: ogrevanje ramenskega sklepa in preprečevanje zakrčenosti v predelu ramen in vratu.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala postavite v širino bokov. Dojenčka položimo na blazino pred sebe.

Opis vaje: roke prosto visijo ob telesu in krožimo samo z rameni. Naredimo velike kroge z rameni naprej, čim višje k ušesu, nazaj in navzdol.

Število ponovitev: 10 ponovitev naprej in nazaj.

- **RAZTEG V RAZKORAKU**

Namen vaje: dinamično ogrevanje celega telesa.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala postavite v širino ramen, roke so v odročanju. Dojenčka imamo na blazini pred sabo.

Opis vaje: nagnemo se v predklon in z desno roko sežemo proti levi nogi in dvakrat zanihamo. Vrnemo se v začetni položaj in ponovimo še k desni nogi. V predklonu se pogovarjamo s svojim dojenčkom ali ga požgečkamo.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

- **VELIKI KROGI S TELESOM**

Namen vaje: dinamično ogrevanje celega telesa.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala postavite v širino ramen, roke so v vzročenju. Dojenčka imamo na blazini pred sabo.

Opis vaje: s celim telesom naredimo velik krog. Iz stoje raznožno se spustimo v odklon, predklon ter se vračamo preko odklona do stoje raznožno. V predklonu se pogovarjamo s svojim dojenčkom ali ga požgečkamo.

Število ponovitev: 10 ponovitev v vsako stran.

- **DVIGI NA PRSTE**

Namen vaje: ogrevanje nog.

Začetni položaj: stoja snožno, roke so sproščene ob telesu. Dojenčka imamo na blazini pred sabo.

Opis vaje: gibanje izvajamo samo v gležnjih. Na mestu se dvignemo na prste, zadržimo in se spustimo nazaj na tla. Ob dvigu na prste roke istočasno potujejo nad glavo, ko gib zadržimo, roke ostanejo nad glavo ter ploskamo in mahamo dojenčku.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

Vaje za krepitev celega telesa z dojenčkom

Z vajami za krepitev telesa utrjujemo različne mišične skupine. Tako se preohlapne mišice okrepijo in nudijo boljšo in močnejšo oporo sklepom ter preprečujejo bolečine, zvine in podobne težave. Priporočljivo je, da se na vadbeni uri krepijo različne mišične skupine, tako je ura bolj zanimiva in omogoča mišicam, da se hkrati krepijo in

raztezajo. Mamice kot utež uporabljajo svoje dojenčke. Vaje se izvajajo počasi in nadzorovano, tako si tudi zavarujejo sklepe in mišice ter se izognejo morebitnim poškodbam. Pri vsaki vaji je zapisano število ponovitev, vendar se obremenitev razlikuje od vsake posameznice in njene pripravljenosti. Zadnji dve ponovitvi naj zahtevata malo več truda. Pri vseh vajah se obremenitev postopoma povečuje, dojenček z meseci pridobiva na teži, kar predstavlja večjo obremenitev, prav tako pa povečamo število ponovitev ali število serij.

- **DVIG DOJENČKA NAD GLAVO**

Namen vaje: krepitev rok in ramenskega obroča.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala so v širini ramen. Dojenčka držimo pod pazduho pred sabo.

Opis vaje: dojenčka dvignemo v zrak nad glavo. Pazimo, da komolcev ne iztegnemo do konca. Pogovarjamo se z dojenčkom in ga z vsakim spustom požgečkamo ali mu damo poljubček.

Opozorilo: vaje ne izvajajte z dojenčkom, ki še ne drži glave samostojno. Ženske s carskim rezom, dojenčka ne dvigujejo nad glavo.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 14. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 15. Dvig nad glavo (osebni arhiv).

- **PREDROČENJE Z DOJENČKOM**

Namen vaje: krepitev rok in ramenskega obroča.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala so v širini ramen. Dojenčka držimo pod pazduho pred sabo.

Opis vaje: dojenčka stegnemo pred sebe. Pazimo, da imamo komolce dvignjene in ne ob telesu ter jih ne iztegnemo do konca. Ramen ne vlečemo k ušesom. Pogovarjamo se z dojenčkom in vsakič, ko ga stisnemo k sebi, ga požgečkamo ali mu damo poljubček.

Opozorilo: vajo lahko izvajamo z dojenčkom, ki še ne drži glave samostojno, vendar ga je potrebno prijeti z eno dlanjo pod glavo in z drugo dlanjo pod hrbet in ritko. Roke stegnemo pred sebe in pokrčimo nazaj.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 16. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 17. Predročenje dojenčka (osebni arhiv).

- **ZASUKI Z DOJENČKOM V PREDROČENJU**

Namen vaje: krepitev rok in ramenskega obroča.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala so v širini ramen. Dojenčka držimo pod pazduho pred sabo, roke imamo pokrčene v komolcih.

Opis vaje: s telesom naredimo zasuk v stran, se vrnemo v začetni položaj in ponovimo še na drugo stran. Dojenček je ves čas enako oddaljen, hrbet ostaja raven.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

- **LETALO NAD GLAVO**

Namen vaje: krepitev rok in ramenskega obroča.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala so v širini ramen. Dojenčka držimo pod pazduho nad glavo.

Opis vaje: dojenčka držimo v zraku nad glavo. Z njim »vozimo letalo«, tako da spreminjamo smer in višino.

Število ponovitev: 30 sekund.

- **POČEP**

Namen vaje: krepitev stegenskih in zadnjičnih mišic.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala so v širini ramen. Dojenčka držimo v lupinici ali sede za stegna.

Opis vaje: počasi počepnemo, zadnjico spustimo nazaj, dokler v kolenih ne dosežemo kota 90° . Telo rahlo pomaknemo naprej do kota 45° . Pazimo, da kolena ne segajo preko prstov na nogah in da je teža telesa na celem stopalu.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 18. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 19. Počep (osebni arhiv).

- **LUNAPARK VSTRAN IN GOR**

Namen vaje: krepitev stegenskih in zadnjičnih mišic ter mišic rok.

Začetni položaj: čep razkoračno, stopala so v širini ramen. Dojenčka držimo pod pazduho pred sabo.

Opis vaje: naredimo globok počep, zadnjico spustimo proti tloraj in pazimo da kolena ne segajo čez prste na nogah. Težo prenesemo na levo nogo, nato se s telesom dvignemo v levo stran in dvignemo dojenčka nad glavo. Vrnemo se v začetni položaj in ponovimo še na desno stran.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 20. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 21. Lunapark vstran in gor (osebni arhiv).

- **IZSTRELITEV RAKETE**

Namen vaje: krepitev stegenskih in zadnjičnih mišic ter mišic rok.

Začetni položaj: polčep, stopala so v širini ramen, s telesom ste v rahlem predklonu. Dojenčka držimo v pol sedečem položaju pred sabo. Z eno roko ga objemamo za prsni koš in z drugo podpiramo ritko.

Opis vaje: noge iztegnemo in se z ravnim hrbtom dvignemo. Dojenčka dvignemo navpično navzgor v višino glave. Pazite, da komolcev ne iztegnemo do konca. Vrnemo se v začetni položaj.

Opozorilo: vajo lahko izvajamo z dojenčkom, ki še ne drži glave samostojno. Dojenčka držimo v lupinici in pazimo, da vajo izvajamo počasi.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 22. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 23. Izstrelitev rakete (osebni arhiv).

• PLIE POČEPI Z DOJENČKOM

Namen vaje: krepitev stegenskih in zadnjičnih mišic.

Začetni položaj: stoja razkoračno, stopala so postavljena široko in obrnjena na ven. Dojenčka držimo v lupinici ali v sedečem položaju za stegna.

Opis vaje: naredimo počep, zadnjico spustimo nazaj, dokler v kolnih ne dosežemo kota 90° . Pazimo, da hrbet ostaja raven in kolena potekajo v smeri stopal ter ne segajo čez prste na nogah. Vrnemo se v začetni položaj.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 24. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 25. Plie počep (osebni arhiv).

- **IZPADNI KORAK Z DOJENČKOM**

Namen vaje: krepitev stegenskih in zadnjičnih mišic.

Začetni položaj: stoja snožno. Dojenčka držimo v lupinici ali v sedečem položaju za stegna.

Opis vaje: z eno nogo stopimo naprej in se spustimo proti tlom. V kolenu sprednje noge mora biti kot 90° . Zadnja noga je pokrčena, vendar koleno zadržimo nad tlemi. S sprednjo nogo stopimo nazaj v začetni položaj. Ponovite z drugo nogo.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 26. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 27. Izpadni korak (osebni arhiv).

- **PRITEG DOJENČKA K PRSNEMU KOŠU V POČEPU**

Namen vaje: krepitev mišic rok in hrbtnih mišic.

Začetni položaj: polčep razkoračno. S telesom se rahlo nagnite naprej. Dojenčka držimo v lupinici ali v trebušni legi, s stegnjenimi rokami proti tlom.

Opis vaje: dojenčka potegnemo k prsim, tako da komolci potujejo ob telesu nazaj. Pazimo, da ohranjamo ravno hrbtenico. Dojenčka počasi spustimo nazaj proti tlom v začetni položaj.

Opozorilo: vajo lahko izvajamo z dojenčkom, ki še ne drži samostojno glave. Dojenčka obrnemo proti sebi, z eno dlanjo podpiramo glavo, z drugo dlanjo sežemo med noge in podpiramo hrbet in ritko. Stegnemo roke, spustimo dojenčka proti tlom in dvignemo nazaj k prsim. Vajo izvajamo počasi.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 28. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 29. Priteg k prsim (osebni arhiv).

• DVIGANJE TRUPA

Namen vaje: krepitev upogibalk trupa (premihi trebušni mišici).

Začetni položaj: lega na hrbtu, noge so pokrčene in stopala na tleh. Dojenčka, ki še ne zna sedeti ali nima kontrole nad glavo, položimo s hrbtom na naš trebuh in ga objamemo z rokami preko prsnega koša in trebuščka. Dojenčka, ki že samostojno sedi, lahko posedemo na svoje boke tako, da vas gleda in se s hrbtom naslanja na naša stegna.

Opis vaje: počasi dvignemo zgornji del trupa in ga prav tako počasi in kontrolirano spustimo nazaj na tla. Dvigujemo se samo do lopatic in pazimo, da križnica ostaja v stiku s tlemi.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 30. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 31. Dvig trupa (osebni arhiv).



Slika 32. Začetni položaj; dojenček, ki ne drži samostojno glave (osebni arhiv).



Slika 33. Dvig trupa; dojenček, ki ne drži samostojno glave (osebni arhiv).

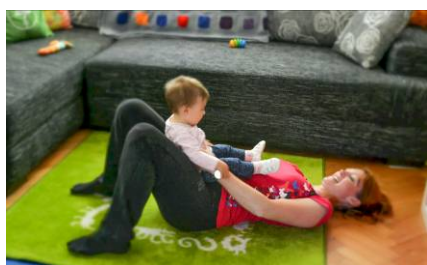
- **MALI MOST**

Namen vaje: vaja za krepitev zadnjih stegenskih mišic in zadnjice.

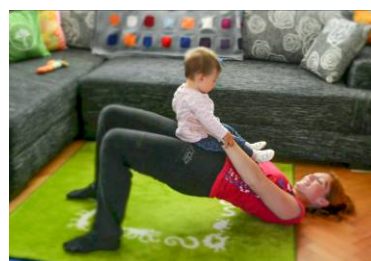
Začetni položaj: lega na hrbtu, noge so pokrčene in stopala na tleh v širini ramen. Dojenčka, ki še ne zna sedeti ali nima kontrole nad glavo, poležemo s hrbtom na naš trebuh in ga objamemo z rokami preko prsnega koša in trebuščka. Dojenčka, ki že samostojno sedi, lahko posedemo na svoje boke tako, da nas gleda in se s hrbtom naslanja na naša stegna.

Opis vaje: počasi dvignemo boke do točke, kjer so stegna poravnana v isti liniji kot hrbet. Stisnemo zadnjične mišice. Položaj zadržimo 5 sekund. Ves čas močno stiskamo zadnjico in se počasi spustimo v začetni položaj.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 34. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 35. Mali most (osebni arhiv).

- **VELIKI ZASUKI SEDE**

Namen vaje: krepitev upogibalk trupa (premi in povševnih trebušnih mišic).

Začetni položaj: sed prednožno, noge so rahlo pokrčene in stopala na tleh. Dojenčka držimo v lupinici ali pod pazduho pred sabo.

Opis vaje: položaj v kolkih je 45°, popek potegnemo proti hrbtenici in ves čas pazimo, da ohranjamo ravno hrbtenico. Otroka zasučemo na levo stran, z zgornjim delom telesa sledimo otroku, roke imamo ves čas pokrčene v komolcih. Vajo izvajamo počasi in nadzorovano.

Opozorilo: dojenčka, ki še ne drži glave samostojno, držimo v lupinici. S telesom se rahlo nagnemo nazaj proti tlom in se obračamo v levo in desno. Vajo izvajamo počasi in z majhnimi amplitudami zasukov.

Število ponovitev: 10 ponovitev.



Slika 36. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 37. Veliki zasuk sede (osebni arhiv).



Slika 38. Začetni položaj; dojenček, ki ne drži samostojno glave (osebni arhiv).



Slika 39. Velik zasuk sede; dojenček, ki ne drži samostojno glave (osebni arhiv).

- **KOLESARJENJE**

Namen vaje: krepitev upogibalk trupa (premihi trebušni mišici).

Začetni položaj: lega na hrbtu, noge dvignemo od tal (ženske po carskem rezu noge ne dvigujejo od tal), v kolenih je kot 90°. Dojenčka, ki še ne zna sedeti ali nima kontrole nad glavo, položimo s hrbtom na naš trebuh in ga objememo z rokami preko prsnega koša in trebuščka. Dojenčka, ki že samostojno sedi, lahko posedemo na boke tako, da nas gleda in se s hrbtom naslanja na naša stegna.

Opis vaje: dvignemo glavo od tal. Počasi iztegnemo eno nogo proti tlorasu, tako da tvorimo ravno linijo, vzporedno s tlemi. Druga noga ostaja pokrčena in zamenjamo. Ko končamo število ponovitev, obe nogi pokrčimo, tako kot v začetnem položaju in jih počasi spustimo nazaj na tla.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

- **GUGALNICA ZA DOJENČKA**

Namen vaje: krepitev upogibalk trupa (premihi trebušni mišici).

Začetni položaj: Lega na hrbtu, noge so dvignjene od tal, v kolenih je kot 90°. Dojenčka, ki še ne zna sedeti ali nima kontrole nad glavo, položimo s hrbtom na naš trebuh in ga objamemo z rokami preko prsnega koša in trebuščka. Dojenčka, ki ima že dobro kontrolo nad glavo, s trebuščkom položimo na naša golena in ga z dlanmi objamemo za trup ali primemo za roke.

Opis vaje: dvignemo glavo od tal. Počasi stegujemo noge proti tlorasu, zadržimo v položaju, kjer še lahko držimo dojenčka in počasi vračamo noge v začetni položaj.

Opozorilo: dojenček, ki še ne nadzoruje glave, naj leži na našem trebuhu. Glava počiva na tleh in za začetek ne naredimo popolnega iztega nog. Vajo izvajamo počasi in postopoma nadgrajujemo zahtevnost vaje. Ženske po carskem rezu, noge ne dvigujejo od tal.

Število ponovitev: 10 ponovitev.

- **KREPITEV POŠEVNIH TREBUŠNIH MIŠIC**

Namen vaje: krepitev poševnih upogibalk trupa (poševnih trebušni mišici).

Začetni položaj: Lega na hrbtu, noge so pokrčene in spuščene na stran. Dojenčka, ki še ne zna sedeti ali nima kontrole nad glavo, položimo s hrbtom na naš trebuh in

ga objememo z rokami preko prsnega koša in trebuščka. Dojenčka, ki že samostojno sedi, lahko posedemo na boke tako, danes gleda in ga z rokami držimo za pas.

Opis vaje: počasi dvignemo zgornji del trupa in spustimo nazaj na tla. Noge ves čas ostajajo na tleh.

Število ponovitev: 10 ponovitev na vsako stran.

- **ŠKARJICE**

Namen vaje: krepitev upogibalk trupa (premihi trebušni mišici).

Začetni položaj: Lega na hrbtu, noge so iztegnjene v širini bokov. Dojenčka, ki še ne zna sedeti ali nima kontrole nad glavo, položimo s hrbtom na naš trebuh in ga objamemo z rokami preko prsnega koša in trebuščka. Dojenčka, ki že samostojno sedi, lahko posedemo na boke tako, da nas gleda in ga z rokama držimo za pas.

Opis vaje: dvignemo glavo od tal. Dvignemo noge od tal za 10 centimetrov in strižemo s stegnjenimi nogami iz kolkov, gor in dol. Pazimo, da imamo noge stegnjene in da izvajamo majhne gibe gor in dol.

Opozorilo: dojenček, ki ne nadzoruje glave, leži na našem trebuhu. Ležimo na hrbtu in glava počiva na tleh. Dvignemo noge od tal in strižemo, če je za začetek vaja pretežka, noge samo držimo dvignjene od tal. Počasi nadgrajujte zahtevnost vaje. Ženske po carskem rezu, noge ne dvigujejo od tal.

Število ponovitev: za začetek vajo izvajamo 15 sekund in postopno podaljšujemo čas.

- **DVIG NOGE NA BOKU**

Namen vaje: krepitev mišic odmikalk noge.

Začetni položaj: uležemo se na bok in se opremo na podlaket. Dojenček leži ob nas, lahko ga objamemo ali se samo igramo z njim.

Opis vaje: zgornjo nogo počasi dvignemo proti stropu in počasi spustimo nazaj v začetni položaj. Pri tem pazimo, da ohranjamo ravno hrbtenico, trup ostaja pri miru in ga ne nagibamo naprej ali nazaj.

Število ponovitev: 15 ponovitev z vsako nogo.

- **PLAVANJE NA TREBUHU**

Namen vaje: krepitev hrbtnih mišic.

Začetni položaj: uležemo se na trebuh, noge so iztegnjene in v širini bokov, roke so iztegnjene v širini ramen nad glavo. Dojenčka položimo pred sebe, v položaj »pasenja kravic«, tako da se gledamo.

Opis vaje: dvignemo roke in noge od tal. Začnemo izmenično hitro dvigati in spuščati desno roko in levo nogo ter levo roko in desno nogo, podobno kot pri prsnem kravlu. Ko končamo, zadržimo roke in noge nad tlemi in jih počasi vrnemo v začetni položaj.

Število ponovitev: vajo za začetek izvajamo 20 sekund in postopoma podaljšujemo čas.

- **DVIG TRUPA NA TREBUHU**

Namen vaje: krepitev hrbtnih mišic.

Začetni položaj: uležemo se na trebuh, noge so iztegnjene in v širini bokov, roke so v komolcih pokrčene, dlani imate na tleh pri ramenih. Dojenčka položimo predse, v položaj »pasenja kravic«, tako da se gledamo.

Opis vaje: počasi dvignemo zgornji del trupa, roke dvignemo od tal. Zadržimo položaj, malo počekamo dojenčka in se počasi vrnemo v začetni položaj.

Število ponovitev: naredite 10 ponovitev.

- **SKLECE**

Namen vaje: krepitev rok, prsnih in trebušnih mišic.

Začetni položaj: opora klečno. Dlani postavimo na tla v širino ramen, kolena v širino bokov. Ohranjamo naravno krivino hrbtenice, glava je v podaljšku hrbtenice. Dojenček leži na tleh pred ali pod nami.

Opis vaje: popek potegnemo proti hrbtenici, roke pokrčimo in se s telesom počasi in nadzorovano spustimo proti tlu. Komolci med gibanjem potujejo navzven. S telesom se spustimo do dojenčka, ga z nosom počekamo ali poljubčujemo in se z ravnim hrbtom vrnemo v začetni položaj. Pazite, da je hrbet ves čas raven in ne spuščamo bokov prehitro proti tlu.

Število ponovitev: naredite 10 ponovitev.

- **STABILIZACIJA**

Namen vaje: krepitev rok, prsnih in hrbtnih mišic, stegenskih mišic in zadnjice.

Začetni položaj: Opora ležno na podlahteh. Dojenček leži na tleh na hrbtu pred nami ali pod nami.

Opis vaje: popek potegnemo proti hrbtenici, dvignemo celo telo od podlage, tako da se opiramo na podlahti in prste na stopalih. Zadržimo. Pazite, da je hrbet ves čas raven in ne spuščamo bokov proti tloraj ali jih dvigujemo previsoko proti stropu. Če je opora na prstih za začetek pretežka, se lahko spustimo na kolena in vztrajamo v tem položaju. Boki morajo biti v isti liniji kot hrbtenica.

Število ponovitev: sprva držimo 20 sekund in postopoma podaljšujemo čas.

- **SUPERMAN STABILIZACIJA**

Namen vaje: krepitev trebušnih in hrbtnih mišic.

Začetni položaj: opora klečno. Dlani postavimo na tla v širino ramen, kolena v širino bokov. Ohranjamo naravno krivino hrbtenice, glava je v podaljšku hrbtenice. Dojenček leži na tleh pred nami ali pod nami.

Opis vaje: popek potegnemo proti hrbtenici, dvignemo predse levo roko in stegnemo desno nogo. Roka in noga sta v podaljšku trupa. Zadržimo položaj in počasi približamo levi komolec in desno koleno ter stegnemo. Po številu ponovitev, roko in nogo zamenjamo in ponovimo še na drugo stran.

Število ponovitev: naredimo 10 ponovitev na obeh straneh.



Slika 40. Začetni položaj superman (osebni arhiv).



Slika 41. Priteg nasprotnega komolca in kolena (osebni arhiv).

- **STEGOVANJE NOGE PROTI STROPU V OPORI KLEČNO**

Namen vaje: krepitev mišic nog in zadnjice.

Začetni položaj: opora klečno. Dlani postavimo na tla v širino ramen, kolena v širino bokov. Ohranjamo naravno krivino hrbtenice, glava je v podaljšku hrbtenice. Dojenček leži na tleh pred nami ali pod nami.

Opis vaje: popek potegnemo proti hrbtenici, desno nogo stegnemo nazaj v vodoraven položaj s tlemi. Nogo ohranjamo napeto in ves čas stegnjeno. Ponavljamo, stegnjeno in napeto nogo spuščamo proti tlorisu in dvigujemo proti stropu.

Število ponovitev: naredimo 10 ponovitev z vsako nogo.

- **KREPITEV V STREŠICI**

Namen vaje: krepitev trebušnih mišic in mišic rok.

Začetni položaj: postavimo se v položaj strešice. Opora na vseh štirih, stopala so v širini bokov in jih opremo v tla, roke so v širini ramen in stegnjene. Zadnjico potiskamo proti stropu in prsni koš k tlorisu. Hrbet ves čas ostaja iztegnjen. Dojenček leži na tleh pred nami ali pod nami.

Opis vaje: popek potegnemo proti hrbtenici, počasi potujemo z boki proti tlorisu in z rameni naprej nad dlani. Boke ne smemo preveč spuščati proti tlorisu, ampak ostajajo poravnani s hrbtom in roke ostajajo iztegnjene. Položaj zadržimo in se vrnemo v začetni položaj, strešico.

Opozorilo: če je vaja za začetek pretežka, ostanemo v opori na vseh štirih. Usedemo se na pete in stegnemo roke daleč naprej predse. Nato se dvignemo in preko opore na vseh štirih prenesemo boke naprej proti tlorisu in težo telesa na roke. Boke zadržimo nad tlemi, roke v komolcih rahlo pokrčimo in se vrnemo nazaj v začetni položaj.

Število ponovitev: naredimo 10 ponovitev.

Raztezanje

Vsako vadbeno enoto zaključimo z raztezanjem. Pomembno je, da se to izvaja počasi, koordinirano in da smo sproščeni, saj lahko le tako mišico, ki jo raztezamo, tudi sprostimo. Dihamo počasi, umirjeno in ne zadržujemo diha. Pri vajah ne smemo pretiravati, da ne pride do poškodb, ampak raztezamo do rahle napetosti, ki je še prijetna. Mamicam zelo ugajajo raztezne vaje za vrat in ramenski obroč, saj imajo ta del večino časa napet, zaradi dvigovanja in nošenja dojenčka.

- **KOBRA (Brown, 2008)**

Namen vaje: raztezanje trebušne mišice in odpiranje prsnega koša.

Začetni položaj: uležemo se z obrazom proti tlorazu, dlani položimo pod ramena, noge so stegnjene in v širini bokov. Dojenček leži na tleh pred nami ali sedi pred nami, če to že naredi samostojno.

Opis vaje: opremo se na dlani in se dvignemo s telesom do iztega rok. Pazimo, da ramen ne dvigujemo proti ušesom. Noge ostanejo na tleh. V tem položaju zadržimo nekaj sekund in sprostimo.

Število ponovitev: položaj zadržimo 5-10 sekund in naredimo 5 ponovitev.

- **RAZTEG NOGE V SEDU RAZNOŽNO**

Namen vaje: raztezanje nog.

Začetni položaj: usedemo se v sed raznožno. Dojenček leži ali sedi med našimi nogami.

Opis vaje: nagnemo se naprej čez eno nogo, proti stopalu, in zadržimo. Pazimo, da ob tem ne dvigujemo zadnjice od tal.

Število ponovitev: položaj pri vsaki nogi zadržimo 5-10 sekund in naredimo 4 ponovitve.

- **RAZTEG V SEDU SNOŽNO**

Namen vaje: raztezanje nog in spodnjega dela hrbta.

Začetni položaj: usedemo se v sed snožno, noge so čim bolj iztegnjene v kolenih. Dojenčka položimo na svoje noge ali ga posedemo, če že samostojno sedi.

Opis vaje: nagnemo se naprej proti stopalom in zadržimo. Z rokami varujemo dojenčka. Z glavo se nagnemo proti kolenom in zadržimo v položaju, ko začutimo raztezanje v spodnjem delu hrbta in nogah. Pazimo, da kolena ostajajo ves čas čim bolj stegnjena.

Število ponovitev: položaj zadržimo 5-10 sekund in naredimo 4 ponovitve.

- **ZASUK TRUPA SEDE**

Namen vaje: raztezanje vratne mišice, mišice rok in razgibavanje hrbtenice.

Začetni položaj: usediemo se v sed raznožno, hrbet čim bolj zravnamo. Dojenček leži ali sedi med našimi nogami.

Opis vaje: s trupom se obrnemo v desno stran, desno roko postavimo za hrbet, močno proti liniji nasprotne noge. Prednjo levo roko opremo ob stegno nad kolenom in tako še povečamo zasuk trupa. Glavo in pogled obrnemo nazaj čez ramo. Ohranjamo ravno hrbtenico. Zdržimo v tem položaju in ponovimo še na drugo stran.

Število ponovitev: položaj zadržimo 5-10 sekund in naredimo 4 ponovitve.

- **METULJČEK**

Namen vaje: odpiranje kolkov.

Začetni položaj: usedemo se v sed raznožno in postavimo stopala tako, da se dotikajo, noge so v kolenih pokrčene. Dojenček leži ali sedi med našimi nogami.

Opis vaje: z rokami sežemo proti stopalom, s telesom se nagnemo naprej proti dojenčku in zadržimo.

Število ponovitev: položaj zadržimo 5-10 sekund in naredimo 4 ponovitve.

- **RAZTEG ROK ZA GLAVO**

Namen vaje: raztezanje rok.

Začetni položaj: usedemo se v sed raznožno. Dojenček leži ali sedi med našimi nogami.

Opis vaje: dvignemo roke nad glavo in sklenemo dlani. Z levo roko potegnemo desno roko za glavo in proti tlom. Pazimo, da ostaja komolec desne roke dvignjen. Zadržimo v tem položaju in zamenjamo.

Število ponovitev: položaj pri vsaki roki zadržimo 5-10 sekund in naredimo 4 ponovitve.

- **RAZTEG ROK ZA HRBTOM**

Namen vaje: raztezanje rok in ramenskega obroča.

Začetni položaj: usedemo se v sed raznožno. Dojenček leži ali sedi med našimi nogami.

Opis vaje: roke stegnemo za hrbet in sklenemo dlani. Zravnamo hrbet, dvignemo prsni koš in roke za hrbtom čim višje. S telesom se rahlo nagnemo naprej, toliko, da začutimo raztezanje v rokah. Zadržimo v tem položaju.

Število ponovitev: položaj zadržimo 5-10 sekund in naredimo 4 ponovitve.



Slika 42. Razteg rok za hrbtom (osebni arhiv).

- **MAČKA (Brown, 2008)**

Namen vaje: raztezanje hrbtnih in prsnih mišic.

Začetni položaj: postavimo se v oporo klečno, dlani postavimo pod ramena in kolena pod boke. Dojenček leži ali sedi pred nami.

Opis vaje: pogled usmerimo v popek in istočasno, vretence za vretencem, počasi potiskamo hrbtenico proti stropu. Nato počasi popustimo in spuščamo hrbtenico proti tloraj, glavo pa istočasno dvignemo in pogled usmerimo v strop. Vajo izvajamo tekoče in v povezavi z dihanjem. Pogled v strop vdih in pogled v popek izdih.

Število ponovitev: 5 ponovitev.

- **STREŠICA (Brown, 2008)**

Namen vaje: raztezanje hrbtnih mišic, mišic ramenskega obroča in zadnjih stegenskih mišic.

Začetni položaj: postavimo se v oporo na rokah, dlani postavimo v širino ramen, roke so iztegnjene, noge so v širini bokov in prav tako iztegnjene. Dojenček leži ali sedi pred nami.

Opis vaje: vajo držimo v strešici. Pazimo, da so roke iztegnjene in prav tako noge. Zadnjico potiskamo proti stropu, prsni koš potiskamo k tloraj. Dihamo umirjeno in zadržimo položaj.

Število ponovitev: 10-15 sekund

- **STRANSKI RAZTEG TRUPA**

Namen vaje: raztezanje stranskih mišic trupa.

Začetni položaj: postavimo se v stojo snožno, roke so sproščene ob telesu. Dojenček leži ali sedi pred nami.

Opis vaje: dvignemo roke nad glavo in sklenemo dlani. Raztegnemo se navzgor, naredimo vdih in nato z desno roko močno potegnite levo roko v stran in navzdol. Izdihnemo. Vrnemo se v sredino in ponovimo še na drugo stran. Pazimo, da ohranjamo raven hrbet in ne dvigujemo ramen proti ušesom.

Število ponovitev: položaj zadržimo 5-10 sekund in naredimo 4 ponovitve.

3.3 VAJE ZA GIBALNI RAZVOJ DOJENČKA

3.3.1 DOJENČEK OD ROJSTVA DO TREH MESECEV STAROSTI

- **SPRETNA GLAVICA IN ŽIVAHNE OČI (Pullkinen, 2008)**

Namen vaje: opazovanje ene stvari ali predmeta. Razširjanje dojenčkovega vidnega polja in obračanje glave.

Opis vaje: otrok leži na hrbtu. Pokažemo mu igračko, ki jo ima rad in mu je poznana. Dovolimo, da si jo ogleda in jo počasi začnemo premikati v stran toliko, da ji lahko sledi s pogledom. Premikamo levo in desno, vendar počasi, da lahko otrok sledi s pogledom.

- **ZDAJ SEM – ZDAJ TJA**

Namen vaje: premikanje glavice sem in tja.

Opis vaje: otrok leži na hrbtu. Otrokovo priljubljeno igračko podrgimo nad njegovo glavico in počasi premikamo igračko levo in desno, da ji lahko sledi. Lahko dovolimo, da nas trdno prime za kazalca in začnemo previdno in počasi premikati roke v stran. Roke vodimo v smeri njegovega pogleda. Vajo delamo počasi, da ima dojenček čas, slediti igrački ali rokam in samostojno obrniti glavo.

- **TELOVADIMO Z ROKAMI**

Namen vaje: igra z otrokom, razvijanje koordinacije rok, poživitev krvnega obtoka v rokah in sledenje z očmi in glavo.

Opis vaje: otrok leži na hrbtu. Dovolimo mu, da vas trdno prime za kazalca in začnemo počasi z rokami risati kroge, dvignemo rokice nad glavo, jih prekrizamo preko trebuščka ... Igramo se s svojim otrokom in si izmišljamo nova gibanja. Pazimo, da nas otrok ves čas opazuje in sledi svojim rokam, gibanje pa naj bo počasno.

- **TELOVADIMO Z NOGAMI**

Namen vaje: igra z otrokom, razvijanje koordinacije nog, poživitev krvnega obtoka v nogah, pomoč pri trebušnih krčih.

Opis vaje: otrok leži na hrbtu. Pogovarjamo se z njim ali mu pojemo, primemo ga za nogice in začnemo izvajati gibe kolena na trebušček, z nogami križ-kraž, stopala do rok. Vaje izvajamo počasi in se pogovarjamo z otrokom.

- **OBRAČANJE KROG IN KROG (Pullkinen, 2008)**

Namen vaje: spodbuja premikanje celega telesa. Dojenček dobiva izkušnje z gibanjem prek svoje sredine.

Opis vaje: otrok leži na hrbtu. Če gleda dojenček v levo stran, ga primemo za desno stegno in počasi potisnemo čez levo nogo, da se najprej obrne na bok. Če mu uspe, se sam obrne na trebuh, če pa mu ne uspe, ga z desno roko primemo za hrbet in mu narahlo pomagamo, da se obrne. Pazimo, da roka, ki je ostala zadaj, ni ujeta pod telesom, drugače jo nežno izvlečemo.



Slika 43. Noga čez bok (osebni arhiv).



Slika 44. Obrat na trebuh (osebni arhiv).

- **TREBUŠNI POLOŽAJ ALI »PASENJE KRAVIC« (Pullkinen, 2008)**

Namen vaje: dvig glavice in krepitev vratnih mišic ter opazovanje igračke.

Opis vaje: otrok leži na trebuhu. Blizu njegovega obraza mu pokažemo igračko ali zašumimo z njo, da bo dvignil glavo in jo opazoval. Z eno roko ga lahko tudi božamo po hrbtu od zatilja do ritke. To vajo lahko začnemo izvajati že s prvim mesecem starosti. V tem položaju ne vztrajamo predolgo, bolje, da vajo ponovimo večkrat, vendar za kratek čas.

3.3.2 DOJENČEK OD ŠTIRIH DO SEDMIH MESECEV STAROSTI

- **POGLEJ, KAJ TAM LEŽI (Pullkinen, 2008)**

Namen vaje: obvladovanje trebušnega položaja in krepitev vratnih in hrbtnih mišic. Priprava na kobacanje.

Opis vaje: otrok leži na trebuhu. Položimo igračko pred njega, vendar toliko oddaljeno, da je z rokami ne doseže. S celim telesom se bo začel premikati, da bi dosegel igračko. Dlani mu položimo na tla, da bo začutil upor in se samostojno dvignil na roke.

- **KOTALJENJE**

Namen vaje: razvijanje moči trupa in obračanje preko svoje sredine.

Opis vaje: otrok leži na hrbtu. Primemo ga za desno nogo in jo počasi nesemo čez levo nogo. Obračamo toliko časa, da otrokovo koleno desne noge pride do tal. Medtem je otrok z rokami sledil obratu. Če z rokami ni sledil, mu za motivacijo pokažemo priljubljeno igračko. Dovolimo mu, da ima dovolj časa, da se lahko sam obrne na trebuh. Morda ne bo takoj izvedel obrata, vendar vztrajamo v igri in obračamo dojenčka na levo in na desno stran. Igračo mu odmikamo in dovolimo, da sam poišče pot do nje. Pomagamo mu, da se obrne nazaj na hrbet. Nasprotno nogo od iztegnjene roke pokrčite k trebuhu in naredite polkrožni gib, ki mu dvigne boke in ga obrne. Gibanje nadaljuje dojenček sam.

- **ZIBANJE V NAROČJU (Semolič, 2008)**

Namen vaje: navajanje na vzravnani sedeči položaj in kontrolo trupa.

Opis vaje: dojenčka posedemo med svoje noge in ga zibamo v levo in desno. Objamemo ga z nogami in lovite z rokami. Najprej zibamo samo njega, pozneje se zibamo skupaj z njim in ga ne držimo več čvrsto. Zibamo dovolj počasi, da se otrok

lahko z odprto dlanjo upre na tla in občuti svojo težo. Ko otrok že samostojno sedi vzravnano in ima kontrolo nad svojim trupom, lahko klečimo za njim in ga usmerjamo samo z rokami.



Slika 45. Začetni položaj, sed (osebni arhiv).



Slika 46. Zib v stran, proti igrački (osebni arhiv).

- **PREKO OVIRE ZA IGRAČKO (Semolič, 2008)**

Namen vaje: razvijamo občutek za ravnotežje in kontrolo nad telesom.

Opis vaje: dojenček preko valja, majhne žoge ali mamine noge želi doseči igračko. Tako prenaša svojo težo preko ovire izmenično z dlani na stopala. Dovolimo mu, da preizkuša oporo samo na eno dlan ali stopalo in ga ob tem varujemo.



Slika 48. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 47. Preko ovire do igračke (osebni arhiv).

- **TRENIRANJE MOČI VZRAVNANEGA TRUPA (Semolič, 2008)**

Namen vaje: postopno razvijamo moč trupa, da bo sposoben vzravnane sedenja.

Opis vaje: usedemo se na tla, tako da smo s hrbtom naslonjeni na steno ter pokrčimo kolena in položimo stopala na tla. Dojenčka s hrbtom položimo na stegna, tako, da je z ritko na našem trebuhu in z nogami na prsih. Pogovarjamo se z njim in mu pokažemo igračko. Potem počasi začnemo premikati igračko, tako da jo prenesemo na eno stran. Z roko primemo dojenčka med nogami in nogo na isti strani, kjer je igračka, spustite navzdol. Dovolimo mu, da z roko seže po igrački in zamenjamo stran. Spremljamo otroka in njegovo odzivnost. Vajo lahko nadgradimo tako, da skrijemo igračko, otroku dovolimo večji razpon med nogami, saj bo igračko začel iskati ter se s spodnjo roko odrivati od naše noge. Vajo ponavljamo na obe strani.



Slika 49. Čez bočni sed in dvigovanje trupa (osebni arhiv).

- **ZABAVA NA VELIKI ŽOGI**

Namen vaje: razvijanje moči trupa in priprava na vzravnano držo.

Opis vaje: otroka posedemo na veliko žogo. Sprva ga držimo zadaj za ledveni del in spredaj za trebuh. Tako ga držimo v vzravnanim položaju, da s telesom ne omahne nazaj. Na žogi ga vozimo v vse smeri – levo, desno, naprej, nazaj in v krogu. Nato postopno, glede na to, koliko je že sam sposoben vzdrževati vzravnano držo, spreminjamo prijeme; za boke, pod pazduhami, za stegna ali od spredaj. Vajo začnemo izvajati šele, ko otrok dobro sam drži glavo in obvlada trup.

- **KJE JE IGRAČKA?**

Namen vaje: razvijanje rotacijskih sposobnosti v kolčnem sklepu, priprava na prehod iz bočnega sedenja v izhodni položaj za kobacanje ali aktivno sedenje.

Opis vaje: usedemo se na tla z razmaknjenimi nogami. Dojenček je med našimi nogami in naj bočno sedi, oprt čez našo nogo. Na drugi strani noge mu ponudimo igračko, da bo segel za njo. Vrnimo ga v začetni položaj in ponovimo še na drugo stran. Kontroliramo ga z rahlim dotikom za bok, da se ne odrine premočno in zdrsne na glavo. Pazimo, če se odrine za igračko preko noge in kolena ne postavi vzporedno, mu noge poravnamo vzporedno.

- **POMOČ PRI KOBACANJU (Semolič, 2008)**

Namen vaje: pomoč v štirinožni položaj, vzdrževanje ravnotežja in usvajanje stabilnosti in moči ter razvoj občutka za premik nog naprej in pod sebe.

Opis vaje: dojenček leži na trebuhu in pred njega postavimo igračko, ki je ne more prijeti. Pomagamo mu tako, da dlani prislonimo na tla, ki mu predstavljajo upor in se bo lahko od njih odrinil. Z eno roko ga primemo pod trebuhom in ga dvignemo naprej in navzgor. Če otrok sam ne potegne kolena podse, mu pomagamo in pokrčimo nasprotno koleno od roke, ki je iztegnjena in dvignjena od tal. To naredimo hitro in sočasno, tako bo dobil občutek za ravnotežje in moč v štirinožnem položaju.



Slika 50. Pomoč pri kobacanju (osebni arhiv).

- **VZRAVNANO SEDENJE (Semolič, 2008)**

Namen vaje: priprava na samostojno sedenje in pravilen položaj nog.

Opis vaje: usedemo se na tla, dojenčka posedemo na notranjo stran stegna. Z eno roko ga držimo pod zunanjo pazduho. Z drugo roko mu popravimo noge, zunanje stopalo naj bo tik ob vašem stegnu in koleno nad gležnjem. Zunanje koleno in stopalo potiskamo navznoter. Pogovarjamo se z njim ali zazibamo s stopalom. Vajo lahko nadgradimo tako, da ga posedemo na zunanjo stran stegna, na kolena, mizo ali valj. Pazimo, da stopala lepo postavlja na podlago in da so kolena v smeri prstov.

3.3.3 DOJENČEK OD OSMIH MESECEV STAROSTI DO HOJE

- **SAMOSTOJNO IN AKTIVNO SEDENJE (Semolič, 2008)**

Namen vaje: aktivno sedenje in lovljenje ravnotežja.

Opis vaje: otrok samostojno sedi nasproti vas. Pokažimo mu igračko in mu jo ponudimo. Dvignemo jo visoko v zrak in spodbudimo otroka, da dvigne roke v zrak proti igrački. Ko mu to uspe, ga pohvalimo in vajo večkrat ponovimo. Če ni usvojil lovljenja ravnotežja in obračanja preko boka, te vaje ni sposoben narediti.

- **AKTIVNO SEDENJE NA VELIKI ŽOGI**

Namen vaje: aktivno sedenje in lovljenje ravnotežja.

Opis vaje: otroka posedemo na veliko žogo, poklekamo pred njega in ga primemo za stegna in boke. Vajo začnemo tako, da otrok najprej samo sedi na žogi, malo poskakuje. Nato ga nežno začnemo premikati levo, desno, naprej in nazaj. Ves čas smo pozorni, da med premikanjem otrok ohranja vzravnani trup.



Slika 51. Začetni položaj (osebni arhiv).



Slika 52. Pomikanje na žogi (osebni arhiv).

- **NA VELIKI ŽOGI DO IGRAČKE**

Namen vaje: spust iz višine proti tlorazu, ohranjanje ravnotežja in usmerjanje rok naprej.

Opis vaje: otrok s trebuhom leži na žogi in pogumno zre čez žogo v tla, kjer ga čaka igračka. Roke steguje in se je želi dotakniti. Po žogi ga zapeljemo toliko, da se z dlanmi dotakne tal in se vrne v začetni položaj. Če dvigne obe roki in z glavo sili nazaj, za to vajo še ni pripravljen in ga ne silimo.



Slika 53. Dotik igračke čez žogo (osebni arhiv).

- **VSTAJANJE IN USEDANJE (Semolič, 2008)**

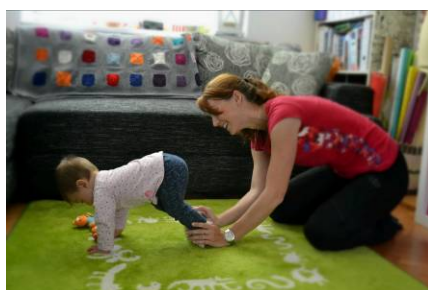
Namen vaje: priprava na samostojno stojo in pravilen položaj kolen in stopal.

Opis vaje: usedemo se na tla in otroka posedemo na naše stegno. Pomagamo mu vzporedno ohranjati kolena v širini stopal. Pazimo, da so kolena v smeri prstov na stopalih. Stopala naj bodo lepo postavljena na tla, s peto tik ob naši nogi. Z nogo pohopsamo gor in dol, kar bo otroka spodbudilo, da bo večkrat vstal in se usedel. Pogovarjamo se z njim in ga spodbujamo, ko vstane in se usede.

- **STREŠICA (Semolič, 2008)**

Namen vaje: razvijanje samozavesti, urjenje ravnotežja in občutka za telo.

Opis vaje: ko otrok obvladuje položaj na vseh štirih, ga dvignemo v strešico. Postavimo mu stopala na tla in sam bo dvignil boke od tal, nato ga primemo za boke in pomagamo ohranjati ta položaj. Ko je v strešici se lahko z njim igramo skrivalnice ali mu pomagamo, da dviguje nogo ali roko v zrak.



Slika 54. Pomoč pri dvigu bokov (osebni arhiv).

- **SAMOSTOJNO KOBACANJE**

Namen vaje: razvijanje in spodbujanje kobacanja preko igre.

Opis vaje: otrok že samostojno po vseh štirih kobaca. Preko igre ga spodbujamo, da bo bolj odločen in gibanje kontrolirano. Usedemo ali uležemo se na tla, tako da nas otrok vidi in mu ponudimo igračko, da sam pride ponjo. Dovolimo mu, da pride po igračko ali do nas. Kmalu bo ugotovil, da lahko pobegne pred nami, kar mu bo še bolj zanimivo. Nato lahko vajo otežimo tako, da mora otrok po igračko preko ovire. Lahko je to blazina ali odeja, lahko mu jih postavimo več hkrati, da jih prepleza in doseže igračko. Vsakič ga pohvalimo.

- **POBERI IGRAČKO**

Namen vaje: ohranjanje ravnotežja v stoječem položaju in med spuščanjem na tla.

Opis vaje: preden otrok sam shodi, je sposoben samostojnega vstajanja ob opori. Ponudimo mu igračko, ki jo položimo na tla, da se bo sam spustil proti tlom in segel po njej. Če si ne upa, mu pomagamo tako, da ga med spuščanjem rahlo primemo čez trebušček.

- **PRESTOPANJE IN HOJA OB OPORI (Semolič, 2008)**

Namen vaje: ohranjanje ravnotežja v stoječem položaju in priprava na samostojno hojo.

Opis vaje: otrok se samostojno vstane ob fiksni opori. Pri tem pazimo, da ima stopala v stiku s podlago. Sam bo začel dvigovati noge in prestopati bočno, mi pa ga spodbudimo, da mu položimo igračo na oporo in jo mora pobrati. Iz fiksne opore lahko nadaljujemo v gibljivo oporo, ki bo bolj zanimiva in že zelo blizu samostojni hoji. V tem položaju bo začel premikati noge naprej in ne več samo bočno.

- **ZLOŽI BABUŠKO**

Namen vaje: spoznavanje tretje dimenzije in razumevanje zaporedja.

Opis vaje: otroku ponudimo komplet pisanih lončkov za zlaganje ali različne velike obročje za zlaganje. Sprva otroku pomagamo in pokažemo, kako se zlagajo. Pogovarjamo se z njim, povemo kakšne barve so. Kasneje dovolimo otroku, da jih samostojno zлага enega na drugega in tudi razstavi. Tudi če mu sprva ne bo uspelo, ga pustimo, da raziskuje in ustvarja sam s svojo domišljijo.

- **TRETJA DIMENZIJA**

Namen vaje: spoznavanje tretje dimenzije in različnih oblik teles ter razsežnosti.

Opis vaje: otroku ponudimo škatlico z geometrijskimi telesi ali kakšnimi drugimi oblikami. Najprej mu dovolimo, da sam razišče predmet in se seznani z njim. Nato mu pokažemo, katere oblike teles spadajo v določene prostore. V nadaljevanju mu dovolimo, da sam razišče škatlico in se seznani z oblikami. Pustimo mu tudi, da jo samostojno izprazni. Pogovarjamo se z njim, ga pohvalimo in ob vsakem uspehu zaploskamo.

3.3.4 ROKOVANJE IN PRAVILNI PRIJEMI DOJENČKA

Kljub temu, da so otroci enako stari, so 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. Seveda pa se morajo starši zavedati tudi svoje drže in aktivnosti, pri razvoju otroka. Če želimo iz svojega otroka izvabiti čim več aktivnosti, samostojnega gibanja in kvalitetne drže, mu moramo sami dajati tudi takšen vzorec. Popravimo svojo držo ter se aktivno držimo – to bo otrok začutil in prevzel nase ter tudi sam bolj aktivno vzdrževal svojo držo (Gorenc Jazbec, 2010).

V nadaljevanju so predstavljeni pravilni prijemi dojenčka po Gorenc Jazbečevi (2010).

Pestovanje v lupinici

Pomembno je, da v prvih mesecih, ko otrok še ne more sam nadzorovati glave, ustrezno podpremo celotno njegovo telo. Dojenček je s trebuščkom obrnjen navzgor. Z eno roko podpiramo zgornji del trupa in glavo. Paziti je potrebno, da z glavico ne sili nazaj ter da sta obe rokici spredaj. Z drugo roko podpiramo njegovo ritko in hrbet ter zgornji del stegna. Vedno naj bo ena noga pokrčena in druga iztegnjena. Dobro je, da otroka pestujemo na obeh straneh.

S trebuščkom navzdol

Dojenček je s trebuščkom obrnjen proti tlom. Ena roka sega med nogice in razprto dlanjo podpira trebušček. Druga roka podpira prsni koš, tako da sega med njegovimi rokicami.

Prijem pod pazduho

Z obema rokama čvrsto primemo dojenčka na obeh straneh trupa. Palca ležita na otrokovem prsnem košu, drugi prsti so rahlo razmaknjeni na hrbtu. Z dlanmi naredimo okoli otrokovega trupa široko "lupino". Ne držimo ga neposredno pod pazduhami, saj je to lahko boleče.

Čez ramo

Ko je otrok starejši in začne aktivno spremljati okolico, preide podiranje kupčka v položaj nošenja. S trebuščkom je naslonjen na ramo odraslega in obe roki segata naprej čez ramo. Z roko podpiramo ritko dojenčka in zraven skrbimo da je ena noga ves čas pokrčena. V tem položaju krepimo mišice vzravnalke hrbtenice.

Prijem za stegna

Ko je dojenček starejši, lahko vaje izvajamo tudi tako, da je v sedečem položaju, saj ga zanima svet okoli sebe. S hrbtom je naslonjen na prsni koš odraslega in je v sedečem položaju. Omogočimo mu udobno oporo za sedenje, roke imamo v komolcih pokrčene in z dlanmi držimo dojenčkovi stegni. Prijem naj ne bo premočen, vendar dovolj čvrst, da se dojenček ne prekucne naprej.

Pokončni položaj

Otrok je že sposoben ohranяти vzravnani trup. Če je obrnjen proti odraslemu, svojo desno roko podložimo pod njegovo ritko in ga primemo za desno nogico, tako da je le-ta pokrčena, leva noga pa ostaja stegnjena. Roke ima spredaj pred sabo in pazimo, da leva ne uhaja nazaj za ramo. Če otrok v tem položaju še potrebuje pomoč, svojo levo roko položimo na njegov hrbet in omogočimo nadzorovanje drže. Nosimo ga na obeh straneh.

Dvigovanje

Dojenčka najprej obrnemo na bok in z roko sežemo med njegove nogice do rame. Ko je roka pod glavo, drugo roko položimo od komolca do prstov na dojenčkovo zadnjico, hrbet in glavo. Pazimo, da s prsti primemo glavico in ne vrat. Nato ga »naložimo« na spodnjo roko in počasi dvignemo, najprej glavo, ramena in nazadnje medenico. Ves čas pazimo na podporo glave in si ga položimo v naročje. Ko ima vratne mišice bolj okrepljene, podpora z dlanjo pod glavo ni več potrebna (Gorenc Jazbec, 2010).



Slika 55. Z roko med nogice do rame (osebni arhiv).



Slika 56. Prijem za zadnjico, hrbet in vrat z drugo roko (osebni arhiv).



Slika 57. Dvig doječka s podporo glave (osebni arhiv).

Polaganje

Polaganje je podoben postopek, le da ga izvedemo v nasprotni smeri. Izvajamo na bok in nikoli neposredno na hrbet. Pomembno je, da najprej pride v stik medenica, nato rama in nazadnje glava. Ko položimo medenico na podlago, še vedno čvrsto držimo otroka (Gorenc Jazbec, 2010).

Obračanje

Na levi ali desni bok ga obračamo tako, da mu najprej z desno roko objamemo dojenčkov desni kolk, tako da ga primemo med nogami, rahlo zasukamo boke in pokrčimo nogico. Drugo roko položimo na medenico in ko z obema rokama držimo dojenčka, ga peljemo z desno nogo čez sredino na levi bok. Pogledamo kje je roka, če je sledila obratu ali je ostala zadaj. Obračamo ga počasi, da aktivno sodeluje in lahko sledi našim gibom (Gorenc Jazbec, 2010).

3.3.5 KAKO MASIRATI

Bodite pozorni na to, da pripravite vsa pomožna sredstva, predno otroka slečete. Poskrbite za primerno temperaturo prostora, saj se otrok pri vsaki temperaturi počuti enako kot odrasli. Če masažo izvajate na tleh, pazite, da ni prepiha. Vaše roke naj bodo tople in čiste, nohti pa naj bodo primerno pristriženi. Tudi olje, ki je primerno za otroke, predhodno segrejemo v rokah. Da se z otrokom pomirita, nekajkrat vdihnite in izdihnite. To pripomore do ravnovesja in sproščenosti, da lahko v dotiku z otrokom popolnoma uživate. Dele telesa, ki ne masirate, pokrijte. Če ima otrok vročino, ga ne masiramo. Otroka s pogovorom pripravimo na masažo, z njim govorimo mirno in razločno, barva glasu je bistvena, saj prav z njo v otroku zbudite občutke zaupanja in

ljubezni. Prve tri mesece zadostuje pet do sedemminutna masaža. Popka ne masiramo, dokler se popolnoma ne zaceli. Na glavi se izogibamo mečavi in sencem. Masaža naj bo nežna in z rokami le potujemo po delih, ki jih masiramo. Po treh mesecih bo komunikacija prek masaže že vzpostavljena, zato se ta lahko podaljša na deset minut (Kurent, 2014).

Za občuteno masažo ne potrebujemo sveč, glasbe, aroma kapljic, saj ti dodatni dražljaji otroka motijo. Otrok potrebuje lasten vonj staršev, glas in tople, ljubeče roke. Med časom, ko masiramo, so izključeni telefoni in se ne pustimo motiti (Kurent, 2014).

Načela masaže:

- Da otrok postane živahnejši, začnemo masirati v nasprotni smeri rasti dlak.
- Da se umiri in sprosti, masiramo v smeri rasti dlak.
- Zaupajmo svojemu otroku, ga opazujemo in komunicirajmo z njim, saj nam bo sam sporočil, kaj mu je všeč in kaj potrebuje. On je tisti, ki vodi celoten potek masaže (Diederichs, 2010).

Dlani

Masaža dlani sprošča in umirja otroka, kadar masirate po notranji strani. Olajša ločitveno stisko. Lahko je tudi tolažba ponoči, po hudih sanjah. S trepljanjem po konicah prstov spodbujate delovanje srca, debelega in tankega črevesa, pa tudi možganov in sinusov (Diederichs, 2010).

1. S palcem in kazalcem nežno povlečemo po vsakem prstu posebej.



Slika 58. Masiranje vsakega prsta posebej (Kurent 2014).

2. Otrokovo dlan si položimo na svojo. Nežno božamo otroka po hrbtni strani dlani z gibanjem naprej in nazaj v smeri proti korenu vsakega prsta.

3. Objamemo otrokovo zapestje s palcem in kazalcem. Vrtimo ju in pri tem potujemo po zapestju gor in dol.

4. Nežno potrepljamo otroka po konici vsakega prsta posebej.

Stopala

Z masažo stopal spodbujamo njihov razvoj in pripomoremo, da bodo koraki stabilnejši. Z masiranjem stopal delujemo na vse organe (jetra, ledvice, srce, prebavila ...) in na skelet (hrbtenica, križ ...) (Diederichs, 2010).

- Notranji rob stopala je povezan s hrbtenico, zato z masažo sprostimo razdraženega in nemirnega dojenčka.

- Peta je povezana z ledvenim delom, če je dojenček dlje časa v sedečem položaju, mu tako lahko sprostimo ledveni del.

- Sredina podplata je povezana z ledvicami, tu ga masiramo kadar je brezvoljen ali mu je vroče, ob tem pa naj veliko pije.

- Od sredine podplata do pete je predel, povezan s prebavili, tu odpravljamo težave z zaprtjem, napenjanjem ali vetrovi.

- Zgornji del podplata je povezan s pljuči in prepono, z masiranjem tega predela pomagamo prehlajenemu ali jokajočemu otroku.

1. Otrokovo peto položimo v svojo dlan. S palcem druge roke počasi potujemo od pete proti vrhu podplata, tako da se zaporedoma približamo vsakemu prstu.

2. Palec položimo na sredino podplata in z nežnim pritiskom potujemo izmenično v levo in desno stran. Tako se sprehodimo po celem podplatu.

3. Oba palca položimo na sredino podplata in izvajamo gibanje, podobno odpiranju knjige. Z enosmernimi gibi od sredine proti zunanemu robu se sprehodimo po celem podplatu.

4. S palcem počasi masiramo levi rob podplata z izmeničnim gibanjem navzgor in navzdol. Ponovimo na desni strani podplata.

5. S krožnim gibanjem najprej masiramo otrokovo peto. Nato s palcem in kazalcem masiramo še predel od vrha pete proti gležnju.

6. Položimo otrokovo stopalo v dlan, drugo roko mu položimo na nart. Nart mu masiramo z gibanjem dlani navzgor in navzdol.

Trebuh in boki

S temi prijemi lahko dojenčku olajšamo bolečine, kadar ima krče ali prebavne motnje. Pri dojenčkih so vzroki za prebavne težave največkrat v debelem črevesju. S tem prijemom pomagamo debelemu črevesju k lažjemu delovanju in izločanju plinov. Z oljem evkaliptusa, pa lahko vtiramo na predel prsi, kadar je prehlajen in olajšamo izkašljevanje (Diederichs, 2010).

- Pomembno je, da gladimo v smeri urinega kazalca, ker tako poteka debelo črevo. Masaža spodbuja njegovo delovanje.

- Pri kašljanju ali prehladu masiramo tudi otrokov hrbet, nad pljuči, enako kot sprednji del.

1. Pomanimo dlani in položimo eno na želodec in drugo tik pod popek. Nekaj sekund mirujemo.

2. Naša dlan naj potuje od želodca proti predelu pod popkom, druga dlan pa naj se medtem dvigne proti želodcu in prevzame mesto prve. Dlani so tako vedno v stiku z otrokovim telesom. Glajenje večkrat ponovimo, a ne pritiskamo premočno.



Slika 59. Glajenje trebuščka (Kurent, 2014).

3. S konicami prstov potujemo okrog popka tako, da delamo vedno večjo spiralo (šele potem ko je popek že zaceljen).



Slika 60. Kroženje okoli popka (Kurent, 2014).

4. Pomanemo dlani in jih plosko položimo na prsi. Nežno potujemo z vsako na eno stran, kot bi odpirali knjigo.

5. Leva dlan naj plosko leži na otrokovem trebuhu, desno pa položimo na spodnji del vratu. Gladimo izmenično z obema dlanema. Nato zamenjamo smer masaže.

Hrbet

Masaža hrbta je ključna za otrokovo sprostitev. V hrbtu je pomembno refleksno območje. Masaža je idealna za krepitev celotne hrbtenice, tilnika, medenice in mišic. Zdrav razvoj hrbtne muskulature 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. Če otroka masiramo po hrbtu, tako da leži na tleh, ga ne sproščamo, ampak ga raztezamo in mu spodbujamo ekstenzijo (Diederichs, 2010).

- Pri masaži hrbta leži otrok vedno na trebuhu. Njegove noge in stopala gledajo proti nam. Glava je obrnjena na stran. Med masažo hrbta glavo čez nekaj časa obrnite na drugo stran, tako da bo hrbet enakomerno stimuliran.

- Masirajte dojenčka po hrbtu tako, da si ga položite v položaj s popkom čez stegna.

- 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 tlom.

1. Eno dlan položimo na križ, drugo na spodnji del vratu. Nežno gladimo hrbet in pri tem izmenjujemo dlani: ena naj potuje od tilnika proti križu, in ko ga doseže, na tilnik položimo drugo dlan. Bodimo previdni in na hrbet ne pritiskamo, ampak ga samo gladimo.

- 2.** Dlani položimo na otrokov hrbet tako, da so prsti usmerjeni proti tilniku. Z dlanmi masiramo od spodnjega dela hrbta navzgor, ena dlan naj sledi drugi. Bodimo previdni in masiramo samo ob hrbtenici.
- 3.** Postavimo se ob otrokov hrbet. Desno dlan položimo na del hrbta, ki je bolj oddaljen od nas, levo pa na tisti del hrbta, ki je nam bližje. S skladnim gibanjem gladimo hrbet tako, da se z dlanmi dvigujemo in spuščamo po otrokovem hrbtu. Masiramo tako, da ne pritiskamo premočno.
- 4.** S konicami prstov najprej potujemo okrog lopatic, potem okrog ključnic in nazadnje okrog ramen.

4 SKLEP

V diplomskem delu smo predstavili skupinsko vadbo za mamice po porodu in gibalne igrice za dojenčke, s katerimi spodbujamo njihov celosten razvoj. Vadba je načrtno vodena in usmerjena h konkretnim ciljem.

V današnjem času je vedno več razširjenih skupinskih vadb za mamice in dojenčke. Prvi meseci po porodu so za mamice psihično zelo naporni, kar lahko s skupinsko vadbo zelo dobro omilimo. Mamice se v skupini družijo in kar je zelo pomembno, imajo ta čas samo zase in svojega dojenčka. Vendar je veliko skupinskih vadb ozko usmerjenih, oziroma velikokrat pozabijo na dojenčke in njihov razvoj. Dostikrat se pojavljajo vprašanja prestrašenih mamic, kako prijemati dojenčka, kako se obnašati z njim, kaj je dobro zanj in kaj je normalno za določeno obdobje. Zato se nam zdi pomembno, da se na skupinskih vadbah posveti čas pravilnemu rokovanju z dojenčkom in razvojni stopnji v določenem obdobju. Ves ta čas, ko obiskujejo skupinske vadbе, spremljajo gibalni razvoj svojega otroka in se naučijo pravih prijemov, kako spodbujati njegov razvoj na zabaven in igriv način. Poleg tega, da preživljajo dragocen čas s svojim otrokom, potrebujejo tudi čas zase, saj si želijo čim prej nadaljevati s športno aktivnostjo, če so to počele že pred porodom in si povrniti željeno postavo. Zato je najbolje, da to počnejo v skupini, ki je strokovno vodena in si lahko postopoma in s pravnimi vajami povrnejo željeno postavo. Tiste, ki so se že v nosečnosti ukvarjale s športno aktivnostjo, naj te ne opustijo, ampak nadaljujejo z njo, saj bo koristila tako mamici kot dojenčku.

Naša želja je, da predstavimo koristnost skupinskih vadb za mamice in dojenčke. S skupinskimi vadbami mamice vztrajajo s športno aktivnostjo, pravilno izvajajo krepilne vaje in se naučijo pravilnega ravnanja z dojenčki in kako izvajati gibalne dejavnosti, ki so otroku zabavne in spodbujajo njegov razvoj. Prav tako pa lahko na skupinskih vadbah krepijo vezi s svojim dojenčkom. Naloga bo v pomoč vadiateljem skupinskih vadb, vzgojiteljem in strokovnim delavcem – vsem, ki jih zanima delo z najmlajšimi in vsem, ki potrebujejo popestritev skupinskih vadbenih ur. Za boljšo predstavbo načina dela, je v diplomskem delu slikovno in video gradivo, iz osebnega arhiva.

Čeprav se pojavlja vedno več razširjenih skupinskih vadb za mamice in dojenčke, je na področju osveščanja narejenega zelo malo. Že v obdobju nosečnosti se ženska srečuje s strahom in napetostjo. Vso nosečniško obdobje se telo spreminja in vsaka ženska je vesela pogovora, ki jo pomiri, da so takšne spremembe popolnoma normalne. Po porodu se kmalu vrne iz porodnišnice domov ter se sama seznanja z dojenčkom in uči spretnosti, kjer bi prav tako bila dobrodošla pomoč ali pogovor. Tu se poraja priložnost krajših priročnikov in individualnih obravnavanj s predstavitvijo vaj, že za nosečnice in kasneje mamice. Priročnike bi lahko dobile pri svojih ginekologih, individualna obravnavanja bi bila izvedena na domu, kjer bi se mamice lahko pogovorile z nekom, mu zaupale vprašanja in svoje strahove. S kratkimi priročniki in slikovnim gradivom, bi s poporodno vadbo lahko pričele že v porodnišnici. Po šestih tednih pa bi se dobro pripravljene lahko vključile v skupinsko vadbo, kjer bi aktivnost le vzdrževale in stopnjevale.

5 LITERATURA

Ahlin, T. (2010). *Kako čustva vplivajo na razvoj vašega otroka?* Pridobljeno 1. 2. 2014 iz http://www.ringaraja.net/clanek/kako-custva-vplivajo-na-razvoj-vasega-otroka_877.html.

Bacus, A. (2007). *Moj prvi dojenček*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Bašič, D. in Valte, A. (2008). *Mama; zdrava lepa zadovoljna*. Celje: Splošna bolnišnica Celje, oddelek za medicinsko rehabilitacijo.

Britvič, K. (2014). *O mišicah medeničnega dna*. Pridobljeno 28. 1. 2014 iz <http://www.babyfit.si/index.php/koristni-nasveti-zate/129-o-misicah-medenicnega-dna>.

Brown, C. (2008). *Joga*. Ljubljana: Prešernova družba.

Čadež, B. (2007). *Poporodni pilates*. Pridobljeno 20. 1. 2014 iz <http://www.elle.si/lifestyle/telo-in-duh/poporodni-pilates/2/>.

Čustveni razvoj (2014). Pridobljeno 24. 1. 2014 iz <http://www.bambino.si/custveni-razvoj>.

Dawson, C. (2014). *Plevic floor exercises*. Pridobljeno 28. 1. 2014 iz http://www.netdoctor.co.uk/womenshealth/sui/pelvicfloor_005167.htm.

Diederichs, G. in Salamon Rieu, V. (2010). *Masaža dojenčka*. Ljubljana: Oka.

Flis, I. (2011). *Hormoni: Kje najti srečo?* Pridobljeno 20. 1. 2014 iz [http://www.dr-flis.si/Kje najti sreco](http://www.dr-flis.si/Kje_najti_sreco).

Frobose, I. (2011). *Nova vadba za zdrav hrbet*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Gebauer Sesterhenn, B. in Praun, M. (2007). *Velika knjiga o dojenčku*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Golob, K. (2008). *Vadba za dojenčka*. Pridobljeno 25. 1. 2014 iz <http://www.elle.si/lifestyle/mismas/vadba-za-dojencka/>.

Gorenc Jazbec, Š. (2010). *Pravilno ravnanje z dojenčkom (baby handling) ter pravilna izbira ustrezne opreme in pripomočkov*. Ljubljana: samozaložba.

Gumze, J. (2014). *Naravna metoda oskrbe v poporodne obdobju*. Pridobljeno 30. 1. 2014 iz http://www.dojencek.si/mama_po_porodu/naravna_metoda_oskrbe_v_poporodnem_obdobju.html.

Hrovat Kuhar, E. (2011). *Mišice medeničnega dna*. Moj malček, nosečnost, (jesen – zima 2011), 60-61.

Jaworski, L. (2013). *Plevic floor dysfunction no more!* Pridobljeno 28. 1. 2014 iz <http://www.yogatuneup.com/blog/2013/10/16/pelvic-floor-dysfunction-no-more/>.

Kremžar, B. in Petelin, M. (2001). *Otrokovo gibalno vedenje*. Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.

Kurent, M. (2014). *Masaža dojenča; pravilni prijemi*. Pridobljeno 3. 2. 2014 iz <http://www.masazadojencka.si/dojencek/pravilni-prijemi/>.

Kurent, M. (2014). *Pozitivni učinki masaže za otroke*. Pridobljeno 3. 2. 2014 iz <http://www.dojencek.si/zdravje/pozitivni-ucinki-masaze-za-otroke.html>.

Kum, M. (2014). *Trenutek ko ženska postane mati*. Pridobljeno 28. 1. 2014 iz [http://www.revijavita.com/index.php?naslovclanek=Trenutek ko %C5%BEenska po stane mati&stevilkavita=44](http://www.revijavita.com/index.php?naslovclanek=Trenutek%20ko%20%C5%BEEenska%20postane%20mati&stevilkavita=44).

Mrak, H. (2010). *Poporodna depresija*. Pridobljeno 20. 1. 2014 iz http://www.ringaraja.net/clanek/poporodna-depresija_3617.html.

Mrak, H. (2012). *Novorojenčkovi refleksi*. Pridobljeno 22. 1. 2014 iz http://www.ringaraja.net/clanek/novorojenckovi-refleksi_5227.html.

Mlinar, K. (2010). *Lahko hujšam, če dojim?* Pridobljeno 30. 1. 2014 iz http://www.ringaraja.net/clanek/lahko-hujsam-ce-dojim_556.html.

Nadlsberger, A. (2010). *Gibanje in vadba po porodu, kako in kdaj začeti?*, Mama in dojenček, 16 (3/4), 30-31.

Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Poporodna vadba (2014). Pridobljeno 30. 1. 2014 iz <http://www.viktorius.si/ponudba/poporodna-vadba>.

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

Ribič Hederih, B. (2014). *Gibalni razvoj otrok*. Pridobljeno 24. 1. 2014 iz <http://www.bambino.si/gibalni-razvoj-otrok>.

Ščepanović, D. (2012). *Vadba za mišice medeničnega dna*. Pridobljeno 28. 1. 2014 iz <http://babybook.si/nosecnost/nosecnost/gibanje-%E2%80%93-vaje-med-nosecnostjo/vadba-za-misice-medenicnega-dna.html>.

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

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

Socialno-emocionalni razvoj, emocionalni razvoj dojenčka in malčka (2014). Pridobljeno 30. 1. 2014 iz <http://www.fitbaby.si/socialno-emocionalni-razvoj>.

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

Stoppard, M. (2007). *Poporodna depresija*. Pridobljeno 20. 1. 2014 iz <http://vizita.si/clanek/leksikon/poporodna-depresija.html>.

Štirje pomembni dejavniki masaže za dojenčke (2014). Pridobljeno 02. 2. 2014 iz <http://masazadojencka.blog.si/2010/02/18/stirje-pomembni-dejavniki-masaze-za-dojencke/>.

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

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

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

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

Virant, I. (2008). *Poporodno obdobje-puerperij*. Pridobljeno 2. 2. 2014 iz http://www.dojencek.si/mama_po_porodu/poporodno_obdobje_%E2%80%93_puerperij.html.

Walsh, E. (2014). *Your baby's social development*. Pridobljeno 26. 1. 2014 iz <http://www.kidspot.com.au/Baby-Baby-development-Your-babys-social-development+560+44+article.htm>.

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

Zagorc, M., Zaletel, P., Jeram, N. (2006). *Aerobika; dopolnjena izdaja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.