

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

ŠPELA PETKOVŠEK

Ljubljana, 2016





Univerza v Ljubljani  
Fakulteta *za šport*

Športno treniranje  
Kondicijsko treniranje

# **GIBALNI PROGRAMI ZA DOJENČKE IN MAMICE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

Prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

Prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT

Prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela

ŠPELA PETKOVŠEK

Ljubljana, 2016

## ZAHVALA

Z diplomsko nalogo zaključujem študij na Fakulteti za šport, ki mi je dal veliko znanja, življenjskih izkušenj ter me osebno izpopolnil.

Ob tem bi se rada zahvalila mentorici prof. dr. Mateji Videmšek za vso pomoč in nasvete pri nastajanju diplomske naloge.

Največja zahvala gre mami in atiju ter celotni družini, ki mi je študij omogočila in me podpira in vedno stoji ob strani.

Iskrena zahvala gre tudi mojemu fantu Dejanu, ki me je usmeril na pravo pot in mi vlil moči ter pogum, da sem študij dokončala.

Navsezadnje bi se rada zahvalila tudi Petrama, Maji, Sari in ostalim sošolkam in sošolcem, ki so naredili študij še bolj zabaven in nepozaben.

*Če človek ve, kaj si želi od življenja,  
ima vse možnosti, da uresniči svoje sanje.*

**Ključne besede:** razvoj dojenčka, baby handling, vadba za dojenčke, telo mamice po porodu, poporodna vadba, organizirana vadba za mamice z dojenčki

## **GIBALNI PROGRAMI ZA DOJENČKE IN MAMICE**

**Špela Petkovšek**

**Število strani: 81    število virov: 81    število slik: 49    število tabel: 2**

### **IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je predstaviti vodene gibalne programe namenjene dojenčkovemu razvoju in predstaviti organizirane skupinske vadb za mamice z dojenčki.

Diplomsko delo je monografskega tipa. V prvem delu naloge je s teoretičnega vidika obravnavan gibalni, osebni, socialni in čustveni razvoj dojenčka in pomen igre za njegov celostni razvoj. Nato pa je predstavljeno poporodno obdobje mamice s telesnega in psihološkega vidika ter pomen poporodne vadbe in priporočila glede hujšanja in prehrane mamice med dojenjem.

V drugem delu so najprej predstavljene organizirane vadb za dojenčke, nato pa organizirane vadb za mamice z dojenčki. Vsaka vadba je podrobno opisana in opremljena s slikovnim gradivom. Predstavljeni so tudi nekateri prijemi, ki spodbujajo otrokov celostni razvoj, katere lahko starši z dojenčki izvajajo doma.

Zaradi nerazdružljive povezanosti gibalnega in kognitivnega razvoja dojenčka je še toliko bolj pomembno, da uporabljamo pravilne prijeme pri rokovanju z dojenčkom in tako spodbujamo njegov celostni razvoj. Zato priporočamo obiskovanje organiziranih vadb za dojenčke, pri čemer se naša vez z otrokom še poglobi.

Organizirane skupinske vadb za mamice z dojenčki pozitivno vplivajo na počutje in celotno telesno pripravljenost mamice, obenem pa se jim ni treba ločiti od svojih dojenčkov. Vadb so povsem prilagojene potrebam dojenčkom, vendar še vedno omogočajo, da se mamice sprostijo in posvetijo le sebi in otroku.

**Key words:** development of babies, baby handling, organized exercises for babies, mother's body in postpartum period, postnatal exercises, organized exercise classes for mothers with babies

## **MOTION PROGRAMS FOR BABIES AND MOTHERS**

**Špela Petkovšek**

**Number of pages: 81    number of sources: 81    the number of pictures: 49    the number of table: 2**

### **ABSTRACT**

The purpose of this undergraduate thesis is to present a guided physical programs for baby's growth and introduce organized group exercise classes for mothers with babies.

The thesis is written in a monographic type. In the first part the motion, personal, social and emotional growth of the baby and the significance of the game for his integral development is considered from a theoretical point of view. Then it presents the mothers postpartum period from physical and psychological point of view, the importance of post-natal exercise and recommendations regarding weight loss and diet during the breast-feeding period.

In the second part are presented exercise courses for babies and then organized exercise classes for mothers with babies. Each exercise program is described minutely and illustrated with photographs. There are presented some infant movements that improve complete babies growth and can be performed by parents at home.

Because of the inseparable nature of motor and cognitive development of newborns it is even more important to use correct approaches with infants and also encourage their complete growth. Therefore, we recommend attending organized training classes for babies which also deepen our relation with the infant.

Organised group exercise classes for mothers with babies have a positive impact on well-being and overall fitness of the mothers. In the same time they don't have to be separated from their babies. The classes are entirely suited for babies needs but still allow mothers relax and focus on themselves and their babies.

## KAZALO

1 Uvod.....	9
1.1. RAZVOJ DOJENČKA .....	10
1.1.1. RAZVOJ DOJENČKA PO MESECIH.....	10
1.1.2. GIBALNI RAZVOJ DOJENČKA .....	15
1.1.2.1. POGOJI ZA USTREZEN RAZVOJ DOJENČKA.....	16
1.1.2.2. OD »PASENJA KRAVIC« DO HOJE .....	17
1.1.2.3. ŠEST OBDOBIJ HOJE .....	24
1.1.2.4. MIŠIČNA RAST .....	25
1.1.2.5. PRIMITIVNI REFLEKSI DOJENČKA .....	25
1.1.2.6. POMEN IGRE NA OTROKOV RAZVOJ .....	27
1.1.2.7. PRAVILNO RAVNANJE Z DOJENČKOM – BABY HANDLING .....	29
1.2. MAMICA V POPORODNEM OBDOBJU .....	32
1.2.1. TELO PO PORODU .....	33
1.2.2. ČUSTVENO IN DUŠEVNO DOŽIVLJANJE POPORODNEGA OBDOBJA....	34
1.2.2.1. POPORODNA OTOŽNOST .....	34
1.2.2.2. POPORODNA DEPRESIJA.....	34
1.2.2.3. POPORODNA PSIHOZA.....	35
1.2.2.4. STRES V NOSEČNOSTI.....	36
1.2.3. VADBA V POPORODNEM OBDOBJU .....	36
1.2.3.1. OBDOBJA TELESNE AKTIVNOSTI V POPORODNEM OBDOBJU .....	36
1.2.3.2. POMEN TELESNE AKTIVNOSTI V POPORODNEM OBDOBJU .....	38
1.2.3.3. TREBUŠNE MIŠICE PO PORODU .....	38
1.2.3.4. MIŠICE MEDENIČNEGA DNA .....	41
1.2.3.5. HUŠŠANJE IN PREHRANA PO PORODU .....	43
1.3. NAMEN IN CILJI.....	45
2 Metode dela .....	47
3. Razprava.....	48
3.1. VADBA ZA DOJENČKE.....	48
3.1.1. PLAVANJE ZA DOJENČKE.....	48
3.1.1.1. FREDOV PROGRAM .....	50
3.1.2. MASAŽA DOJENČKA .....	52
3.1.2.1. NEKAJ PRIJEMOV MASAŽE DOJENČKA .....	53

3.1.2.2. TEČAJI MASAŽE ZA DOJENČKE .....	57
3.1.3. MINI JOGA ZA DOJENČKE.....	57
3.1.3.1. NEKAJ PRIMEROV IZVAJANJ MINI JOGE .....	58
3.1.3.2. TEČAJI MINI JOGE ZA DOJENČKE.....	60
3.1.4. PEDOKINETIKA .....	61
3.1.5. KindyROO .....	64
3.1.6. MNENJE STROKOVNJAKOV O VADBI ZA DOJENČKE.....	66
3.2. VADBA ZA MAMICE Z DOJENČKI.....	67
3.2.1. VADBA AKTIVNA MAMICA.....	67
3.2.2. AEROBNA VADBA ZA MAMICE Z DOJENČKI.....	69
3.2.3. PLESNI PILATES ZA MAMICE Z DOJENČKI.....	70
3.2.4. JOGA ZA MAMICE Z DOJENČKI.....	72
3.2.4.1. IYENGAR JOGA.....	72
3.2.4.2. KUNDALINI JOGA .....	73
4 Sklep.....	75
5 Viri .....	76



# 1 Uvod

Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov spoznavni razvoj povezan z gibalnim. Gibalni razvoj je najbolj izrazit v prvih letih otrokovega življenja in je ključnega pomena za otrokov telesni in funkcionalni razvoj in posredno vpliva tudi na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Glede na pomen, ki ga ima gibanje v otrokovem razvoju, je nujno že v rani mladosti ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti. Ključno vlogo pri tem ima spodbudno družinsko okolje, ki omogoča otroku razvoj njegovih gibalnih sposobnosti in pridobiti pozitiven odnos do telesne aktivnosti kot trajno vrednoto, ki mu je v pomoč pri ohranjanju zdravja in je njegova sopotnica celo življenje.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Pridobiva si nove in nove gibalne izkušnje, ki so osnova za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce (Videmšek in Visinski, 2001).

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

Dojenčkov prvi odnos po rojstvu je z mamo in očetom, ki mu predstavljata varno bazo iz katere spoznava svet. In ravno ti prvi trenutki so ključni, saj se takrat postopoma vzpostavlja stik med staršem in dojenčkom, ki omogoči, da se ta počuti čustveno potešenega in varnega. Ta stik se vzdržuje od prvega dne dalje preko nege, hranjenja in tudi igre z dojenčkom.

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).

Poleg dojenčka pa ne smemo pozabiti tudi na mamico, ki je s porodom zaključila posebno obdobje nosečnosti in pričanja novo poglavje svojega življenja v vlogi mame.

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).

Mamice imajo po rojstvu otroka 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 psihične in telesne izčrpanosti. Zato ima telesna vadba v tem obdobju pomembno vlogo, seveda pa se s pričetkom gibalne dejavnosti ne sme pretiravati (Čadež, 2007).

Zaradi vse večje osveščenosti o zdravem načinu življenja in tudi zaradi vse večjega medijskega poudarka o hitri izgubi teže po porodu, se na slovenskem trgu pojavlja veliko število različnih gibalnih programov namenjenim mladim mamicam.

Vadbe so prilagojene gibalnim sposobnostim mladih mamic, prisotni in aktivno vključeni pa so tudi njihovi dojenčki. Z organizirano vadbo lahko mamice pričnejo po prvem ginekološkem pregledu, nekje šest tednov po porodu oziroma, ko se počutijo pripravljene. Poleg pozitivnih učinkov gibanja na mamino telo in njeno počutje, pa mamicam dobro dane tudi družba drugih mamic s katerimi izmenjajo izkušnje o svoji novi vlogi. Vadbe so tudi časovno prilagojene in so večinoma organizirane v dopoldanskem času, da mamice zapolnijo čas, ko so same z dojenčki.

Vedno večja pa je tudi ozaveščenost staršev, da gibanje dojenčka vpliva na njegov celostni razvoj. Ker sta gibanje in dojenčkov telesni in kognitivni razvoj tako močno povezana med seboj že v obdobju od rojstva do prvega leta, ni čudno, da se na trgu pojavlja veliko različnih gibalnih programov namenjenim dojenčkom.

Programi se med seboj razlikujejo glede na okolje, kjer se izvajajo in glede na različne prijeme, ki spodbujajo in usmerjajo gibalni in posredno tudi intelektualni razvoj dojenčka. Nekateri programi so primerni že za novorojenčke, medtem ko so drugi primerni za dojenčke, ki že sami nadzorujejo svojo glavico. Vadba pa je pomembna tudi z vidika navezovanja stika staršev z dojenčkom, saj se prek različnih prijemov spoznava z dojenčkom in se naučijo pravilno ravnati z njim.

## **1.1. RAZVOJ DOJENČKA**

Dojenček z vsakim novim dnevom napreduje v razvoju, vse bolj se odziva na okolico in postaja gibalno aktiven. Vsak dojenček se razvija z njemu lastno hitrostjo, ki jo narekuje sočasno dozorevanje centralnega živčnega sistema, živčno - mišičnih in živčno – živčnih povezav.

### **1.1.1. RAZVOJ DOJENČKA PO MESECIH**

Gibalni razvoj dojenčkov je tesno povezan s hitro rastjo možganov in ostalih področij centralno živčnega sistema, ki omogoča intenzivno živčno – mišično zorenje. Ob tem pa so

pomembni tudi dejavniki okolja, ki ob sovplivanju z biološkimi procesi vplivajo na potek gibalnega razvoja (Pišot in Planinšec, 2005).

Dojenček najprej razvije nadzor nad zgornjim delom telesa. Počasi se njegov gibalni razvoj pomika od držanja glavice pokonci do pokončnega seda in hoje. Poleg tega otrok najprej razvije nadzor nad osrednjim delom telesa pred rokami in nogami. Torej se otrokov razvoj prične z gibi glave in poteka preko rok, zgornjega dela telesa do nog in stopal (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Razvoj se od otroka do otroka razlikuje. Do približno tretjega meseca starosti naj bi normalni razvoj potekal enotno in približno enako za vse dojenčke, pozneje pa se v razvoju otrok pokaže raznolikost in še vedno popolnoma zdrava odstopanja od normalnega. Popolnoma zdravo in normalno je v otrokovem razvoju naleteti na odstopanja oziroma razlike, zato je opis razvoja dojenčka le okvirjen, in ne točno določen in za vse enak (Gorenc Jazbec, 2010).

### **Novorojenček**

Obdobje novorojenčka je obdobje od rojstva do dopolnjenega četrtega tedna. Že takoj po rojstvu se novorojenčki zavedajo svoje okolice in jo z vsemi čuti raziskujejo. So družabna bitja in uživajo ob dotikih, pestovanju, nasmehih, pogovoru, glasbi. Z zadovoljevanjem osnovnih potreb novorojenčka, postanejo le ti sčasoma zaupljivi, kar je najpomembnejši temelj čustvenega in socialnega razvoja vsakega otroka. Brez zaupanja se otrok namreč ne more počutiti varnega in brezpogojno ljubljenega (Koledar otrokovega razvoja, 2013).

Na dražljaje iz okolja se večinoma odzivajo refleksno, kar jim pomaga preživeti v poporodnem okolju. Otrok v prvem mesecu leže na trebuhu, sprva z veliko napora, dvigne glavo in jo obrne na stran, tako da ima prost nos (da lahko diha). Noge in roke ima pokrčene, noge lahko izmenično izteguje, kot bi se plazil. Ko leži na hrbtu, ima nesimetrični položaj - iztegnjeno nogo in roko v smeri pogleda ter pokrčeno nogo in roko v nasprotni strani. Roke so stisnjene v pest s palci v dlani. Gibi udov so nekontrolirani in brez smisla. Polaganje v trebušni položaj pomaga novorojenčku pri utrjevanju vratnih mišic. Le-te bodo že čez približno mesec dni držale glavico pokonci, do takrat pa je potrebna skrb in podpora glavice (Koledar otrokovega razvoja, 2013).

### **Od prvega do drugega meseca**

Dojenček lahko v ležečem položaju na trebuhu za kratek čas dvigne glavo, ni pa je še sposoben držati dlje časa pokonci. Prav tako se še ni sposoben opirati na roke, saj ima roke in noge pokrčene. Ko leži na hrbtu, ima nogo in roko iztegnjeno na tisto stran, kamor je obrnjena glava, na nasprotni strani pa sta noga in roka pokrčeni, kar imenujemo asimetrični tonični vratni refleksi in prispeva h graditvi občutka leve in desne strani telesa (Gorenc Jazbec, 2015).

Roke so še vedno stisnjene v pest s palci v dlani, gibi udov so prav tako še vedno nekontrolirani in brez smisla. Proti koncu drugega meseca je večina dojenčkov že sposobnih kratko dvigati glavo in jo premikati z ene strani na drugo, še posebej, ko leži na trebuhu (Woolfson, 2001).

Dojenček raziskuje okolico z vsemi čutili; sluh je že popolnoma razvit, najraje posluša visok ženski glas. Zaenkrat še vedno vidi ostro le na razdalji med 20 in 30 centimetri. Najraje gleda človeške obraze. Miren in znan glas ga pomiri in potolaži, pri približno šestih tednih pa začne staršem odgovarjati z nasmehom in grgrajočimi glasovi. Še vedno pa je jok njegov glavni način sporočanja želja in potreb (Koledar otrokovega razvoja, 2013).

### **Od drugega do tretjega meseca**

V tretjem mesecu življenja dojenček že obvladuje glavo in jo trdno drži pokonci. Podporo potrebuje le med dvigovanjem. Ko leži na trebuščku, dviga glavico in zgornji del prsnega koša, ob tem se opira na podlahti, s prstki pogosto praska po podlagi. S tem utrjuje vratne mišice. Vedno več razpira dlani, gibi udov pa so vedno manj okorni in bolj simetrični (Koledar otrokovega razvoja, 2013).

Proti koncu meseca začne raziskovati svoje telo – ogleduje si roke in se igra s prstki, vokalizira (oglašanje s samoglasniškimi glasovi), spušča mehurčke slin, se dotika ušes, spolovila in drugih delov svojega telesa. Z raziskovanjem svojega telesa se začne zavedati samega sebe. Rad ima dnevno rutino, saj lahko tako predvideva, kaj bo sledilo in se z nasmehom, vznemirjenjem ali oglašanjem odziva na znane situacije (Gebauer Sesterhenn in Praun, 2007).

### **Od tretjega do četrtega meseca**

Dojenček v naročju ali na rami, že dobro obvladuje glavo in jo drži pokonci brez omahovanja. Ob opiranju na podlahti leže na trebuhu dviga glavico in zgornji del prsnega koša, večina dojenčkov je že sposobna dvigniti glavico pod kotom 90 stopinj. Ko leži na hrbtu, prevladuje vse bolj simetrična lega s pogledom, usmerjenim naprej. Z rokami in nogami giblje vse bolj spretno in simetrično, z nogami sonožno ali izmenično tudi intenzivno brca. Dlani vedno bolj razpira, roke že lahko sklene pred seboj v središnji liniji. Ponujen predmet prime s celo dlanjo in ga med držanjem opazuje (Koledar otrokovega razvoja, 2013).

Dojenček zdaj že prepozna mamo in očeta in že loči med znanimi osebami in tujci. Dojenček iz glasu in obrazne mimike ljudi, ki ga obdajajo, že razbere osnovna čustva, kot so veselje ali jeza. Prav tako pa že zna z glasom, gibi in obrazno mimiko tudi sam izraziti nezadovoljstvo, jezo, veselje, zanimanje, strah, presenečenje. Veselje in ugodje že pokaže tudi z nasmehom (Woolfson, 2001).

### **Od četrtega do petega meseca**

Dojenček z obvladovanjem glave nima več težav, tako da opora glavice ni več potrebna. Zdaj ob ležanju na trebuhu dviga trup že ob opori iztegnjenih rok. Pravimo, da pase kravice. Iz tega položaja se večina lahko tudi prevali na hrbet (večina dojenčkov prej osvoji obrat s trebuščka na hrbet). V ležečem položaju na hrbtu kaže z dvigovanjem glave težnjo po dvigu v sedeč položaj. Vedno bolje obvladuje svoje telo, gibi udov so manj okorni, vse manj je refleksnih gibov, njegovo vedenje postaja namerno, hoteno. Z nogami intenzivno brca, vse bolj se zvija, maha z rokami, vse to pa pomaga pri razvoju in krepitvi mišic. Igrače prijema s celo dlanjo, še posebno je zadovoljen, ko sam doseže zeleni predmet. Igrače med držanjem opazuje, vedno pogosteje pa mu jih uspe spraviti tudi v usta (Koledar otrokovega razvoja, 2013).

Skuša prijeti 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).

### **Od petega do šestega meseca**

Na prehodu iz petega v šesti mesec se na trebuhu začne vrteti v levo ali v desno stran, kar imenujemo pivotiranje. Na hrbtu se opre z nogami na podlago in dviguje medenico. Na hrbtu pogleda vstran in nazaj za mamo ali igračo ter se tako obrne na trebuh. Ko je na trebuhu oprt na dlani, se mu uspe odriniti nazaj na vse štiri. Sposoben je hotenega odpiranja in zapiranja dlani, ko vidi predmet, gre z rokami proti njemu (Gorenc Jazbec, 2015) .

Dojenčki imajo iz meseca v mesec boljšo ostrino vida, petmesečniki dobro zaznavajo tudi že globino. Proti koncu meseca se odzove, če ga pokličete po imenu, preneha s trenutno aktivnostjo in vas pogleda. Prepozna in loči poznane obraze od nepoznanih, na neznance že lahko odgovori s sramežljivostjo in nemiro, še posebej, če se mu približajo prehitro ali preblizu. Dojenček začenja kazati vedno večjo navezanost na starše in je rad v njihovem objemu. Močna navezanost pa se lahko izrazi z jokom, ko mama izgine izpred oči. To je tudi čas, ko se dojenček sooča s svojimi gibalnimi omejitvami. Kadar na primer zelene igrače ne more doseči, se lahko razburi in razjezi (Koledar otrokovega razvoja, 2013).

### **Od šestega do sedmega meseca**

Približno pri tej starosti se začne dojenček premikati po vseh štirih. Nekateri dojenčki tega nikoli ne počnejo, vendar pa to še ne pomeni, da je z razvojem kaj narobe. Iz položaja na vseh štirih lahko izteguje eno ali drugo nogo vstran in kmalu ugotovi, kako se lahko samostojno, brez pomoči staršev, usede z zasukom na eno stran. Približno pri tej starosti otrok v gibanju res postane svoboden ter ima vse možnosti za raziskovanje in odkrivanje okolja. Vendar pa ni nujno, da se vse to res zgodi do sedmega meseca. Do vsega opisanega lahko pride tudi precej pozneje, pa je še vedno v mejah normale (Gorenc Jazbec, 2015).

Aktivno in ciljano posega po igračah in drugih predmetih, stvari prijema z obema rokama, prelaga jih iz roke v roko, razišče jih tudi z usti. Prijem je vedno bolj zanesljiv, saj predmetov ne prijema več s celo dlanjo, ampak predvsem s palcem, kazalcem in sredincem. 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'. Prepozna svoje ime in se ob klicu obrne. Začne se bati neznancev in jokati v njihovi bližini (Woolfson, 2001).

### **Od sedmega do osmega meseca**

Zdaj se večina že obrača v obe smeri, nekateri se iz ležečega položaja na trebuščku že zmorejo usesti. Dojenček je sposoben dalj časa samostojno sedeti in se ob tem igrati ter se sklanjati v vse smeri za igračami. Sedenje mu omogoča kombinacija moči, ravnotežja in koordinacije. Ravnotežje se začne v tem obdobju intenzivno razvijati, kar dojenčku omogoča, da sedi, se plazi in kasneje z izboljšanjem ravnotežja tudi vstane, končno pa tudi samostojno

shodi. Pri plazenju so v začetku pomembnejše roke, saj so močnejše in bolj razvite, uporablja pa jih tudi za manevriranje po prostoru. Radovedno opazuje dogajanje okrog sebe, zelo je pozoren na zvoke, še posebej na glasove, s pogledom sledi gibanju ljudi in živali. Med držanjem predmet opazuje, stresa in preprija ga iz roke v roko, še vedno ga nese tudi v usta. Vedno pogosteje meče igrače in druge predmete na tla in že razume, da predmet še obstaja, čeprav ga ne vidi več (Koledar otrokovega razvoja, 2013).

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).

Začenja se obdobje intenzivnega izkazovanja čustev – objemanja in božanja. Otrok, ki se ob starših počuti varnega, se v novih situacijah obrne po pomoč in se zgleduje po starših (če starši reagirajo s strahom in zaskrbljenostjo, bo verjetno tudi otrok prestrašen in bo zajokal). Preko izkušenj, ki si jih bo dojenček s tem pridobil, se bodo izoblikovali njegovi vzorci čustvenih odgovorov, ki jih bo uporabljal skozi vse nadaljnje življenje. Poleg svojega imena zdaj že razume pogosteje uporabljane besede kot so imena družinskih članov (mama, ata) in besede, ki jih spremljajo geste (na primer pa-pa) (Koledar otrokovega razvoja, 2013).

### **Od osmega do devetega meseca**

Sedenje je dojenček zdaj že dodobra osvojil in ker je v tem položaju igranje veliko bolj zabavno, se lahko z njim zamoti dalj časa, s tem pa si uri še sposobnost koncentracije. Ostrina vida in globinski vid sta pri osemmesečnem dojenčku že dokončno razvita, zdaj že od daleč prepozna in loči poznane obraze od nepoznanih. V tem obdobju se lahko veliko dojenčkov iz ležečega položaja dvigne v sedeči položaj, nekateri pa tudi že poskušajo vstati ob opori ali pa že lahko stojijo ob opori, najpogosteje ob pohištvu (Koledar otrokovega razvoja, 2013).

Čebljanje osemmesečnega dojenčka je vedno bolj kompleksno in vedno bolj podobno pravemu govoru (posnema tudi intonacijo). Pri osmih mesecih že razume tudi pomen besede NE, posnema glasove in mimiko telesa ter zna pritegniti pozornost (Woolfson, 2001).

### **Od devetega do desetega meseca**

Pri 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).

Dojenček se trudi postaviti na noge in za to izkorišča vsakršno oporo, ki je na voljo, naj bo to pohištvo, starejši brat ali sestra... V tej starosti lahko otrok ob opori že dela prve korake oziroma se vsi tako ali drugače že premikajo po prostoru. Če je dojenček že osvojil plazenje, vas lahko preseneti s svojo hitrostjo. Večina se že postavlja na noge, večja težava pa je pri obratnem procesu, se pravi, pri posedanju. Večina namreč še ne zna samostojno sestiti, zato kličejo na pomoč. Pincetni prijem (prijem s palcem in kazalcem) dojenčku omogoča, da pobira tudi najmanjše predmete. Veseli ga tudi hrup, ki ga povzroča z udarjanjem predmeta ob predmet ali ob tla in z metanjem stvari na tla. Na zeleni predmet že pokaže s kazalcem (Koledar otrokovega razvoja, 2013).

Dojenček rad posnema dejanja staršev, preko posnemanja se uči in hkrati na ta način poskuša tudi komunicirati. Okrog devetega meseca starosti začne dojenček intenzivneje kazati svoja čustva, uživa v objemanju in božanju, želi si pozornosti najbližjih, veselje kaže z glasnim smehom in cviljenjem. Intenzivneje pa kaže tudi negativna čustva, kot so jeza, razburjenje, strah. Otrok se začneja osamosvajati, zaveda se svojih vedno večjih sposobnosti, zato se lahko prične upirati vaši pomoči in želi narediti vse sam (Koledar otrokovega razvoja, 2013).

### **Od desetega do enajstega meseca**

Pri oblačenju že pomaga tako, da iztegne roke in jih pomaga spraviti v rokave, prav tako že drži noge, da mu obujete čevlje. Ob tem samostojno sedi, nekateri pa ob oblačenju tudi že samostojno stojijo. Ko dojenček osvoji stanje ob opori, ga to tako prevzame, da je še igra odrinjena v ozadje. Zdaj želi vaditi stanje in to zmore vedno dalj časa. Iztegnjene noge že zmorejo nositi njegovo težo, več težav mu povzroča ravnotežje, zato stoji široko. Prvi koraki bodo v stran, pri tem se bo z rokami čvrsto držal opore. Z vajo se bo počutil vedno bolj varno, vedno bolj bo samozavesten (Koledar otrokovega razvoja, 2013).

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).

### **Od enajstega do dvanajstega meseca**

Večina otrok lahko samostojno stoji za nekaj sekund pri 11 do 12 mesecih starosti (problem je v ravnotežju), večina shodi pri 12 do 15 mesecih, ob tem imajo roke zaradi lovljenja ravnotežja še dvignjene. Hojo z izmeničnimi gibi rok in nog večina obvlada v drugi polovici drugega leta (Koledar otrokovega razvoja, 2013).

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 (Woolfson, 2001).

Otrok je rad v družbi svojih najbližjih in je vesel, če se mu pridružite pri igri, ne zna se pa še igrati z drugimi otroci. Enajstmesečni otroci se lahko igrajo drug ob drugem, a še vedno se bo igral vsak zase. Čeprav prijema žlico (in druge predmete) z obema rokama, se že kaže dominantnost ene roke. Z malo pomoči zna že lepo piti iz skodelice, pomaga pri oblačenju, zna pomahati pa-pa. Okoli prvega leta otrok izgovori prve prave besede, prepozna in razume pa jih že veliko več (v povprečju med dvajset in petdeset). Odzove se na preprosta navodila, še posebej, če so povezana z gestami (na primer pridi k mami, daj pa-pa, ...)(Koledar otrokovega razvoja, 2013).

## **1.1.2. GIBALNI RAZVOJ DOJENČKA**

Na osnovi najzgodnejših izkušenj se dojenčkovi možgani spreminjajo v organ za razmišljanje in čustvovanje. V možganih se tvorijo povezave zaradi vsega, kar dojenček vidi, sliši in

zavoja, še posebej, če te zaznava prejme na nežen in vedno enak prijeten način (Semolič, 2008).

Zato lahko s pravilnimi dotiki in vodenjem iz položaja v položaj dojenčka izpostavimo različnim dražljajem, ki mu omogočajo, da se bo bolje zavedal sebe, svojega telesa in okolice, v kateri se je znašel po devetmesečnem razvoju v maternici (Semolič, 2008).

Strokovnjaki ugotavljajo, da izkušnje, ki jih dojenček pridobiva po rojstvu, določajo, kako se bodo tvorile povezave v možganih, vplivajo na njihovo zgradbo in zmogljivost. Prav tako pogosto ponavljanje vaj za motorično spretnost okrepi nevronske povezave med deloma možganov, ki sta odgovorna za mišljenje in motoriko ter živci, ki premikajo mišice (Semolič, 2008).

Semolič (2008) je prepričana, da je zgodnje gibanje ključni trenutek, ko otrok pridobiva pozitivne izkušnje in krepi svoj pogum, da uspešno napreduje tako v gibalnem kot čustvenem in socialnem smislu. Ob tem pa moramo upoštevati tudi druge dejavnike razvojnega procesa, med drugim tudi dedno zasnovo, ki vplivajo na njegovo odzivnost.

Ker dojenčkov osnovni stik s svetom poteka preko telesnega dotika, je ta ključnega pomena za novorojenčkov razvoj (Praper, 1999a). Novorojenček potrebuje ritem (npr. zibanje, materin srčni utrip) in telesni stik (dotik), ki dojenčka pomirjata in mu sporočata, da ni sam na svetu. Pozitivne izkušnje obdobja simbioze bodo pri otroku vir kasnejšega zaupanja vase in v druge, zato je pomembno, da otrok v tem obdobju ni prepuščen samemu sebi oziroma, da mati najde stik z njim (Praper, 1999b).

Dojenček je stabilen, uravnotežen in zadovoljen, če se počuti spoštovanega, upoštevanega, sprejetega in ljubljenega. Da bi tak postal, potrebuje dovolj varen odnos navezanosti s starši oziroma osebami, ki so v tej vlogi (Praper, 1999b).

Praper (1999b) pojasnjuje, da se zdrav odnos lahko zgradi le med otrokom in starši, ki se lahko osredotoči na otroka in njegove potrebe. To pomeni, da zmoremo starši iz otrokovih besednih in nebesednih sporočil prepoznati dvoje – kaj otrok potrebuje in kaj zmore ter se na to ustrezno odzivati. Varen odnos pomeni, da starši otroka čustveno sprejemamo in se nanj odzivamo, njihov odnos pa zagotavlja stalnost, konsistentnost, spoštovanje, upoštevanje različnosti in podporo samostojnosti.

### **1.1.2.1. POGOJI ZA USTREZEN RAZVOJ DOJENČKA**

To kar dojenčku damo v prvem letu njegovega življenja, to mu bo ostalo za celo življenje. Zato je še toliko bolj pomembno, da gibanje in razvoj pri dojenčku poteka s primerno kvaliteto. Če dojenček razvije pravilne in kvalitetne vzorce gibanja in drže, bo imel v dobi odraščanja in v odrasli dobi precej manj težav z obrabami sklepov, bolečinami in podobnim. Napačno razviti vzorci gibanja in drže pa za sabo lahko pripeljejo različne težave, kot so bolečine, obrabe, zmanjšano gibljivost, deformacije in podobno (Gorenc Jazbec, 2010).



Dojenčka preko celega dneva nosimo, previjamo, hranimo, se z njim igramo... Zato je toliko bolj pomembno, da vsa ta opravila izvajamo tako, da upoštevamo njegov gibalni razvoj in ga čim prej upoštevamo kot samostojnega, čeprav je kot dojenček povsem odvisen od odraslih. Kljub temu pa ga ne smemo obravnavati, kot da sam ne zmora ničesar. Preveč skrben odnos ni zaželen niti spodbuden, saj je pravzaprav prej zavirajoč in odvisen (Semolič, 2008).

Dojenček za zdrav razvoj potrebuje trdno in ravno podlago (npr. armaflex, blazino za jogo, čvrsto peno,...). Postelja je premehkka, previjalna miza premajhna. Čez dan se večkrat igramo z njim na podlagi. Ne vzemimo ga v naročje takoj, ko zajoka, ampak ga poizkusimo potolažiti na tleh, s spremembo položaja ali z drugo igračo (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).

Omogočiti mu je potrebno dovolj umirjenega časa za aktiviranje tako hotenih akcij kot tudi spontanah prestreznih reakcij, s katerimi otrok varuje samega sebe pred padcem oziroma pred izgubo ravnotežja. Le tako otrok postaja iz dneva v dan bolj odločen, previden, samosvoj in pogumen (Semolič, 2008).

Upoštevati je potrebno, da dojenčka ne smemo siliti oziroma izpostavljati v kakršen koli telesni položaj, ki ni primeren njegovemu starostnemu obdobju oziroma njegovi zrelosti živčno – mišične kontrole (Semolič, 2008).

Dvigujemo in polagamo ga na podlago preko bočnega položaja in ga nosimo glede na njegove gibalne sposobnosti. Dojenček, ki še nima osvojene kontrole glave, se nosi ob telesu v lupinici. Ko ima osvojeno kontrolo glave, se nosi s hrbtom naslonjen na staršev trebuh in v diagonali (ne v sedečem pokončnem položaju). Dojenčka, ki se sam usede, nosite v sedečem pol bočnem položaju (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).

Dojenček krepi svoje mišice s tem, da postopno napreduje v zahtevnejše faze gibalnega razvoja, ki postajajo čedalje bolj kompleksne. Dojenček ima od dneva rojstva le en cilj. Hoditi po dveh nogah. In pot do tega cilja je genetsko zapisana. Če mu omogočimo prave pogoje, bo sam prišel do cilja (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).

### **1.1.2.2. OD »PASENJA KRAVIC« DO HOJE**

Opisan normalni razvoj otroka velja za 80 % zdravih, donošenih otrok. Ostali prav tako zdravi in normalni otroci pa lahko uporabljajo razne variante, ki pa se še vedno upoštevajo kot normalni razvoj, le da so manj pogoste. Nekateri preskočijo kakšno fazo, vendar iz nadaljnjega razvoja vidimo, da se vračajo in ponavljajo, kar so preskočili. Iz boka se usedejo tisti, ki so v trupu bolj čvrsti. Ostali se najprej spravijo na vse štiri in se presedejo čez bok v stransko sedenje (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).

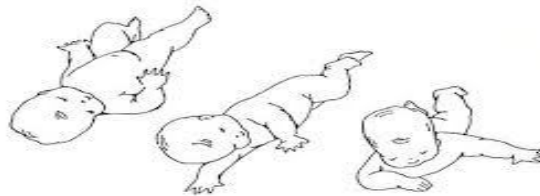
V premikanju po tleh je največ odstopanj. Dobre tri četrtine vseh normalnih otrok se plazijo po vseh štirih. Nekateri so se prej plazili po trebuhu naprej kot »vojaki«, ni pa nujno. Nekateri se nikoli na plazijo po trebuhu, ampak samo po vseh štirih, spet drugi pa ostanejo »vojaki« ves čas in ne grejo v štirinožno plazenje. Nekaj se jih le kotali in ko pridejo ob oporo, vstanejo. So

tudi takšni, ki se premikajo le po zadnji plati in spet drugi, ki se sploh ne premikajo, ampak če sedijo ob opori, pač vstanejo. Ravno zaradi mnogih variant je nemogoče reči, da je nekaj stoodstotno prav, ostalo pa narobe (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).

Ljudje smo si različni in prav tako so različni tudi dojenčki. Nekateri se usedejo pri petih mesecih in shodijo pri desetih, spet drugi se usedejo pri enem letu in shodijo pri dveh letih. So dojenčki, ki se v posameznih fazah ne zadržujejo dolgo časa in kar hitijo proti hoji. Drugi pa raje dolgo časa ponavljajo in utrjujejo neko aktivnost in so v primerjavi s prvimi bolj »počasni«. Največ škode naredi prehitro posedanje in postavljanje otroka na noge, ko ta telesno še ni sposoben za to (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).

### **Sredina in obračanje**

Prve tri mesece je dojenček še zelo neogljen. Ko leži na hrbtu, ga z igračko ali svojim obrazom pripravimo, da zadrži glavo v sredini in vzpostavi očesni kontakt. Takrat ima dolg vrat. Bradica se dotika prsnice. Če igračko premaknemo proti strani, ji bo sledil s pogledom in se »ponesreči« obrnil na bok. Obračanje mora biti enako preko obeh bokov. Včasih ga lahko na boku zadržimo, tako da zadrži glavico in gleda v smeri obrata. Ne sme se obračati tako, da bi glavo dal močno nazaj in se z njo odrinil od podlage. Če mu pri obratu na trebuh roka ostane pod telesom, ga malo nagnimo na nasprotno stran, da jo bo lahko sam izvlekel (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).



*Slika 1. Sredina in obračanje (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).*

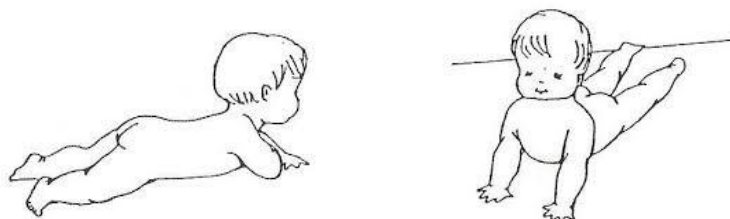
Novorojenčka hitreje osvobodimo fetalne drže (pokrčen položaj kot v maternici), tako da mu nežno upogibamo nogice v kolenih in jih na ta način krepimo (Stoppard, 1992).

Kljub dojenčkovi nemoči in nezmožnosti za zavestna gibanja, lahko z različnimi dotiki in prijemi spodbujamo njegov razvoj. Dotikamo se ga nežno in vedno od sredine telesa navzven vse do prstov na dlani in od zgoraj navzdol do prstov na stopalih. Zaznavne dotike izvajamo z različno hitrim tapkanjem s konicami prstov ali s sklenjenimi blazinicami rišemo večje in manjše kroge (Semolič, 2008).

### **Trebušna lega in pasenje kravic**

V trebušnem položaju se dojenček najprej naslanja na komolce. Če se maje sem in tja ter dviguje ritko od podlage, položite svojo dlan na njegovo medenico. Tako bo bolje občutil podlago, se umiril in lažje naslonil na roki. Če dojenček z jokom protestira v trebušnem položaju, ga obrnemo na trebuh večkrat na dan za par minut. Če preskoči trebušni položaj, bo skoraj gotovo preskočil plazenje na katerikoli način in ne bo osvojil prestrezanja na roki pri padcu. Vsako premikanje po prostoru, z izjemo premikanja po zadnji plati, se razvije iz trebušnega položaja. Kasneje se dojenček opre na stegnjeni roki, kar omogoča premik težišča proti ledvenemu delu in odpiranje dlani. Da poseže po igrački, mora prenesti težo na eno stran telesa. Pasenje kravic je pomembno

za pripravo na plazenje po "vseh štirih", za oporo na rokah in prestrezne reakcije ter za raven hrbet (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).



*Slika 2. Trebušna lega in pasenje kravic (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).*

Ko je dojenček v trebušni legi, mu pokažemo igračko, ali kak drug zanimiv in barven predmet v njegovem vidnem polju, ki bo vzbudil v njem zanimanje in spodbudil, da bo premaknil glavico (Stoppard, 1992).

### **Leže na trebuhu**

Premikanje se začne v trebušnem položaju, tako da s pogledom sledi igrački v eno stran. Nogo na isti strani pokrči (razbremenjena stran), na nasprotni stegne roko in nogo (obremenjena stran). Začuti prenos teže med levo in desno polovico telesa. Bodimo pozorni, da ne poseže po igrački z obremenjeno roko. Iz tega položaja (amfibija) se lahko obrne nazaj na hrbet ali pa kroži (pivotira) v eno stran. Kroženje mora biti enako kvalitetno v obe smeri (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).



*Slika 3. »Pivotiranje« v leži na trebuhu (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).*

### **Premikanje po trebuhu**

Začnejo z odiranjem nazaj. Nekateri se potegujejo z obema rokama naprej, še posebej na gladki površini. Če dojenček nogi vleče za seboj, mu omogočite plazenje po podlagi z več trenja in običajno začne bolj vključevati nogi. V položaju »amfibije« se steguje naprej proti igrački in se odrine od pokrčene noge. Ko se odrine, pokrči nasprotno nogo in se odrine od nje. Takšno plazenje po trebuhu je podobno premikanju vojakov po trebuhu. Ne sme se potegovati naprej samo z rokami oz. se odrivati le z eno in isto nogo. Pomembno je izmenično gibanje med levo in desno polovico telesa. Če plazenje naprej ni pravilno, ni zaželeno, ker vodi v pomanjkanje zasukov in asimetrijo (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).



*Slika 4. Premikanje na trebuhu (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).*

Dojenčku lahko pri usvajanju gibanja po trebuhu tudi pomagamo. Ko je dojenček v leži na trebuhu, pred njega položimo zanimivo igračo. Ko seže z eno roko proti igrači, mu diagonalno koleno pokrčimo navzgor proti notranjosti trebuha, če tega ne stori sam. Lahko ga za

iztegnjeno nogo rahlo potegnemo navzdol, kar ga bo spodbudilo, da bo iztegnil drugo roko. V tem primeru pokrčimo drugo koleno navzgor (Semolič, 2008).

### **Igra na boku in prehod v stransko sedenje**

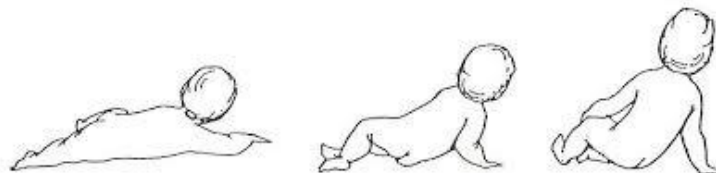
Izredno pomembno je, da dojenčka spodbujamo, da se igra na boku ali da je zasukan čez našo nogo. Za kvalitetno gibanje so zasuki v telesu (rotacije) ključnega pomena. Polaganje in dvigovanje spremenimo tako, da spodbujamo prehod iz ležanja na boku v stransko usedanje z odzivom spodnje roke. Na podlago ga položimo najprej na zadnjo plat, potem pa ga počasi nagibamo preko boka na podlago. Odrasli se uležemo na enak način (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).



*Slika 5. Igra na boku in prehod v stransko sedenje (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).*

### **Usedanje preko boka**

Dojenček se obrne na bok, se dvigne na podlaket in nato odrine od dlani ter se usede v stransko sedenje. Pri tem krepi trebušne mišice oz. celotni mišični steznik, ki ga bo uporabljal vse življenje. Na začetku se opira na obe roki, zato mu takrat ne dovolimo posegati po igračah (padel bo na nos). Kasneje se lahko z notranjo roko igra, na zunanjo pa se naslanja (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).



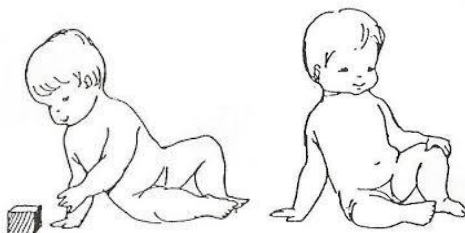
*Slika 6. Usedanje preko boka (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).*

Za krepitev dojenčkovih trebušnih mišic, ki predstavljajo osnovo za vzravnano sedenje in prehod iz sedečega v ležeč položaj, so primerne vaje, kjer otrok sega za igračami s strani. Usedemo se na tla z iztegnjenimi in prekrižanimi nogami. Otroka si posadimo v naročje, tako da je k nam obrnjen s hrbtom. Igračo mu ponujamo s strani, kjer imamo nogo višje, on pa se stegne po njej z bližnjo roko, mi pa ga držimo za boke. Ko je otrok starejši, pobira igračo z oddaljeno roko. Pazimo, da izvajamo vajo na obeh straneh enako (Semolič, 2008).

### **Sedenje**

Če je šel čez vse predhodne faze razvoja, so njegove mišice že toliko močne, da se lahko z minimalno pomočjo usede in tudi sam sedi. Vendar bodimo pozorni, da ga še ne nosimo pokonci predolgo časa in da mu omogočimo, da se lahko uleže in odpočije. Sedenje mora biti pokončno z ravno hrbtenico. Če se otrok začne sesedati in se na hrbtu pojavi grba, pomeni, da je otrok utrujen. Potrebno je spremeniti položaj. Ne silimo otroka v sedeč položaj in ga ne zalagajmo z blazinami.

Sedenje samo po sebi nima tako pomembne funkcije, kot jo ima sposobnost prehajanja med posameznimi položaji (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).



**Slika 7. Sedenje (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).**

### **Igranje v sede**

Pomembno je, da zna otrok prekiniti sedenje z zasuki v stransko sedenje, prehodom v štirinožno plazenje ali da se uleže preko boka. Sedenje ne sme biti statično, trdo, nesigurno in dolgotrajno. Nogi morata biti sproščeni (lahko je ena skrčena in druga iztegnjena), ne preveč narazen ali zelo iztegnjeni. Roki sta sproščeni, igra naj se z obema enakovredno (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).



**Slika 7. Igranje v sedečem položaju (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).**

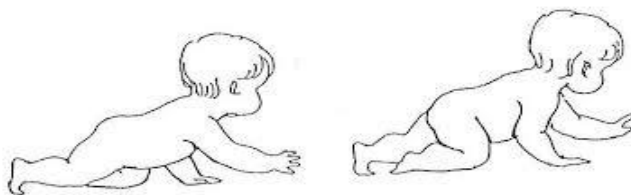
Ko otrok osvoji samostojno sedenje, se usedemo nasproti njega, vsak pa naj ima v roki svojo žogo, ki se po velikosti med seboj razlikujeta. Otroka povabimo, da dvigne žogo visoko navzgor, nato pa si žogi izmenjamo. Žogo mu nato ponudimo iz različnih položajev, tako da mora prenesti težo ali se zasukati v trupu ob izmenjavi. Vsakokrat ko mu uspe, ga navdušeno pohvalimo (Semolič, 2008).

### **Štirinožno plazenje**

Dojenček preko igre prehaja v štirinožni položaj in se na mestu guga naprej nazaj. Nujna je dobra opora na stegnjeni roki in zasuki v telesu za ustrezne prehode. Če ne učimo sedenja, je prehod v sedenje in v štirinožno plazenje skoraj sočasen. Nekateri otroci so tako dinamični, da jih sedenje še ne zanima, medtem ko preplazijo po vseh štirih celo stanovanje. Štirinožno plazenje je pomembno: za pravilen položaj stopal, za sproščanje zategnjenih mišic trupa in odpiranje pesti, za razvijanje koordinacije, za obvladovanje prostora, za raziskovanje, za intelektualni razvoj, itd (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).



**Slika 8. Prehod iz seda v štirinožno plazenje (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).**

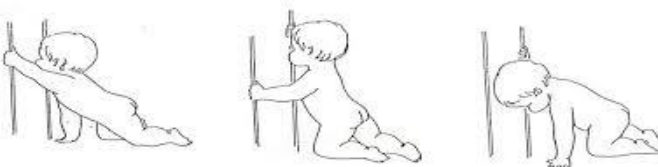


**Slika 9. Štirinožno plazenje - "kobacanje" (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).**

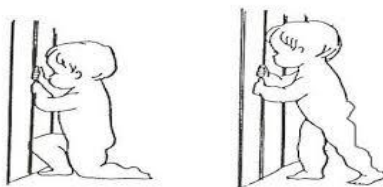
Ko je dojenček v položaju za kobacanje, se usedemo nedaleč stran pred njega, stegnemo roke pred sebe in ga pokličemo po imenu, tako da prikobaca k nam (Stoppard, 1992).

### **Vstajanje**

Prvič skoraj vedno vstanejo v posteljici, ki pa je previsoka in se zato potegujejo z obema rokama in zanemarjajo aktivnost nog. Bolje je, da ga spodbujamo, da vstaja ob nizki opori (mamina noga) oz. nižji škatli (višine 15-20 cm). Lažje bo aktiviral nogi in hrbtenica še ne bo polno obremenjena, ker bo nagnjen naprej. Pravilno vstane tako, da postavi eno nogo v kleče s težo na kolenu in drugo na stopalo. Ko vstane, se s stopalom odrine od podlage. Na začetku se drži z obema rokama, pozneje samo še z eno in na koncu stoji brez držanja z rokami (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).



**Slika 10. Dvigovanje ob opori (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).**



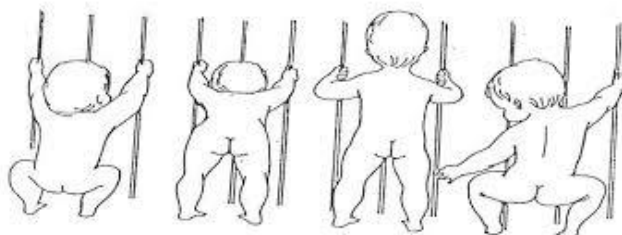
**Slika 11. Dvigovanje v stojo ob opori (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).**

Semolič (2008) svetuje, naj na primerno visoko oporo postavimo otroku zanimiv predmet in ga spodbujamo, da si predmet ogleda. Ko otrok nakaže hoteni gib, ga primemo za gleženj nogice, ki sili v ospredje, preverimo, da je stopalo čvrsto na tleh in mu s svojo roko nudimo oporo. S svojo drugo roko ga primemo za nasprotno pazduho, vendar ga ne dvigujemo, temveč nudimo samo oporo. Večkrat ponovimo z izmeničnim dvigom na sprednjo nogo.

### **Spuščanje**

Otroci lažje vstanejo in splezajo gor, kot se spustijo ali splezajo dol. V tem obdobju moramo poskrbeti za dodatno varnost pred padci. Najprej se začnejo spuščati na zadnjo plat. Šele kasneje se spustijo kot odrasli preko koraka. Otroku, ki stoji in joka, ker se ne zna spustiti, je potrebno pokazati, kako se lahko varno spusti na zadnjo plat (najbolje z zasukom na eno stran). V fazi vstajanja je pomembno, da otrok ponavlja vstajanje/spuščanje čim večkrat, ker s tem izboljšuje

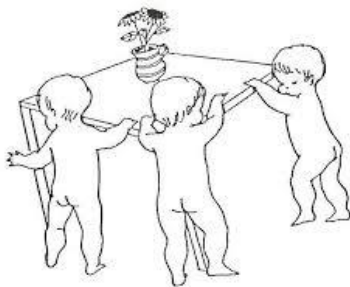
ravnotežje v stoje. Za varno spuščanje so nujne dobre prestrezne reakcije, ki jih mora osvojiti že v fazi usedanja (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).



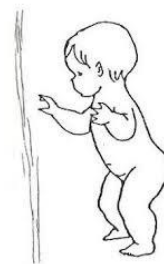
**Slika 12. Spuščanje iz stoje (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).**

### **Hoja ob opori in stoja**

Ko otrok obvlada vstajanje in spuščanje, se začne premikati ob opori v stran. Pomembno je, da gre v eno in v drugo stran. Najprej ob ravnih linijah, nato v kote in okoli vogalov. Sledi prestopanje med dvema oporama. Lahko potiska oporo pred seboj (stol, koš, škatlo,...) in gre z njo v prostor. Začne se naslanjati s trebuhom na oporo in se igra z obema rokama. Ko začuti, da je dovolj stabilen, se spusti in samostojno stoji (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).



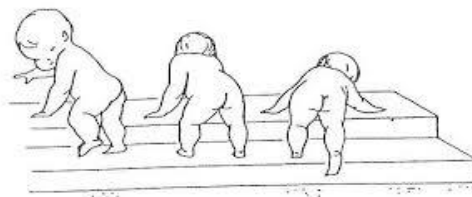
**Slika 13. Hoja ob opori (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).**



**Slika 14. Samostojna stoja (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).**

### **Aktivnosti pred hojo**

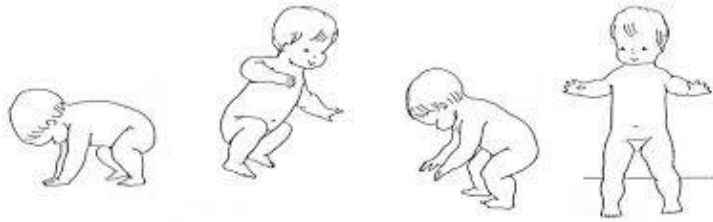
Več različnih ovir, ko premaga v tem obdobju, bolj samozavestno in stabilno bo obvladal hojo. Uporabimo »ovire« (blazine, stabilne klopce, škatle, stopnice,...) iz naše okolice in mu omogočimo, da raziskuje in rešuje gibalne probleme (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).



**Slika 15. Raziskovanje gibalnih sposobnosti in meja (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).**

### **Vstajanje brez opore**

Nekateri vstajajo brez opore pred samostojno hojo, spet drugi po tem, ko so že shodili. Osnova je predhodno poizkušanje "strešice", ki jo delajo že pred štirinožnim plazenjem. Oprejo se na stegnjeni roki, zadnjo plat pa dvignejo kolikor se da visoko. Lahko se na tak način tudi premikajo. Takšno premikanje se imenuje »medvedja hoja«, saj tako kot medved, otrok stopa na celo stopalo (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).

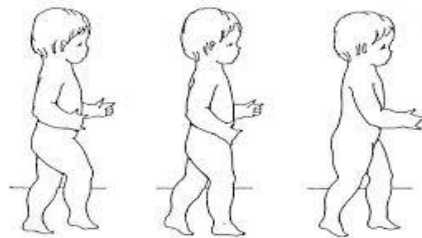


**Slika 16. Samostojno vstajanje (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).**

Položaj »strešica« lahko vadimo tako, da otroka, ko je na vseh štirih rahlo primemo za boke in mu jih pomagamo vzdrževati v dvignjenem položaju. Vajo lahko popestrimo z igro skrivalnic, tako da zadaj pod nogami pogledamo otroka in mu rečemo ku-ku (Semolič, 2008).

### **Samostojna hoja**

Otroka ne naučimo hoditi. Ko otrok začuti, da je stabilen in si upa, bo shodil. Vodenje v hojo je nesmiselno tako za tistega, ki vodi, kot za otroka, ki je voden. Vodenje za roki sili otroka v iztegovanje nazaj in posledično hojo po prstih, nestabilnost, odsotnost prestreznih reakcij in psihično odvisnost. Ko shodi sam, ima roki pred seboj pripravljeni za morebitni padec. Dokler otrok ne hodi, naj ima mehke copatke, nogavičke z bremzicami, ki ne motijo plazenja in presedanja čez stopalo. Za prve korake je potrebno kupiti čevlje, ki ima raven notranji del (brez podpornikov stopalnega loka) in je tako mehak, da ga z lahkoto zmečkamo v dlani. Poleti naj bo čim več bos (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).



**Slika 17. Samostojna hoja (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).**

Otroku pokažemo kako srečni in ponosni smo nanj, ko samostojno hodi in ga še dodatno motiviramo, da hojo izpopolni (Stoppard, 1992).

### **1.1.2.3. ŠEST OBDOBIJ HOJE**

**Prvi znaki**, da je otroku namenjeno hoditi, se pokažejo že nekaj dni po rojstvu. Novorojenček v rokah staršev, podprt tako, da se s stopali dotika tal z nogami živahno suva naprej, kot bi poskušal hoditi. To je avtomatska, refleksna dejavnost, ki je otrok ne more nadzorovati. Izgine približno v dveh mesecih, vendar kaže na to, kako globoko je dvonožna hoja zakoreninjena v človeških možganih (Morris, 2008).

**Drugo obdobje**, ki nastopi okoli drugega meseca starosti, je značilno, da otrok ni sposoben nobene hoji podobne aktivnosti. Podprt v naročju staršev in s stopali na tleh zdaj le nemočno pokleka v kolenih. Zgodnje avtomatske hoje ni več (Morris, 2008).



Pri treh mesecih ali nekoliko pozneje v **tretjem obdobju**, ko dojenčka naslonimo na trdo podlago ne pokleka več, ampak poskuša sedaj z že krepkejšimi nogami nositi svojo težo. V naslednjih tednih se sposobnost pokončnega položaja ob podpori staršev še izboljšuje in otrokove noge so čedalje močnejše (Morris, 2008).

Med 6. in 9. mesecem se pojavi značilno **četrto obdobje**, obdobje »dvigovanja« v katerem aktivni dojenček daje vse od sebe, da bi se ob kakšnem priročnem kosu pohištva dvignil v pokončni položaj. Ko mu končno uspe, zmagoslavno opazuje svoj novi položaj, nato pa kaj hitro zopet pristane na tleh. Ker je občutek biti višji v prostoru neubranljiv, se kmalu poskuša zopet dvigniti in postopoma postaja vedno bolj vaje z nogami podpirati svojo težo (Morris, 2008).

**Peto obdobje** je obdobje prave hoje, čeprav ob opori in jo navadno prvič vidimo v starosti od 9. do 12 mesecev. Sestavlja jo nekaj opotekajočih korakov, ki jim sledi izguba ravnotežja. Vseeno pa ti začetni neuspehi za otroka pomenijo razočaranje, saj se dobro zaveda kaj hoče, vendar je preveč neroden, da bi zmožel. Kljub temu vztraja in z vsakim spotekajočim poskusom bolje nadzira svoje gibe, dokler ne pride veliki trenutek, ko končno sam in brez pomoči naredi prve korake. Pri svojih prvih neodločnih korakih si otrok pomaga loviti ravnotežje z visoko dvignjenimi in v komolcih pokrčenimi rokami. Te koraki so široki, neenakomerno dolgi in nestabilni (Morris, 2008).

Za **šesto obdobje** je značilna že koordinirana in samozavestna hoja, ki jo večina malčkov osvoji do 18. meseca (Morris, 2008).

Potem, ko otrok samostojno shodi je pred njim nov svet, ki ga mora osvojiti. Iz ravnih površin bo prešel na travnate, gozdne, kamnite, zavite, strme, snežne... Na vsaki novi podlagi in pri vsaki novi oviri bo ponavljal, preizkušal, raziskoval in razvijal ne samo gibalnega razvoja, ampak tudi čustvenega, socialnega, intelektualnega (Kalar in Durjava Lajevec, 2011).

#### **1.1.2.4. MIŠIČNA RAST**

Otrok ima že ob rojstvu vsa mišična vlakna, čeprav so v tem obdobju še zelo tanka in vodena. Z rastjo postajajo ta vlakna daljša, debelejša in manj vodena. Razvoj napreduje od glave proti nogam, tako da so mišice, ki so bližje glavi, vedno nekoliko bolj razvite od tistih na nogah. Ko otrok odraste so njegove mišice 40 krat močnejše, kot so bile ob rojstvu. Dečki imajo več mišičnega tkiva kot deklice. Ta razlika ostaja vse življenje, vendar pa je pri dečkih razvoj bolj variabilen kot pri deklicah (Morris, 2008).

#### **1.1.2.5. PRIMITIVNI REFLEKSI DOJENČKA**

Novorojenček pride na svet s sposobnostjo izvajanja nekaterih refleksnih aktivnosti, ki jih imenujemo avtomatizmi ali refleksi in jih nadzira najstarejši del možganov. Za avtomatizme je značilno, da so prisotni ob rojstvu, vendar vsi z izjemo obrambnega mehanizma kmalu

začnejo izginjati in jih postopoma zamenjajo različne sposobnosti, ki jih nadzira naprednejši del možganov. Novorojenčkovi refleksi so ostanek naše evolucijske preteklosti (Morris, 2008).

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 pada, razširi roke ter odpre dlani in prste kolikor zmore. Nato potisne roke k sebi, kot da bi se hotel nečesa oprijeti. Če ima noge proste, jih podobno premika. Ko je v prazgodovini mati izgubila svoje krzno, je ta obrambni refleks postal nekoristen in je začel izginjati. Danes je prisoten le še v nepopolni obliki, otrok ga pa ne izvede do te mere, da bi se dejansko oprijel svoje mame. Čeprav se je njegov popoln odziv skozi evolucijo izgubil, njegov ostanek še vedno služi kot opozorilo materi, da se dojenček nenadoma počuti nestabilno in negotovo (Morris, 2008).

Refleks ima danes medicinski pomen, ker omogoča zdravniku, da preveri ali se udi na obeh straneh telesa simetrično razširijo, ko namenoma dojenčku povzroči občutek, da pada.

Morojev refleks izgine precej hitro. Pri vseh otrocih je prisoten ob rojstvu, pri 6. Tednih ga še vedno izzovemo pri 97 odstotkih otrok. Po tem začne refleks izginjati in do starosti dveh mesecev lahko že povsem izgine. Pogosteje se ohrani do starosti treh ali štirih mesecev, do šestega meseca pa gotovo izgine (Morris, 2008).

### **PRIJEMALNI REFLEKS**

Prijemalni refleks je prav tako ostanek daljne preteklosti, ki so ga dojenčki uporabljali, ko so se oprijemali kožuha svojih staršev, ko so jih ti nosili naokrog. Če novorojenčku potisnemo kazalec v dlan, se ga bodo njegovi drobni prstki oklenili in trdno oprijeli. In če nato dvignemo roko, se osupljivo sicer nemočni novorojenček drži tako močno, da ga lahko dvignemo od podlage celo tako, da celotno telo visi v zraku in njegovi sklenjeni prstki nosijo vso svojo težo (Morris, 2008).

Pri nekaterih hitro rastočih dojenčkih lahko prijemalni refleks izgine prej kot v tednu dni, bolj običajno pa je, da ostane še nekaj tednov, v redkih primerih celo nekaj mesecev, ko ga zamenja zavestno hoteno prijemanje (Morris, 2008).

### **OBRAMBNI REFLEKS**

Obrambni mehanizem se pojavi ob glasnem in nepričakovanem zvoku v bližini dojenčka. Ta napne telo, skrči ramena in dvigne roke predse, kot da bi se hotel obraniti pred nekakšnim

napadom. V osnovi je to obrambna reakcija, ki ne zbledi kot drugi refleksi, temveč ostane skozi celotno življenje in se s starostjo še okrepi (Morris, 2008)

### **STOPALNI ODZIV**

Če povlečemo po novorojenčkovem stopalu z ostrim predmetom, otrok odgovori tako, da iztegne prste navzgor in obrne stopalo navznoter. To je posledica dojenčkovega nerazvitega živčnega sistema. Med 6. in 18. mesecem se pojavi reakcija skrčenja prstov navzdol, ki jo imajo tudi odrasli (Morris, 2008).

### **AVTOMATSKA HOJA**

Ko dojenčka držimo pokonci in ga rahlo nagnemo naprej, naredi nekaj gibov, ki so podobni korakom, kot bi hotel hoditi. Ta zgodnji refleks izgine do približno 3. meseca (Morris, 2008).

### **ISKALNI REFLEKS**

Iskalni refleks je pomembna reakcija, ki jo običajno opazimo pred dojenjem. Ko se mati nežno dotakne lica dojenčka z mehko površino, ta obrne glavo v smeri dražljaja. Reakcijo sproži dotik s prsno bradavico, kožo dojke ali le nežno božanje s prstom. Otrok samodejno obrne glavo v smer dražljaja in hkrati začne šobiti ustnice. Kadar mati nežno poboža otrokovo lice, preden ga želi pristaviti na dojko, ga to dejanje neposredno pripravi na dojenje (Morris, 2008).

### **SESALNI REFLEKS**

Sesalni refleks je prisoten pri vseh otrocih že med bivanjem v maternici. Po rojstvu se sproži, kadar se kaj dotakne dojenčkovega ustnega neba. Omogoča, da se dojenček dovolj trdno prisesa na dojko in se uspešno hrani. Refleks nadomesti hoteno dojenje med 2. in 4. mesecem (Morris, 2008).

### **REFLEKS MEČEVALCA**

Refleks mečevalca je znan tudi kot tonični vratni refleks in se pokaže, ko dojenček leži na hrbtu. Ko obrne glavo na eno stran, se okončine na tej strani telesa iztegnejo, na drugi pa pokrčijo. Prisoten je že ob rojstvu, lahko pa se pojavi šele okoli 2. meseca in izgine do 6. meseca (Morris, 2008).

## **1.1.2.6. POMEN IGRE NA OTROKOV RAZVOJ**

Pojem igra se v splošnem nanaša na vsako aktivnost, ki jo posameznik počne zaradi nekega zadovoljstva, ne glede na končni rezultat te dejavnosti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Igra je ne le osnovna dejavnost, ampak tudi potreba vsakega otroka in pogoj, da se normalno psihično in telesno razvija (Batistič Zorec, 2002).

Videmšek, idr. (2003) navajajo, da je igra podrejena razvojni stopnji otroka, kar zadeva duševni in telesni razvoj. Pri vsakem starostnem obdobju otroka ima igrača svoj pomen.

Prve oblike otrokove aktivnosti, to so predvsem refleksne reakcije in naključni gibi še ne poimenujemo igra. Prava igra se pojavi med 3. in 4. mesecem starosti v obliki igre z lastnim telesom. V prvem letu je v otrokovi igri prisotna le funkcijska igra, s pomočjo katere si otrok razvija zaznavne in gibalne sposobnosti ter spoznava predmete in okolje. Posebno obliko te igra predstavlja tudi igranje z glasovi, ki je pomembna tako za razvoj govora kot za komunikacijo z okoljem (Batistič Zorec, 2002).



**Slika 18. Dojenček najprej raziskuje svoje telo (Kovač, 2015).**

Otroci v prvih mesecih uporabljajo predmete na nespecifičen način, kot je npr. udarjanje in tresenje. Predmete raziskujejo s tipanjem, premikanjem in zlasti z usti. Otrokova igra je povezana s spoznavanjem predmetov in raziskovanjem tega, kaj je moč z njimi početi. Med 8. in 12. mesecem se pojavijo v igri praktične in raziskovalne igre, pri katerih se razvijajo nove motorične in zaznavne funkcije: tolčenje, spuščanje in porivanje predmetov, prijemanje stvari z vrhovi prstov, tipanje in ogledovanje predmetov in barv, polnjenje posod s predmeti itd. Ob koncu prvega leta se pričnejo razvijati različne socialne igre: skrivanje za zaslonom, iskanje skritega predmeta, posnemanje gibov in preprostih aktivnosti odraslega. Pomemben dosežek otroka je, ko se začne zavedati sredstev za doseganje cilja, npr. pritisne na gumb, ki povzroči zvok. S čutili še naprej raziskuje svet: npr. opazuje svoje prste, se dotakne obraza odraslega itd (Batistič Zorec, 2002).

Otrok tako v igri spretno združuje zabavo, sprostitev, opazovanje, razmišljanje, odkrivanje, spoznavanje, delo in učenje. V stiku z igračkami ali drugimi pripomočki zaznava vse njihove lastnosti: vonj, okus, težo, obliko, material, trdoto, zvok itd, s čimer uri svoja čutila (Videmšek, idr. 2003).

Na Sliki 20 je primer igrače pri kateri se začne otrok zavedati, da z določenimi dejanji pride do nekega cilja.



**Slika 19. Primer igrače, ki spodbuja umski razvoj otroka (Uredništvo ringaraja.net, 2010).**

Poleg tega, da je igra življenjsko pomembna otroku, je pomembna tudi za odrasle, ki se z otrokom ukvarjajo. Odrasli prav s pomočjo igre najlažje ustvarjajo kontakte in čustvene

relacije z otrokom, z opazovanjem otroka pri igri pa spoznajo njegove razvojne značilnosti (sposobnosti, spretnosti) in osebnostne lastnosti (Batistič Zorec, 2002). Vključevanje odraslega v otrokovo igro pa ponuja optimalne spodbude za otrokov razvoj, saj ga spodbuja in usmerja k novim, miselno in gibalno zahtevnejšim dejanjem (Videmšek, idr. 2003).

### **1.1.2.7. PRAVILNO RAVNANJE Z DOJENČKOM – BABY HANDLING**

Baby handling oziroma pravilno ravnanje z dojenčkom je pojem, ki ne zajema samo pravih položajev v določenih situacijah, ampak pomeni način življenja in sodelovanje med otrokom in starši na način, ki je za otroka najboljši in najkoristnejši (Gorenc Jazbec, 2010).

Pravilno ravnanje z dojenčkom oziroma baby handling se uporablja že desetletja pri razvojno nevrološki obravnavi otrok, ki zaostajajo v razvoju. V zadnjem času pa se pravilnemu ravnanju z dojenčkom daje vedno večji pomen. Vedno večja je osveščenost, da s pravilnim ravnanjem z dojenčkom preventivno preprečimo nepravilnosti v razvoju, hkrati pa omogočimo čim večjo kvaliteto njegovega gibanja.

Dojenčki so si med seboj različni, zato tudi pravilno ravnanje z dojenčkom ne more biti za vse enako. Osnovni položaji pri pravilnem ravnanju z dojenčkom so v splošnem enaki za vse, vendar je naloga staršev, da svojega otroka opazujejo in skušajo ugotoviti, kdaj je njihov dojenček najbolj aktiven (Gorenc Jazbec, 2015) .

Ena najpomembnejših stvari pri pravilnem ravnanju z dojenčkom je, da vse kar počnemo, delamo na obeh straneh enako. Zato moramo biti zelo pozorni, da otroka vedno nosimo, hranimo in dvigujemo tako z leve kot desne strani, ne glede na to, kaj je za nas lažje. Z vajo in vztrajnostjo pa se tudi otrok hitro navadi na obe strani, tudi če mu je ena ljubša (Gorenc Jazbec, 2010).

### **OBRAČANJE**

Če želimo otroka dvigniti, ga moramo vsakič najprej obrniti na bok. Če otrok leži na hrbtu in ga želimo zasukati na njegov levi bok, to naredimo tako, da z desno roko objamemo otrokov desni kolk, tako da ga primemo med nogami in rahlo zasukamo ter potegnemo otrokovo desno nogo navzgor. Svojo levo roko zadaj položimo na otrokovo medenico. Z desno roko peljemo otrokovo desno nogo čez sredino na levi bok, z levo roko pa si pri obratu pomagamo in hkrati rahlo potegnemo otrokovo medenico navzdol proti sebi, z obema rokama hkrati.

Pri obračanju smo pozorni, da dojenčkova desna roka sledi obratu. Če ne, potem lahko ob koncu obrata spustimo medenico in z levo roko rahlo potisnemo otrokovo desno lopatico naprej, da roka pride v sprednji položaj. Otroka na bok ne obračamo prehitro, da lahko sledi našim gibom in pri tem aktivno sodeluje. Enako ga obrnemo na desni bok, le da se naše roke zamenjajo (Gorenc, Jazbec, 2010).



*Slika 20. Obračanje dojenčka (Gorenc Jazbec, 2015)*

### **DVIGOVANJE**

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



*Slika 21. Dviganje dojenčka (Gorenc Jazbec, 2015).*

## **POLAGANJE**

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



*Slika 22. Polaganje dojenčka (Gorenc Jazbec, 2015).*

## **DRŽANJE V NAROČJU**

Otroka lahko držimo na več različnih načinov, kar je odvisno od njegovega nadzorovanja glave in aktivnosti njegovega telesa ter od njegove starosti. Predstavljeni bodo najpogostejši osnovni prijemi. Z desno dlanjo otroka podpiramo pod zadnjico in hkrati z isto roko držimo med nogami za otrokovo levo nogico. S komolcem leve roke nudimo oporo za otrokovo glavo, ne vrat, temveč najširši del glave, zato je komolec dvignjen in ni stisnjen ob telo. Otrok je medtem z desnim bokom naslonjen na nas. Obe dojenčkovi rokici morata biti obrnjeni naprej in nad našo levo roko, ker z našimi rokami ne smemo ovirati gibanje rok. V takšnem položaju lahko spreminjamo naklon držanja, ki ga prilagodimo starosti dojenčka in zmožnosti nadzora svoje glavice (Gorenc Jazbec, 2010).

Otroka lahko držimo v naročju tudi leže v bočnem položaju. Če je otrok obrnjen na svoj desni bok in s hrbtom naslonjen na naše telo, imamo levo roko med otrokovimi nogami položeno na njegov desni bok in delno na trebušček. Svojo desno roko, ki je pod dojenčkovo

glavo in pod njegovo desno ramo pa položimo na svojo levo roko, tako da je naša leva roka pod našo desno roko. Otroka z obema rokama pritisnemo nase, saj se tako počuti stabilnejšega in tudi mi lažje prenašamo težo otroka. Obe otrokovi roki naj bosta obrnjeni naprej. Naši komolci ne smejo biti stisnjeni obe telo, temveč jih moramo potisniti naprej toliko, da je otrok v ravni liniji in da mu glava ne visi nazaj. Če bi otroka nosili na levem boku, bi svoje roke samo zamenjali (Gorenc Jazbec, 2010).



*Slika 23. Držanje dojenčka na boku (Handling, 2012).*

Ko otrok glavo dovolj nadzoruje, ga lahko nosimo tudi v pokončnejšem položaju. Otroka npr. z levo roko podpremo pod ritko, tako da nam sedi na dlani in je s hrbtom naslonjen na nas. S prsti leve roke ga primemo za kolk desne noge in nogico rahlo zvrnemo navzgor, da je kot v kolku vsaj 90°. S svojo desno roko na njegovem trebuščku nudimo otroku oporo. Otrokove rokice so obrnjene naprej (Gorenc Jazbec, 2010).

### **PODIRANJE KUPČKA**

Po vsakem hranjenju sledi podiranje kupčka, ki ga lahko izvedemo na več načinov. Pri tem je pomembno, da je otrok čim bolj vzravnani in da vzdržujemo njegov sredinski položaj. Po hranjenju v sedečem položaju dojenčka obrnemo na trebušček in ga položimo na svoje noge, ki jih postavimo malo bolj narazen. Otrokove rokice naj bodo iztegnjene naprej čez naše stegno. Nogo na kateri so naslonjena dojenčkova ramena rahlo dvignemo, nogo na kateri pa je otrokova medenica pa rahlo spustimo (Gorenc Jazbec, 2010).

Pri podiranju kupčka čez ramo dvignemo dojenčka na ramo tako, da sta obe otrokovi rokici na isti rami in iztegnjeni naprej čez našo ramo. Z roko čez katero je naslonjen otrok, ga podpiramo na njegovi rami, drugo roko pa položimo na njegovo medenico in jo rahlo potisnemo navzdol (Gorenc Jazbec, 2010).

## **1.2. MAMICA V POPORODNEM OBDOBJU**

Rojstvo otroka je vrhunec devetmesečnega čakanja. Obdobje po porodu je polno vznemirjenja, novih doživetij in čustev. Prvi meseci po porodu pa so za žensko tudi naporni. Takoj po porodu se začne dolgotrajen proces vračanja organizma v normalno stanje (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Poporodno obdobje ali puerperij je obdobje, ki traja od poroda do izginotja anatomskih in fizioloških sprememb v nosečnosti. Običajno je to čas prvih šestih tednov, ko se v telesu



ženske dogajajo velike fiziološke, socialne in emocionalne spremembe (Geršak in Bratanič, 2008).

### **1.2.1. TELO PO PORODU**

Puerperij se začne tri ure po rojstvu placenti, po končani četrti porodni dobi. Za otročnico se prične procesi, ki vračajo njeno telo v stanje pred nosečnostjo. Vzporedno potekajo involucijski procesi, procesi celjenja, ponoven zagon delovanja jajčnikov in laktacija z dojenjem (Geršak in Bratanič, 2008).

Porodnica že v prvih dneh po porodu opazi povečano odvajanje vode iz telesa in da otekline vidno plahnijo. Telesna teža pade za osem do deset kilogramov.

Največje spremembe so opazne na maternici, ki se po porodu krči in iztiska krvne strdke. V prvih šestih dneh po porodu se zmanjša maternica na polovico, po šestih tednih pa je zopet normalne velikosti kot pred nosečnostjo. Tudi nožnica je po porodu ohlapna, a se kmalu normalizira (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Izcedek iz maternice se imenujemo čišča. Njen videz in količina se s časom spreminja. V prvih dneh po porodu je po količini največja (250 do 300 ml/dan) še posebej zjutraj in ob dojenju. Postopoma se količina manjša, barva pa je vse bolj temna. Po dveh tednih postane rumenkasta in sčasoma povsem izgine (Virant, 2008).

Pulz je po porodu normalen, enako velja tudi za krvni tlak. Minutni volumen srca ostane povečan 48 ur po porodu zaradi zvečanega venskega priliva. V prvih dveh tednih se spremembe vrnejo na normalne vrednosti (Geršak in Bratanič, 2008).

Pljuča zavzamejo položaj kot so ga imela pred nosečnostjo in dihanje postane zopet bolj trebušno, saj ni več oteženo gibanje trebušne prepone (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Dojenje ima kontraceptivni učinek, ki je najmočnejši v obdobju polnega dojenja in ko menstruacije še ni. Prve krvavitve v zgodnjem obdobju po porodu so večinoma povezane s ciklusi brez ovulacije, kasneje pa so ovulacije že prisotne (Virant, 2008).

Hormonsko ravnovesje se vzpostavi približno 30 dni po porodu. Koncentracija relaksina, ki ob koncu nosečnosti mehča sklepne vezi in tako omogoča lažji porod, se normalizira v 3 – 7 dneh. Njegovi učinki pa lahko trajajo še 12 tednov po porodu, zato moramo biti še posebej previdni, da ne pride ob športni aktivnosti do mišično – sklepnih poškodb (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Trebušne mišice in mišice medeničnega dna so močno raztegnjene in oslabele. Zaradi oslabeledih trebušnih mišic je pogosta slaba telesna drža, ki vodi do bolečine v ledvenem delu hrbtenice (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

## **1.2.2. ČUSTVENO IN DUŠEVNO DOŽIVLJANJE POPORODNEGA OBDOBJA**

Porod in rojstvo otroka je v naši družbi visoko čaščen in čislán dogodek. Materinstvo povežujemo z vrhunskimi občutji, srečo in celo blaženostjo. Pa žal vedno ni tako. Pod vplivom hormonov ženska po porodu doživlja velike čustvene spremembe, ki so zlasti prisotne po prvem porodu. To je trenutek, ko se sanje in predstave o materinstvu srečajo z realnostjo in zahtevami vsakdanjega življenja. Takrat se tudi izkaže, da je materinstvo telesno in duševno naporno in zahteva bolj ali manj velike prilagoditve do tedaj ustaljenega načina življenja. To je ključni trenutek, ko se mora mlada mamica znajti med pričakovanji okolice, ki so praviloma naravnana tako, da od mlade matere pričakujejo nasmejan obraz ter popolno obvladovanje novonastalega položaja in lastnih občutij. Ta pa so vsaj v začetnih dneh in tednih po porodu praviloma zmedena in neurejena. Hormonsko neravnovesje, neprespanost, utrujenost in kopica novih nalog naredijo svoje in normalno je, da v tem obdobju žensko preplavljajo različna čustva, tudi žalost, negotovost, tesnoba in strah pred nalogo, ki je pred njo. Ta občutja in strah običajno minejo v nekaj tednih, ko se vzpostavi prva rutina z dojenčkom in ženska pridobi samozavest ter si uredi življenje v novih razmerah. Vedno pa ni tako. Čustveni prevrat pri občutljivih ženskah lahko vodi v depresijo različnih stopenj (Drglin, 2008).

### **1.2.2.1. POPORODNA OTOŽNOST**

Poporodna otožnost je zelo razširjena, skoraj 80 odstotkov žensk po porodu izkusi obdobje čustvene labilnosti, ki se pojavi v prvih dveh tednih po porodu. Nekateri temu stanju rečejo kar "tretji dan", "poporodni maček" ali "jokavi dan". To stanje je dobilo tako ime, ker se v večini primerov res pojavi tretji dan po porodu, navadno ne traja več kot dan ali dva in se konča samo od sebe, brez kakršne koli terapije. Najboljša terapija za to stanje je mož, ki z ženo preživi na tak dan več časa, ji nudi povsem praktično pomoč ob otroku in pokaže razumevanje za njeno stisko. Značilno je, da ženska pogosto podvomi, da bo zmogla biti dobra mama, da bo vedela, da je z otrokom vse v redu in je pogosto preobčutljiva na povsem običajne pripombe. Večina avtorjev poporodno otožnost pripisuje predvsem hitrim hormonskim spremembam po porodu, drugi pa tudi temu, da se vsa pozornost nenadoma usmeri na otroka, nanjo, ki je vendarle najbolj zaslužna za vse skupaj, pa se kar malce pozabi. Ženska po porodu potrebuje tudi priznanje, razumevanje in pozornost (Poporodna depresija, 2012).

### **1.2.2.2. POPORODNA DEPRESIJA**

Poporodna depresija prizadene 10–15 % žensk po porodu. Je eden najpogostejših zapletov poporodnega obdobja. Je resnejše in dalj trajajoče stanje kot poporodna otožnost in potrebuje strokovno obravnavo. Ker pa ni tako očitnega izbruha kot pri poporodni psihozi, jo je težje odkriti. Raziskave navajajo kar nekaj dejavnikov tveganja (npr. zakonski stan, zadovoljstvo v

partnerski zvezi, socialna podpora, socialno-ekonomski status, samospoštovanje, predporodna depresija ali tesnoba, pretekla depresivna epizoda ali pretekla izkušnja poporodne otožnosti, načrtovanost oz. zaželenost nosečnosti, stresni življenjski dogodki, stres v zvezi z nego otroka, otrokov značaj idr.) (Mivšek, 2007).

### **Premagovanje depresije**

Mivšek (2007) pravi, da je pot k sreči dolgotrajna in težka. Strokovnjaki poleg podpore in empatičnega odnosa svetujejo različne oblike psihoterapije (od podpornih skupin pa vse do profesionalnih obravnav). Farmakološko zdravljenje se predpiše le, če se depresivno stanje ne odziva na psihoterapevtske metode. Takrat je treba upoštevati specifičnost poporodnega obdobja (dojenje in prenos učinkov zdravila na novorojenčka).

Obstajajo tudi različni načini, kako si lahko posameznica pomaga sama. Literatura navaja številne komplementarne metode, ki so uporabne kot dopolnilno zdravljenje, za lajšanje posameznih simptomov. Proti občutkom tesnobe ugodno deluje masaža, gibalna dejavnost s porastom endorfinov lajša simptome brezvolje. Na podoben način izboljšuje počutje tudi pestovanje novorojenčka, koža na kožo. Glede na rezultate posameznih raziskav proti depresivnosti pomaga tudi izpostavljanje sončni svetlobi oz. obsevanje z difuzno svetlobo. Posamezni prehranski dodatki prav tako lajšajo določene simptome poporodnih depresivnih stanj – kalcij deluje proti nespečnosti, magnezij izboljšuje apetit, omili razdražljivosti ter anksioznost. Čaj šentjanževke svetujejo za zdravljenje blagih in zmernih oblik depresij (Mivšek, 2007).

Strokovnjaki trdijo, da bi se lahko 75 % vseh poporodnih depresivnih stanj obravnavalo v sklopu primarnega zdravstvenega varstva. Če je pri resnejših oblikah potrebna hospitalizacija, pa naj bi otrok ostal skupaj z mamo, kjer bi se vzpostavila in okrepila vez med materjo in otrokom (Mivšek, 2007).

### **Vpliv poporodne depresije na otroka**

Poporodna depresija izbruhne v času, ko se vzpostavljajo temelji odnosa mati – otrok. Vpliva na materino percepcijo glede lastne zmožnosti za starševstvo ter lahko posredno vpliva na otrokov razvoj, saj njegove potrebe po ljubezni navadno niso zadovoljene, okrnjena pa je tudi njuna medsebojna komunikacija.

Otroci depresivnih mater so ali bolj pasivni ali pa bolj razdražljivi kot njihovi vrstniki. Večkrat jokajo in njihova obrazna mimika je slabše razvita. Pogosto imajo težave s hranjenjem in spanjem. V želji, da bi vzpostavili vez z materjo, lahko posnemajo njeno vedenje, kar se odraža kot mikrodepresija (Mivšek, 2007).

### **1.2.2.3. POPORODNA PSIHOZA**

Poporodna psihoza je veliko redkejša, a precej resnejša. Običajno izbruhne v prvem mesecu poroda in traja od šest tednov do šest mesecev. Prizadene le 1-2 ženski na 1000 porodov. Za poporodno psihozo je značilno močno moteno razpoloženje in vedenje. Kaže se z zmedenostjo, nemiro, halucinacijami, razočaranjem ali ekstremno neorganiziranostjo.

Zahteva takojšnjo hospitalizacijo in zdravljenje s psihotropnimi zdravili ter posledično prekinitev dojenja. Pogosto obstaja resna nevarnost samomora ali detomora. Zdravljenje je naporno in dolgotrajno. Obstaja velika nevarnost ponovitve ob naslednjem porodu (Poporodna depresija, 2012).

#### **1.2.2.4. STRES V NOSEČNOSTI**

Že v nosečnosti starši in otrok vplivajo drug na drugega; odnosi postajajo vse bolj prepleteni. Po rojstvu se iz teh odnosov otrok nauči poznejšega navezovanja stikov in odnosov z okolico (Mihelač, 2005). Na otrokov razvoj vplivajo tudi materine misli in čustva. Vedno več je dokazov, da na otrokov razvijajoči se živčni sistem vplivajo tako okolje v maternici kot dogodki zunaj nje. Mama in otrok sta preko posteljice izpostavljena enakim hormonom, zato lahko okolje, ki sproža veliko stresnih hormonov, po mnenju strokovnjakov, ustvari otroka z bolj občutljivim živčnim sistemom. Če je mati v stresu, lahko velike količine kemičnih snovi, predvsem kortizola in glutamata, preidejo preko posteljice v krvni obtok otroka. Otroci, ki so v materinem trebuhu izpostavljeni stresnim hormonom, so lahko kasneje v življenju manj sposobni obvladovati stres in bolj nagnjeni k depresiji. Prevelika količina stresnih hormonov v nosečnosti lahko pri otroku prizadene gensko pogojeno sproščanje kemičnih snovi in hormonov, ki so odločilni za čustvovanje (Hauch, 2008). Seveda je v obdobju sprememb, kakršno je nosečnost, stres neizogiben. Od tega, kako se mama spopada s stresom, je odvisno, kakšno okolje bo imel otrok v maternici. Nosečnica bi se morala s strahovi in tesnobo spopasti, ne pa pustiti, da se kopičijo, kajti le tako bo ostala umsko mirna za otroka, ki raste v njej (Sears in Sears, 2004).

#### **1.2.3. VADBA V POPORODNEM OBDOBJU**

Kdaj in kako intenzivno bo mati po porodu začela z vajami je odvisno predvsem od njenega počutja in poteka poroda. Kljub temu se priporoča, da z lahkimi vajami za krepitev mišic medeničnega dna in trebušnih mišic začne že prvi dan. Kakšen odnos bo imela do vadbe po porodu je zagotovo odvisno tudi od njene aktivnosti pred in med nosečnostjo, hkrati pa ima to velik pomen na uspešnost in čas okrevanja.

Poporodne vaje ne pripomorejo samo k boljšemu videzu in vračanju napetosti mišicam. Te vaje na splošno izboljšajo kroženje krvi, zmanjšujejo bolečine v križu, preprečujejo razširjene vene, krče v nogah, otekanje zapestja in gležnjev in nastajanje strdkov v venah. Vaje bodo okrepile tudi sklepe, ki so se med nosečnostjo in porodom močno zrahljali. Seveda pa ima vadba tudi psihično korist (Eisenberg, Murkoff in Hathaway, 2001).

##### **1.2.3.1. OBDOBJA TELESNE AKTIVNOSTI V POPORODNEM OBDOBJU**

Poporodno obdobje lahko glede na športne aktivnosti, ki jih izvajamo, njihovo intenzivnost in količino razdelimo na tri dele (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

### **Prvi dnevi po porodu**

S poporodno telovadbo pri vaginalnem porodu začnemo že prvi dan po porodu. Vaje izvajamo leže na postelji. S tem so mišljene preproste vaje za trebušne mišice in vaje za mišice medeničnega dna (Švarc Urbancic in Videmšek, 1997).

Ženske s carskim rezom začnejo z istimi vajami prvi dan po odstranitvi šivov, prejšnje dni pa izvajajo predvsem dihalne vaje, saj se jim v pljučih nabirajo izločki kot posledica anestezije. Primerne so tudi vaje za pospeševanje cirkulacije in krepilne vaje za mišice medeničnega dna (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

### **Obdobje šestih tednov po porodu**

V tem obdobju postopoma stopnjujemo zahtevnost vaj. Nadaljujemo s krepilnimi vajami za mišice medeničnega dna in trebušne mišice, v vadbo pa vključimo tudi vse ostale mišice telesa. Zaradi nege otroka so mišice rok in ramenskega obroča precej obremenjena, zato jih je potrebno z različnimi razteznimi vajami razbremeniti. Raztezamo tudi spodnje hrbtne mišice in s tem preprečimo oziroma omilimo bolečino v ledvenem delu hrbtenice (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Proti koncu tega obdobja lahko mamica, ki se za to počuti pripravljena, prične z aerobno vadbo. Intenzivnost in količina sta odvisni od njene aktivnosti med nosečnostjo in trenutnega počutja (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Švarc Urbančič in Videmšek (1997) priporočata, da začnemo z nekajminutno počasno hojo in stopnjujemo do hitre, 20 do 45 minut trajajoče hoje. Srčni utrip naj ne preseže 140 udarcev na minuto.

Izogibati se je potrebno vajam, ki povečujejo ledveno ali vratno krivino, popolnim počepom ter vajam, ki zahtevajo dvigovanje obeh nog v leži na hrbtu (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Vadimo vsaj trikrat na teden po eno uro, vaje za trebušne mišice in vaje za mišice medeničnega dna pa izvajamo vsak dan vsaj 6 mesecev po porodu.

Urnik vadbe si prilagodimo tako, da vadimo po dojenju, med vadbo pa nosimo ustrezen nadržek (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

### **Obdobje po šestih tednih po porodu**

To obdobje se prične s prvim pregledom pri ginekologu, ki ugotovi, če smo si po porodu povsem opomogli. V primeru da smo pričeli z vadbo že takoj po porodu in jo stopnjevali do sedaj, lahko začnemo s svojo običajno športno aktivnostjo. Zavedati se je potrebno, da naše sposobnosti niso enake tistim pred porodom. Po vsej verjetnosti imamo nekoliko večjo telesno težo, mišice so oslabele, zato temu primerno prilagodimo intenzivnost vadbe.

Ob porodu s carskim rezom velja enako, vendar za obdobje 10 do 12 tednov po porodu (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

### **Znaki prezgodnje ali prenaporne vadbe:**

- krvavitev iz nožnice postane obilnejša ali pa se pojavi sveža rdeča kri
- bolečine, neugodje, manjše uhajanje urina ali velik pritisk na medenično dno med naporom
- bolečine ali trganje v rani carskega reza ali presredka med naporom
- izčrpanost (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Če se pojavi katerikoli od naštetih znakov, je treba aktivnost nemudoma prekiniti.

### **1.2.3.2. POMEN TELESNE AKTIVNOSTI V POPORODNEM OBDOBJU**

Redna športna dejavnost, tri do štirikrat na teden vpliva na hitrejšo vrnitev motoričnih sposobnosti na raven pred nosečnostjo. Tukaj gre predvsem za tiste sposobnosti, ki so povezane z učinkovitim delom srčno-žilnega in dihalnega sistema. S tem ponovno pridobimo ustrezne delovne oziroma gibalne sposobnosti (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Ker se je v času nosečnosti telesna teža povečala, športna vadba pomaga pri izgubi le-te. Zmanjša se količina podkožnega maščevja, ohlapne mišice pa postanejo močnejše, kar pripomore k estetskemu videzu mamice (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

S krepitvijo mišic okoli ledvenega dela, vzpostavimo pravilen naklon medenice in preprečimo bolečine v križu ter popravimo telesno držo (Ščepanović in Žgur, 2010).

S športno vadbo pospešimo krvni obtok po vsem telesu, še posebej v dojkah in s tem zagotovimo zadostno izločanje mleka. Krepitev prsnih mišic pa omogoča, da lažje nosijo povečano težo prsi (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Športna dejavnost nenazadnje vpliva tudi na psihično počutje ženske. Pogosto ima ženska občutek, da je ujeta med hranjenje in previjanje otroka, zato je prav, da si vzame nekaj časa tudi zase. Nedvomno lahko športna dejavnost izboljša njeno splošno počutje, da lažje opravlja naloge, ki jih je imela že pred porodom, ter skrb za nego in vzgojo otroka. Obenem pa lahko tudi prepreči ali zmanjša trajanje poporodne depresije (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Če mamica hodi na organizirano poporodno vadbo, se seznaní z drugimi mamicami, si izmenja izkušnje in sklepa nova prijateljstva.

### **1.2.3.3. TREBUŠNE MIŠICE PO PORODU**

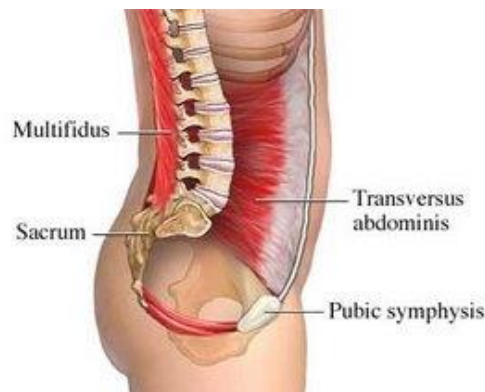
Med nosečnostjo se mišice trebušne stene zaradi ploda raztegnejo tudi do 50 odstotkov. Poleg tega so vezi hrbtenice in medenice zaradi hormonskih sprememb bolj ohlapne, kar vodi do zmanjšane stabilnosti in bolečin v ledvenem delu. Z močnimi trebušnimi mišicami lahko izboljšamo stabilnost sklepov in s tem zmanjšamo možnost nastanka bolečin v hrbtenici in medenici (Fidler Makoter, 2012).

### **Kdaj in z vadbo katerih trebušnih mišic pričeti?**

Priporočeno je, da pričnemo z vadbo za izboljšanje zmogljivosti globoke trebušne mišice, saj le ta zmanjšuje obremenitev na hrbtenico in medenico. Z vajami je priporočljivo pričeti takoj po porodu, oziroma ko se počutimo za to sposobne (Fidler Makoter, 2012).

### **GLOBOKA TREBUŠNA MIŠICA**

Globoka trebušna mišica je najgloblja od trebušnih mišic in deluje kot steznik okrog hrbtenice in medenice. Ko se mišica skrči, se spodnji del trebuha rahlo splošči in pas zoži. Na ta način mišica zagotovi oporo in zaščito sklepom hrbtenice in medenice (Fidler Makoter, 2012).



*Slika 24. Globoka trebušna mišica - Transversus abdominis (Core Muscle Activation for the back, 2016).*

### **Vaje za globoko trebušno mišico**

V prvih šestih tednih po porodu izvajamo vaje v udobnem bočnem položaju ali v leži na hrbtu z nogami pokrčenimi v kolnih in s stopali ter koleni v širini bokov ali v leži na trebuhu z blazino pod trebuhom. Šele po šestih tednih po porodu lahko izvajamo vajo tudi v položaju na vseh štirih (Ščepanović in Žgur, 2010).

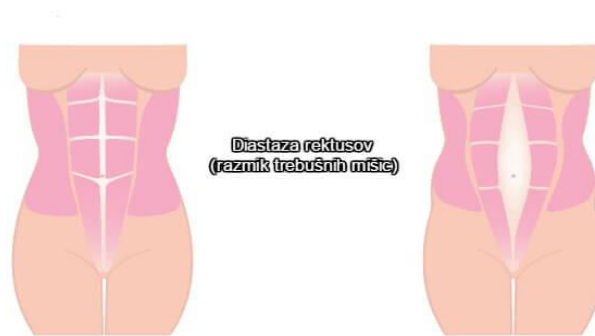
Opisan je potek vaje v bočnem položaju:

1. V bočnem položaju popolnoma sprostimo trebuh, tako da se rahlo spusti proti podlagi in sproščeno vdihnemo,
2. Izdihnemo ter nežno in počasi potegnemo spodnji del trebuha navznoter (kot bi želeli zapeti preozke hlače) in istočasno stisnemo mišice medeničnega dna ter tako zadržimo nekaj sekund,
3. Stisk popustimo in se sprostimo (Ščepanović in Žgur, 2010).

Vajo ponovimo 5 krat z nekaj sekundnim premorom med vsako vajo. Cilj vaje je popolnoma zadržati stisk 10 sekund in vajo ponoviti 10 krat (Ščepanović in Žgur, 2010).

### **PREMA TREBUŠNA MIŠICA**

Prema trebušna mišica poteka od prsnice do sramnice in je sestavljena iz dveh vzdolžnih delov, ki sta med seboj povezana z vezivnim tkivom (linea alba). Zaradi pritiska maternice se to tkivo rado raztegne, kar pomeni, da vsak del prema trebušne mišice zdrsne na svojo polovico. To imenujemo razmik prema trebušne stene oziroma diastaza rectusov (Fidler Makoter, 2012).



**Slika 25. Razmik prema trebučne mišice - diastaza rektusov (Gnezda, 2015).**

Lahko se celo zgodi, da se po nekajmesečnem normalnem stanju mišice ponovno razmaknejo. Eden od zanesljivih razlogov za ta pojav je lahko nepravilna uporaba teh mišic med nosečnostjo ali po njej. Stanje razmika trebušnih mišic je nevarno predvsem zaradi zmanjšane funkcionalne podpore trebušne stene, zaradi česar se lahko pojavi ali okrepi bolečina v ledvenem delu, vključno z nestabilnostjo v medenici (Jakša, 2012).

### **Test razmika prema trebušne mišice**

Obstaja preprost test ugotavljanja prisotnosti diastaze rektusov, s katerim lahko preverimo razmik prema trebušne stene.

1. V leži na hrbtu in s stopali na tleh pokrčimo noge v kolnih,
2. dvignemo glavo in ramena od tal, kar povzroči krčenje prema trebušne mišice.
3. Kazalec in sredinec ene roke položimo na sredino trebuha nad popek in tipamo v višini popka in pod popek. Tako začitimo razmik med dvema deloma mišice.
4. Če je prostora med obema deloma mišice za več kot dva prsta (2 cm), potem so mišice preveč razmaknjene in zahtevajo našo pozornost (Jakša, 2012).

### **Preventiva in vaje za krepitev prema trebušne mišice**

Pred porodom in po njem je boljše izvajati vaje, ki vključujejo ledveno upogibanje. Izogibati se je potrebno vseh vaj, ki neposredno povzročajo sile na površinsko trebušno steno. Šele pozneje, ko se razvije kontrola nad globokimi mišicami trupa in se trebušna stena ne izboča več navzven, lahko pričnemo z vadbo, ki vključuje mišično aktivacijo površinskih mišic (Jakša, 2012).

Vaja z nagibom medenice:

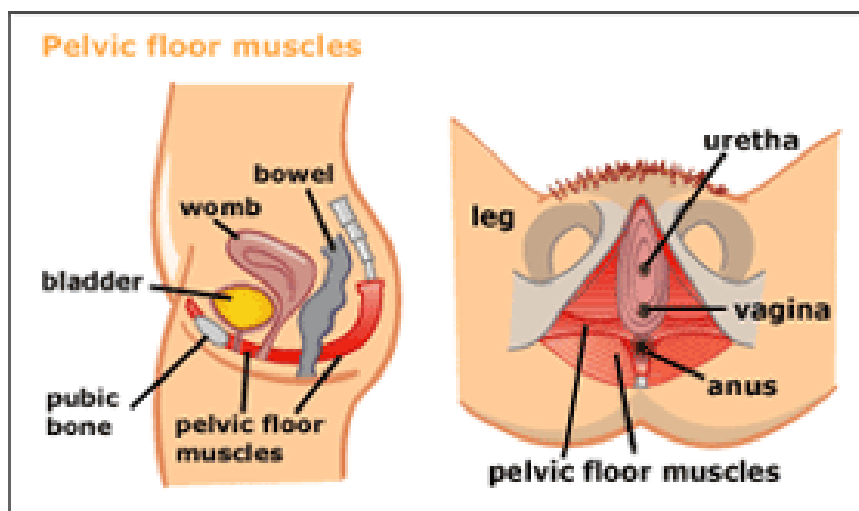
1. V leži na hrbtu, s pokrčenimi nogami v kolnih in stopali na tleh v širini bokov pokrčimo globoko trebušno mišico.
2. Stisnemo mišice medeničnega dna in zadnjico ter pritisnemo križ ob podlago ter zadržimo nekaj sekund,
3. nato se sprostimo in nekaj trenutkov počivamo (Ščepanović in Žgur, 2010).

Vajo lahko otežimo tako, da po stisku mišic medeničnega dna, zadnjice ter križa ob podlago, dvignemo glavo od podlage in zadržimo nekaj sekund. Cilj obeh vaj je, da položaj zadržimo 10 sekund in vaji ponovimo 10 krat (Ščepanović in Žgur, 2010).



#### 1.2.3.4. MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Medenično dno leži na dnu trebušno-medenične votline in predstavlja podporni sloj, na katerem ležijo trebušni in medenični organi. Sestavljeno je iz mišic in vezivnih tkiv (ovojníc, ligamentov, membran).



Slika 26. Mišice medeničnega dna (Dawson, 2015).

#### Vloga mišic medeničnega dna:

- podpirajo organe v medenici in preprečujejo njihov zdrs navzdol
- prispevajo k stabilnosti hrbtenice in medeničnega obroča
- pomagajo pri razbremenitvi hrbtenice
- preprečujejo urinsko inkontinenco (nekontrolirano nehoteno uhajanje urina)
- omogočajo boljše spolno doživljanje in odziv (Britvič, 2015).

#### Urinska inkontinenca

Najpogostejša posledica nedelujočih oz. netreniranih mišic medeničnega dna je urinska inkontinenca (nekontrolirano nehoteno uhajanje urina). Zelo pogosto se urinska inkontinenca pojavi med nosečnostjo in po porodu, lahko tudi po operacijah, v povezavi z nevrološkiimi obolenji, zaradi staranja, zaradi slabe zmogljivosti mišic medeničnega dna ali pa je vzrok nepojasnen.

Raziskave so pokazale, da pri prvi nosečnosti z vajami za mišice medeničnega dna lahko preprečimo urinsko inkontinenco po porodu. Pri ostalih nosečnostih vaje za mišice medeničnega dna niso več tako učinkovite, ker so mišice medeničnega dna zaradi poroda že raztegnjene.

#### Ostale posledice oslabeledih mišic medeničnega dna

Ostale posledice oslabeledih mišic medeničnega dna so lahko fekalna inkontinenca, zdrs organov male medenice (maternica, mehur, črevesje, sprednja ali zadnja stena nožnice),

nepravilno delovanje mehurja, zaprtje, spolna disfunkcija in kronične bolečine (Ščepanović, 2003).

### **Trening mišic medeničnega dna**

Glavna mišica medeničnega dna je navadna prečnoprograsta mišica in jo lahko natreniramo. Vaje za mišice medeničnega dna (včasih so jim rekli Keglove vaje, vaje po Keglu ali vaje za medenično dno, danes uporabljamo izraza vaje za mišice medeničnega dna ali trening mišic medeničnega dna) je potrebno izvajati vse življenje. Če mišice medeničnega dna dolgo časa niso aktivirane, se ovojnice in ostalo vezivno tkivo medeničnega dna razširijo do te mere, da je potreben operativni poseg (Britvič, 2015).

### **Kako aktivirati mišice medeničnega dna?**

Mišice medeničnega dna aktiviramo tako, da si predstavljamo, kako poskušamo zaustaviti curek urina in hkrati zadržati vetrove iz črevesja. Občutek je, kot bi hotela mišice medeničnega dna stisniti in dvigniti, zapreti in potegniti navzgor vase področje okrog zadnjika in nožnice (Britvič, 2015).

### **Test zmogljivosti mišic medeničnega dna**

Preden pričnemo s treningom, je potrebno ugotoviti kakšna je zmogljivost naših mišic medeničnega dna. To preverimo z naslednjimi vajami:

- zadržimo stisk mišic medeničnega dna kolikor lahko, vendar ne dlje kot 10 sekund
- počasi stisnemo – zadržimo kolikor lahko - sprostimo in ponavljamo, vendar ne več kot 10 krat
- izvedemo navezane hitre stiske – sprostitve (Ščepanović in Žgur, 2010).

### **Načrt treninga**

Z opisanimi prvima dvema vajama določimo začetno težavnostno stopnjo vaj, ki jih nato s hitrimi stiski izvajamo 4 do 6 krat na dan, dokler ne okrepimo mišic medeničnega dna do nove začetne težavnostne stopnje (Ščepanović in Žgur, 2010).

V primeru da smo sposobni zadržati stisk 3 sekunde in narediti 4 ponovitve, je to naše začetno težavnostno stanje, ki ga ponavljamo vsakodnevno, dokler nismo sposobni zadržati stisk dlje in večkrat (Ščepanović in Žgur, 2010).

Da bi povečali moč in vzdržljivost mišic medeničnega dna, je potrebno izvajati vaje vsak dan 3 do 6 mesecev. Če pa želimo ohranjati pripravljenost mišic medeničnega dna, pa je potrebno izvajati vaje vse življenje (Ščepanović in Žgur, 2010).

Vaje za mišice medeničnega dna lahko izvajamo kjerkoli in v različnih položajih (sede, stoje, čepe, na vseh štirih,...). Pomembno je le, da se osredotočimo na trening in da ga izvajamo redno (Ščepanović, 2003).

### 1.2.3.5. HUIŠANJE IN PREHRANA PO PORODU

Telesna teža se med nosečnostjo poveča odvisno predvsem od tega, kolikšna je bila teža pred nosečnostjo in indeksa telesne mase (ITM). Razpon sega tja od sedem kilogramov, kolikor bi se smele zrediti debele ženske, katerih ITM presega 30; 9–12 kilogramov za čezmerno prehranjene ženske (ITM med 25 in 29); 12–16 kg za normalno prehranjene ženske (ITM od 18 do 25), do 18 kilogramov pa se lahko zredijo podhranjene ženske (ITM pod 18) (Tavčar Prelog, 2012).

Če otrok tehta od 3 do 3.6 kilograma in ima nosečnica normalno telesno težo in ITM, potem se kilogrami razporedijo približno takole:

**Tabela 1: Pregled razporeditve pridobljene teže med nosečnostjo.**

Otrok	3 – 3.6 kg
Maternica	1,0kg
Placenta	0,7kg
Amniotična tekočina	1,0kg
Povečan volumen krvi	1,4 – 1,8kg
Povečan volumen tekočin	1,4 – 1,8kg
Povečane prsi	1,0kg
Maščobne zaloge	2,7 – 3,6kg
Skupaj	12,2 – 14,5kg

Tabela 1 prikazuje razporeditev pridobljene teže nosečnice z normalno vrednostjo ITM.

Takoj po porodu se telesna teža običajno zmanjša za 6 kilogramov. Želodca po porodu ne moti več povečana maternica in zato lahko sprejme več hrane, ne da bi se pri tem pojavljalo neprijetno tiščanje po zaužitem obroku. Tudi po porodu je priporočljivo, da mamica uživa po 4 do 6 obrokov hrane na dan.

Sicer pa se prehrana matere ki doji, in tiste, ki ne doji, po kakovosti kot tudi po količini nekoliko razlikujeta. Mati, ki ne doji, običajno nima povečanega teka. Takoj po porodu lahko preide na prehrano, kakršno je imela pred nosečnostjo (Pirnat, 2012).

#### **Priporočena prehrana doječe mamice**

Prehrana doječe mamice naj bi bila čim bolj pestra in uravnotežena. Pozorna mora biti na zadostno količino tekočine, ki se poveča na 2,5 do 3 litre na dan. Najprimernejši napitki so pitna voda, mineralna voda ter nesladkani zeliščni in sadni čaji (Fidler Mis, 2011).

Ogljikovi hidrati naj tako kot v nosečnosti predstavljajo 55% dnevnega vnosa energije. Prevladujejo naj predvsem sestavljeni ogljikovi hidrati, ki se nahajajo zlasti v neoluščenih žitih (polnovredna pšenica, kamut, oves, rž, ajda), polnovrednih mokah (mletje celega zrnja), polnovrednih testeninah, neoluščenem rižu, stročnicah (stročji fižol, fižol, grah, leča) in zelenjavi (Fidler Mis, 2011).

Med dojenjem je potreba beljakovin še večja kot med nosečnostjo in sicer naj bi doječa mama na dan zaužila 65g beljakovin. Polovica naj bi bila živila živalskega izvora (meso, morske

ribe – dvakrat na teden, mleko, mlečni izdelki in jajca), druga polovica pa živila rastlinskega izvora (polnozrnata žita, stročnice in krompir) (Fidler Mis, 2011).

Potrebe po kalciju se med dojenjem povečajo za približno 400 mg na dan. Dovolj kalcija dobi mati najpreprosteje tako, da popije 1 liter mleka na dan oziroma ga vključi v mešano prehrano. Če mati ne prenese mleka, ga nadomesti z mlečnimi izdelki ali morskimi ribami (npr. sardelicami). Če mati ne dobi zadostne količine kalcija s hrano, ga črpa iz svojega okostja, kar lahko privede do zmanjšane mineralno-kostno gostote matere in s tem osteoporoze (Pirnat, 2012).

Potrebe po maščobah se med dojenjem ne povečajo in predstavljajo 30% dnevnega vnosa energije. Izredno pomembna pa je sestava maščob. Izogibati se je potrebno transmaščobnih kislin, ki se nahajajo v ocvrtih živilih, trdni margarini, delno hidrogeniranim rastlinskim oljem in vsem vrst sladkih in slanih peciv. V maščobah živalskega izvora je veliko nasičenih maščobnih kislin in holesterola, zato je pri izbiri mesa in mlečnih izdelkov priporočljivo posegati po izdelkih z manj maščobe. Dolgoveržne večkrat nenasičene maščobne kisline, znane kot omega-3 maščobne kisline pa so zelo pomembne za razvoj dojenčka pred rojstvom in po njem, kot tudi za zdravje matere. Nahajajo se predvsem v ribah, zato je priporočljivo, da jih mamice uživajo vsaj dvakrat na teden (Fidler Mis, 2011).

Z ustrezno kombinacijo živil, predvsem pa z ustrezno količino mesa, stročnic, mleka ter najmanj od 200 do 300 g sadja in zelenjave dnevno, dobi ženska po porodu tudi vse potrebne vitamine in rudnine in ne potrebuje nobenih dodatkov v obliki tablet ali podobnih prehranskih dodatkov (Pirnat, 2012).

**Tabela 2: Prehranski krog (Fidler Mis, 2011).**



Tabela 2 prikazuje vrsto in količino živil, ki naj bi jih dnevno uživala doječa mamica.

### **Vegetarijanstvo in dojenje**

Vegetarijanska prehrana, zlasti veganska in frutarijanska, lahko predstavlja tveganje za nastanek pomanjkanja posameznih hranil pri materi in otroku. Samo pravilno načrtovana vegetarijanska, še posebno veganska prehrana lahko prepreči pomanjkanje posameznih hranil

oziroma vzdržuje normalno prehranjenost in zdravje matere ter polno dojenega otroka. Prehrana mora vsebovati dovolj železa, kalcija, beljakovin, vitamina D, vitamina B12 in cinka. Popolne vegetarijance morajo posvetiti veliko pozornosti povečani potrebi po beljakovinah in kalorijah. Matere, ki se prehranjujejo strogo vegetarijansko, v svoje telo ne vnašajo dovolj: vitamina B12, esencialnih maščobnih kislin in nekaterih mikroelementov, ki jih dojenček nujno potrebuje za razvoj osrednjega živčevja, zato je potreben posvet pri zdravniku za jemanje vitaminskih dodatkov (Fidler Mis, 2011).

### **Potreba po energiji med dojenjem**

Mati ki doji, naj praviloma uživa tako po količini kot kakovosti nekoliko krepkejšo hrano, npr.: za 850 ml mleka potrebuje dnevno cca. 750 kcal dodatne energije. S prehrano naj bi dobila le za približno 500 kcal energijske vrednosti dodatne hrane, preostale hranilne sestavine, to je 200 do 300 kcal naj bi črpala iz zalog energije v maščobnem tkivu. Večina doječih mamic opaža, da zato izgubljajo težo že z dojenjem samim (Pirnat, 2012).

### **Kako hujša doječa mamica?**

Načrtno hujšanje se doječim materam v prvih dveh mesecih po porodu ne priporoča. To je čas, ki ga telo potrebuje, da si opomore od naporov nosečnosti in poroda ter da se laktacija dobro vzpostavi. Pri dojenju je pomembno, da je izgubljanje teže počasno in postopno. Ob dojenju je zdravo izgubljanje teže do 1/2 kg tedensko, če mati povprečno zaužije 1500 do 1800 kalorij dnevno. Če je izguba teže prehitra, se v materino mleko lahko izločajo strupene snovi, kot so ekološki kontaminanti PCB ali pesticidi, ki se skladiščijo v telesni maščobi. Če mati prehitro izgublja težo, ima lahko tudi težave z mlečno zalogo. Postenje, ki je krajše od enega dneva, na zalogo mleka nima bistvenega vpliva. Daljše postenje za doječo mamico ni primerno (Mlinar, 2010).

»Hitre diete, diete le s tekočinami in tablete za hujšanje v času dojenja niso primerne!« (Mlinar, 2010, str.2).

### **Izgubljanje teže in kakovost materinega mleka**

Kako izgubljanje materine teže vpliva na kakovost njenega mleka? Le-ta je bolj ali manj stalna in med podojem variira: najprej priteče vodnato mleko, ki otroka odžaja, nato gosto mleko, ki ga nasiti. Če mati nima zadostnega vnosa hranil, telo najprej črpa iz njenih zalog (zato večina doječih mater po porodu hitro in laže shujša). Če mati nima več zalog in se obenem dobro hrani, se mleko tvori iz sprotnega vnosa. Če pa se mati ne hrani pravilno in to traja dalj časa (več let), lahko to nanjo učinkuje v obliki pomanjkanja določenih vitaminov in mineralov, spremeni se ji tudi presnova (Mlinar, 2010).

## **1.3. NAMEN IN CILJI**

Namen diplomskega dela je predstaviti organizirane gibalne programe namenjene dojenčkom od rojstva do prvega leta in vadbe namenjene mamicam skupaj z dojenčki, ki se pojavljajo na slovenskem trgu. Diplomska naloga je namenjena staršem, predvsem mamicam kot pomoč pri

izbiranju vadbe, ki je najbolj primerna za njih in njihovega dojenčka. Za boljšo predstavo, kaj ponuja vsak program, so v diplomskem delu vse vadbe opisane in predstavljene s slikovnim gradivom. Poleg organizirane vadbe, pa so predstavljeni tudi nekateri prijemi, kateri so lahko v pomoč staršem pri rokovanju, igri, navezovanju stika in spodbujanju dojenčkovega celostnega razvoja doma.

Na osnovi problematike, ki je bila izpostavljena v delu, smo opredelili naslednje cilje:

- predstaviti organizirane programe skupinske vadbe za mamice z dojenčki,
- predstaviti organizirane programe za spodbujanje gibalnega razvoja dojenčka
- predstaviti gibalni razvoj dojenčka od rojstva do enega leta in njegov pomen,
- predstaviti, kako preko igre spodbuditi dojenčkov celostni razvoj,
- predstaviti različne načine rokovanja z dojenčki ali "baby handling",
- predstaviti telesne spremembe mamice po porodu,
- predstaviti, kako mamice duševno doživljajo poporodno obdobje,
- predstaviti pomen gibanja in njegov vpliv na ženske po porodu,
- predstaviti, kakšna je priporočena prehrana mamice med dojenjem.

## **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.

### **3. Razprava**

Otrok začne usvajati prve informacije v trenutku, ko se rodi. Starši so tisti, ki mu omogočajo prve stike z okoljem in imajo veliko odgovornost za njegovo zgodnje učenje. Te informacije otrok še zlasti pridobiva s pomočjo gibanja, ki predstavlja najbolj primarno in naravno potrebo ter vpliva na vsa področja njegovega razvoja od spoznavnega do čustvenega in socialnega. Eden pomembnih vidikov vloge staršev je zato tudi ta, naj z otrokom čim več sodelujejo oz. z njim počnejo najrazličnejše stvari (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Dojenček se rodi nebogljen in je odvisen od svojih staršev v vseh pogledih. Kljub svoji nebogljenosti, pa je potrebno dojenčku omogočiti njegov naravni gibalni razvoj za kar potrebuje spodbudne in primerne prijeme, s katerimi lahko odkriva sebe in okolico. Da starši upoštevajo dojenčkove potrebe in ga primerno vodijo skozi razvojne faze gibanja, pa se lahko vključijo s svojimi dojenčki v organizirane vadbe, kjer usvojijo znanja, s katerimi se naučijo razumeti svoje otroke in njihovo govorico obnašanja telesa. S tem se izognejo tudi razvojnim motnjam do katerih pride, zaradi neustreznih prijemov in pretiranega omejevanja dojenčkov.

Povsem novo obdobje pa se z rojstvom začne za mamice, ki svoje življenje povsem podredijo dojenčku. Nova telesna podoba, hormonsko neravnovesje, ki lahko vodi v otožnost ali depresijo, dojenček, ki želi vso njeno pozornost, gospodinjska opravila in čas, ko so doma povsem same, so le nekateri izzivi, s katerimi se sooča mamica. Zato so organizirane skupinske vadbe za mamice z dojenčki zelo priporočljive, saj je to čas, ko se lahko posvetijo izključno sebi in otroku. Poleg tega, da naredijo dobro delo za svoje telo in duha, je to tudi družabni dogodek, kjer se družijo z drugimi mamicami.

#### **3.1. VADBA ZA DOJENČKE**

V nadaljevanju bomo predstavili organizirane vadbe namenjene dojenčkovem gibalnem razvoju.

##### **3.1.1. PLAVANJE ZA DOJENČKE**

V zadnjem času se je starostna meja pri kateri pričakujemo, da bodo otroci osvojili znanje in sposobnost plavanja precej znižala kot je bila pred leti. Poleg drugih razlogov, je varnost pred utopitvijo najvažnejši. Zato so se izoblikovali različni programi, ki spodbujajo otroke k čim hitrejšem samostojnem plavanju.

Novorojenčkom in dojenčkom to okolje ni neznano, kajti v plodovnici so bili varno oblitni s toplo, prijetno tekočino. Smiselno je dojenčka "učiti plavati", da spozna vodo kot novo okolje, s katero se lahko igra, jo pretaka, se z njo umiva, jo pije, se poliva, v njej lebdi in počiva. Zgodnji začetek plavanja je pomemben za celoten bio-psiho-socialen razvoj dojenčka (Šajber, 2008).



### **Pozitivni učinki »plavanja« dojenčkov**

Vadba v vodi dojenčku omogoča, da je bolj aktiven kot na suhem, saj je v vodi brez teže, sprosti vse dele telesa in je samostojen v svojem gibanju. To je nadvse pomembno za otrokov telesni in psihični razvoj (Šajber, 2006).

Dojenčki se v osnovi ne bojijo vode. Šele po slabih izkušnjah, ali ko so starejši in sami razmišljajo, lahko nastopi strah. Koristno je, da jih z vodo kot novim okoljem, v katerem se lahko igrajo, jo pretakajo, se umivajo in uživajo, seznanimo še pred tem obdobjem (Šajber, 2006).

Šajber (2006) zagovarja zgodnje »učenje plavanja« zato, da dojenček, ker še ni shodil, ohrani sonožni odziv, ko se v vodi z nogama hkrati giblje kot žaba (kasneje so podobni prsnemu udarcu). V kolikor šele po dvanajstem mesecu starosti začnejo s "plavanjem", se v vodi premika z gibi hoje, torej izmenično. Otroke bo potrebno ponovno učiti prsnega udarca z nogami, vendar so sposobni učenja šele po tretjem letu starosti.

Zaradi izgube teže v vodi in možnosti svobodnega gibanja dojenček izpopolnjuje svoje gibalne sposobnosti in hkrati krepi mišičevje in razvija koordinacijo (Šajber, 2006).

Igra in navajanje na samostojno gibanje v vodi, kot na primer premikanje naprej, ustavljanje, obračanje in veslanje, zgodnje plavanje, ugodno vplivajo na razvoj otrokovega ravnotežja (Šajber, 2006).

Pospešeno dihanje povečuje vzdržljivost. Primerno topla voda pa na dojenčka vpliva sproščujoče, plavanje ga prijetno utruja in zato boljše in umirjeno spi (Šajber, 2006).

### **Zakaj vadba v bazenu šele po 4. mesecu starosti?**

Z vadbo v vodi za dojenčke je priporočeno pričeti po četrtem mesecu starosti, zaradi različnih razlogov. Odpornost organizma proti okužbi se z razvojem veča. Dojenček od tretjega meseca dalje že ustvarja lastna protitelesa v obliki gama globulinov (Šajber, 2006).

Pri štirih mesecih dojenček že sam dviga glavo, zato lažje sodeluje, opazuje in v prsnem položaju nemoteno leži v vodi (Šajber, 2006).

Pred četrtem mesecem otrok še nima možnosti termoregulacije, ker je izguba toplote v vodi odvisna od razmerja med njegovo telesno površino in težo, ki je pri dojenčkih še zelo velika. Štiri mesečni dojenček že zmore bivanje v vodi, ki ima nižjo temperaturo od telesne (Šajber, 2006).

### **Ustrezni pogoji na bazenu za vadbo z dojenčki**

Prostor za vadbo mora biti primerno osvetljen, da dojenčki lažje zaznavajo kontraste in barve, saj še nimajo popolno razvitega vida. Prav tako je zelo pomembno, da je okolje umirjeno in sproščeno, da ne povzroča straha zaradi novega okolja, hrupa, vonja po kloru ter navzočnosti številnih ljudi, ki jih dojenček ne pozna (Šajber, 2006).

Temperatura vode v bazenu naj bo 32° – 33°C za otroke do 3. leta. V prvih urah plavanja naj dojenček ne bo v vodi več kot 15 do 20min, pozneje pa lahko do 30min. Dolžina vadbe mora

biti prilagojena individualno glede na dojenčkovo počutje. Na vadbi so obvezne plavalne kopalke za dojenčke, ki zadržujejo blato in urin. Kakovost kopalne vode mora biti v standardih, ki jih določa pravilnik o higienskih zahtevah za kopalne vode. V njem je določeno, da skupno število aerobnih mezofilnih bakterij ne presega 200/ml, v odprtih pa ne 1000/ml. Zaradi tega je vadba v vodi za dojenčke v odprtih kopališčih odsvetovana. V vodi pa prav tako ne sme biti prisotnih koliformnih bakterij in bakterije *Pseudomonas aeruginosa* (Šajber, 2006).

### 3.1.1.1. FREDOV PROGRAM

Fredov program vadbe v vodi za dojenčke prihaja iz Freds Swimm Academy iz Augsburga v Nemčiji (Šajber Pincolič, Kapus, Bednarik, Štrumbelj in Kapus, 1999) in ima tri stopnje. Osnovno načelo programa je spodbuditi otrokovo veselje in pozitiven odnos do vode ter občutek varnosti. Šajberjeva in sodelavci so originalni program prenesli v Slovenijo, tu pa ga na podlagi svojih izkušenj in znanja še nadgrajujejo. Pri vadbi se uporablja t. i. Fredov plavalni obroč, ki otroku omogoča optimalni položaj v vodi. Obroč se dojenčkovemu telesu prilagaja, ob tem pa mu omogoča nemoteno gibanje. Dojenček se lahko premika v vodi, še preden shodi, zaradi obroča lahko v vodi spontano gibanje izvaja samostojno. V zadnjem delu je odprt, v notranjosti ima trebušni del, na katerem dojenček leži. Trebušni del ima notranjo in zunanjo napihljivo komoro. Dojenček je pripet z varnostnim pasom, tako da iz obroča ne more zdrsniti, hkrati pa leži na vodi v optimalni trebušni – prsni legi.

Obstajajo tri stopnje obročev, ki se razlikujejo po vzgonu, stabilnosti in podpori, ki jo dajejo otroku. Največ vzgona, stabilnosti in podpore daje rdeč obroč, nekoliko manj oranžen obroč in še manj (a še vedno dovolj, toliko da malčka drži na gladini vode) rumeni obroč.



*Slika 27. Plavalni obroči Fredovega programa (Šajber, 2015).*

Na sliki 25 so prikazane tri stopnje plavalnih obročev Fredovega programa, ki so zasnovani tako, da imajo v notranjosti obroča trebušni del, na katerem otrok leži, na zunanji strani pa so pripeti z varnostnim pasom in zagotavljajo otroku optimalno trebušno lego na vodi.

#### **Fredov program vadbe v vodi za dojenčke**

Cilj vadbe dojenčkov od četrtega do dvajsetega meseca po Fredovem programu je dojenčke prilagoditi na vodo in učenje sonožnega udarca prsno. Za vadbo potrebujemo Rdeči Fredov obroč, ki daje dojenčku ustrezen vzgon, stabilnost in podporo (Šajber Pincolič idr., 2000). Relativno omejen prostor za gibanje z rokami je v tej fazi načrtovan, da se otrok najprej osredotoči na gibanje nog, kajti v tej fazi je gibanje z rokami manjšega pomena.

Vadba se stopnjuje glede na težavnost in čas trajanja. V začetku smo pred otrokom in spodbujamo gibanje naprej, kasneje pa se premikamo na stran, tako da se začnejo otroci

obračati. Šele kasneje izvajamo vaje, kjer nas otroci ne vidijo. Pozorni smo, da se nahajamo na isti višini kot otrok in smo z njim v očesnem stiku (Šajber, 2008).

Navedli bomo nekaj vaj, ki jih izvajamo na »plavanju« z dojenčki.

### Vaje za gibanje naprej:

- otroka spodbujamo, da začne sonožno udarjati tako, da z majhno zalivalko zlijemo vodo na njegov hrbet. Pri večini je to dražljaj za samodejno premikanje naprej z sonožnimi udarci.
- dojenček se sonožno odrine od stene ali našega trebuha.
- z dojenčkovimi nogami izvajamo krčenje in iztegovanje, nato pa se od naših dlani odrine s podplati.
- z igračo ga vabimo in kličemo. Ko dojenček izvede sonožni udarec mu z navdušenjem zakličemo »žaba«, kar si bo ob večkratnem ponavljanju zapomnil kot udarec (Šajber, 2006).



Slika 28. Spodbujanje dojenčka, da s sonožnimi udarci »plava« naprej (Arko, 2012).

Na sliki 26 je prikazano, kako motivirati dojenčka, da prične samostojno »plavati« naprej.

### Vaje za spremembo smeri:

- straši z igračko spodbujamo, da se otrok obrne za 360° v levo in desno smer. Vajo vedno delamo v obe smeri, da dojenček enakomerno obremeni obe strani telesa.
- otrok plava med starši, ki ga vabijo in tako spreminjajo smer.
- starši plavajo v hrbtnem položaju in spreminjamo smer, dojenček pa nam sledi.
- med plavanjem dojenček pobira različne igrače po vodni gladini in jih prenaša na drug konec bazena (Šajber, 2006).



Slika 29. Dojenčki odkrivajo nove gibalne spretnosti (Plavanje za dojenčke, 2009).

Na vadbi se sprostijo tudi matere, ki so na porodniškem dopustu in lahko plavajo, tako da se naslonijo na obroč svojega otroka in skupaj plavata po bazenu.

Ob koncu ure se otroci umirijo in se naslonijo na ramena staršev in uživajo v vodi (Šajber, 2006).

### **3.1.2. MASAŽA DOJENČKA**

Masaža je najbolj naravna in najstarejša oblika zdravljenja. Nekdaj so (npr. v Indiji, na Tajskem, v Nepalju ipd.) masirali novorojence, da bi le-ti imeli več možnosti za preživetje, danes pa jo uporabljamo za vzpostavitev stika oziroma komunikacijo med materjo in otrokom ter za lajšanje nekaterih zdravstvenih motenj. Masaža je za dojenčka še posebej prijetna, ker telesni stik in dotikanje kože povezuje z občutkom varnosti (Anžlovar, 2009).

#### **Učinki masaže na dojenčka**

Dokazano je, da masaža pozitivno vpliva na otrokov telesni razvoj. Tako se po masaži izloča večja količina ravnih hormonov. Koža in mišice se močneje prekrvavijo, poglobi pa se tudi dihanje (Anžlovar, 2009). Poživljajoče vpliva na delovanje otrokovega krvožilnega sistema, celotno presnovo, spodbuja delovanje imunskega sistema in podpira zdrav razvoj kože, sklepov in mišične koordinacije (Kurent, 2015).

Mirni gibi sproščajo novorojenčka, saj umirjajo njegova čustva in lajšajo poporodne travme. Če dojenčka dnevno masiramo, navadno preprečimo ali omilimo krče in prebavne težave in vplivamo na trdnejše spanje (Kurent, 2015).

Masaža pomaga, da lažje navežemo stik z otrokom in da v njem spodbudimo komunikacijo in odzivanje. Med masiranjem se z njim pogovarjamo, vsak del telesa, ki ga masiramo, spodbujamo k pravilnemu in zdravemu razvoju in mu pošiljamo ljubeče misli. Otrok se kmalu začne odzivati, prepusti se čvrstim in ljubečim materinim rokam, saj mu vlivajo zaupanje in varnost. Posluša materin glas, kmalu nas začne gledati v oči, čebljati in vzpostavljena je komunikacija. Tako se tudi mame učimo spoznavati otroka preko dotika in z njim navežemo intuitivni stik (Kurent, 2015).

Z masažo ne pridobi samo otrok, mamica navadno ugotovi, da masaža prija tudi njej. Vsakodnevna masaža prinese mamici energijo in sproščenost. Otrok z naravno odprtostjo zaupa materinim rokam in sprejema vse brez zadržkov. To njegovo zaupanje pa je darilo za vsako mater. Skozi dajanje in sprejemanje se med njima vzpostavi zavest o telesu, prijateljstvo in uživanje. Velikokrat se zgodi, da po uvedbi masaže izginejo težave z dojenjem, omilijo se krči in nemir pri dojenčku, ker sta oba z mamico začutila sproščenost in povezanost. Druženje postane pravi užitek, kjer ni več toliko skrbi in negotovosti (Kurent, 2015).

#### **Kdaj in kje pričeti z masažo dojenčka**

Z masažo lahko začnemo takoj po rojstvu, vendar jo priporočamo šele po tretjem ali četrtem tednu starosti, ko je otrokov popek že povsem zaceljen (Zel, 2015). Z masažo nadaljujemo vse

do 7. meseca otrokove starosti. Takrat poskušajmo ugotoviti, ali otroku masaža resnično še vedno ugaja (Masaža dojenčka, 2015).

Dojenčka masiramo v toplem in mirnem prostoru, ko bo sproščen (npr. po kopanju). Položimo ga na brisačo in nežno masiramo. Masažo vedno začnimo s toplimi rokami. Mrzle roke so za otroka zelo neprijetne. Če koža postane rdeča, zmanjšamo pritisk. Sprva masiramo zelo nežno, le po nekaj minut, nato pa postopoma čas podaljšujemo na 20 do 30 minut. Uporabljamo olivno olje, mandljevo olje ali masažni gel za dojenčke (Masaža dojenčka, 2015).

### **3.1.2.1. NEKAJ PRIJEMOV MASAŽE DOJENČKA**

Začnemo z masažo glave, nadaljujemo z nogami, rokami, prednjim delom trupa, s hrbtom in končamo z obrazom. Začnemo z mirno in občutno masažo. Na začetku masiranja vedno vzpostavimo stik z otrokom, tako da položimo roko na dojenčkov trebušček in s tem pomirimo dojenčka in sebe. Na tak način tudi vedno zaključimo z masažo. Tudi v primeru, da z masažo zaključimo predčasno (Zel, 2014).

#### **MASAŽA GLAVICE**

Začnemo z masažo glavice, preko fontanele oziroma mečav. Na tem delu, je dojenček zelo občutljiv na mraz, zato ga že na začetku pogrejemo z nežnimi gibi. Ti gibi pomagajo sprostiti napetost na koži, ki se lahko prenašajo na posamezne kosti glave in pripomorejo k zdravi rasti kosti glave (Zel, 2014). Eno dlan položimo na sredino dojenčkovega čela, prsti so nekoliko upognjeni in glavico pogladimo proti temenu in mu hkrati položimo drugo dlan na čelo. Z dlanmi izmenoma gladimo glavico do temen (Božič Križaj, Kurent, 2015).



*Slika 30. Masaža glavice (Mamajoga, 2015).*

#### **MASAŽA NOG IN STOPAL**

Nadaljujemo z masažo nog s krožnimi gibi. Tudi tukaj uporabljamo različne tehnike masaže. Masiramo od zgornje strani stegna proti stopalom in zopet navzgor. Masiramo tudi stopala in predel prstkov (Zal, 2014). Na podplatih se nahajajo številne točke, ki so povezane s celim telesom in notranjimi organi. Z določenimi masažnimi tehnikami podplato, lahko dosežemo različne organe. Če ima otrok pogosto težave v trebuhu, lahko poizkusimo masažo refleksnih con za prebavni trakt in še posebej za debelo črevo. Da dosežemo učinek, izvajajmo masažo enkrat do dvakrat dnevno (Kurent, 2015).

Masažo nogic vedno začnemo kot prikazuje Slika 28, s harmonizacijo: otrok leži na hrbtu, nogice so obrnjene proti nam. Primemo nogice otroka, tako da z vsako roko objamemo stopalo otroka. S tem vzpostavimo harmonijo, usklajenost med nami in otrokom. S harmonizacijo posredujemo otroku mir in varnost (Kurent, 2015).

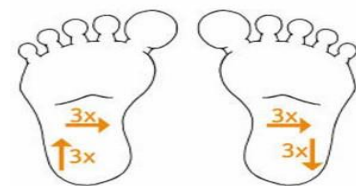


*Slika 31. Harmonizacija med otrokom in staršem (Baby massage, 2015).*

### 1. del masažnega prijema

1. Začnemo z otrokovo desno nogo, z levo roko objamemo gleženj in z desno masiramo stopalo. Leva nogica je sedaj prosta.
2. S palcem desne roke gladimo na zunanji strani stopala, navzgor do sredine stopala (3-krat),
3. sedaj od sredine zunanje strani stopala s palcem gladimo počez do sredine notranje strani stopala (3-krat),
4. z desno roko primemo levi gleženj in masiramo dalje. Tukaj začnemo na sredini notranje strani stopala, gladimo proti zunanji strani (3-krat) in navzdol do pete (3-krat) (Semolič, 2008).

Masaža je povsem preprosta (zrcalna), rišemo polkroge okrog pet, v desno smer kot poteka debelo črevo. Ponovimo 3-krat (Semolič, 2008).



*Slika 32. Masaža stopal v smeri urinega kazalca (Semolič, 2008).*

### 2. del masažnega prijema:

1. zopet začnemo gladiti na desni nogici 3-krat po zunanji strani navzgor do sredine,
2. od zunanje strani proti notranji pa sedaj ne gladimo, ampak blazinico palca večkrat narahlo pritisnemo na podplat in se sprehodimo po notranji strani,
3. končno še po zunanji strani zopet pogladimo navzdol do pete,
4. tudi ta celoten del izvedemo 3-krat (Semolič, 2008).

Masaža refleksnih con stopala se konča s harmonizacijo kot se je tudi začela. Primemo obe stopali v dlani in jih nekaj minut čvrsto držimo, tudi če predčasno zaključimo z masažo (Semolič, 2008).

### **MASAŽA ROK**

Otrokove roke položimo v isto linijo, v kateri so ramena (Masaža dojenčka, 2015). Tudi roke začnemo tako kot nogice masirati s krožnimi gibi od pazduhe navzdol in obratno. Masiramo tudi dlan in prstke, vsakega posebej (Zel, 2014).



*Slika 33. Krožna masaža rok (The gentle art of baby massage, 2015).*



*Slika 34. Masaža dlani in vsakega prstka posebej (Massage for babies, 2015).*

### **RISANJE SONCA NA TREBUH**

Masirajmo v smeri urinega kazalca, z dlanjo okrog popka. Pri tem držimo otroka z eno roko za boke ali stegno, medtem ko druga roka masira. To gladenje se imenuje sonce, ker postane otrokov trebuh pod roko prijetno topel. Pomembno je, da gladimo v smeri urinega kazalca, ker tako poteka debelo črevo. Masaža spodbuja njegovo delovanje. Pri dojenčkih so vzroki za prebavne težave največkrat v debelem črevesju in z masažo olajšamo delovanje in izločanje plinov (Semolič, 2008).



*Slika 35. Risanje sonca na trebuh (Kurent, 2015).*

### **MASAŽA HRBTA**

Pri masaži hrbta leži otrok vedno na trebuhu. Njegove noge in stopala gledajo proti nam. Glava je obrnjena na stran. Med masažo hrbta jo čez nekaj časa obrnemo na drugo stran, tako da bo hrbet enakomerno stimuliran. Če je dojenček že toliko močan, da sam dviguje in obrača glavo, naj jo drži kot sam želi (Semolič, 2008).

Masaža hrbta deluje pozitivno na razvoj hrbtenice in celotne postave. Zdrav razvoj hrbtne miškulature in hrbtenice je bistven pogoj, da podpremo pokončno hojo in se izognemo

poznejšim težavam s hrbtenico. Masaža hrbta je tudi indirektna masaža trebuha. V položaju na trebuhu in ob masaži hrbta dojenček pogosto lažje spusti pline iz črevesja, zato nekajminutna masaža koristi dobremu počutju dojenčka (Kurent, 2015).

Roke položimo prečno na otrokov hrbet. Prsti desne roke ležijo na vratu in gledajo proti levi strani telesa, prsti leve roke pa ležijo takoj pod desno dlanjo in so obrnjeni v nasprotno smer. Gladimo z obema rokama proti nasprotnim stranem otrokovega telesa. Vrnemo se v začetni položaj, nato pa nežno premaknemo dlani za dlan nižje in postopek ponavljamo, dokler ne pridemo do zadnjice. Z enakimi gibi se vračamo proti ramenom in na koncu s prsti posnemamo kapljice dežja, ki mu nežno pada na hrbet (Masaža dojenčka, 2014).



*Slika 36. Masaža dojenčkovega hrbta deluje pozitivno na razvoj hrbtenice (Beč, 2010).*

## **MASAŽA OBRAZA**

Tudi zaključek masaže, ko se posvetimo masaži obraza, ima svoj pomen. Masaža obraza posreduje umirjenost in prijeten občutek, ki dodatno prispevata, da je zaključek masaže sprostitel. Z masažo obraza, s katero sklenemo masažo, zaključimo tudi komunikacijo z dojenčkom, zato bodimo pri tem še posebno pozorni. Pri masaži uporabljamo dve tehniki, in sicer gladenje ter gnetenje, medtem ko ostale tehnike za dojenčka niso primerne (Zel, 2014). V večernem času, pred spanjem lahko dojenčku zmasiramo tudi ušeska, kar vpliva k dobremu počutju in ugodju, saj vpliva na celotno telo. Z masažo pričnemo na ušesnih mečicah, ki jih gnetemo in nadaljujemo v smeri proti vrhu uhlja (Božič Križaj in Kurent, 2015).

### **Kdaj masaža za dojenčka ni priporočljiva?**

Dojenčka ne masiramo, če ima okužbo z vročino, če ima kako drugo bolezen ali bolečine. Včasih dojenček tudi ni razpoložen. V primeru, če joka, z masažo prenehamo. Zaradi masaže dojenčka ne zbujamo in ne masiramo dojenčka s polnim trebuščkom (Zel, 2014). Nikoli ne masiramo dojenčka po trebuhčku v akutnem stanju, ko je otrokov trebuh krčevit in ne prenese dotika. Pri težavah s krči sta bližina in ljubezen do otroka najpomembnejša (Kurent, 2015).

### **Primer poživljajoče in pomirjujoče masaže**

Na dojenčka deluje masaža poživljajoče, če da masiramo v nasprotni smeri rasti dlak. Otrok naj leži na trebuhu, mi pa z dlanjo začnemo nežno gladiti hrbet od medenici do tilnika. Ko prva dlan doseže tilnik začne druga dlan potovati proti tilniku (Diederichs, 2010).



Če želimo na otroka delovati pomirjajoče, masiramo v smeri rasti dlak. Otroka položimo na bok in ga primemo za dlan ali zapestje, tako da je njegova roka sproščeno dvignjena proti nam. S prosto roko objamemo otrokovo dvignjeno roko pri pazduhi in nežno gladimo proti komolcu in naprej do zapestja. Nato otroka obrnemo in zmasiramo tudi drugo roko (Diederichs, 2010).

### **3.1.2.2. TEČAJI MASAŽE ZA DOJENČKE**

Zaradi pozitivnih učinkov masaže na dojenčka, se straši lahko vključijo v različne tečaje, kjer se seznanijo s pravilno tehniko masaže. Poleg tečajev v majhnih skupinah pa obstajajo tudi individualni tečaji na domu.

Center Growing smart ponuja tečaj v Ljubljani, ki se izvaja enkrat tedensko in traja 60 do 90 minut v obdobju nekaj tednov. Starši in dojenčki imajo tako dovolj časa, da se doma naučijo in navadijo masaže. Vsak teden se naučijo masirati določen predel telesa, temu sledi ponovitev prijemov iz prejšnjih obiskov. Tako nenehno utrjujejo že osvojeno znanje, da pridobijo na samozavesti gibov. Poleg jakosti prijema, ponovitev, ritma, trajanja masaže, se na urah obravnavajo tudi teme o spoštovanju, vezi z dojenčkom, zakaj dojenček joka, dojenčkovi govorici telesa, položaju dojenčka med masažo, sprostitvi in usposabljanju staršev za masažo. Vse prijeme in tehniko masiranja nazorno prikaže in nato korigira izkušen inštruktor za masažo dojenčkov (Semolič, 2015).

### **3.1.3. MINI JOGA ZA DOJENČKE**

Mini joga ja mešanica asan (jogijskih položajev), masažnih prijemov in komunikacije med staršem in dojenčkom. Asane so telesni položaji, ki telo krepijo in v njem omogočajo pretok energije. Pranajama je umetnost nadzorovanja dihanja. Dih je zelo blizu živčnemu sistemu in z njegovim uravnavanjem se učimo nadzorovati celotno psihofizično stanje, vključno s čustvi oziroma odzivi nanje. Z redno vadbo joge prodiramo skozi spoznanja in poglobljamo zavedanje o samem sebi (Božič Križaj in Kurent, 2015).

#### **Pozitivni učinki mini joge na dojenčka**

Vadba jogijskih položajev aktivira mišice in jih nato sprosti, kar umiri celotno telo. Ker so dojenčki po vadbi prijetno utrujeni in sproščeni, spijo globlje, dlje in mirneje. Kratki dremeži postanejo daljši, noči pa bolj mirne, saj se dojenčki manj zbujajo. Učinek vadbe naj bi deloval na dojenčka tudi nekaj dni (Božič Križaj in Kurent, 2015).

Dojenčke pogosto pestijo prebavne težave, ki pa jih lahko z redno vadbo lajšamo in delujemo nanje preventivno. Mini joga ponuja nekaj položajev in masažnih prijemov, ki nežno masirajo prebavila in spodbujajo naravno peristaltiko (Božič Križaj in Kurent, 2015).

Pogosto se zgodi, da dojenčki neutolažljivo jokajo, tudi ko so siti, previti in naspani. Takrat pomagajo mirna mama in njena gola koža, tišina, pridušena svetloba in vztrajnost. Včasih pa je potrebno dojenčkov živčni sistem stimulirati na drugačen način, tako da dojenčka povsem

presenetimo z nekim položajem ali prijemom in tako lažje sprejme našo tolažbo. S tem pozitivno vplivamo na njegovo razpoloženje in čustveni svet (Božič Križaj in Kurent, 2015).

Dojenčki veliko časa preživijo v sedežih, vozičkih, ujeti v negibnost in togost. Zato je še toliko pomembneje, da nekako kompenziramo čas, preživet negibno, s časom, ki ga dojenček preživi v stiku s svojim telesom (Božič Križaj in Kurent, 2015).

Strokovnjaki v zadnjem času opažajo porast obolenj dihal tudi pri zelo majhnih otrocih in dojenčkih. Joga ponuja sklope vaj, ki lajšajo izločanje sluzi pri prehladih in delujejo preventivno na otrokov imunski sistem (Božič Križaj in Kurent, 2015).

Tako kot odrasli, so tudi dojenčki kdaj pod stresom, ko se počutijo nemočne in utrujene. Zato je pomembno, da poznajo občutke in situacije, ki prinesejo olajšanje in sprostitev. In to je poleg najučinkovitejšega maminega objema lahko tudi sprostitvena joga (Božič Križaj in Kurent, 2015).

Ko se dojenček rodi in še nekaj tednov zatem, nima nobene predstave, kaj je njegovo telo. Šele nekje pri dveh mesecih, začne opazovati svoje prstke. Pri raziskovanju svojega telesa mu lahko pomagamo in s pomočjo dotika skupaj odkrivamo zemljevid njegovega telesa. S tem ko otrokove okončine raztezamo, upogibamo in postavljamo v različne položaje, skrbimo za njegovo prožnost, moč, koordinacijo, fino motoriko in razvoj možganov (Božič Križaj in Kurent, 2015).

### **Kdaj in kje izvajati mini jogo z dojenčkom**

Mini joga je primerna za dojenčka od rojstva do enega leta. Asane oziroma jogijski položaji so klasični, vendar prilagojeni dojenčkovemu telesu in dejstvu, da jih vanje postavi mami. Pomembno je, da vadimo pazljivo in z občutkom, predvsem pa da spoštujemo dojenčkove meje. Nikoli jih ne silimo v položaj, če pokažejo neodobravanje in jih vedno nagradimo s pohvalo, smehljajem, poljubom, zvoki odobravanja (Božič Križaj in Kurent, 2015)...

Najprimernejši čas za izvajanje mini joge je, ko dojenček ni niti preveč lačen, niti preveč utrujen. Ravno tako ni nujno, da se izvede celotno zaporedje v enem kosu, niti v enem dnevu. Ta čas se lahko raztegne in se dojenček vmes nahrani, previje, masira (Božič Križaj in Kurent, 2015).

Za izvajanje mini joge potrebujemo podlogo, na kateri mamica sedi, najbolje na tleh in prijetno ogreto sobo, kjer je dojenček lahko slečen. Pri roki je dobro imeti tudi kakšno igračko, saj je občasno potrebno dojenčku preusmeriti pozornost ali mu zaposliti rokice (Božič Križaj in Kurent, 2015).

### **3.1.3.1. NEKAJ PRIMEROV IZVAJANJ MINI JOGE**

Asane mini joge so prilagojene dojenčkovi starosti in njegovi stopnji razvoja.

Božič Križaj in Kurent (2015) priporočata, da vadbo pričnemo z vajo **Božaboža**, kjer vzpostavimo očesni in telesni stik z dojenčkom. Segrete dlani položimo na dojenčkova

ramena in z njimi počasi drsimo po telesu do nogic. Ta gib naj bo počasen, kot da bi želeli presevati toploto v dojenčkovo telo. Potem božamo tudi rokici od trupa proti dlanem. Celo telo pobožamo trikrat ali tudi večkrat.



*Slika 37. Vaja Božaboža (Štular, 2015).*

Nadaljujemo z ritmičnimi stiski rokic in nogic. Začnemo tako da objamemo rokico pod ramenom, potem objamemo in stisnemo nadlaket, pa tik nad komolčkom, pa pod komolčkom, pa podlaket, zapestje in dlani, ki jih odločno pobožamo. Enako naredimo z nogicami, kjer začnemo pri kolkih in jih ritmično stiskamo vse do gležnjev. Stopalca odločno pogladimo. Pri stiskih se izogibamo sklepom.

Dojenček mora začutiti razliko med božanjem in stiskom, zato naj bodo stiski odločni. S to vajo spodbudimo dojenčkovo zavedanje o lastnem telesu, povečamo pretok krvi in pridobimo dojenčkovo pozornost (Božič Križaj in Kurent, 2015).

### **Palček**

Palček je asana primerna za dojenčke od drugega do petega meseca starosti. Dojenček leži na hrbtu. Nasprotno nogico in rokico pogladimo in iztegnemo, nato ju nežno povlečemo skupaj in s prstki na rokici pogladimo ali pogladimo stopalce. ponovimo tudi na drugi strani in potem na vsaki strani ponovimo še vsaj trikrat. Poudarek je na križanju okončin čez telesno os, kar močno spodbuja razvoj možganov. Položaj skrbi za gibljivost kolkov in ramen. Aktivirajo se telesno jedro, povečuje se zavedanje rok, nog, dlani in stopal (Božič Križaj in Kurent, 2015).

### **Na glavo, v prostoru**



*Slika 38. Asana imenovana na glavo (Božič Križaj in Kurent, 2015).*

Ta asana je primerna za dojenčke od petega meseca dalje. Stabilno sedimo z iztegnjenimi nogami. Dojenčka položimo na svoji iztegnjeni nogi, z glavico čisto pri stopalih in ritko pri kolenih. Čvrsto primemo dojenčkove boke, jih nežno potisnemo ob svoja kolena in počasi krčimo noge. Dojenčkova glavica naj se ne dotika naših stopal – ali le minimalno. Nogi pokrčimo za največ 45 stopinj. V položaju lahko vztrajamo vsakič dlje, vsekakor pa vedno opazujemo otroka. Če postane nemiren, spustimo noge in nekaj trenutkov počivamo (Božič Križaj in Kurent, 2015).

Na sliki 36 je prikazan položaj v katerem dojenčki zelo uživajo, saj jih spomni na dolge mesece v maternici, ko so z glavico navzdol čakali na svoje rojstvo.

Kasneje lahko te preproste dvige nadomestimo z bolj dinamičnimi, ko dojenčka primemo za gležnje in ga obrnemo na glavo. Pri tem ga počasi vlečemo, tako da ga trdno držimo za gležnje in ga dvigamo. Naposled ga dvignemo v zrak, tako da prosto visi, obrnjen na glavo. Pri spustu najprej malo pokrčimo noge in počasi položimo dojenčka nazaj na svoja stegna, z obrazom navzdol. Počakamo, da sam dvigne glavico. Asana spodbuja delovanje žlez z notranjim izločanjem, razbremeni srce, spremeni pogled na svet in življenje ter deluje spodbudno in poživljajoče. Obrnjeni položaj je dojenčku precej naraven, saj je navsezadnje skoraj devet mesecev preživel obrnjen na glavo v maternici. To vajo je dobro izvajati pred ogledalom, da lahko natančno spremljamo dojenčkov odziv (Božič Križaj in Kurent, 2015).

### **Gugalnica**

Dojenčkom zelo zabavna vaja je gugalnica in je namenjena otrokom starejšim od pet mesecev. Stopimo precej na široko. Dojenčka primemo tako, da ga objamemo pod pazduhami in za nogice, ki jih prekrižamo. Dobro ga držimo s podlaktmi, da se ne prevrne naprej. Potem ga spustimo skoraj do tal in gugamo naprej in nazaj. Ponovimo z drugo nogico spredaj. Prijem zelo intenzivno veča gibljivost nog in kolčnih sklepov (Božič Križaj in Kurent, 2015).



*Slika 39. Izvajanje vaje Gugalnica (Cah, 2015).*

Na Sliki 37 vidimo izvedbo vaje Gugalnica, ki jo naredimo še bolj zabavno tako, da jo izvajamo pred ogledalom.

### **Medved**

Tudi ko je dojenček že starejši in se je že sposoben premikati sam, lahko vadimo joga položaje. Eden izmed takih je asana, pri kateri se dojenček postavi v položaj strešice, tako da ima oporo na nogah in dlaneh. Primemo ga za boke in mu pomagamo, da iztegne kolena in hrbet. Potem se pričnemo zibati v levo in desno stran, kar poživlja in krepi celotno telo ter podaljšuje mišice hrbta in nog, osredotoča um, krepi koordinacijo in zbranost (Božič Križaj in Kurent, 2015).

### **3.1.3.2. TEČAJI MINI JOGE ZA DOJENČKE**

Urška Božič Križaj je certificirana učiteljica Iyengar joge že osem let. Poleg poučevanja joge odraslih, je razvila tudi program joge namenjene otrokom in ga predstavila v knjigi Pravljična joga. Pred kratkim pa je s Kurent Mojco izdala knjigo z naslovom Mini joga in masaža, v kateri opisuje prijeme joge za dojenčke, ki jo vodi tudi sama v Ljubljani v City joga centru. Ura joge za mamice z dojenčki je organizirana tako, da se izmenjuje vadba namenjena

mamicam in vadba prilagojena dojenčkom. Vzdušje v skupini je sproščeno, potek vadbe pa narekujejo dojenček in njegove potrebe.

Na uri jogi lahko vadeči pričakuje:

- varen, metodološko progresiven pristop k učenju jogijskih položajev.
- učenje tehnike, ki temelji na natančnosti, pravilni poravnavi in pozornosti pri vadbi jogijskih položajev.
- zaporedje, ki razvija moč, prožnost, vzdržljivost, zbranost in sprostitvev.
- jasen prikaz in razlago usposobljenega učitelja.
- učiteljevo individualno obravnavo in popravek kadar je to potrebno (Mamajoga, 2015).

### **3.1.4. PEDOKINETIKA**

Andreja Semolič je športna pedagoginja, ki je svoje raziskovanje telesa in duha kot neizbežne celote poglobljeno nadgradila s študijem metode Feldenkrais na Dunaju. Med dolgoletnim delom na področju gibalnega razvoja je integrirala svoja spoznanja in izkušnje v razvojne funkcionalne prijeme sistema Pedokinetike®, ki jih sedaj posreduje dalje v holističnem centru pedokinetike – Zdravo gibanje v Ljubljani (Semolič, 2012).

Pedokinetika je razvojni koncept, ki ponuja optimalne razvojne funkcionalne prijeme, s katerimi starši kvalitetno navežejo stik z dojenčkom in jih dnevno udeležujejo v odnosu in negi dojenčka. Vse z namenom omogočiti učinkovit razvoj in rast nevromišičnih povezav in izražanje danega potenciala z rojstvom. Temelji na individualnem razvoju centralnoživčnega sistema, na podlagi najsodobnejših spoznanj plastičnosti možganov, spoznanj vpliva težnosti na razvoj nevromišičnih povezav in izvirnega porajanja gibov, ki se oblikujejo v možganske poti in individualno povezanostjo starša z otrokom (Semolič, 2015).

Preko igrive vadbe osnovnih razvojnih funkcionalnih prijemov, ki inicirajo porajanje izvirnega gibanja, se razvija hoteno gibanje in nadgrajuje v kompleksnejše oblike gibanja in gibalne oblike. Somatska izkušnja je tista izkušnja, ki popelje malega dojenčka v samostojno in le njemu unikatno razvojno pot in je edinstvena in neprecenljiva (Semolič, 2008).

Pedokinetika pa ne vpliva pozitivno le na otroka, temveč tudi na starše in družino kot celoto, saj se starši skupaj z otrokom učijo in razvijajo skozi lastne izkušnje in spletejo vezi, ki so pomembne za družino. Z razvojnimi funkcionalnimi prijemi pedokinetike, ki jih starši spoznajo na urah, delujejo na samoreorganizacijo v smislu funkcionalnosti gibanja in mišljenja, ki je pogoj za kvaliteten stik z dojenčkom. Starši naletijo na prepoznavanje svojih vzorcev reagiranja in se soočajo s predelavo in reorganizacijo. Večinoma sami skozi učne lekcije uvidijo in imajo možnost nadgraditi oz. spremeniti vzorec (Semolič, 2015).

### **Pozitivni učinki pedokinetike**

Na lekcijah pedokinetike se preko gibanja in dotika povezujejo zakoni težnosti, biomehanike, anatomskega, fiziološkega in psihološkega razvoja človeka. Z razvojnimi funkcionalnimi prijemi pedokinetike se aktivno vpletajo na zapleten razvoj krogotoka nevronske povezave v možganih dojenčka (Semolič, 2015).

Iščemo stik preko dotika s katerim nudimo dojenčku optimalen nevrološki razvoj - deluje na aktiviranje usklajenega delovanja leve in desne hemisfer in rast možganskih krogotokov v integrirano celoto v prvem razvojnem obdobju človeka. Izkušnje, ki jih otrok sprejema v tem obdobju so temeljna podlaga višjih povezav v strukturo v možganih. Način kako sodelujemo in negujemo dojenčka je temelj in usmeritev kako se možganski polovici dopolnjujeta (Semolič, 2015).

Na tako oblikovanih igrivih uricah se premikamo skupaj z otrokom in s tem spodbudimo, da se otrok optimalno in kontinuirano premika preko svoje sredine. To stimulira živčni sistem, da se intenzivno razvija in preko iskanja ravnotežja (kontraravnotežja) raste bogata nevronska mreža v rastočih otrokovih možganih (Semolič, 2015).



**Slika 40. Premikanje skupaj z otrokom (Semolič, 2015).**

Na urah se seznanimo kaj dojenček že zmore in se naučimo vseh razvojno funkcionalnih prijemov, da spodbujamo njegov razvoj in samostojnost, tako da mu omogočimo, da se sam izraža. (Semolič, 2012).

Pedokinetika pravzaprav ni samo učenje pravilnega ravnanja z dojenčkom, temveč tako otroku kot mami in očetu odpira raziskovanje svobodne poti individualnega razvojnega procesa, na kateri se oba spoznavata in učita drug od drugega. Ne gre le za rokovanje, vendar za razumevanje odnosa, vzajemno rast dveh sočasnih razvojnih procesov, to je razvojnega procesa dojenčka in razvojnega procesa starša (mati-otrok, oče-otrok, oče-mati-otrok) (Semolič, 2012).

Na lekcijah se spodbuja starše k iskanju svoje intuitivne poti delovanja in smiselnega postavljanja varnih okvirjev razvoja ne ozirajoč se na okolje (Semolič, 2015).

Vsak dojenček ima svoj način kako se postavi v pokončno stoji. Mnogi so še vedno mnenja, da ni nujno da vsak najprej kobaca. Vendar se zadnje čase vedno več strokovnjakov strinja, da je dobro, da vsak otrok preden shodi tudi kobaca. To ima odločilno vlogo tako pri razvoju

njegove koordinacije, predvsem z vidika nevronske povezave, drža, ravnotežja, prestreznih reakcij in gibalnih spretnosti, kot tudi pri oblikovanju samozavesti in lastne vrednosti (Semolič, 2015).

### **Organizacija vadbe**

Center Zdravo gibanje ponuja več različnih programov. Preden se starši s svojim otrokom vključijo v katerikoli program, je obvezna učna lekcija Razvojno Funkcionalnih Prijemov (RFP) pedokinetike, kjer se starši seznanijo z razvojnim konceptom pedokinetike. Po uri se glede na potrebe in želje družine posvetuje, kako s konceptom nadaljevati in ga vpeljati v svoj družinski slog in dnevno nego otroka (Semolič, 2015).

Programi za zgodnji razvoj otroka so razdeljeni glede na nevrološko zrelost otroka. Program Igriva vadba 1 je namenjen dojenčkom od 3-5. tednov do treh mesecev. V program Igrive vadbe 2 se vključijo dojenčki od starosti treh mesecev in dokler ne osvojijo bočni sed. Ko dojenček osvoji bočni sed napreduje v program Igriva vadba 3, ki poteka do kobacanja (Semolič, 2015).

Od kobacanja do otrokovega petega leta je otrokom in staršem ponujen ustvarjalno domišljijski program Piramida 1, 2, 3 in 4, kjer se spodbuja razvoj in oblikovanje novih zaznav in povezav v nevrološkem smislu. Krepi se odnos otroka in staršev in deluje na otrokovo samostojnost, odločnost, predvsem pa na izražanje potenciala, ki ga otrok nosi v sebi (Semolič, 2015).



*Slika 41. Spodbujanje gibanja dojenčka s pripomočki (Semolič, 2015).*

Starši se lahko odločijo za individualne ali skupinske lekcije, ki jih posredujejo usposobljeni vaditelji. Na individualni lekciji zgodnjega razvoja se vaditelj posveti razvoju vsakega otroka posebej. Predstavi pomen stika, dotika, prijema, nege, komunikacije in igre v zgodnjem razvoju in opozori na pomembnosti, ki vplivajo na razvoj vsakega dojenčka posebej in porajanje njegovih izvornih gibov. Vaditelji se osredotočijo na potrebe, želje staršev, kako sodelujeta izvajata, vsak posebej in kako deluje družina kot celota. Pedagogi usmerjajo starše v ustrezno reorganizacijo, za čim bolj učinkovit prijem, ki ga zmorejo in je otroku ustrezen. Skrbniki se naučijo nadgradnjo osnovnega prijema in novih kombinacij vaj, ki jih lahko sami nadgradijo (Semolič, 2015).

Pedokinetik opredeli morebitne razvojne zaostanke in razjasni možnosti kako dojenčka popeljati v optimalni razvoj skozi prebojno izkušnjo, ki je nujna za premik naprej v dozorevanju živčnega sistema (Semolič, 2015).

V skupinah se uči razvojno funkcionalnih prijemov pedokinetike. Na skupinski uri je dinamika dela drugačna, saj poteka zanimiva interakcija med starši in otroki. Vaditelj vodi skozi lekcijo pedokinetike tako, da se urijo usvojene veščine in se utrjuje sodelovanje, negovanje in igra z otrokom. V skupinah se ustvari poligon za doživetje ustreznih gibalnih izkušenj na varen in igriv način. Tako se za starša kot otroka oblikuje okolje, kjer se poraja otrokovo izvorno gibanje, ki se uspešno nadgrajuje v hoteno gibanje in v kompleksne pojavne oblike gibanja in s tem vzporedni razvoj kognitivnih procesov (Semolič, 2015).

Vsaka razvojna ura se začne in konča z vajami za starše, ki so ugodne za reorganizacijo, brez katere stik z otrokom ne more biti učinkovit v smislu delovanja na spodbuden nevrološki razvoj, s številnimi nevro-mišičnimi povezavami, ki se porajajo v tem zgodnjem obdobju življenja. Med uro je možno otroka nahraniti, previti, spiti skodelico čaja, če je to potrebno. Kadar otrok spi, se ga ne budi in se uči z opazovanjem ali z delom na demonstracijskem dojenčku (Semolič, 2015).

Otroka vedno vodimo le do gibanja ki ga dovoli, nikoli ne raztegujemo ali krčimo kadar otrokov živčni sistem to ne dovoli. Z ustreznimi razvojnimi funkcionalnimi prijemi in gibi na igriv način dojenčka popeljemo v novo izkušnjo gibanja preko sredine. Le to živčni sistem nenehno zaznava, sprejema, predeluje in oblikuje v nove in nove možganske vzorce in poti, ki se fiksirajo v navade. Zato otrok gibanje, ki ga prej ni dovolil ali se je bal, kasneje dovoli in zadovoljno izvaja. Kar pomeni, da je živčni sistem zaznal razliko in ustvaril novo povezavo.

### **3.1.5. KindyROO**

KindyROO je program, ki temelji na predpostavki, da je nevrološki razvoj mladega otroka ključno povezan s poznejšo zmožnostjo učenja in razvoja. Naslanjajoč se na nenehno povečevanje znanstvenih spoznanj s področja nevrofiziologije in nevrološkega razvoja se je program razvil v visoko učinkovito vseobsegajočo serijo tečajev za dojenčke od starosti šest tednov pa do vstopa v šolo (Kindyroo, 2015).

Program, ki je v Sloveniji sicer novost, izvira iz Avstralije. Pristop, ki so ga poimenovali GymbaROO je razvila pedagoginja in izučena medicinska sestra Margaret Sassé. Z razvojno in vedenjsko motenimi otroki ter otroki, ki imajo težave z učenjem, je delala 18 let. Z rezultati tradicionalnih tehnik učenja je bila nezadovoljna in kmalu je prišla do spoznanja, da so številne težave posledica pomanjkanja razvoja na enem ali več področjih v zgodnjem otroštvu (Sasse, R. in Williams, J, 2009).

Sasse, R. in Williams, J (2009) navajata, da je Sasséjeva že leta 1983 v avstralski Victoriji ustanovila prvi center Toddler Kindy GymbaROO. Glavni namen centra je bil povečati zavedanje staršev o pomenu razvoja v zgodnjem otroštvu na zdravje, vedenje in učenje otrok



ter preprečiti razvojne, učne in vedenjske težave skozi izobraževalne programe za starše in otroke.

Ustanoviteljica KindyROO centra Slovenija Mojca Bosina se je z GymbaROO vadbo seznanila v Novi Zelandiji. Po izobraževanju v Novi Zelandiji in Berlinu je prenesla idejo GymbaROO vadbe v Slovenijo in jo poučuje v Celju (Meško, 2008).

### **Pozitivni učinki vadbe KindyROO**

Ker se znanstveno dokazano otroški možgani razvijajo najhitreje v najzgodnejših letih, je pomen pravilne stimulacije v tem obdobju s čimer izboljšamo otrokov intelektualni, gibalni in čustveni razvoj izrednega pomena. Poleg tega vadba KindyROO daje trdne temelje na katerih otrok kasneje lahko kar najbolje izkoristi svoje učne sposobnosti in se izogne slabši gibalni spretnosti in učnim težavam (KindyROO, 2015).

Danes marsikje ni več naravnih priložnosti, ki so se ponujale v preteklosti za skladen naraven razvoj. Kot rezultat mnogih okoliščin ki jih prinaša sodobna družba, so se pojavile omejene možnosti gibanja, igranja in razvijanja dojenčka in malčka, vse to pa vpliva na razvijajoče se otrokove možgane. KindyROO center je opremljen s posebej zasnovanimi lesenimi napravami, igrali in različnimi pripomočki, ki spodbujajo otrokov razvoj (KindyROO, 2015).



*Slika 42. Oprema Kindyroo centra (Kindyroo Slovenija, 2015).*

Na vadbi so vključeni tudi starši, ki tako kakovostno preživijo čas skupaj z otroki. Poleg tega je vadba koristna tudi iz socialnega vidika, saj otroci in starši spoznajo tudi druge otroke, skrbnike in starše. Starši s strani usposobljenih vaditeljev na urah pridobijo informacije, kako kar se da kvalitetno izkoristiti skupni čas z otrokom doma (Meško, 2008).

Učne ure imajo različna poglavja, ki so načrtovana vnaprej. Vsako poglavje ima neko tematiko in tedensko obravnavano snov, ki se navezuje nanjo (Meško, 2008).

KindyROO izhaja iz spoznanja da so določene zgodnje naravne izkušnje ključne za bodočo zmožnost lažjega učenja in lažjega branja v šoli (KindyROO, 2015).

### **Organizacija vadbe**

Otroci, vključeni v programe KindyROO, so združeni v razvojne skupine glede na njihovo specifično stopnjo razvoja (KindyROO, 2015).

Učna ura, ki traja 45 minut, je namenjena glasbi, plesu, učenju, izvajanju vaj za moč itd. Preostanek časa otroci preživijo prosto in preizkušajo svoje motorične sposobnosti na posebno zasnovanih igralih oziroma opremi (Meško, 2008).

Otroci na vajah odkrivajo svoje telo, spoznavajo ritem in vizualno predstavo, zelo pomembna pa je tudi vez med otrokom in staršem, ki se pri tem pogloblja (KindyROO, 2015).

### **Potek učne ure za dojenčke**

Ob začetku vadbe se mamice z otroki posedejo v krog na tla telovadnice in skupaj z vaditeljico zapojejo pozdravno pesem. Sledi Tummy time masaža, pri kateri si mamice položijo otroka na kolena in po navodilih vaditeljice masirajo svoje dojenčke. Na ta način pokažemo otrokom zemljevid njihovega telesa oz. jim približamo občutek, kje imajo noge, roke, ramena ... Vsako uro izvajamo drugo vrsto masaže: kroženje, stiskanje, tapkanje ... To so različni vzorci, in informacije, ki jih otroci prejmejo skozi dotik (Meško, 2008).



**Slika 43. Spodbujanje dojenčkovega ravnotežja (Kinydiroo Slovenija, 2015).**

Meško (2008) opisuje, da je program za dojenčke sestavljen predvsem iz vaj, ki spodbujajo razvoj občutka za ravnotežje. Pomembno je, da jim v srednjem ušesu vzvalovi tekočina. S tem dobi otrok predstavo o svojem telesu; kje v prostoru se nahaja, kako se mora obrniti itd. Ob pomoči staršev dojenčki krepijo tudi mišične skupine: vratne in hrbtne mišice ter mišice ramenskega obroča, ki imajo veliko vlogo pri plazenju. Če otroci teh mišic nimajo dovolj okrepljenih, potem se ne plazijo.

### **3.1.6. MNENJE STROKOVNJAKOV O VADBI ZA DOJENČKE**

Zaradi vse večje ponudbe samoplačniških vadb za dojenčke, je Komisija za razvojne ambulante naredila pregled ponudbe, ki je na prostem trgu v Ljubljani. Prišla je do zaključka, da je na trgu veliko takšnih ponudb, kjer vadbo vodijo kadri z neustrezno strokovno izobrazbo.

Kalar in Durjava Lajevec (2015) navajata nekaj neustreznih prijemov, ki se uporabljajo na vadbah z dojenčki:

- telovadba ne upošteva osnovnega nevrološkega razvoja pri dojenčku.
- spodbuja se hiter, ne pa kvaliteten razvoj.

- vaje ne aktivirajo trupa in ne spodbudijo samodejnih rotacij, ki so ključne za razvoj osnovne stabilnosti v trupu.
- prevečkrat se izvajajo vaje preko vlekov nog in rok, ne pa odrivov (rok), ki jih mora dojenček osvojiti (odriv od podlage krepi mišični steznik; pri vleki se krepi že tako premočen ramenski in medenični obroč, ki daje stabilnosti v trupu le vrhnjih mišic).
- vaje niso prilagojene posameznemu dojenčku; kar pomeni, da se ne spodbuja tam, kjer dojenček rabi spodbudo in ne zavira, kjer dela nepravilno. Dela se tako, da mame ponavljajo za vaditeljico, ki dela na lutki.
- nekatere vaje so popolnoma nesmiselne za gibalni razvoj, vendar se nekateri dojenčki v njih zabavajo. Starši izvajajo te vaje misleč, da če dojenčku ugaja, mu tudi koristi. Dojenčki so v nepravilnih vzorcih brez aktivnosti v trupu večkrat bolj veseli, ker se počutijo varne, vendar so žal tudi odvisni od staršev.
- prijemi za polaganje in pobiranje dojenčkov, ki še nimajo osvojene kontrole glave (do 6 mesecev starosti) so nepravilni, ker ne podpirajo glave in medenice. Dojenček niha z glavo v ekstenzijo, trup visi v zraku, prijema se v pazduhe.
- pri nekaterih vajah se vidi, da so bile vzete iz nevrofizioterapevtske obravnave, spremenjene ali nadaljevane tako, da spodbujajo pretirano zategovanje nazaj. Vaje je potrebno izvajati kvalitetno in s pravilnimi strokovnimi prijemi.
- med telovadbo se dojenčke prevečkrat izpostavlja »aviončku« in vajam na trebuhu z prijemom v trupu.
- dojenčki brez osvojene kontrole glave so prehitro vertikalizirani (drži se jih preveč pokonci, brez rotacij v trupu).

Nekateri strokovnjaki za normalen dojenčkov razvoj zato odsvetujejo obiskovanje kakršnihkoli telovadb za dojenčke do tretjega pregleda pri pediatru pri starosti 6 mesecev. Ko pediater oceni, da ima dojenček osvojeno kontrolo glave in dobršen del trupa in da dobro pase kravice na iztegnjenih rokah, pa lahko starši ustrezno razvitih dojenčkov na svojo željo hodijo na aktivnosti primerne starosti njihovih otrok (Kalar in Durjava Lajevec, 2015).

## **3.2. VADBA ZA MAMICE Z DOJENČKI**

V tem delu diplomske naloge so zbrane organizirane vadbe za mlade mamice, ki si želijo ob svojih dojenčkih narediti nekaj za svoje telo in duha.

### **3.2.1. VADBA AKTIVNA MAMICA**

Vadba Aktivna Mamica® za mamice z dojenčkom je prva strokovno vodena poporodna vadba v naravi, ki združuje štiri različne vadbe in sicer:

- vadbo z otroškim vozičkom ,
- vadbo z dojenčkom oz. malčkom,
- vadbo z elementi pilatesa, joge in fitnes vadbe,

- vaje za krepitev mišic medeničnega dna.

Po porodu se mladim mamicam priporoča redna vadba za preoblikovanje telesa in povrnitev ali ohranjanje kondicije, ki jo mamice potrebujejo v nadaljnjih mesecih pri skrbi in vzgoji otroka. Vadba je namenjena mamicam, ki se na vadbi radi zabavajo v družbi svojega malčka in prijetne trenutke povežejo s koristnimi napotki za svoje in dojenčkovo zdravje. Vadba poteka od aprila do oktobra (Aktivna mamica, 2015).



*Slika 44. Aktivna vadba mamic z vozički in dojenčki v naravi (Teran Košir, 2013).*

### **Pozitivni učinki vadbe Aktivna Mamica**

- vadba poteka v naravi na svežem zraku
- zakupljeno število vadbenih ur lahko mamice koristijo kadarkoli v obdobju od 1.4.do 1.10. tistega leta
- hitrejša vrnitev v prednosečniško stanje
- krepitev mišic medeničnega dna in trebušnih mišic in povlačenje trebuščka (edini način kako se znebiti trebuščka po porodu)
- krepitev telesa in stopnjevano vračanje telesne vzdržljivosti
- individualno prilagojena vadba mamicam in dojenčkom (mamice lahko dojenčke v miru nahranijo ali previjejo, če je potrebno)
- mamice se na vadbi seznanijo s pravilno izvedbo preko 100 različnih vaj, ki jih lahko izvaja tudi sama v naravi ali doma
- druženje mamic, ki si pred, med in po vadbi delijo izkušnje
- sprostitev za mamice
- koristne informacije za mamice o dojenju, uspanju, prehrani, negi dojenčkov itd.
- mamica z otrokom med vadbo navezuje stik in ga vključuje v vaje, prav tako pa ga vpeljuje tudi v zdrav način življenja (Aktivna mamica, 2015).

### **Potek vadbe Aktivna Mamica**

Mamice se z dojenčki in otroškimi vozički dobijo na zbirnem mestu in sicer v Tivoliju ali ob Koseškem bajerju. Na vadbi, ki poteka 60min mamice z vaditeljem naredijo večji krog hitre hoje in med postajami izvajajo različne vaje, kot so počepi z otroškim vozičkom, izpadni koraki in druge vaje za krepitev notranjih ter zunanjih mišičnih skupin. Hkrati ves čas skrbijo za stabilizacijo trebušnih mišic, pravilno držo in izvajanje vaj (Aktivna mamica, 2015).

Mamice spoznajo preko 100 različnih vaj, med drugim vadbo z vozičkom, lastnim telesom in drugimi orodji. Vadba vključuje elemente joge, pilatesa, aerobike, tibetanske vaje in ne nazadnje tudi baleta. Ker vsakodnevno dvigovanje otroka zelo močno bremeni ramenski obroč, roke, hrbet in križ, se na vadbah krepijo tudi mišične skupine teh predelov. Kombinacija teh vaj poveča porabo kalorij, izgorevanje maščob in krepi mišice celega telesa. Ob koncu vadbe se naredi ustrezna serija razteznih vaj, ki sprostijo napetost in preprečijo utrujenost mišic (Aktivna mamica, 2015).



*Slika 45. Mamice spoznajo preko 100 različnih vaj za krepitev telesa (Klub mladih mamic z vozički, 2014).*

Vadba Aktivna Mamica je kombinacija osebnega treninga pod vodstvom trenerja in skupinske vadbe. Vaditelj najprej demonstrira pravilno izvedbo vaje, nato pa korigira izvedbo. Težavnost vadbe je hkrati prilagojena vsaki mami posebej, da ne pride do neželenih učinkov vadbe (Aktivna mamica, 2015).

Vadbo vodijo vaditelji s Fakultete za šport z ustreznimi licencami in usposabljanjem za izvajanje vadbe z otroškimi vozički v naravi (Aktivna mamica, 2015).

Vadbi za mamice z dojenčki po porodu se lahko udeležite od 4 do 6 tednov po porodu, ki je potekal brez zapletov. Po carskem rezu se lahko na vadbo za mamice z dojenčki priključite šele po osmih tednih, po pregledu pri ginekologu oz. zdravniku (Aktivna mamica, 2015).

### **3.2.2. AEROBNA VADBA ZA MAMICE Z DOJENČKI**

Bušček center je družinski center v Kranju, kjer ponujajo storitve za nosečnice in njihove partnerje ter družine po porodu. Poleg različnih programov ponujajo tudi aerobno vadbo za mamice z dojenčki, ki je namenjena temu, da se mamica vrne nazaj v formo in da lahko uživa v trenutkih, ki si jih s svojim dojenčkom lahko delita med vadbo (Aerobna vadba za mamice z dojenčki, 2015).

#### **Potek vadbe**

Vadba traja 60min in je sestavljena tako, da se mamice najprej ogrejejo s klasičnim ogrevanjem iz aerobike. Temu sledi aerobni del s koreografijo v kateri sodeluje tudi dojenček. Nato so na vrsti krepilne vaje, pri katerih delamo skupaj z dojenčkom različne vaje, kjer otrok predstavlja dodatno obremenitev, tako da so mišice še bolj aktivne. V drugem delu vadbe pa

se osredotočimo tudi na nekatere vaje iz pilatesa, ki so za novopečeno mamico zelo pomembne. Na koncu še kratka sprostitiv in razteg. Vse skupaj je zabavno obarvano, tako da je dojenčkom zanimivo. S telovadbo lahko mamica prične šest tednov po porodu, oziroma ko opravi prvi ginekološki pregled po porodu (Aerobna vadba za mamice z dojenčki, 2015).



*Slika 46. Krepilne vaje pri aerobni vadbi za mamice z dojenčki (Aerobna vadba za mamice z dojenčki, 2015).*

#### **Pozitivni učinki aerobne vadbe za mamice z dojenčki:**

- vadbo vodijo strokovno usposobljene inštruktorice za vodenje vadbe v nosečnosti in po porodu z dolgoletnimi izkušnjami
- vadba poteka v majhnem številu (največ 5-7 vadečih) zaradi zagotavljanja kakovostnega dela, kar je za mamice z dojenčki še posebej pomembno
- veliko individualnega svetovanja in s tem tudi veliko prilagajanja vadbe vsaki posameznici glede na njene zmožnosti
- svetovanje iz strani diplomirane babice v primeru težav ali druga vprašanja povezane s časom po porodu
- prijetno druženje z ostalimi mamicami in dojenčki ter tkanje novih prijateljskih vezi (Aerobna vadba za mamice z dojenčki, 2015).

### **3.2.3. PLESNI PILATES ZA MAMICE Z DOJENČKI**

Plesni pilates je nova vadba v Sloveniji. Združuje vaje pilatesa, ki ga priporočajo strokovnjaki po vsem svetu, s plesnimi koraki in glasbo. V Slovenijo ga je prinesla Anja Oman, dolgoletna plesalka in inštruktorica Pilatesa, zaradi želje po varni in zanimivi vadbi. Vadba poteka v Plesnem Mestu v Ljubljani.

Plesni Pilates je sestavljen iz osnovnih Pilates vaj, ki jim je dodano gibanje po ritmu in sproščanje ob glasbi. To je varna vadba, saj je vsak Pilates program vedno prirejen glede na vadečega oz. skupino vadečih. Namen je krepitev globokih mišic, masaža notranjih organov, zmanjšanje bolečin v križu in nogah, krepitev mišic, preprečevanje poškodb, sprostitiv in

ohranjanje kondicije. Ob lažji koreografiji pa se vadeči še dodatno sprostijo (Plesni Pilates, 2015).

Pilates je celostna telesna vadba, ki nosi poudarek na težje dostopnih, manjših in šibkejših mišicah, ki pripomorejo k pravilni in zdravi telesni drži, krepitvi mišic inkardiovaskularnega sistema, izboljšani telesni pripravljenosti in koordinaciji, ter bolj poudarjenemu samozavedanju. Training vključuje vaje za moč, raztezanje in dihanja (Pilates, 2015).

Vadba plesni pilates za mamice z dojenčki je namenjena tistim mamicam, ki želijo svojemu telesu vrniti vitalnost, gibljivost in moč ter si dvigniti nivo energije v telesu in izboljšati počutje po porodu (Plesni Pilates, 2015).



Slika 47. Sproščeno vzdušje ob plesni koreografiji (Plesni Pilates, 2015).

### **Pozitivni učinki vadbe za mamico**

- okrepitev mišic trupa; trebušne, hrbtne, mišice medeničnega dna,
- okrepitev mišic rok, ramen, nog, za lažjo nego svojega dojenčka,
- izboljšati stabilnost sklepov,
- olajšati ali preprečiti bolečine v medenici in hrbtenici,
- povrniti svojo telesno držo v pravilen anatomski položaj,
- poglobiti vez s svojim dojenčkom
- povečati svojo vitalnost in samozavest, pozitivno razpoloženje.

### **Pozitivni učinki vadbe za dojenčka**

- uživati ob nežni glasbi in lahkotnem gibanju,
- izboljšati koordinacijo, orientacijo v prostoru,
- dobiti občutek za ritem,
- okrepiti in povečati svojo odpornost,
- poglobiti vez s svojo mamico,
- dobiti vse, kar potrebuje, ob neposredni bližini svoje mamice (Plesni Pilates, 2015).

### **Potek vadbe**

Pilates vajam, ki so namenjene varni vadbi in krepitvi stabilizatorjev v telesu je dodan ritem in gibanje po glasbi. Glasba pozitivno in sproščujoče vpliva tako na telo mamice kot

dojenčka. Lahka koreografija na koncu vadbe poskrbi za sprostitve, zabavo, ritem in nas napolni s pozitivno energijo. Koreografije so prilagojene starosti in počutju dojenčkov, glasba pa ni preglasna in predivja. Vsaj tretjina ure (odvisno od sodelovanja dojenčkov) je namenjena dojenčkom. V sklopu vadb se izvajajo predvsem vaje za koordinacijo v prostoru in zavedanje telesa, spozna se tudi z osnovami masaže za dojenčke, se nauči kakšne gibalne pesmice ali verza povezanega s spoznavanjem telesa in se navaja na ritem (Plesni Pilates, 2015).

Vadbe plesni pilates za mamice z dojenčki se lahko udeležijo mamice po pregledu pri ginekologu po približno 6. tednih po porodu ali kasneje, ko začutijo, da so pripravljene na telesno aktivnost.

### **3.2.4. JOGA ZA MAMICE Z DOJENČKI**

Joga izhaja iz hinduizma, pri čemer gre za starodavno hindujsko duhovno prakso, kjer z izvajanjem asan oziroma telesnih položajev, z dihalnimi vajami ter meditacijami skušamo doseči duševno in telesno ravnovesje ter razsvetljenje (Gorenjc, 2005).

Poznamo veliko število pristopov in stilov (vrst) joge. Nekatere izmed jog so bolj dinamične, druge sledijo striktnemu načrtu izvedenih sekvenc položajev in zaporedju, tretje so meditativne narave, itd. (Vrste joge, 2015).

Zaradi hormonskih in telesnih sprememb v nosečnosti in po porodu je vadba joge za mamice prilagojena. Poleg postopne krepitve telesa je potrebno okrepiti tudi moč avre in celostno energijo, ker dojenček prav tako črpa vso svojo energijo iz materine. Centri, kjer se izvaja joga za mamice po porodu, se poslužujejo predvsem Iyengar joge in Kundalini joge.



*Slika 48. Joga krepi telesno in duševno avro mamice (Joga za mamice in dojenčke, 2010).*

#### **3.2.4.1. IYENGAR JOGA**

Iyengar joga je oblika joge, pri kateri gre za holistično delovanje. Tako iyengar joga pristopa k vsem štirim vidikom našega obstoja: telo, um, čustva in duša in je osnovana za zavedanje posameznikovega telesa. Za iyengar jogo je značilna izpopolnjena tehnika, natančno



zaporedje in čas trajanja jogijskih položajev. Iyengar joga se pogosto izvaja tudi s pripomočki, kot so elastični trakovi, blazine, stoli, itd za boljše razumevanje samega položaja ali za pomoč, če imamo pri izvedbi težave. Iyengar joga se osredotoča na stoječe jogijske položaje in preko le teh prehaja v druge sedeče, ležeče, in druge položaje. S pomočjo iyengar joge izboljšujemo telesno gibljivost, fleksibilnost, okrepimo moč, se naučimo sproščanja stresa in osredotočenja, itd. (Vrste joge, 2015).

Urška Božič Križaj (2011) na svojih vadbah v City joga centru izvaja Iyengar jogo, posebej prilagojeno ženskam oziroma mladim mamicam. V praksi to pomeni položaje, ki spodbujajo nastanek mleka, skrbijo za večji mišični tonus, večjo telesno moč, razvozlanje vozlov na hrbtu (med lopaticama), prekrvavitev in na koncu tudi sprostitiv.

### **3.2.4.2. KUNDALINI JOGA**

Kundalini joga je duhovna oblika joge in nas vodi na pot spoznanja samega sebe in omogoča prebujanje naše speče zavesti. Osredotoča se na tok energije preko sedmih čakler in nas vodi do spoznanja čiste resnice našega jaza. Zanj je značilno natančno zaporedje telesnih položajev, tehnik dihanja in vibracije zvoka, kar nas vodi k zavedanju samega sebe (Vrste joge, 2015).

Na začetku materinstva je mamica pogosto utrujena, živčna in neprespana. Pranajame – tehnike dihanja – spremenijo živčno in emocionalno stanje, saj poživijo in telo napolnijo z energijo ter hitro pomirijo in pomagajo pri sprostitvi. Nizi vaj so prilagojeni potrebam žensk po porodu. Krepijo trebušne in hrbtne mišice, ki najbolj trpijo na začetku materinstva, ko mati nosi dojenčka v naročju ali ga doji. Posebne tehnike pa krepijo mišice medeničnega dna (Preložnik, 2015 ).

Vadba Kundalini joge poteka v Studiu Prosapia v Ljubljani.

#### **Pozitivni učinki joge za mamice**

V poporodnem obdobju je žensko telo še posebej občutljivo, zato so vaje za mamice skrbno prilagojene. Med dojenjem in nošenjem otroka so neprestano obremenjene določene mišične skupine, v katerih se nabirajo napetosti, ki lahko vodijo do kronične bolečine. Z redno prakso joge se te napetosti sproščajo, bolečine popustijo. Hkrati se krepijo druge mišične skupine, ki pomagajo vzdrževati stabilnost telesa in podpora skeletnemu sistemu. Jogijski položaji še posebno blagodejno vplivajo na hrbtenico in preventivno delujejo proti bolečinam v križu (Rus, 2015).

Praksa joge uravnoveša delovanje hormonskega sistema, ki je v času nosečnosti in po porodu izpostavljen velikim spremembam. Izboljša se prebava, uravnovesi se živčni in kardiovaskularni sistem. Med vadbo je pozornost usmerjena na polno jogijsko dihanje, ki vzpostavi boljši pretok energije in stik s sedanjim trenutkom. Jogijska praksa tako poleg pozitivnega vpliva na celotno telo na bolj subtilni ravni privede do povezave telesa, uma in duha, do stanja enosti in občutka notranje harmonije (Rus, 2015).

### **Kdaj pričeti z organizirano vadbo joge za mamice z dojenčki?**

Z izvajanjem joge je priporočljivo začeti počasi, vse pa je odvisno od same nosečnosti in poroda. Najbolj je pomembno, da se telo prečisti oz. se konča čišča, ki traja nekje 4-6 tednov po porodu. V tem času si mora odpočiti tudi mamica in poskrbeti za svojega otročka. V tem obdobju se vzpostavi vez med mamico in otrokom (Devayani Kersnik, 2015).

## 4 Sklep

V diplomskem delu so predstavljene organizirane skupinske vadbe za mamice po porodu z dojenčki ter skupinske vadbe namenjene dojenčkovemu gibalnemu in posledično celostnemu razvoju.

V pričakovanju novega družinskega člana se bodoča mamica in očka pripravljata na življenje, ki bo sledilo rojstvu otroka. Kljub poplavi informacij, ki je na voljo mladim staršem, nova vloga prinese veliko dvomov, vprašanj, bojazni, kar pa lahko vpliva na njuno razmerje. Zato so skupinske vadbe za dojenčke zelo zaželeni, saj se starši seznanijo s pravilnim rokovanjem, z igrami, ki spodbujajo otrokov gibalni razvoj obenem pa še poglobijo stik s svojim otrokom. Skupinski pristop omogoča staršem, da se družijo med seboj in si izmenjajo svoje izkušnje. Programi so povsem prilagojeni starosti in sposobnosti dojenčka in mu omogočajo gibalni razvoj, ki je osnova za njegov skladen celostni razvoj in se tako izognejo morebitnim razvojnim motnjam. V diplomskem delu so podrobno opisane in s slikovnim gradivom predstavljene skupinske vadbe za dojenčke, ki jih ponuja slovenski trg. Za boljšo predstavbo pa so opisane tudi konkretne vaje, ki jih starši lahko s svojim dojenčkom izvajajo tudi sami doma.

Povsem novo obdobje pa se z rojstvom otroka začne za mamico, ki svoje življenje povsem podredi dojenčku. Še posebej ranljiva je po porodu, ki vpliva na njeno psihično in telesno počutje. Zato je zelo pomembno, da začne mamica z ustreznimi vajami že kmalu po porodu in okrepi svoje telo do te mere, da lahko postopoma nadaljuje z vadbo kot pred nosečnostjo. Gibalna dejavnost pa ne vpliva le na njeno telesno pripravljenost in oblikovanje telesa, temveč tudi na njeno počutje in ji omogoča, da se sprosti in napolni z energijo. Da pa je vadba ustrezno prilagojena mamici in njenemu dojenčku, pa skrbijo na organiziranih vadbah. Mamice lahko med raznovrstnimi vadbami izberejo sebi najprimernejšo in vadijo v dopoldanskem času, ko so z dojenčkom same. Programi so v osnovi zasnovani tako, da je del vadbe namenjen tudi dojenčkom, kjer se mamice naučijo pravilnega ravnanja z dojenčki in se seznanijo z aktivnostmi, ki spodbujajo njihov razvoj. Na vadbi se mamica lahko povsem posveti dojenčku, kar še dodatno poglobi njuno vez obenem pa se lahko družijo z drugimi mamicami.

Naš namen je, da predstavimo koristnost skupinskih vadb za dojenčke in mamice. Na žalost pa se na trgu pojavljajo tudi vadbe, ki jih vodijo kadri z neustrezno izobrazbo in mečejo slabo luč na vse organizirane vadbe za dojenčke in mamice. Zato menimo, da bi bil potreben nadzor nad ustrezno izobrazbo vaditeljev, saj lahko neprimerni prijemi vodijo do razvojnih motenj otrok in poškodb mamic. Staršem pa svetujemo, da pri izbiri vadbenega centra poizvedo o ustreznih veljavnih certifikatih vaditeljev, s čimer dokažejo ustrezno izobrazbo.

Diplomska naloga je lahko v pomoč staršem pri izbiri organizirane vadbe za dojenčka in mamicam kot pregled vadb za mamice z dojenčki. Poleg tega so v nalogi opisani tudi različni prijemi s katerimi lahko starši sami spodbujajo dojenčkov razvoj. Mamice pa lahko pridobijo koristne informacije v zvezi s telesno aktivnostjo v poporodnem obdobjem, prehrano in hujšanjem med dojenjem ter se seznanijo s pravilnim rokovanjem dojenčka.

## 5 Viri

*Aerobna vadba za mamice z dojenčki.* (2015). Bušček center. Pridobljeno 20.11.2015 iz <http://www.busecek-center.com/telovadba-po-porodu.html>

Aktivna mamica (2015). Pridobljeno 13.11.2015 iz <http://www.aktivnamamica.si/aktivna-mamica-najboljsa-vadba-za-mamice-z-dojenckom/>

Anžlovar, P. (2009). *Zdravje dojenčka: Nega, preventiva, zdravljenje.* Tržič: Učila International.

Arko, J. (14.2.2012). Telo zakrni, psiha otopi, socializacija zamre. *Primorske novice* 04/24. pridobljeno 3.1.2016 iz <http://primorske.si/Priloge/Zdravje/Telo-zakrni-psiha-otopi-socializacija-zamre.aspx>

*Baby massage.* (2015). Brill baby. Pridobljeno 11.12.2015 iz <http://www.brillbaby.com/after-birth/infant-massage-introduction.php>

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

Batistič Zorec, M. (2002). Psihološki vidiki otrokove igre. *Interna uporaba.* Pridobljeno 13.11.2015 iz [www.pef.uni-lj.si/~vilic/gradiva/1-rp-t4-igra.doc](http://www.pef.uni-lj.si/~vilic/gradiva/1-rp-t4-igra.doc)

Beč, G. (2010). Ima vaš dojenček težave s prebavo? Olajšajte mu jih z masažo! *Družina, ena A.* Pridobljeno 3.1.2016 iz <http://druzina.ena.com/otroci/Ima-vas-dojencek-tezave-s-prebavo-Olajšajte-mu-jih-z-masazo.html#prettyPhoto>

Božič Križaj, U. (2011). Joga za mamice z dojenčki. *Mali buda, joga za otroke.* Pridobljeno 19.11.2015. iz <http://www.mali-buda.si/dojencki/>

Božič Križaj, U. in Kurent, M. (2015). *Mini joga in masaža: preprosti jogijski položaji in masažni prijemi za srečne in zdrave dojenčke.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

Britvič, K. (2015). O mišicah medeničnega dna. *Babyfit.* Pridobljeno 30.10.2015 iz <http://www.babyfit.si/index.php/koristni-nasveti-zate/129-o-misicah-medenicnega-dna>

Cah, K. (25.6.2015). Joga za dojenčke: krepimo mišice in se zabavamo. *Slovenske novice.* Pridobljeno 10.12.2015 iz <http://m.slovenskenovice.si/lifestyle/zdravje/joga-za-dojencke-krepimo-misice-se-zabavamo>

Čadež, B. (2007). *Poporodni pilates.* Pridobljeno 8.12.2015 iz <http://www.elle.si/lifestyle/telo-in-duh/poporodni-pilates/2/>.

Dawson, C. (2015). Pelvic floor exercises. Pridobljeno 31.10.2015 iz [http://www.netdoctor.co.uk/womenshealth/sui/pelvicfloor\\_005167.htm](http://www.netdoctor.co.uk/womenshealth/sui/pelvicfloor_005167.htm)

Devayani Kersnik, A. (2015). Joga in dojenje. *Ringaraja.net.* Pridobljeno 19.11. 2015 iz [http://www.ringaraja.net/clanek/joga-in-dojenje\\_6958.html#](http://www.ringaraja.net/clanek/joga-in-dojenje_6958.html#)

Diederichs, G. (2010). *Masaža dojenčka*. Ljubljana: Oka, otroška knjiga.

*Dojenčki so naravni jogiji*. (25.5.2015). Lisa. Pridobljeno 11.12.2015 iz <http://www.lisa.si/lepota-in-zdravje/dojencki-so-naravni-jogiji/>

Drglin, Z. (2008). Kdaj ste se nazadnje nasmejali? *Viva, januar 2008*. Pridobljeno 31.10.2015 iz [http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com\\_content&task=view&id=423&Itemid=9999999&limit=1&limitstart=0](http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=423&Itemid=9999999&limit=1&limitstart=0)

Eisenberg, A., Murkoff, H. in Hathaway, S. (2001). *Dojenček. Kaj pričakujemo prvo leto*. Ljubljana: Založba Vale-Novak d.o.o.

Fidler Makoter, T. (26. 7.2012). Vadba po porodu: novih devet mesecev dela. *Pravljicna.si*. Pridobljeno 30.10.2015 iz <http://www.pravljicna.si/vadba-po-porodu>

Fidler Mis, N. (2011). *Dojenje in prehrana doječe matere*. Ljubljana: Univerzitetni klinični center, Pediatrična klinika

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

Geršak, K. in Bratanič, B. (2008). Poporodno obdobje in laktacija. *Farmaceutski vestnik*, 59, Pridobljeno 29.10.2015 iz <file:///C:/Users/Spela/Downloads/URN-NBN-SI-doc-UC9LGA50.pdf>

Gnezda, U. (2015). Vodene vadbe, Bootcamp, tek po porodu? Pridobljeno 30.10.2015 iz <http://www.nusagnezda.com/2015/04/27/vodene-vadbe-bootcamp-tek-po-porodu/>

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

Gorenc Jazbec, Š. (2015). Pridobljeno 20.10.2015, iz <http://www.baby-handling.com/gibalni-razvoj-dojencka/>

Gorenjc, T. (2005). Joga- katere vrste joge poznamo? *Preberite.si*. Pridobljeno 19.11.2015 iz <http://www.preberite.si/katere-vrste-joge-poznamo/>

Handling, način ravnanja z novorojenčkom. (30.1.2012). Splošna bolnišnica Jesenice. Pridobljeno 02.01.2016 iz [http://www.sb-je.si/wp-content/uploads/2012/06/SOP-NA-FTH-3-Handling-nacin-ravnanja-z-novorojenckom\\_V1.pdf](http://www.sb-je.si/wp-content/uploads/2012/06/SOP-NA-FTH-3-Handling-nacin-ravnanja-z-novorojenckom_V1.pdf)

Hauch, G. (2008). *Zdravnik je rekel, da je psihosomatsko: otroška čustva in njihov vpliv na zdravje: za starše, terapevte in vse, ki so radovedni*. Ljubljana: Temza.

Jakša, Š. (2012). Resnice o diastazi rektusov. *Aktivni.si*, (11.6.2012). Pridobljeno 30.10.2015 iz <http://www.aktivni.si/aktivne-mame/resnice-o-diastrazi-rektusov/>

Joga za mamice in dojenčke. (2010). *Prosapia, vadbeni studio novih dimenzij*. Pridobljeno 9.1.2016 iz <http://www.studio-prosapia.si/joga-za-mamice-in-dojencke.html>

Kalar, Ž. in Durjava Lajevec, P. (15.6.2011). *Normalen razvoj otroka*. Komisija za otroke z motnjami v razvoju. Pridobljeno 22.10.2015 iz [https://www.zd-lj.si/zdlj/images/stories/Normalen\\_razvoj\\_otroka.pdf](https://www.zd-lj.si/zdlj/images/stories/Normalen_razvoj_otroka.pdf)

Kalar, Ž. in Durjava Lajevec, P. (2015). *Slabosti in prednosti vadbe za dojenčke*. Komisija za razvojne ambulante Ljubljana. Pridobljeno 8.12.2015 iz [https://www.zd-lj.si/zdlj/images/Telovadba\\_za\\_dojencke.pdf](https://www.zd-lj.si/zdlj/images/Telovadba_za_dojencke.pdf)

Kindyroo. Pridobljeno 06.11.2015 iz <http://www.kindyroo.si/>

Kindyroo Slovenija. (2015). *Facebook*. Pridobljeno 3.1.2016 iz [https://www.facebook.com/kindyrooslo/photos\\_stream](https://www.facebook.com/kindyrooslo/photos_stream)

Klub mladih mamic z vozički. (2014). *Facebook*. Pridobljeno 9.1.2016 iz <https://www.facebook.com/Aktivnamamica.si/photos/pb.110583485620128.-2207520000.1452344470./760784523933351/?type=3&theater>

Koledar otrokovega razvoja. (2013). Pridobljeno 23.10.2015 iz [http://www.ringaraja.net/koledar\\_otroskega\\_razvoja.html](http://www.ringaraja.net/koledar_otroskega_razvoja.html)

Kovač, V. (2015). Igre z dojenčkom- 3.- 6. mesecev. *Bibaleze*. Pridobljeno 18.1.2016. iz <http://www.bibaleze.si/clanek/dojencek/igre-z-dojenckom-3-do-6-mesec.html>

Kurent, M. (2015). Učinki masaže dojenčka. *Masaža dojenčka*. Pridobljeno 04.11.2015 iz <http://www.masazadojencka.si/dojencek/ucinki/>

Mamajoga, (2015). Pridobljeno 9.12.2015. iz <https://mamajoga.wordpress.com/domov/>

*Massage for babies*. (17.8.2015). AMG Therapy. Pridobljeno 11.12.2015 iz <http://amgtherapy.com/massage-babies/>

*Masaža dojenčka*. (2015). Baby book. Pridobljeno 04.11.2015 iz <http://babybook.si/dojencek/mala-sola-nege-dojencka/masaza-dojencka/masaza-dojencka/>

Meško, V. (2008). Vadba za otroke Kindyroo. *Bibaleze.si*. Pridobljeno 06.11.2015 iz <http://www.bibaleze.si/clanek/rubrika/dojencek/video-kindyroo-vadba-za-otroke.html>

Mihelač, Š. (2005). *Družinski psihološki priročnik*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Mivšek, A. P. (2007). Rojstvo otroka lahko sproži tudi občutja žalosti - poporodna depresija. [elektronska izdaja]. *Naša lekarna*, 9.

Mlinar, K. (2010). Lahko hujšam, če dojim? [elektronska izdaja]. *Otrok in družina, junij 2005*.

Morris, D. (2008). *Otrok: Osupljiva zgodba prvih dveh let življenja*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenija d.d.

*Pilates* (2015). Wikipedija prosta enciklopedija. Pridobljeno 15.11.2015 iz <https://sl.wikipedia.org/wiki/Pilates>

Pirnat, V. (2012). Hujšanje po porodu. *Medecinski center Dr. Pirnat, ordinacije za hujšanje in oblikovanje telesa*. Pridobljeno 6.12.2015 iz <http://www.pirnat.si/index.php/hujsanje-po-porodu>

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno- raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

*Plavanje za dojenčke*. (25.2.2009). Risanje s svetlobo. Pridobljeno 3.1.2016 iz <http://www.davidowitzl.si/?p=793>

Plesni Pilates. (2015). *Plesni Pilates za mamice z dojenčki*. Pridobljeno 13.11.2015 iz <http://www.plesni-pilates.si/plesni-pilates-za-mamice-z-dojencki/>

*Poporodna depresija*. (2012). Bambino.si. Pridobljeno 31.10.2015 iz <http://www.bambino.si/poporodna-depresija>

Praper, P. (1999a). Od rojstva do prvega leta, *Inštitut za razvoj človeških virov*. Pridobljeno 03.11.2015 iz <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/custven-in-osebnostni-razvoj/305-prvo-leto.html>

Praper, P. (1999b). Stili navezanosti in razvoj osebnosti, *Inštitut za razvoj človeških virov*. Pridobljeno 03.11.2015 iz <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/stili-navezanosti-otroci.html>

Preložnik, A. (2015). Vadba za dojenčke in poporodna joga. *Kundalini joga*. Pridobljeno 19.11.2015 iz <http://www.kundalinijoga.si/otroci.htm>

*Core Muscle Activation for the back*. (2016). Physiotherapy and Back. Pridobljeno 10.2.2016 iz [http://physiotherapyapproach.blogspot.si/2010\\_02\\_01\\_archive.html](http://physiotherapyapproach.blogspot.si/2010_02_01_archive.html)

Rus, N. (2015). Joga za mamice in dojenčke. *Bibaleze.si*. Pridobljeno 17.11.2015 iz <http://www.bibaleze.si/clanek/rubrika/dojencek/video-joga-za-mamice-in-dojencke.html#>

Sasse, R. in Williams, J. (2009). History GymbarOO. *GymbarOO*. Pridobljeno 06.11.2015 iz <http://www.gymbaroo.com.au/contents/history>

Sears, W. in Sears, M. (2004). *Uspešen otrok*. Radovljica: Didakta.

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

Semolič, A. (2012). Prišel sem na svet – pustite mi, da se gibam [elektronska izdaja]. *Revija Mama, marec*, 36-37.

Semolič, A. (2015). *Pedokinetika, growing smart*. Pridobljeno 11.11.2015 iz <http://www.pedokinetika.si/>

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

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

Šajber, D. (2015). Vadba za dojenčke, Fredov program. *Plavalna zveza Slovenije*. Pridobljeno 03.01.2016 iz <https://sites.google.com/a/plavalna-zveza.si/vadba-za-dojencke-q/home/vadba-za-dojencke/fredov-program>

Šajber Pincolič, D., Kapus, V., Bednarik, J., Štrumbelj, B. in Kapus, N. (1999). *Seminar za vodenje vadbe dojenčkov v vodi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Ščepanović, D. in Žgur, L. (2010). *Fit mama, izboljšajte svojo telesno pripravljenost po porodu*. Ljubljana: Tiskarna Oman.

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

Ščepanović, D. (2003). Trening mišic medeničnega dna. [elektronska izdaja]. *Obzor zdravstvene nege*, 37, 125 -31.

Štular, A. (03.09.2015). Vitalove novice – september 2015. *Vitol*. Pridobljeno 10.12.2015 iz <http://www.studio-vital.si/index.php?sekcija=novice&novica=596>

Tavčar Prelog, A. (2012). Teža v nosečnosti. *Bambino.si*. Pridobljeno 6.12.2015 iz [http://www.bambino.si/teza\\_v\\_nosecnosti](http://www.bambino.si/teza_v_nosecnosti)

Teran Košir, A. (16.5.2013). Dojenčka v voziček in hop na vadbo. *Planet siol*. Pridobljeno 3.1.2016 iz [http://www.siol.net/sportal/rekreacija/novice/2013/05/vadba\\_mamice\\_z\\_vozicki.aspx](http://www.siol.net/sportal/rekreacija/novice/2013/05/vadba_mamice_z_vozicki.aspx)

*The gentle art of baby*. (2015). Naturaltransition, embracing motherhood naturally. Pridobljeno 11.12.2015 iz <http://naturaltransition.com/the-gentle-art-of-baby-massage/>

Uredništvo ringaraja.net. Kako izbrati otrokovi starosti primerno igračo, (24.1.2010). *Ringaraja.net*. Pridobljeno 18.1.2016 iz [http://www.ringaraja.net/clanek/kako-izbrati-otrokovi-starosti-primerno-igraco\\_72.html](http://www.ringaraja.net/clanek/kako-izbrati-otrokovi-starosti-primerno-igraco_72.html)

Valant, N. (2011). Z otroškimi vozički do fit postave. *Bibaleze.si*. Pridobljeno 15.11.2015 iz <http://www.bibaleze.si/clanek/starsi/z-otroskimi-vozički-do-fit-postave.html>

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik; Gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančević, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.



Virant, I. (2008). Poporodno obdobje – puerperij. *SuperMAMA*, april 2008, Pridobljeno 29.10.2015 iz

[http://www.dojencek.si/mama\\_po\\_porodu/poporodno\\_obdobje\\_%E2%80%93\\_puerperij.html](http://www.dojencek.si/mama_po_porodu/poporodno_obdobje_%E2%80%93_puerperij.html)

*Vrste joge.* (2015). Svetloba.si. Pridobljeno 19.11.2015 iz <http://www.svetloba.si/joga/vrste-joge>

Zel, M. (2014). Masaža dojenčka, *DH magazin*. Pridobljeno 05.11.2015 iz <http://anubis.si/uncategorized/masaza-dojencka/>

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

