

MANIPULACE S NOVOROZENCEM

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC



Vážení rodiče,

dostáváte do rukou informační brožurku, která by Vám mohla být nápomocná v prvních dnech soužití s Vaším miminkem.

Naleznete zde praktické rady, jak s novorozencem manipulovat, jak ho přenášet, pokládat, a to v souladu s jeho psychomotorickým vývojem. Žádné miminko není stejné, proto i informace, které z této brožurky získáte, berte pouze jako všeobecná doporučení, která napomáhají a podporují správný růst a vývoj kostí, svalů i všech orgánů novorozence.

Nezapomínejte bdělého novorozence pokládat na břicho několikrát během dne po dobu cca 5 min. Tento interval je vhodné postupně prodlužovat tak, aby tříměsíční kojeneček trávil na břichu asi 50 % svého času.

Pokud si ani přes naše následná doporučení nejste jistí manipulací, vývojem, či snad pochybujete o kvalitě pohybových dovedností Vašeho dítěte, neváhejte kontaktovat praktického nebo dětského lékaře či přímo fyzioterapeuta. Ten Vašeho novorozence/kojenečka vyšetří a navrhne další řešení Vašich problémů.

Mgr. Jana Slováková, fyzioterapeut



■ ZVEDÁNÍ ČELEM K NÁM

Před i během celé manipulace upoutáváme pozornost novorozence hlasem, dotekem a očním kontaktem.



Jedna ruka zůstane položená na trupu, dlaň druhé ruky nazvedne rameno.



Pomalu přetočíme na bok. Celé předloktí podloží záda, hlavu držíme v dlani.



Dlaň položíme vedle stehna a hřbetem ruky nadzvedneme nožku. Palec směřuje do rozkroku.



Prsty obou rukou vytvoří vejíř. Jedna je pod hlavou, druhá pod zadečkem. Palec s ukazovákem zůstávají volně, bez tlaku na kyčelní kloub a genitálie.



V této poloze přenášíme novorozence na krátké vzdálenosti, např. mezi postýlkou a přebalovacím stolem, kočárkem, ...

■ ZVEDÁNÍ ZÁDY K NÁM

Tento způsob manipulace zajistí větší aktivaci břišního lisu, je proto vhodný pro děti, které mají větší bříško, trpí na jeho bolení apod.

Začínáme stejně jako u zvedání čelem k nám. Jakmile je miminko na boku, přetáčíme ho ještě více na bříško za současného podpírání hlavičky a hrudníčku.



Jakmile je miminko ve vzduchu zády k nám, je třeba se k němu předklonit. Poté se společně zvedáme.



Narovnáme se, upravíme polohu rukou, jedna fixuje hrudníček, druhá podpírá zadeček. Tuto polohu můžeme využít pro zvedání, ale i přenášení a chování po delší dobu.



Anebo si dítě posuneme z hrudníku na paži a chováme v náručí jako na obrázku. Dbáme na rovná záda dítěte, podporu hlavičky paží.



■ POKLÁDÁNÍ

Pokládáme přes bok. Naše ruce se pokládají na podložku společně s novorozencem.



Celé předloktí je pod zády a hlava v dlani.



Po položení na pevnou podložku se ruka, která byla pod pánví volně položí na trup.



Ruka, která podkládala záda se během otočení novorozence pomalu přetáčí, prsty jsou stále v kontaktu s hlavičkou, druhá ruka na hrudníku.



Pohlazením přes čelo uvolníme jednu ruku. Až novorozenec leží klidně, uvolníme druhou ruku z hrudníku.



Pohyby by měly být tak pomalé, aby nám novorozenec zůstal ležet klidně.



■ PŘETÁČENÍ NA BŘÍŠKO

Upoutání pozornosti.



Dlaň jedné ruky na hrudníku, druhé na zádech.



Pomalu přetáčíme a rozevřenými prsty, přidržujeme hlavičku zespodu a zabraňujeme záklonu hlavy.



Přetáčíme těsně nad podložkou. Nohy a ruce novorozence jsou v neustálém kontaktu s podložkou.



Pomalu položíme na břicho a dlaň ruky na zádech necháme, než se zklidní.



Novorozence na břicho pokládáme jen v bdělém stavu a když je pod naším dohledem. Pokud sundáme plenu, tak i vyvětráme za dětek = prevence opruzenin.

■ PŘETÁČENÍ NA ZÁDA

Dlaně obou rukou umístíme do stejného postavení jako při přetáčení na břicho.



Pomalou přetočíme přes bok na záda. Ruku na hrudníku necháme během celého přetáčení.



Ruka zpoza zad se vytočí. Prsty jsou v neustálém kontaktu s hlavičkou a pomalým pohazením přes čelo ji uvolníme.



Ruku z hrudníku, která nám zajistila co nejtěsnější kontakt novorozence s podložkou uvolníme jakmile leží v klidu.



■ PŘEBALOVÁNÍ

Svlékáme pomalu. Nezvedáme za nožky zadeček nad podložku.



Přidržíme nožky ve skrčené poloze, kolena u břicha, dítě je tak klidnější.



Plenu měníme a zadeček ošetřujeme pomocí otočení.



Naše ruce jsou v neustálém kontaktu s novorozencem a celou činnost doprovází mluvené slovo.



Pokud je novorozenec neklidný, snažíme se ho uklidnit a až potom pokračujeme.



■ ODŘÍHNUTÍ

Ruce umístíme pod dítě jako u zvedání. Při zvedání z podložky se co nejvíce přiblížíme novorozenci a během celé manipulace dlaň a prsty ruky drží hlavičku.



Hlava a ruce dítěte jdou až přes rameno. Tímto zabráníme zaklánění a umožníme narovnění břicha.



Maminka je s dítětem v těsném kontaktu během celého pokládání.



Samotné položení provádíme přes bok (viz pokládání).



■ TYGRÍK

Novorozence máme opřené zády o náš hrudník. Jednou rukou přidržujeme hrudníček, druhá podpírá zadeček.



Ruka přes hrudník a břicho novorozence směřuje jako „pás v autě“.



Novorozence položíme na naše předloktí, prsty ruky kolem stehna.



Vyvarujeme se takto záklonu celého trupu.

Poloha tygríka může být použita pro odíhnutí, delší nošení a je velmi vhodná pro děti, které trápí bolesti břicha a plynatost.

■ HNÍZDO

Novorozence položíme na peřinku, velký polštář.



Během celého polohování je vždy dlaň jedné, nebo druhé ruky položena na hrudníku.



Stáčíme cípy peřinky pod horní končetiny.



Spodní cíp se stočí a nadzvedne dolní končetiny.



Nakonec upravíme hlavu novorozence, aby byla v ose s tělem.



V této poloze může novorozenec odpočívat, spát nebo si s ním povídáme, hrajeme, ...

■ NĚKOLIK RAD PRO SPRÁVNÝ VÝVOJ

Na to, aby se dítě vyvíjelo správně, nemusíte pořizovat prakticky žádné pomocníky. Vhodné pomůcky dítě neomezují, nebrzdí, naopak podporují jeho přirozený vývoj. Během prvních dní, týdnů, určitě oceníte pomoc **zavinovačky**, ve které se novorozenec hezky zklidní. Nezapomínejte však, že všeho moc škodí a dítě potřebuje i dostatek prostoru pro kopání nožkami. Potřebuje mít volné ruce pro objevování svých úst, obličej, později nohou, pro utváření svého tělesného schématu. A také se musí naučit, jak stabilizovat trup bez zevní pomoci.

Pro polohování miminka preferujeme pevnou podložku bez náklonu a klínu. Polohy pravidelně střídáme – záda, boky, břicho. Pro spánek volíme polohu na zádech či boku. Na boku je ale nutné miminko zajistit proti přepadnutí na břicho. Pokud má Vaše miminko tendenci k ublinkávání, zvýšenou polohu po jídle doporučujeme. Tehdy je vhodné zajistit zádech proti sklouznutí k nohám postele. Do postýlky Vašeho miminka nepatří hračky ani polštářky. Mějte na paměti, že množství objektů v postýlce zvyšuje riziko náhlého úmrtí kojence.

Populární jsou lehátka, chodítka všeho typu, sedátka, hopsadla, nosítka...

Lehátko může být pomocníkem v době, kdy dítě začíná jíst příkrmy, ale ještě samo nesedí. Vzhledem k vertikální pozici a předčasnému pasivnímu „posazení“, není tato pomůcka vhodná k odpočinku dítěte.

Chodítka je nevhodné, především pokud dítě ještě samo nechodí, nepostaví se v prostoru. Aktivní chodítka posouvají těžiště těla dítěte dopředu na předonoží, omezují rotace trupu, a tak podporují vadné držení těla.

Nošení dítěte v šátku či nosítku je v odborné i laické veřejnosti velkým tématem. Obecně má nošení řadu výhod a nezanedbatelnou řadu nevýhod. Výhodou je blízkost dítěte, utužování kontaktu s matkou, úleva od bolavého břicha či možnost pohodlně se dopravovat bez kočárku. Nevýhodou je nerovnoměrné zatížení meziobratlových plotének, páteře ve vertikále, velký rozsah v kyčelních kloubech a na něho nasedající nedostatečná aktivace břišní stěny, pro-



hnutí/kulacení zad. U takto napolohovaného dítěte dochází k prohloubení asymetrického držení hlavy a těla. Pokud tyto pomůcky používáte, je vhodné čas strávený v nosítku vykompenzovat časem a hrou na rovné podložce.

Pokud dítě nesedí, neposazujte, pokud nestojí, nepostavujte. Jakmile je dítě zralé na chůzi, cizí pomoc nepotřebuje, vedení a přitahování za ruce vhodné není. Podporujte rozmanitost pohybu Vašeho miminka, respektujte rychlost jeho psychomotorického vývoje.

ZPRACOVAL:

kolektiv Novorozeneckého oddělení FNOL

DŮLEŽITÉ KONTAKTY:

**Novorozenecké oddělení
Fakultní nemocnice Olomouc**

telefon: 588 444 118

e-mail: novorozenecke@fnol.cz

novorozenci.fnol.cz