

Ljubljana; 03. 02. 2014

## ZAKAJ NAJ DOJENČEK „PASE KRAVICE“?

Izraz „pasenje kravic« pomeni, da dojenček leži na trebuhu, se opira na roki in glave ne naslanja na podlago. Izraz ne loči med oporo na komolce, ki jo otroci osvojijo najprej in med oporo na dlani z iztegnjenimi komolci, ki jo osvojijo kasneje.

Da dojenček „pase kravice“ pomeni, da leži na trebuhu, se na nek način naslanja na roki in poizkuša kontrolirano zadržati glavo od podlage, vsaj za kratek čas.



[www.myspecialneedsnetwork.com](http://www.myspecialneedsnetwork.com)

### NORMALNI RAZVOJ V TREBUŠNEM POLOŽAJU

Starost v mesecih je okvirna, za lažje predstavljanje. Dojenčki osvajajo aktivnost prej ali kasneje.

V **prvem mesecu** starosti ima dojenček v trebušnem položaju glavo obrnjeno na eno stran, noge ima pokrčene v kolkih in kolenih.

V **drugem mesecu** se teža z ramenskega obroča pomika proti lopaticam, zaradi česar lahko že malo dvigne glavo. Zmore jo obrniti z ene strani na drugo in jo položiti na podlago. Nogi sta še vedno pretežno pokrčeni.

Pri **treh mesecih** se začne opirati na podlahti, glava je v sredini in lahko pogleda v eno in drugo stran. V kolkih se noga postopoma steguje, ni pa še čisto stegnjena.

Pri **štirih mesecih** zares „pase kravice“, saj je medenica na podlagi, kolka sta stegnjena, trebuh je dvignjen od podlage. Teža je na komolcu, vendar je roka (dlan) prosta za igro. Glavo lahko obrne v eno stran in se z isto roko odrine od podlage. Včasih se zaradi tega obrne nazaj na hrbet.

Pri starosti **pet mesecev** opazimo fenomen „plavalca“, ko dojenček drži obe roki v odročanju in se naslanja na podlago samo s trebuhom. Hrbtne mišice močno zategne. „Plavalca“ prekine tako, da spusti roki na podlago in se s stegnjenima spet odrine od podlage. Običajno v tej starosti prehajajo med obema skrajnostima. Ko se nasloni na peto dlani, začne odpirati prste in se bolje naslanjati na celo dlan. Palec ne sme biti v dlani. Ne zmore še dosegati po igrači.

**Šest mesecev** star že lahko posega po igrači pred njim, pri čemer se steguje in s prsti pleza naprej. Nogi lahko premika tako, da eno stegne in drugo pokrči ter oponaša plazenje vojakov. Začnejo se sukati po podlagi

okoli svoje osi (pivotiranje).

Od **sedem mesecev** naprej se nekateri začnejo postavljati na vse štiri in se zibajo naprej in nazaj. Čez nekaj časa skobacajo, vendar ne kobacajo vsi dojenčki. Vsi pa se morajo vsaj znati odriniti s stegnjenimi rokami od podlage (opora na stegnjeni roki).

## KORISTI TREBUŠNEGA POLOŽAJA

- pozitiven vpliv na kontrolo glave (obvladovanje in zadrževanje glave v položaju in spreminjanje položaja glave v prostoru)
- občutenje lastne teže na trebuhu in ramenskem obroču
- pozitiven vpliv položaja na rami, roki, prsni koš, medenico, kolke in nogi.
- pozitiven vpliv gravitacije na notranje organe
  - naslanjanje in odrivanje od rok, ki so nujna predstopnja prestreznih in zaščitnih reakcij (ko starejši pade, se ujame na stegnjeni roki)
- videnje in doseganje igrač spredaj
- obračanje s trebuha na hrbet in obratno
- premikanje po prostoru
- uporaba roke v funkciji

## KDAJ ZAČETI S TREBUŠNIM POLOŽAJEM?

### Čimprej!

Dojenčka lahko obrnete na trebuh že par dni po rojstvu. Nujno mora biti zbujen. Podlaga naj bo starosti in sposobnostim primerna. Naj bo neдрseča, dovolj čvrsta in velika. Podlaga se tudi ne sme mečkati, gubati ali preveč ugrezati. Najbolje je, če imate na tleh položene armaflex podloge, telovadno blazino, podlogo za jogo, Airex blazino in podobno. **Dojenčka ne smete dajati spat na trebuh, dokler ne obvlada kontrole glave (do treh ali štirih mesecev korigirane starosti)**. Nikoli ga ne obrnete na trebuh v postelji ali na mehki podlagi (deka, prešita blazina,..), ker se lahko z obrazom nasloni na podlago in se zaduši. Če dojenček bruha oz. polije, ga previdno obrnete na stran, tako da ima prost obraz in ga obrišete.

## KAKO OSVAJATI TREBUŠNI POLOŽAJ?

V starosti od 0 do 1 meseca:

**Večkrat na dan**, najbolje ob vsakem previjanju, ga počasi obrnete na trebuh in ga s prigovarjanjem ter igračko spredaj pripravite do tega, da ostane na trebuhu par trenutkov, minuto ali več. Dokler se ne pritožuje, naj bo na trebuhu, ko začne ječati ali jokati, ga počasi obrnite preko boka na hrbet.

Vsak dan je tako najmanj 6 do 8 krat na trebuhu, lahko tudi večkrat.



[www.oneyv.org](http://www.oneyv.org)



[www.flickr.com](http://www.flickr.com)

V starosti od 2 do 3 mesece:

Trebušni položaj mu je že poznan, zato ga lahko zdrži dalj časa. Komolce mu pomaknite pred ramena, tako da se nanje nasloni. Medenico mora imeti ves čas na podlagi. Če jo dviguje, nežno položite nanjo vašo roko in spustil jo bo na podlago. Igračko mu položite spredaj, da jo bo gledal.



[www.vebidoo.de](http://www.vebidoo.de)

V starosti 4 do 6 mesecev:

Z igračko spredaj dojenčka stimulirate, da se začne odrivati od stegnjenih rok in posegati naprej. Pomagate mu tako, da mu podložite zvito brisačo pod prsni koš v višini prsi. S tem mu pomagata na začetku, potem pa to podporo odmaknete, tako da sam občuti dvig prsnega koša od podlage. Medenica naj bo ves čas na podlagi. Kolki so maksimalno iztegnjeni.



[www.store.tinylove.com](http://www.store.tinylove.com)



[www.kidspot.co.nz](http://www.kidspot.co.nz)

### V starosti od sedem mesecev naprej:

Pomagate mu, da se sestavi v štirinožni položaj in se ziba naprej-nazaj, levo-desno. Igračko mu postavite na 10 centimetersko podlago (škaflo, poličko,..), da se mora nagniti na eno stran, da jo lahko z drugo roko doseže. Tako trenira prenos teže z leve na desno stran telesa in zavedanje, da se lahko na eno roko nasloni ter z drugo poseže. Lahko ga spodbujate z žogo, ki mu jo pošljete s strani in jo mora z eno roko doseči, odriniti.



[www.mamaot.com](http://www.mamaot.com)



[www.blog.corewalking.com](http://www.blog.corewalking.com)

### **KDAJ POČAKATI S TREBUŠNIM POLOŽAJEM in previdnostni ukrepi?**

**Takoj po hranjenju ga ne dajte na trebuh**, saj obstaja velika verjetnost, da bo bruhal. Počakajte vsaj eno uro.

Previdnost je potrebna pri otrocih, ki so nagnjeni k bruhanju ali tistih, ki imajo težave z refluksom. Dojenčki v primeru nezadostne kontrole glave lahko izbruhano tekočino vdihnejo, kar lahko povzroči nevarnost zapore dihalne poti ali aspiracijske težave. Pri otrocih s tovrstnimi težavami je potrebna previdnost in prisotnost starša/skrbnika ves čas, ko je otrok v trebušnem položaju. V tem primeru je smiselno trebušni položaj tudi nekoliko prilagoditi, zato se posvetujte s svojim zdravnikom ali nevrofizioterapevtom.

Potrebno je razlikovati med ustreznim trebušnim položajem, kjer je otrok z rokami oprt na podlago in trebušnim položajem, kjer sta obe roki dlje časa dvignjeni od podlage in otrok pretirano napenja hrbtne mišice. Ta tako imenovan fenomen »plavalca« sicer lahko opazimo za kratek čas (najpogosteje okrog otrokovega petega meseca starosti), vendar ga mora znati prekiniti, torej z rokami priti v oporo. V primeru vztrajanja v položaju plavalca se posvetujte z razvojnim nevrofizioterapevtom, kako otroku aktivnost olajšati oziroma ga spodbuditi k pravilnemu gibalnemu vzorcu.



[www.technocrazed.com](http://www.technocrazed.com)

### **KAKO SE LOTITI TREBUŠNEGA POLOŽAJA PRI DOJENČKIH, KI NE MARAJO BITI NA TREBUHU?**

Na trebuhu ne marajo biti tisti dojenčki, ki tega položaja niso občutili zgodaj v razvoju. Zaradi različnih dejavnikov, kot so: refluks, izrazito zategovanje nazaj (ekstenzijski vzorec), splošna preobčutljivost na spremembe, starši, ki ne prenesejo dojenčkovega joka, otroci, ki so izpustili izkušnjo pasenja kravic v zgodnji starosti. Običajno so z jokom prekinili postavljanje v trebušni položaj in večino zgodnjega življenja (do 6 mesecev starosti) preživeli v naročju, vozičku, počivalniku. V takšnem primeru je potrebno začeti postopoma in večkrat na dan, vsak dan.



[www.babyzinzi.wordpress.com](http://www.babyzinzi.wordpress.com)

Vztrajnost se preizkušeno izplača. Če ne zdrži na tleh, lahko položaj nekoliko modificirate: položite ga čez vaše noge (vi sedite na tleh s stegnjenimi nogami spredaj) tako, da se z rokami na drugi strani nog dotika tal, vi pa se zibate levo desno. Postopoma preidete na oporo na roke (prenesete otrokovo težo naprej), tako, da ga nagnete in z glavico počasi postavite v stik s podlago. Roki mu postavite v stik s podlago, nekoliko počakate in občutili boste, kako se bo od podlage odrinil in zadržal oporo na stegnjenih komolcih. Če ne zadrži stegnjenih komolcev, mu jih je treba podpreti v vašo roko.

Ves čas se morate zavedati, da je spretnost pri lovljenju na roke ob padcih odvisna od tega, kako dobro dojenček obvladuje aktivnosti na trebuhu, zato je osvajanje vseh stopenj in elementov trebušnega položaja ena izmed ključnih komponent kvalitetnega gibalnega razvoja dojenčkov.



[www.drannezachry.com](http://www.drannezachry.com)

Viri:

1. Bobath K., A neurophysiological basis for treatment of CP, 1991.
2. Pikler E., Laßt mir Zeit: Die selbständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen. Untersuchungsergebnisse, Aufsätze und Vorträge aus dem Nachlaß zusammengestellt und überarbeitet.
3. Zukunft-Huber B., Die ungestörte entwicklung ihres babys, 1998.
4. Advanced early assessment and intervention with babies and young children- course in 2011.

Avtorici članka:

mag. Petra Durjava Lajevec, dipl. fizioterap., RNO terap.  
ZD Črnuče, Nevrofizioterapija

asist. mag. Tina Grapar Žargi, dipl. fizioterap., RNO terap.  
Zdravstvena fakulteta