

Dezvoltarea motorie ideala a copilului in primul an de viata si cateva sfaturi de stimulare pe etape de varsta

Vom discuta in cele urmeaza despre dezvoltarea ideala posturala si motorie dupa prof. Dr. V. Vojta. Vom aborda motricitatea grosiera in principal si cum ajunge un bebelus de la o pozitie orizontala la una verticala in spatiul inconjurator.

Luna 1:

Prima luna de viata este caracterizata de o postura a corpului de flexie, adunata, cu membrele superioare si inferioare indoite si aproape de corp si cu coloana vertebrala in forma de C. In aceasta perioada bebelusul are nevoie de mult contact fizic cu mama mai ales, dar si cu tatal, caci se simte in siguranta sa fie tinut in brate si pentru ca el se orienteaza foarte mult dupa miros. Stim ca atasamentul necesita timp pentru a se forma, in medie o zi pentru mama, o saptamana pentru tata si 6 luni pentru bebelus. Dormitul si hranitul ii ocupa foarte mult din perioada in care este treaz. Asadar, in aceasta prima luna, conteaza mai mult contactul fizic, asigurarea nevoilor de hrana, somn si mai putin nevoia de miscare. Cu toate acestea bebelusul poate fi pus pe spate, intr-o parte, pe burtica (pe burta mamei, tatalui) atat atunci cand este treaz cat si atunci cand doarme.



Luna a 2-a :

Incepand cu luna a 2-a poate fi pus pe burtica atunci cand este treaz pentru a incepe sa isi foloseasca musculatura posterioara a corpului, care se dezvolta dinspre cap spre bazin si datorita orientarii optice in spatiu incepe usor usor extensia coloanei vertebrale. Ca si durata, in medie, puteti lua in considerare luna si 10 min (ex. la 1 luna-10 min, la 2 luni- 20 min, ..6 luni 60 min). Acesta este timpul mediu total petrecut pe burta cand este treaz pe parcursul unei zile.

Bineinteles ca acest timp poate fi atins in mai multe sesiuni a cate 2- 3 min in functie de cat rezista bebelusul si se creste treptat durata. Pentru a-l stimula puteti sta la capul lui si sa ii vorbiti, asta pentru a incepe sa se orienteze atat acustic cat si vizual. Membrele superioare si inferioare incep sa se intinda cand bebelusul sta pe spate sau pe burtica. Pe burtica veti vedea ca tine capul mai sus de planul patului sau al corpului dumneavoastra, iar membrele superioare vor fi aproape de corp, coatele regasindu-se aproximativ la jumatatea antebratului. Este important sa stati la aproximativ : 25- 30 cm de fata bebelusului (este distanta aproximativa cand bebelusul este pus la san, intre fata lui si fata mamei), deoarece nu poate fixa cu privirea mai aproape. Pentru a constientiza cum se dezvolta vederea de la nastere puteti accesa urmatorul link :

<https://www.click.ro/entertainment/virale/cum-vede-un-nou-nascut-imagini-inedite-cu-evolutia-vederii-la-om>



Puteti sa ii vorbiti cand din partea dreapta, cand din stanga pentru a-l determina sa intoarca capul dupa vocea si imaginea dumneavoastra. La aceasta varsta apare si zambetul social. Il veti vedea zambindu-va mai mult.

Luna a 3-a:

In aceasta luna ar trebui sa il vedeti ca pe burta se sprijina pe coate (coatele mai departe de corp si la nivel cu umerii), iar pieptul usor ridicat de pe planul patului, podelei (papusa joasa). E bine sa il puneti de acum incolo pe podea, o suprafata tare, care sa il ajute sa se impinga in coate si sa isi ridice capul si trunchiul cat mai sus in spatiu. Daca aveti o oglinda joasa il puteti pune pe burta in fata oglinzii. El poate intoarce capul lejer intr-o parte si in cealalta. Pozitionarea pe burta este foarte importanta in perioada 1-6 luni si pentru a evita deformarea craniului bebelusului.



Pe spate el va fi mai sigur decat pana acum, cu capul pe mijloc, in ax cu coloana, poate duce ambele maini concomitent la gurita si piciorusele ridicate in aer la aproximativ 90° indoite din sold, genunchi si glezna. De la aceasta varsta puteti folosi jucarii agatate deasupra patului sau module pentru podea cu jucarii de diferite texturi, culori, sunete. Simturile sunt astfel stimulate: auz, vaz, tactil (piele), echilibru (schimbarea pozitiei).



Luna a 4-a:

Din pozitia culcat pe spate copilul incepe sa prinda intentionat o jucarie din lateral, adica cu mana dreapta daca ii aratati jucaria in partea dreapta si cu mana stanga in partea stanga . De abia in jurul varstei de 4 luni si jumătate va incepe sa prinde jucaria pe linia de mijloc a corpului.

Din pozitia culcat pe burta copilul se va sprijini pe un cot, iar cu cealalta mana se va intinde spre o jucarie din apropiere. E bine sa ii aratati un obiect, care ii atrage atentia, in lateral pe ambele parti si usor mai sus in spatiu.



Luna a 5-a:

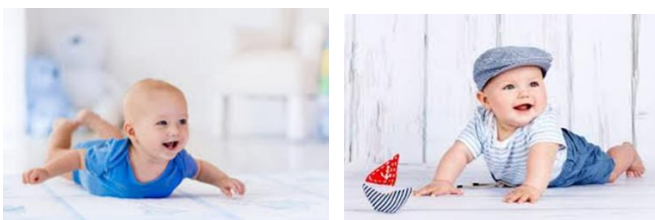
Pe spate il puteti surprinde pe micut cu picioarele in aer deasupra soldurilor , iar cu mainile atingandu-si genunchii sau organele genitale. Asadar, explorarea propriului corp continua.



In aceasta perioada , copilul incepe sa se intinda dupa jucarii tot mai mult pana ajunge sa se intoarca (rostogoleasca) de pe spate pe burta. Este bine sa fie stimulat sa faca aceasta miscare si pe o parte si pe cealalta.



Odata ajuns pe burta el va experimenta ridicarea mai sus in spatiu pe palme, toata burtica fiind in aer, deasupra suprafetei de sprijin (papusa inalta). El va alterna aceasta postura cu cea a inotatorului- toate membrele sunt in aer si se sprijina pe abdomen.



Luna a 6-a :

Pe spate va ajunge sa isi atinga dgetele de la picioare.



Pe burta va incepe sa se tarasca tragandu-se pe antebrate si coate. Modelul ideal este fara utilizarea picioarelor. Sunt unii copilasi, care se folosesc si de genunchiul opus pentru a inainta. Stimulul (o jucarie, o persoana) trebuie sa fie in fata lui, nu in spate. Nu il ajuta daca ii oferiti sprijin la talpi. Nu uitati ca si tararea este bine sa se faca pe suprafata tare, cum este podeaua. Acest lucru il ajuta sa se impinga mai bine in suprafata si sa propulseze corpul intreg spre inainte. De asemenea, se evita riscul de cadere de la inaltime (ex. pat).

Tot la aceasta varsta incepe sa experimenteze de pe burtica ridicarea bazinului si bascularea lui spre inainte si inapoi, dupa care revine pe burtica. Este inceputul pentru ridicarea pe genunchi si palme. Incepe sa vina tot mai sus in spatiu.

Luna a 7-a :

De pe spate isi va duce cu mana degetul mare de la picior in gura. Practic este vorba despre o coordonare mana-picior- gura- ochi



Tot de pe spate poate sa se rostogoleasca spre burta, dar sa se opreasca pe o parte si sa se intinda dupa o jucarie mai sus in spatiu ajungand intr-un sezut oblic. Din aceasta pozitie poate alege sa revina pe spate sau sa isi continue miscarea spre burtica. De asemenea, din acest sezut oblic se poate pune pe genunchi si palme.



Luna a 8-a :

Se ridica mult mai usor pe genunchi si palme de pe burtica, fie impingandu-se in palme si ridicand bazinul, fie din sezutul oblic descris anterior. Va si incepe sa faca pasi de pe genunchi si palme, acesta fiind mersul patruped.



De pe burta se poate intoarce (rostogoli) pe spate in mod coordonat. Este bine sa aiba spatiu in jurul sau pentru a face acestea, adica pe podea.

Luna a 9-a :

Sade singur si mai ales ajunge singur in aceasta pozitie de asezat atat de pe spate cat si de pe burta folosind modelele descrise anterior. In mod ideal aceasta pozitie se adopta cu genunchii intinsi si coloana intinsa in ax.



De asemenea mersul patruped prinde viteza si incepe sa se ridice in picioare ducand un picior in fata (pasul cavalerului) tinandu-se cu mainile de mobila. Ridicarea se face mai mult din forta bratelor. Ii va fi greu sa se lase inapoi pe genunchi, nu va mirati daca isi da drumul in

fund ! Atentie !!! Piesa de mobilier trebuie sa fie solida pentru a se evita caderea pe spate a copilului !



Luna a 10-a :

Ajuns in picioare va incepe sa mearga lateral pe langa mobilier. Acum se va putea pune jos mai usor decat la 9 luni.

Intre 10- 12 luni :

Din picioare, sprijinit de mobilier cu mainile, isi va da drumul la o mana intinzandu-o catre dumneavoastra sau un alt obiect, pe care si-l doreste.



Intre 12- 14 luni :

Face primii pasi singur ! Vine spre bratele dumneavoastra ! Sunteti salvarea lui !

De retinut faptul ca, in urmatoarele luni, mersul va fi cu baza larga de sustinere si va mai cadea. Copilul nu este inca sigur pe el. Ii este greu sa se opreasca si sa schimbe directia rapid. Aceste lucruri vor veni cu timpul, mai tarziu. Va trebui sa aveti rabdare si sa va bucurati impreuna cu copilul dumneavoastra de orice achizitie motorie, chiar si mica, pe care o va face.

Noi nu recomandam folosirea premergatorului, nici ca modalitate de invatare a mersului, nici aceea de ajutor. Daca sistemul nervos al copilului este intact si ii oferiti spatiul si stimularea necesara (verbala, prezenta dumneavoastra, obiecte colorate), atunci copilul va trece prin aceste etape. Toate partile corpului au nevoie sa se scoordoneze intre ele pentru a-l ajuta pe copil sa exploreze spatiul din jur si pentru a se deplasa prin el pentru a interactiona cu persoanele din jur.



Nu trebuie sa uitam ca etapele descrise mai sus sunt cele ideale. Fiecare copil are ritmul sau propriu de dezvoltare. Un copil `lenes` va face toate achizitiile motorii mai tarziu un pic, in timp ce un copil `iute` le va face pe toate mai repede.

Autor : Kt. Adriana Pomarac

Sectia Recuperare Copii, Sibiu

Bibliografie:

1. Ginsberg Iris, Weiss Martin, `Dezvoltarea ideala posturala si motorie dupa Vojta`, fragment din `Curs de Kinesiologie a dezvoltarii dupa Vojta aplicat sugarilor, copiilor si adolescentilor cu tulburari de miscare`, modul A, Sibiu, 2011.
2. Osty MarieLaure, `Dezvoltarea motorie`, fragment din `Curs de osteopatie pediatria`, Bucuresti, 2017.