



6 KLÍČŮ KE ZDRAVÉMU VÝVOJI DÍTĚTE

Filip Kuňák, Tomáš Kuňák

Podnadvpis vašeho eBooku zdarma napište tady

6 KLÍČŮ KE ZDRAVÉMU VÝVOJI VAŠEHO DÍTĚTE



Autoři akademie zdravého pohybu a tvůrci strategického postupu Cesta Zdravé Maminky[®]. Propagátoři zdravého pohybu a fyzio – core tréninku. Učíme všechny lidi, jak začít využívat zdravý pohyb a hluboké stabilizační svaly v jejich prospěch a tím si zlepšit kvalitu života.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorů je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkujeme za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Obsah

ÚVODEM	5
1. POSTURÁLNÍ VÝVOJ DÍTĚTE.....	6
1.1 Porucha posturálního vývoje.....	7
1.2 Příklad ze života	7
1.3 Důležité pozice při posturálním vývoji dítěte	8
1.3.1 Leh na zádech s dolními končetinami ve vzduchu	8
1.3.2 Přetáčení na bok.....	8
1.3.3 Poloha na všech čtyřech	8
1.3.4 Poloha vsedě	8
1.3.5 Poloha ve stoji	9
2. KDYŽ DÍTĚ ŘVE, TAK TÍM TRÉNUJE BRÁNICI A BŘÍŠNÍ SVALY.....	10
3. DÍTĚ BY MĚLO LEŽET NA ROVNÉ PLOŠE	11
3.1 Nevhodné podmínky pro leh	11
3.2 Na co si konkrétně dát pozor.....	12
4. PŘI VERTIKALIZACI DÍTĚTE SE DÍTĚ NESMÍ ZA NIC PŘITAHOVAT	13
5. NEPOMÁHEJTE SVÝM DĚTEM VE VÝVOJI.....	14

5.1 Konkrétní příklady dopomoci	14
6. ČÍM DÉLE DÍTĚ LEZE, TÍM MÁ LEPŠÍ STABILIZACI HORNÍ POLOVINY TĚLA	15
PÁR SLOV ZÁVĚREM	16

ÚVODEM

Tato bonusová část je **poslední díl skládačky**, kterou jste začala skládat, když jste se rozhodla vydat na **Cestu Zdravé Maminky®**. Je naprosto skvělé, že jste **zodpovědná maminka**, která se chce dozvědět něco nového o tom, jak se vaše dítě vyvíjí, a jak můžete svému dítěti co nejvíce **usnadnit jeho počáteční vývoj**.

Bohužel musím říci, že mnoho maminek, které nejsou seznámeny s těmito informacemi, **nevědomky ztěžují** svému dítěti posturální vývoj ve snaze pro něho udělat to nejlepší. Hlavně z toho důvodu vznikla tato bonusová část, a jsem moc rád, že ji právě teď čtete.

Zde vás seznámím s **posturálním vývojem** dítěte, s důležitými **vývojovými polohami**, kterými si v průběhu několika měsíců po narození projde každé dítě, ale také například **co se děje, když dítě pláče**. Dozvíte se několik zásadních doporučení, která rozhodují o **kvalitě posturálního vývoje** dítěte. Dostanete k dispozici konkrétní rady, jak s dítětem zacházet z hlediska pohybového vývoje.

Najdete zde tedy všechny důležité informace, které byste měla brát v potaz, pokud chcete, aby vaše dítě prošlo posturálním vývojem co nejlépe.

1. POSTURÁLNÍ VÝVOJ DÍTĚTE

Posturální vývoj u dítěte proběhne **okolo 4. měsíce** a rozhodne o kvalitě pohybu po celý jeho život. Z hlediska vývoje kojence je zajímavý **druhý měsíc života** dítěte. V tomto období se poprvé zpřístupní symetrické reakce. Kojenec pak dokáže například udržet osově nastavenou hlavičku, což do této doby nezvládl.

Ale nejvýznamnějším obdobím z hlediska posturálního vývoje dítěte je **4. měsíc života**. U nás lidí **existují dva pohybové „programy“**, mezi kterými si mozek přepíná, a na základě těchto programů vykonáváme pohyb. Po narození dítěte je v mozku k dispozici pouze „základní program“, který stačí na to, aby dítě vleže hýbalo končetinami, vykonalo potřebu nebo plakalo. Je to takzvaná **statická stabilizace**.

Asi tak v polovině čtvrtého měsíce **dochází k přelomu**, kdy vlivem vývoje dojde k potřebě sepnout „**pokročilý pohybový program**“, který byl doposud nedostupný. Je to takzvaná **dynamická stabilizace**. Sepnutí tohoto programu je velice individuální, a každé dítě tímto posturálním vývojem **projde s různou kvalitou**.

Na základě sepnutí dynamické stabilizace se dítě začne **vertikalizovat**. Asi v polovině čtvrtého měsíce se dítě začne otáčet, poté začne **lézt po čtyřech** (kvadrupedální opření) a následně se postaví i na nohy (bipedální opření). Okolo čtvrtého roku dítě zvládne **stát na jedné noze** (monopedální opření). Okolo sedmého roku života se **dovrší posturomotorický vývoj** společně s dozráním mozečkových funkcí.

1.1 Porucha posturálního vývoje

V případě, že se objeví porucha v posturálním vývoji dítěte, probíhá tento vývoj popsany výše jinak. **Aktivní otáčení se opozdí** klidně až o 3 měsíce. Mozek kojence má **problém sepnout** dynamickou stabilizaci. Pokud je dítě mentálně zdravé, začne se opožděně vertikalizovat na základě statické stabilizace. U těchto dětí jsou pak na první pohled vidět **poruchy držení těla** a jejich motorika nebude tak kvalitní, jako u vývoje bez poruch.

Rozdíl mezi těmito dětmi je v průběhu jejich růstu evidentní. Dítě, které projde posturálním vývojem bez problémů, má daleko **ekonomičtější pohyb**, který šetří jeho pohybový aparát. Dále jsou tyto děti daleko **šikovnější při pohybovém učení**. Jelikož mají kvalitnější motoriku, většinou pro ně není žádný problém naučit se i ten nejsložitější pohyb relativně rychle a bez chyb.

1.2 Příklad ze života

V běžném životě lze tyto rozdíly v kvalitě posturálního vývoje sledovat doslova na každém kroku. Podívejte se například na vrcholové sportovce, kteří podstupují **extrémní dávky** tréninků. Někteří z nich jsou schopni tyto dávky zvládat dlouhá léta, aniž by u nich docházelo k **předčasnému opotřebení** pohybového aparátu. Jiní ovšem končí svou kariéru (nebo dokonce končí ještě před vstupem na profesionální dráhu) velmi brzy z důvodu **předčasného opotřebení pohybového aparátu**. Významným faktorem je zde právě kvalita posturálního vývoje v dětství.

1.3 Důležité pozice při posturálním vývoji dítěte

1.3.1 Leh na zádech s dolními končetinami ve vzduchu

Jakmile dítě začne vleže na zádech zvedat dolní končetiny do vzduchu, začíná tím **trénovat především funkci CORE systému** (hluboký stabilizační systém páteře), a tím i stabilizaci bederní páteře a pánve. Toto je při vývoji **důležitý moment**, protože se touto činností připravuje na další složitější pozice.

1.3.2 Přetáčení na bok

Jakmile je dítě připraveno přejít na další pozici, začne se **přetáčet na bok**. Vleže na boku opět dochází k trénování CORE systému a stabilizaci bederní páteře a pánve. Dále zde dochází k tréninku především svalů stabilizujících kyčle.

1.3.3 Poloha na všech čtyřech

Dítě se z polohy na boku dostává do polohy **na všech čtyřech končetinách**. Z hlediska tréninku všech svalů je toto významná pozice, protože zde dochází ke **koordinovanému pohybu** mezi horní a dolní částí těla. Opět zde probíhá trénink CORE systému a stabilizace bederní páteře a pánve, tentokrát **v pohybu**. Současně dochází k tréninku stabilizace ramen a lopatek. Při samotném lezení také dochází k postupnému **vytváření kleneb** na rukách.

1.3.4 Poloha vsedě

Vsedě začíná dítě trénovat pozici **napřímené pánve a páteře** ve vertikále (kolmo k zemi), což je pro dítě zcela nová zkušenost, protože doposud byla páteř vždy horizontálně (vodorovně se zemí). Pokud vývoj probíhá bez problémů, nikdy se u dítěte neobjevuje dlouhodobě **strnulá nahrbená páteř a zhroucený trup**.

1.3.5 Poloha ve stoji

Ve stoji probíhá významný trénink dolních končetin. Dítě se učí **opření** pouze **o dolní končetiny** (bipedální opření) a rovnováhu při chůzi. Při chůzi se začíná tvarovat **nožní klenba** a postupně se dokončuje napřimování pánve a celé páteře.

2. KDYŽ DÍTĚ ŘVE, TAK TÍM TRÉNUJE BRÁNICI A BŘIŠNÍ SVALY

Do té doby, než se dítě naučí mluvit, je pláč (řvaní) jeho **jedinou možností**, jak o sobě dát vědět. Běžnou reakcí rodiče je okamžitě **utěšit** dítě, a mnohdy je i snaha o **předcházení** pláče. Z hlediska pohybového vývoje dítěte má pláč své **důležité odůvodnění**. Během pláče dochází k **vývoji a tréninku** hned několika částí těla:

- a) Trénink bránice:** Při pláči a řvu jsou zvýšené nároky na dýchání a díky tomu je více stimulován hlavní dýchací sval bránice.
- b) Pomocné dýchací svaly:** Se zvýšeným nárokem na dýchání také dochází k tréninku a stimulaci ostatních pomocných dýchacích svalů. Mezi tyto svaly patří například mezižeberní svaly a svaly krku.
- c) Kapacita a funkce plic:** Při zvýšeném nároku na dýchání se také zvětšuje kapacita plic a zlepšuje se jejich funkce.
- d) Trénink břišních svalů:** Při pláči a řvu dochází k aktivaci břišních svalů a pánevního dna. Je to zcela automatická ochranná reakce bederní páteře.

Tímto nechci nikomu radit, ať nechá za každou cenu řvát své dítě. Jen se prosím zamyslete, zda není pro vývoj vašeho dítěte lepší, když ho občas necháte vyřvat, samozřejmě pokud řve tak říkajíc pro nic.

3. DÍTĚ BY MĚLO LEŽET NA ROVNÉ PLOŠE

Při posturálním vývoji dítěte je **velmi důležité, aby byly dodržovány jednotlivé vývojové polohy**. To platí zejména v období, kdy je dítě schopné jen ležet na zádech. Tato poloha je totiž pro dítě **velmi významná**, protože zde dochází k postupnému napřimování pánve a páteře a ke vzniku **esovitého zakřivení páteře**.

Dále se zde vyvíjí přední svalový řetězec, do kterého spadá mimo jiné přímý sval břišní a některé svaly krku. **Správné vyvinutí** tohoto svalového řetězce je **klíčové** v období, kdy se dítě staví na dolní končetiny (vertikalizace). Pokud se správně vyvine, dítě bude mít **zdravé a přirozené zakřivení** páteře, a tím i správné držení těla. Je tedy nezbytné, aby dítě po celou dobu **leželo opravdu na rovné ploše**. Nezáleží na tom, zda zrovna leží v postýlce, na zemi nebo v kočárku, **vždy se musí jednat o rovnou plochu**.

3.1 Nevhodné podmínky pro leh

Pokud tomu tak nebude a dítě bude mít **nevhodné podmínky** pro leh na zádech, jeho správný posturální vývoj bude **ohrožen**. Napřimování pánve a páteře a utváření zakřivení páteře probíhá **pouze v lehu** na rovné ploše. Při jakékoliv jiné poloze k tomuto správnému vývoji nedochází a velmi často dochází k **opožděnému anebo méně kvalitnímu posturálnímu vývoji**.

To má za následek, že dítě do ostatních vývojových poloh **vstupuje s nedostatečně** kvalitně napřímenou páteří bez optimálních křivek. Výsledkem bývá, že při vertikalizaci se u dítěte **objevuje nahrbená** bederní páteř a **plochá hrudní páteř** (opticky páteř vypadá jako rovná bez křivek). S tímto jsou spojeny další potíže, jako je například **plochonoží, výpadky funkce CORE systému**, budoucí potíže se zády a další. Mimo jiné se u těchto dětí objevuje diastáza břišní stěny a dětská kýla.

3.2 Na co si konkrétně dát pozor

Uvedu dva případy, u kterých se velmi často objevují chyby při lehu dítěte. Schválně upozorňuji na tyto dva případy hlavně z toho důvodu, že se **vyskytují čím dál tím častěji** a také proto, že mají **velký vliv** na posturální vývoj dítěte.

a) Špatný kočárek: Jak už bylo řečeno, při výběru kočárku si dávejte pozor na to, aby vnitřek byl zcela rovný a dostatečně prostorný. Dávejte si pozor na kočárky, které mají jinak zařízený vnitřek, jako je například nakloněná rovina nebo zaoblená plocha (tvar houpací sítě). Tyto kočárky nejsou vhodné pro správný posturální vývoj miminka.

b) Přenosná kolébka: Dávejte si pozor na všechny přenosné kolébky, ve kterých je dítě v jiné pozici, než je poloha vleže na zádech na rovné ploše. V dnešní době se objevují přenosné kolébky, ve kterých dítě polo sedí, polo leží v tak špatné pozici, že je absolutně nemožné, aby došlo ke správnému posturálnímu vývoji. Páteř je zde nahrbená a zhroucená, což by se v tomto období nemělo vůbec objevovat.

Jediná výjimka

Jediná výjimka, kdy se nevyhnete nevhodné poloze dítěte, je v případě jízdy autem, kdy dítě musí sedět v autosedačce. To je samozřejmě nutné z hlediska bezpečnosti, avšak nebojte se, že by to mělo vliv na vývoj vašeho dítěte. K tomu, aby došlo k ovlivnění posturálního vývoje, by muselo dítě sedět v autosedačce několik hodin denně, jak je to v případě kočárku nebo přenosných kolébek.

4. PŘI VERTIKALIZACI DÍTĚTE SE DÍTĚ NESMÍ ZA NIC PŘITAHOVAT

Jakmile přijde období, kdy se dítě začne stavět na dolní končetiny (vertikalizovat), **dávejte si pozor**, aby si při vstávání nepomáhalo tím, že se za něco **přitáhne**, například za konstrukci postýlky, za okraj skříňky nebo za jiný nábytek.

Při procesu vertikalizace totiž dochází k vývoji několika částí těla.

a) Trénink CORE systému: Při vertikalizaci dochází k potřebnému vývoji svalů CORE systému. Pokud by se dítě při vstávání přitahovalo, částečně by tento systém vyřadilo z činnosti a vývoj by nemusel být dostačující.

b) Kvalitní opora dolních končetin: Dítě si při vertikalizaci také trénuje kvalitní oporu dolních končetin, kdy se učí, jak se správně zapřít chodidly do země, a jak správně rozložit váhu. Pokud se bude přitahovat, nikdy nedojde ke správnému zapření chodidel a rozložení váhy.

c) Rovnováha a koordinace pohybu: Při správné vertikalizaci dochází k aktivaci svalů, které jsou zodpovědné za rovnováhu a k tréninku koordinace jednotlivých svalů mezi sebou. Při špatné vertikalizaci, kdy se dítě bude při vstávání přitahovat, budou všechny tyto svaly jinak stimulovány a nedojde tak ke správnému vývoji této spolupráce.

5. NEPOMÁHEJTE SVÝM DĚTEM VE VÝVOJI

Jak už víte, každé dítě prochází takzvaným posturálním vývojem, během kterého se postupně **z lehu na zádech dostane až k chůzi** po dolních končetinách. Je zapotřebí, aby každou fází tohoto vývoje **zvládlo dítě samo bez pomoci**. Nemělo by tedy dojít k výraznému a opakovanému dopomáhání ze strany rodičů. Je nutné, aby se dítě **naučilo vyvinout dostatek aktivity** k dosažení jeho cíle. Je to důležité pro stimulaci nervového systému a získání sebejistoty dítěte.

5.1 Konkrétní příklady dopomoci

a) Přetočení z lehu na zádech na břicho: Jakmile je dítě připraveno (dostatečně vyvinuté svalstvo a psychika dítěte), dochází k přetáčení na bok a poté na břicho. Toto přetočení se nepovede hned na poprvé. Dítě to zkouší stále dokola, dokud se mu to nepovede. Toto zkoušení je opět jen další potřebný krok ve vývoji, proto mu tento krok neulehčujte.

b) Posazování dítěte: Dokud nemá dítě dostatečně vyvinutý pohybový aparát, samo se neposadí. Pokud byste ho předčasně posazovala, jeho svaly nebudou schopny udržet trup v napřímené pozici. Nebude se tedy jednat o aktivní sed, kdy dítě opět trénuje napřimování páteře ve vertikále. To může opět narušovat průběh posturálního vývoje. Nepředbíhejte tedy, a počkejte, až se dítě samo posadí.

c) Vstávání dítěte na nohy: K tomu, aby se dítě postavilo, je zapotřebí, aby mělo dostatečně vyvinuté svalstvo a psychiku. Proto nechte své dítě, ať se pohybuje po všech čtyřech tak dlouho, dokud samo není připraveno na vertikalizaci. Proces aktivní vertikalizace je nezbytnou součástí pozdějšího pohybu po dvou končetinách. Častá a výrazná pomoc při vertikalizaci může narušit kvalitu posturálního vývoje.

6. ČÍM DÉLE DÍTĚ LEZE, TÍM MÁ LEPŠÍ STABILIZACI HORNÍ POLOVINY TĚLA

Ve své praxi se setkávám s maminkami, které se mi svěřují, že jejich malý Honzíček ještě stále leze po zemi a nechce si stoupnout, zatímco jeho kamarádka Anička ze sousedství ve stejném věku už dva týdny stojí. Myslí si, že když Honzík ještě leze po zemi, tak se správně nevyvíjí.

Řeknu vám jedno tajemství, které říkám všem maminkám, které mají takovéto obavy. Čím déle se (ve fyziologickém rámci) bude dítě pohybovat po všech čtyřech končetinách, tím stabilnější a odolnější bude mít v pozdějším věku krční páteř, ramena a lopatky. Jakmile se dítě rychle dostane z polohy na všech čtyřech do polohy ve stoje, nedojde k tak kvalitnímu vývoji krční páteře, ramen a lopatek. Nebojte se tedy, že když vaše dítě o něco déle leží nebo sedí a rovnou nezačne chodit. Určitě o nic nepřichází.

PÁR SLOV ZÁVĚREM

Gratuluji vám, že jste dočetla až sem, protože jste zkompletovala celou **Cestu Zdravé Maminky®**. Tato poslední bonusová část sice nebyla ani tolik o vás, jako o vašem dítěti, přesto si myslím, že do **Cesty zdravé maminky®** jednoznačně patří.

Jak už jsem několikrát psal a říkal, prvním krokem k tomu, abyste se stala zdravou maminkou, je strategické přemýšlení o svém těle a pohybu. Tato bonusová část má totiž za úkol, abyste začala strategicky přemýšlet i o těle a pohybu vašeho dítěte.

To je právě ta moje kompletní zdravá filozofie, kterou se snažím předat co nejvíce ženám, jak to jde.

Děkuji vám, že jste se mnou prošla celou **Cestu Zdravé Maminky®** a jsem moc šťastný, že jsem vám mohl předat to nejlepší z toho, co umím.

Ted' už je řada na vás, jak s těmito informacemi a znalostmi naložíte, a jak je dokážete aplikovat do vašeho života. Já pevně věřím, že se vám to povede stejně tak úspěšně, jako několika stovkám žen před vámi, a že se u vás (i u vašeho dítěte) objeví skvělé výsledky!