

SPIS TREŚCI

Podziękowania 9

Wstęp 11

1. Pojęcie normy rozwojowej w pierwszym roku życia 14

- 1.1. Czym są kamienie milowe i czy każde niemowlę osiąga je w tym samym czasie? 15
- 1.2. Czy każde niemowlę powinno być ocenione przez fizjoterapeutę i co powinno zaniepokoić każdego rodzica? 19
 - Noworodek 19
 - Pierwszy miesiąc życia 20
 - Drugi miesiąc życia 20
 - Trzeci miesiąc życia 21
 - Czwarty miesiąc życia 21
 - Piąty i szósty miesiąc życia 21
- 1.3. Kiedy lepiej dmuchać na zimne? 22

2. Asymetria jako główna przyczyna zgłaszania się rodziców do fizjoterapeuty 26

- 2.1. Czym jest asymetria? 26
- 2.2. Jak manifestuje się asymetria u niemowląt? 29
- 2.3. Jakie są przyczyny asymetrii? 32
- 2.4. Jak możemy pomóc niemowlęciu z asymetrią? 34
- 2.5. Czym może skutkować nieskorygowana asymetria? 36

3. Moje dziecko nie chce leżeć na brzuchu... 39

- Noworodek 39
- Pierwszy miesiąc życia 41
- Drugi miesiąc życia 42
- Trzeci miesiąc życia 43
- Czwarty miesiąc życia 43
- Piąty miesiąc życia 44
- Szósty miesiąc życia 45

4. Kiedy niemowlę musi się obracać samodzielnie z pleców na brzuch i odwrotnie? 48

- 4.1. Czy noworodek aktywnie obraca się na bok? 48
- 4.2. Co z obrotem na plecy w pierwszych tygodniach życia? 49
- 4.3. Kiedy zaczyna się obrót na bok? 49
- 4.4. Przejście z obrotu na bok do obrotu na brzuch 51
- 4.5. Kiedy możemy się spodziewać obrotu z brzucha na plecy? 51
- 4.6. Jak możemy wspomóc niemowlę w pracy nad obrotami? 52
- 4.7. Czy obrót zawsze musi występować na obie strony? 52
- 4.8. Podsumowanie nieprawidłowości związanych z obrotami 53

5. Czworakowanie, pełzanie i inne formy lokomocji 55

- 5.1. Wprowadzenie do tematu lokomocji w pozycjach niskich 55

- 5.2. Pełzanie jako pierwsza forma lokomocji 55
- 5.3. Czy wszystkie niemowlęta pełzają i to w idealnym wzorcu? 57
- 5.4. Co z tym słynnym czworakowaniem? Czy niemowlę faktycznie musi czworakować i czy bez tej czynności będzie miało problemy z zaburzeniem koordynacji, dysleksją, dysortografią? 58
- 5.5. Dlaczego niektóre niemowlęta w ogóle nie czworakują lub mają z tym problemy? 59
- 5.6. Jakie podjąć działania, jeśli niemowlę nie czworakuje lub czworakuje nieprawidłowo? 60
- 5.7. Jakie są konsekwencje pominięcia etapu czworakowania? 61

6. Co z tym siedzeniem...? 63

- Noworodek 64
- Pierwszy miesiąc życia 64
- Drugi miesiąc życia 64
- Trzeci miesiąc życia 65
- Czwarty miesiąc życia 65
- Piąty miesiąc życia 65
- Szósty miesiąc życia 65
- Siódmy miesiąc życia 66
- Ósmy miesiąc życia 66

7. Wszystkie dzieci już stoją i robią pierwsze kroczki a moje jeszcze nie... 72

8. Plastyczność układu nerwowego – co to takiego? 77

- 8.1. Dlaczego plastyczność OUN jest szczególnie ważna z punktu widzenia rozwoju niemowląt i dzieci? 77
- 8.2. W jaki sposób plastyczność OUN może pomóc w przeorganizowaniu mózgowia, w którym nastąpiły uszkodzenia tkanki nerwowej? 79

9. Tendencja do obniżonego napięcia mięśniowego u niemowląt 83

- 9.1. Czy diagnoza „obniżone napięcie mięśniowe” zawsze oznacza ciężkie zaburzenia? 86
- 9.2. Wrodzona hipotonia o łagodnym przebiegu 87

10. Moje dziecko pręży się i odgina do tyłu 89

11. Problem z karmieniem niemowlęcia... jak może pomóc fizjoterapeuta? 95

- 11.1. Trudności istotne z punktu widzenia fizjoterapeuty, na które napotykają rodzice podczas karmienia piersią? 95
- 11.2. A co z wędzidelkiem, wystarczy podciąć i będzie idealnie...? 98
- 11.3. Czy na etapie rozszerzania diety fizjoterapeuta jest nadal potrzebny? 98

12. Jak wesprzeć rozwój niemowlęcia? Czyli wszystko o prawidłowej pielęgnacji 101

- 12.1. W jaki sposób możemy wspomóc niemowlę na poszczególnych etapach rozwoju? 101
 - Przetaczanie na boki 101
 - Prawidłowe podnoszenie 102
 - Prawidłowe noszenie 104

- 12.2. Na jakie umiejętności możemy wpłynąć przez prawidłową pielęgnację? 107
Osiąganie linii środka 107
Otwieranie dłoni 108
Leżenie na brzuchu 109
Kontrowersje wokół układania niemowląt do spania na brzuchu 109
- 13. Chustonoszenie – za czy przeciw? 112**
- 13.1. Dlaczego jesteśmy stworzeni do bycia noszonym? 112
- 13.2. Na jakie aspekty rozwojowe niemowląt możemy wpływać przez chustonoszenie? 112
Więź 112
Stymulacja układu nerwowego 113
Rozwój motoryczny 114
Rozwój społeczny 115
Czy można nosić w chuście noworodki? 115
- 13.3. Czy noszenie w chuście niemowląt, których rozwój psychoruchowy przebiega niefizjologicznie, jest wskazane? 115
Asymetria 115
Nieprawidłowe napięcie mięśniowe 116
Nieprawidłowe ukształtowanie panewki stawu biodrowego 117
- 13.4. A co z nosidłami? 118
- 14. Czy w pierwszym roku życia można stwierdzić zaburzenia integracji sensorycznej? 120**
- 14.1. W jaki sposób możemy wspierać poszczególne zmysły? 122
Dotyk 122
Równowaga 123
Propriocepcja 124
Wzrok 125
Słuch 127
Węch 127
Smak 128
- 15. Co oznacza termin *High Need Baby*? 131**
- 15.1. Jakie cechy przejawia typowy *Highneed* w okresie niemowlęcym? 131
Bliskość 133
Dźwięki 133
Ruch 133
- 15.2. Co dalej z moim *Highneedem*? 134
- 15.3. Jak sobie radzą rodzice opiekujący się niemowlęciem wysoko wrażliwym i jak im pomóc? 135
- 16. Niemowlę na basenie 137**
- 16.1. Kiedy zacząć naukę pływania? 138
- 16.2. Czy są jakieś przeciwskazania? 138
- 16.3. Co z niemowlętami obciążonymi nieprawidłowościami rozwojowymi? 138
- 16.4. Jak wyglądają zajęcia? 139
- 16.5. Samemu czy w zorganizowanej grupie? 140
- 17. Słów kilka o stawach biodrowych 142**
- 17.1. Dysplazja czy zwichnięcie? 142

17.2. Objawy dysplazji stawu biodrowego	143
17.3. Czynniki predysponujące do wystąpienia dysplazji stawu biodrowego	144
17.4. Leczenie dysplazji oraz zwichnięcia stawu biodrowego	145
17.5. Profilaktyka – jak zadbać o stawy biodrowe?	146
18. Wszystko o małych stopach i pierwszych bucikach	150
18.1. Anatomia i funkcja stopy	150
Rozwój stopy w leżeniu na plecach	151
Rozwój stopy w leżeniu na boku	153
Rozwój stopy w leżeniu na brzuchu	153
18.2. Czym charakteryzuje się chód niemowlęcia?	155
18.3. Dlaczego moje dziecko chodzi na palcach?	155
18.4. Zaopatrzenie stóp w obuwiu	156
18.5. Co z wkładkami i innymi metodami wspomagającymi korekcję stopy?	157
18.6. Wady stóp	157
Najczęstsze wady wrodzone stóp	159
Wady nabyte stóp	160
Koślawość i szpotawość kolan	161
19. Najczęściej stosowane terapie w rehabilitacji niemowląt	163
19.1. Koncepcja NDT-Bobath	163
Jakie są główne założenia metody?	164
Jak przebiega diagnostyka i terapia NDT-Bobath?	164
Do kogo jest adresowana koncepcja NDT-Bobath?	167
19.2. Metoda Wojty	167
Czym jest ZOKN?	168
Na czym polega terapia metodą Wojty?	169
Jak przebiegają ćwiczenia?	170
Jakie są wskazania do terapii metodą Wojty?	170
Skąd kontrowersje wokół terapii?	171
Która metoda lepsza	171
19.3. Diagnostyka według Prechtla	172
19.4. Kinesiology Taping	172
19.5. Trójwymiarowa Manualna Terapia Wad Stóp u Dzieci według Barbary Zukunft-Huber	173
19.6. Koncepcja Castillo Moralesa	174
19.7. Osteopatia	178
20. Inne kwestie jakże istotne – co z bujaczkami, hamaczkami, matami edukacyjnymi i innymi gadżetami?	180
20.1. Karuzelki	180
20.2. Maty edukacyjne	180
20.3. Leżaczki, bujaczki	181
20.4. Pchacze	182
20.5. Chodziki	182
Zakończenie	183
Alfabetyczny słownik specjalistycznych terminów i skrótów użytych w tekście	184
Bibliografia	187
Recenzja – Prof. dr hab. Krystyna Rożek-Piechura	192