

UDRUGA RODITELJA DJECE S OŠTEĆENJEM VIDA I  
DODATNIM POTEŠKOĆAMA U RAZVOJU



# ISPRAVNO POSTUPANJE S DJETETOM



**“BABY HANDLING”**

*Zahvaljujemo svim roditeljima  
koji su svojim entuzijazmom  
pripomogli stvaranju ovog priručnika,  
kao i svim stručnjacima  
na korisnim savjetima.*

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem **639801**

---

ISBN 953-99849-1-2



UDRUGA RODITELJA DJECE S OŠTEĆENJEM VIDA I  
DODATNIM POTEŠKOĆAMA U RAZVOJU

# **ISPRAVNO POSTUPANJE S DJETETOM**

**“BABY HANDLING”**

ZAGREB, 2007.

**Autori:**  
mr sc. Nada Bjelčić, dipl. ing.  
mr sc. Željko Mihoković, dipl. ing.

**Stručni suradnici:**  
prof. dr sc. Vlatka Mejaški-Bošnjak, neuropedijatar  
prof. dr sc. Marta Ljubešić, psiholog-logoped  
Irena Vrečar, dipl. fiziot.

**Stručna recenzija:**  
doc. dr sc. Ines Joković-Oreb  
Jasminka Gagula, vft Bobath terapeut

**Fotografije:**  
Eva, Frida, Benjamin, Denis

**Lektura:**  
Andreja Fišer, prof.

**Izdavač:**  
udruga roditelja djece s oštećenjem vida  
i dodatnim teškoćama "OKO"

**Financirali:**  
Hilton/Perkins Program  
Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi

This publication is supported in part by Hilton/Perkins Program  
of Perkins School for the Blind, Watertown, Massachusetts.  
The Hilton/Perkins Program is funded by a grant  
from the Conrad N. Hilton Foundation of Reno, Nevada .

# SADRŽAJ

UVODNA RIJEČ RODITELJA .....	5
PODIZANJE.....	8
SPUŠTANJE.....	10
PREVIJANJE .....	12
HRANJENJE.....	14
PODRIGIVANJE.....	16
DRŽANJE .....	18
NOŠENJE.....	20
PRESVLAČENJE .....	22
BORAVAK NA TRBUHU .....	24
RANA STIMULACIJA .....	27
SAVJETI STRUČNJAKA ZA RANU KOMUNIKACIJU .....	33



# Preporuka

Edukativni priručnik ”Ispravno rukovanje s djetetom - baby handling” vrlo je koristan materijal kojim bi bilo uputno da se služe roditelji sve djece, a napose neurorizične i djece s neurorazvojnim smetnjama.

U prvom slučaju preporučenim ispravnim postupcima poticao bi se normalan razvoj djeteta, te eliminirali sekundarni štetni čimbenici okoline.

U drugom slučaju navedeni postupci bili bi korisna dopuna terapijskim postupcima i usklađeni s programom koji provode stručnjaci, a ovise o dobi djeteta, vrsti i težini neurorazvojnog odstupanja.

Edukativni materijal takve vrste nedostaje u Hrvatskoj i odlično se uklapa u koncept Preventivnih programa i izradu prijedloga praćenja djece s neurorizikom koji provodi Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi, te programa rada Akademije za razvojnu rehabilitaciju u Hrvatskoj.

Prof dr sc. Vlatka Mejaški-Bošnjak  
*Predsjednica Akademije za razvojnu rehabilitaciju*



# Uvodna riječ roditelja

Svi znamo da je porođaj jedna od najvećih trauma i za majku i za novorođenče. Dok majčino tijelo trpi najveće bolove (trudove), za novorođenče je to veoma velika promjena - odvajanje od udobnog, toplog i sigurnog mjesta i početak samostalnog života. Što je porođaj bio teži i dugotrajniji, trauma je veća, pa su i veće mogućnosti da novorođenče lošije reagira na tu promjenu. Stručnjaci smatraju da velik broj novorođenčadi ima moždana krvarenja kao odgovor na traumu rođenja. U 10% djece ta su krvarenja jače izražena, a kod 2-3 % stanje će biti veoma teško. Oštećenje mozga nastaje i zbog manjka kisika te poremećaja cirkulacije tzv. hipoksično-ishemična oštećenja mozga. Zbog građe mozga, najčešće u većem ili manjem opsegu stradava područje za motoriku, a u težim slučajevima za govor, vid i kognitivno zaključivanje.

U Hrvatskoj se ultrazvuk (UZV) mozga radi samo kod djece gdje se sumnja u moždano krvarenje i već spomenuta hipoksično-ishemična oštećenja (nedonoščad, rizična trudnoća, prenatalne sumnje u povećanje moždanih komora itd). U slučaju laganog moždanog krvarenja mozak veoma uspješno i brzo resorbira krv, pa se na UZV mozga (ako se radi u kasnijim djetetovim mjesecima) moždano krvarenje niti ne vidi, kao ni blaža hipoksično-ishemična oštećenja.

Vrlo je važno da svi roditelji novorođene djece budu obaviješteni o ispravnim postupcima njege svojeg djeteta. Naime, ispravnim dizanjem, spuštanjem, presvlačenjem, hranjenjem i igranjem, odnosno ispravnim postupcima u svakodnevnom životu obitelji (a toga tijekom dana uistinu ima vrlo mnogo), roditelji mogu onemogućiti razvijanje

takozvanih loših obrazaca pokreta: izvijanje unazad u luku, spastičnost, nemogućnost kontrole glavice i trupa, križanje nožica, zbacivanje glavice unazad itd. Ti loši obrasci pokreta proizilaze (zbog oštećenja mozga) iz djetetove nemogućnosti da pravilno napravi neke pokrete (podizanje glavice, prevrtanje s leđa na trbuh i obratno, odizanje o laktove i šakice itd) pomoću kojih se dijete izvlači iz njemu neugodnih situacija i uz koje se može samostalno gibati (npr. puzati).

Vama je, kao roditelju, svejedno kako ćete dijete podignuti iz ležećeg položaja, ali Vašem djetetu NIJE! Radi dobrobiti Vašeg djeteta, naučite ispravan način svakodnevnih aktivnosti s djetetom.

Ispravnim postupcima djetetovu mozgu stalno šaljete informacije o pravilnim položajima i kretanjama, pa tako i nesvjesno dijete vježba cijeli dan. Na taj sam način mogla smanjiti vježbanje sa svojim sinom na 45-60 minuta na dan (što je dijete starije, povećava se količina vježbanja) jer sam s njim neprestano provodila ispravne postupke. To sam mogla napraviti bez grižnje savjesti jer sam znala da njegov mozak najbolje uči kroz igru i ne-prisilu.

Pri ispravnom postupanju pazite da su djetetove ručice uvijek naprijed (ne smiju zaostati iza njegovih leđa ili sa strane), da su laktovi ispred ramena (razmislite, i mi odrasli, što god da radimo, uvijek su nam ruke ispred nas), te da radite rotaciju trupa (veoma važno i za sjedenje i za hodanje). Dok je dijete posve malo, potičite ga da boravi u lagano skvrčenom položaju (kao fetus u maternici, ali manje skvrčeno) jer je to suprotan položaj od savijanja u luk unazad. To se u ležećem položaju dobiva tako da ga stavimo u bočni položaj i podupremo srolanim ručnikom ili pelenom (dijete



i ručnik imaju oblik slova “C”). Ručice mu moraju biti ispred tijela, a pazimo da mu glavica nije zabačena unazad. To je tzv. gnijezdo (engl. “nest”).

Razlika između ispravnih i neispravnih položaja je u malim, ali važnim detaljima. Izreka tipa “Pa i ja veoma slično radim sa svojim djetetom” ima jednu ali veliku manu: “slično” nije „isto“, i u tome je bit problema.

Evo jednostavne usporedbe: kada radite fin i kompliciran kolač, tada se točno pridržavate recepta, a ne radite nešto slično receptu (pa zato i postoje knjige recepata, zar ne?)

Na slikama je dan prikaz kako NE SMIJETE raditi sa svojim djetetom. Slike služe da shvatite kako ne smijete raditi i da dobijete osjećaj da postoji i drugi način ophođenja s djetetom. **Koji je ispravan način za Vaše dijete, pokazat će Vam Vaš liječnik i terapeut u skladu s dobi, razvojnim statusom i dijagnozama Vašeg djeteta.** Naime, ne postoje jedinstvene preporuke jer je svako dijete jedinstveno i njemu se prilagođavaju osnovni obrasci (npr. nekome treba držati raširena koljena, a nekome ne).

***Stoga, uvijek pitajte svog terapeuta koji način odgovara Vašem djetetu.***

Svakodnevno ispravno postupanje s djetetom vrlo ćete brzo naučiti i više nećete niti znati za drugačiji način postupanja.

# PODIZANJE

Dijete se ne smije podizati iz ležećeg položaja tako da ga podignete kao paketić (podmetnete ruke ispod njegove glavice i guze i prenosite ga) ili, kada je



1



2



3



4

starije, da ga uzmete ispod pazuha i kao lutku podignete u zrak. Ispravan način je da ga preko svoje ruke zarotirate na stranu (ruka Vam je položena između njegovih nožica i drži rame na

koje ćete okrenuti dijete, slika 2), njegovu gornju, slobodnu ruku prebacite preko svoje ruke (slika 3 i 4), te, ako je potrebno, pridržite



5

6

njegovu glavicu i podignete ga (slika 5). Na taj ste način poštivali osnovna pravila: ruciće su bile ispred tijela i radili ste rotaciju..



NE

NE

NE



# SPUŠTANJE

Kod spuštanja se ide obratnim redoslijedom od podizanja: dijete držite bočno na svojoj ruci, prvo ga spustite bočno na njegovu guzu i kuk (slika 4), pa ga polagano spustite



1

2

3



na podlogu (slika 5 i 6). Kada će dijete moći kontrolirati vlastitu glavicu, tada ga potičemo da se osloni na ručicu.





4

5

6



# PREVIJANJE



1

Uobičajeno je kod mijenjanja pelena i brisanja djetetove guze dijete primiti za stopala i podignuti mu nožice uvis, te obaviti potrebne radnje tj. obrisati guzu, izvući prljavu pelenu



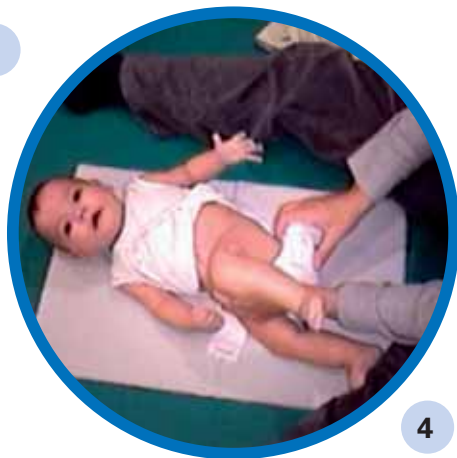
2



3

i staviti čistu. Ispravan način je malo drugačiji jer se dijete ne drži za stopala nego svoju ruku stavimo između djetetovih nožica i držimo njegovu natkoljenu, dok smo drugu

nožicu naslonili na svoju ruku. Na taj način veoma jednostavno možete obrisati guzu i promijeniti pelenu, a dijete je opet u ispravnom, lagano skvrčenom položaju.



4



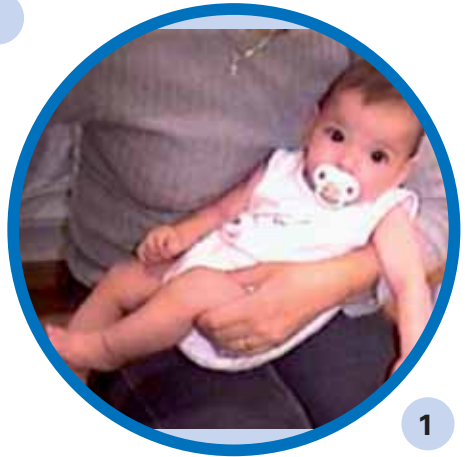
5



6

# HHRANJENJE

Tijekom hranjenja, bilo na majčinih prsima ili na flašicu, uvijek treba paziti da djetetovo tijelo bude lagano skvrčeno i nagnuto na majčina/ hraniteljska prsa, te da su obje ručice ispred bebina tijela, a ne npr. ispod majčina pazuha (što je uobičajeno) ili da mu



1



2

više sa strane. Također treba obratiti pozornost na položaj djetetove glavice koja ne smije biti zabačena unazad, nego lagano nagnuta prema naprijed.





3



4

NE

NE

NE



NE

NE

NE

# PODRIGIVANJE



1

2

3



Kad stavimo dijete na svoje rame da se podrigne, jednom ga rukom držimo ispod guze, a drugom mu pridržavamo glavicu tako da tu ruku naslonimo na

njegova leđa i tako mu damo potporanj. Veoma je važno obratiti pozornost da su djetetove ručice ispred njegove glavice, tj. da su mu oba lakta na vašim ramenima



4

5

6



# DRŽANJE



1

nagib djetetova tijela i ispravnu skvrčenost. U svojem krilu možemo dijete držati i u bočnom položaju i na trbuhu. Dijete dovedemo u taj položaj na isti način kao kod podizanja (naša ruka



2

između njegovih nožica i leži na njegovu trupu, te ga lagano zakrenemo). U bočnom položaju opet moramo paziti da mu je gornja nožica lagano skvrčena, a donja ispravljena, dok je naša ruka između njegovih koljena.

Dok npr. gledamo televiziju ili se igramo s djetetom, držimo ga



3

na leđima u svojem krilu tako da lagano podignemo svoja koljena (na taj način formiramo zaštitnu školjku), a njegova je guza naslonjena na naš trup, nožice su podignute u zrak i naslonjene na naše grudi i dodiruju se stopalima. Stavimo djetetove ruke na njegov trbuh, učimo ga da se gladi po



za suradnju. Ugodu možete upotpuniti laganim podizanjem i spuštanjem vlastitih nogu jer ćete ga na taj način lagano ljuljati.

Ovaj položaj ima mnogo prednosti (kontakt očima majke i djeteta, dovođenje udova u centralnu točku, upoznavanje vlastita tijela itd.) i zato se njime često koristite.



# NOŠENJE



1

2

3



Kod malena djeteta nošenje se sastoji od držanja i položaja za podržavanje.

Kod starijeg djeteta imamo još nekoliko varijanti. Možemo ga držati okrenutog od nas (kao

u klokanici), pritom nam je jedna ruka ispod njegove guze (formira sjedalicu), a drugom mu držimo ručice ispred tijela tako da su mu naslonjene na našu ruku. Drugi je način da

ga držimo u polusjedećem (kada je starije, u sjedećem) položaju, naslonjenog na naše tijelo, objumimo ga jednom rukom čiji dlan leži ispod njegove guze. Pritom mu jednu nogu više savinemo od druge. Možemo ga nositi i na svojem boku tako da ga zajaši i da su mu obje noge lagano skvrčene, a da nas ručicama grli oko vrata (tako su mu ručice opet ispred tijela).



4



NE



# PRESVLAČENJE



1

2

3



Roditelji će možda najveću promjenu zamijetiti kod presvlačenja jer se ispravno presvlači tako da se dijete cijelo vrijeme rotira s jednog boka na drugi u roditeljevu krilu.

Kada je dijete starije, presvlačenje se radi u djetetovu sjedećem položaju u vašem krilu/strunjači. Pritom opet morate paziti na položaj djetetovih ručica. **Znači, dijete se ne oblači tako da ono leži pasivno na leđima.**





4



5



6



NE

NE

NE



# BORAVAK NA TRBUHU



Danas mala djeca (dojenčad) provedu većinu svog vremena ležeći na leđima. Zbog toga mnogo gube jer nisu ni upoznata s kvalitetnim vremenom boravka na trbuhu. Dojenčad treba svaki dan neko vrijeme provoditi u potrbušnom položaju zbog jačanja mišića i samosvijesti o vlastitom tijelu te zbog dobivanja temelja za kasnije razvojne prekretnice.

**Potrbušni položaj može se provoditi svaki put kada je Vaše dijete budno i pod Vašim nadzorom. U trenucima presvlačenja ili Vaše igre s njim, stavite ga na par minuta na trbuh.**



Razlozi za potrbušni položaj su:

1. *Jača dojenčad* - mala djeca koja vrijeme provode u potrbušnom položaju jačaju vrat od najranije dobi. Vratni su mišići važni kod kontrole glave.

2. *Puzanje, uporaba ruku* - u potrbušnom položaju djeca se uče micati s jedne na drugu stranu, što im pomaže kod dohvata i puzanja. Također se razvija i poboljšava njihov osjet dodira.
3. *Ravnoteža i koordinacija* - potrbušni položaj pomaže u razvoju ravnoteže i koordinacije koji su temelji za sve motoričke vještine.
4. *Koordinacija oko-ruka* - vid i koordinacija oko-ruka poboljšavaju se zahvaljujući lakom pristupu ruke do lica i usta.
5. *Smirenje* - stavljanje djeteta u potrbušni položaj može biti udubno i umirujuće za «nervoznufl djecu, te djecu s kolikama.
6. *Samosvijest i neovisnost* - mala djeca su motivirana da istražuju svoj svijet kada shvate da mogu kontrolirati vlastitu mobilnost.





Za početak stavite dijete na svoja prsa dok ste u poluležećem položaju. Na taj se način dijete trudi podignuti glavicu da vidi Vaše lice i čuje Vaš glas.

Poslije 3. mjeseca starosti djeteta, da biste produžili njegov boravak u potrbušnom položaju, a i da biste mu ga olakšali, pokušajte staviti smotani mali ručnik ispod njegovih prsa. Stavite mu ruke ispred i preko ručnika. Zainteresirajte ga igračkama jarkih boja i onima koje proizvode svjetlosne ili zvučne signale; Vaše će mu lice također biti vrlo zanimljivo, pa još kada mu pjevate ili pričate, poticat ćete njegovo zanimanje - tako će vrijeme provedeno na trbuhu biti zabavno i trajat će sve duže i duže. Ubrzo će naučiti da zbilja uživa u tom položaju!



*Preuzeto s letka "Thummy Time with Your Baby", Pediatric Therapy Services i Blank Children's Hospital.*

# RANA STIMULACIJA

## Apgar bodovanje

Apgar score, odnosno bodovanje prema Apgaru, služi za brzu procjenu vitalnosti novorođenčeta.

Pregled novorođenčeta obavlja se točno 60 sekunda nakon rođenja i ponavlja se točno pet minuta nakon rođenja. Gledaju se i ocjenjuju s 2, 1 ili 0 bodova sljedeći parametri:

1. boja kože kao mjerilo količine kisika u krvi
2. disanje
3. frekvencija i kakvoća pulsa odnosno frekvencija srca
4. tonus mišića
5. refleksna podražljivost.

Bodovi dobiveni za svaki parametar zbrajaju se. Najveći broj bodova je 10 (optimalno vitalno novorođenče), a najniži 0 (teško deprimirano novorođenče).

Djeca koja u prvoj ili petoj minuti imaju 8-10 bodova ne trebaju posebne mjere zbrinjavanja.

Djeca s 4-7 bodova smatraju se umjereno deprimiranih vitalnih funkcija, a djeca s 3 boda ili manje teško deprimiranih vitalnih funkcija.

Bodovanjem prema Apgaru u prvoj i petoj minuti nakon rođenja ugrubo se procjenjuje funkcija mozga, disanja i krvotoka.

Dugo je bodovanje prema Apgaru smatrano vrlo pouzdanim za otkrivanje poremećaja opskrbe disanja, a često se njime služilo za davanje prognoze ranog ishoda i kasnijeg razvoja djeteta. S vremenom se, međutim, uvidjelo da na rezultat bodovanja utječu mnogi čimbenici kao što su trajanje trudnoće, lijekovi koje je dobila majka, infekcije, prirodene bolesti živčanog, mišićnog i srčano-žilnog sustava. Također postoji velika subjektivna varijabilnost bodova kod svakog

ocjenjivača te se danas ovo bodovanje ne smatra toliko važnim kao prije.

Glavna je važnost i vrijednost bodovanja prema Apgaru mogućnost brzog uočavanja neposredne ugroženosti djeteta i potrebe za intervencijom. No, na temelju ovog bodovanja više se ne daju dugoročne prognoze.

Čini se da jedino nizak Apgar score (0-3), ponovljen 10, 20 ili više minuta nakon rođenja ima vrlo uvjerljivu vjerojatnost za moguću kasniju pojavu cerebralne paralize.

Bez obzira na Apgar Vašeg djeteta, ono će imati veliko zadovoljstvo i koristi od rane stimulacije. To znači da ćete stimulirati sva njegova osjetila: kožu - čvršćim trljanjem ručnikom nakon kupanja ili masažom uljem, vid - igračkama i posteljinom jarkih boja, osjet - igračkama različite teksture (pokušajte mu stavljati drvene, platnene, hrapave i glatke predmete u ručice) ili težine, sluh - zvučnim igračkama.

Izvor najveće stimulacije su roditelji i njihovi glasovi - oni mogu šaptati, pjevati, smijati se i vikati; roditelji koji mogu primijeniti različite stiskove, od maženja nježnog kao dah leptira do čvrstog stiska; roditelji koji imaju različite mirise; roditelji kao izvor hrane i ljubavi. Stoga upotrijebite maštu i koristite se njome za igru s djetetom; ako djetetu to ne odgovara, odgovorit će Vam plačem ili prosvjedom; ako mu odgovara, uzvratit će Vam najljepšim smiješkom na svijetu.

Dok ga brišete ručnikom, lagano ga trljajte i s vremenom pojačavajte pritisak trljanja (naravno, ako mu to smeta, smanjite intenzitet, pa ponovno pojačajte nakon nekog vremena). Možete mijenjati vrstu materijala kojom ga trljate. Njegova koža jako voli ulja i bit će vam zahvalna na obilatim

mazanju. Svako mazanje uljem iskoristite kao laganu masažu kružnim pokretima svih djetetovih zglobova, a njegove prstiće lagano masirajte i izvlačite kao da radite valjuške. Sve se to radi zbog stimulacije njegove kože i neuronskih završetaka na koži. Može se, naime, dogoditi da mu (ako se ne stimulira koža) dodir na koži bude neugodan osjećaj, da poslije ne želi ništa primiti u ruku jer ga užasava dodir nečega nepoznatog (bilo hrapavo ili glatko). Stavljajte mu predmete različite teksture u ručicu (stiropor, tkaninu, kamenčić, vatu, papir, drvenu kocku ili kolut, kremu za brijanje, šlag, češer, list, travu, pijesak itd.). Ako ima zatvorenu šačicu, mazite mu ručicu po nadlanci i šačica će se refleksno otvoriti.

Dajte mu osjećaj kretanja: ljuljajte ga u naručju, u nosiljci, mijenjajte smjerove (gore, dolje, lijevo, desno), prevrćite ga.

Trebate raditi na stimulaciji njegovih pet osjetila. Ponudite mu i osjećaj različite topline na koži: toplo, hladno, mlako. Ja sam mu npr. kratko stavljala kockice leda u ručicu i pritom mu govorila :”To je hladno, brrrrr”. Stavljajte na sebe mirise različita intenziteta i mirisa: losion poslije brijanja i muški dezodorans na ocu, ženski dezodoransi i mirisi na majci, mirisne svijeće u sobi, eterična ulja... Šarene plahte, igračke živih i pastelnih boja, rasvjeta sobe različitim intenzitetom svjetlosti, zvukovi različita intenziteta (npr. TV, radio).

Pjevajte mu pjesmice visokim ili dubokim glasom (ili se



izmjenjujte s ostalim članovima obitelji), izražajno mu čitajte slikovnice i pjesmice (veoma su dobre za to slikovnice Miffy jer imaju slike jasnih boja i oblika). Čitanje pjesmica tako malom djetetu? Dijete će uživati u melodioznosti Vašega glasa i ritmu pjesama, te će se tako poticati odgovarajući centri za sluh i govor.



Pritom Vam glavni pokazatelj jeste li pretjerali sa stimulacijom treba biti dijete - ako mu je previše, smanjite ili količinu ili intenzitet ili oboje. Ne smijete odustati od stimulacije. Neki su se roditelji hvalili da imaju mirno i nezahtjevno dijete koje bi se počelo buniti ako bi ga se uzelo na ruke ili ako bi se na njemu počela provoditi stimulacija. Baš je kod takve djece potrebno veoma pažljivo uvoditi stimulaciju i ne ostavljati dijete "nezaposleno" - stavljajte mu što češće razne igračke i predmete u ruku. Za stimulaciju vida djetetu u početku nudite igračke jarkih osnovnih boja, ogledalca za malu djecu itd. Ako ste se u stimulaciji morali vratiti koji korak unatrag, pokušajte opet sljedeći tjedan, možda će djetetu ovaj put odgovarati. Kada bude koji mjesec starije, stavljajte mu na jezik malo hrane različita okusa: slano, slatko, kiselo, gorko, i različite topline, kako bi preko jezika što više stimulirali i ta područja u mozgu. Ja sam mu davala vitamine u kapima koji su bili dosta trpkoga okusa, koje zrno šećera ili soli. Na hrvatskom tržištu ima nekoliko knjiga koje Vam mogu dati još dodatnih praktičnih savjeta. Mene je najviše oduševilo "Čarobno drveće uma", s detaljnim opisima



razvoja mozga i preporučenim stimulacijama, igračkama i knjigama za djecu, te “Igre mozgalice”.

Jedan od veoma važnih područja na koje se ne obraća dovoljno pozornosti je i stimulacija predjela oko djetetovih usta. Veoma su mi često majke nedonoščadi govorile da njihova djeca imaju problema sa žvakanjem. Kada su bila dovoljno stara da bi mogla i trebala žvakati, njihova bi djeca na i najmanji nemiksani komadić hrane počela povraćati. Masaža predjela oko usta podiže tonus mišića i smanjuje preosjetljivost toga područja. Vježbice su veoma jednostavne i radite ih oko 3 puta na dan: prstima pritišćite mjesta oko usana (kao da s točkama ocrtavate obris usana), čvrstim dodirrom crtajte mu brkove i bradu te, uhvativši ga prstima za obraze, kružnim pokretima potičite žvakanje. Masirajte mu desni i mjesta gdje će mu izaći zubići; tako mu neće biti neugodan osjećaj nečeg tvrdog u ustima. Tu masažu možete raditi vlastitim prstima (pazite, boli kada dijete zagrije) ili dječjom četkicom. Te vježbice traju oko 5 minuta. U igri mu možete davati zvučne vibrirajuće puse na njegov obraz.

Ako Vaše dijete spada u onih 90% koje neće imati motoričkih problema nakon prve godine života, ipak morate imati na umu da se ono vodi kao neurorizično i da se neki od sljedećih problema mogu javiti prije ili poslije: kasniji razvoj govora, krivi izgovor pojedinih glasova, nespretnost, lošija grafomotorika, problem zadržavanja pozornosti i koncentracije, pretjerana živahnost (hiperaktivnost) ili povučенost, nesnalaženje u novim situacijama, okolini i ljudima, problem organiziranosti prostora i vremena (velik problem kada postane školarac), emocionalna nestabilnost, hipersenzibilnost, nemogućnost uočavanja detalja u cjelini itd. Kada zamijetite neke od tih znakova, obratite se

stručnjacima (logoped, psiholog, rehabilitator) koji će Vas savjetovati kako pomoći djetetu da što lakše i jednostavnije svlada pojedinu poteškoću. Savjetujte se s logopedima prije nego što eventualno kašnjenje govora postane očito. Oni će Vas potaknuti da osvijestite i koristite se nekim strategijama ranog poticanja socijalnog, komunikacijskog i govorno-jezičnog razvoja svojega djeteta. Za savjete se u Zagrebu možete obratiti u Centar SUVAG (nažalost, dugo se čeka na dijagnostiku) i u sklopu Kabineta za ranu komunikaciju koji je dio Centra za rehabilitaciju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta.

Za liječenje nespretnosti i nesamostalnosti izvrsno su rješenje sportovi, s kojima počnite što prije. Puno "sitnih" problema možete riješiti prikladnom igrom (naučite ga da se ponekad u igri i gubi, te kako da se nosi s neuspjehom, pomognite mu u slaganju slagalica itd.). Nažalost, često se takva djeca okarakteriziraju kao prkosna, lijena, nezainteresirana, "zločesta" itd, a često ćete dobiti i savjete o odgoju prema načelu "čvršće ruke". Takav način rješavanja problema neće dati rezultate, pogotovo ne dugoročne. Time nećete pomoći svom djetetu jer ono treba Vašu pomoć u rješavanju svojih problema koji su jednim dijelom ipak posljedica neurorizičnosti.

Savjetujem Vam i da se odmah povežete s Centrom za rehabilitaciju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta, s doc. Ines Joković-Oreb. Ona je specijalizirana za ranu stimulaciju male djece i suradnja s njom može Vam donijeti samo pozitivna iskustva. Poslije će se, prema potrebi, uključivati i ostali stručnjaci iz Centra, primjerice logopedi, psiholozi i rehabilitatori. Ako Vaše dijete ima problema s vidom, obratite se centru "Mala kuća".

*Preuzeto iz "Iskustvo majke nedonoščeta"*

# SAVJETI STRUČNJAKA ZA RANU KOMUNIKACIJU

Djeci u prvim mjesecima života najviše treba pogled na majčino lice i kontakt očima (i to iz blizine - najbolje naručja), njezin glas i tjelesni dodir. To mu daje doživljaj poznatoga i sigurnost, jer dijete Vas poznaje još iz vremena trudnoće: slušalo je Vaš glas, otkucaje Vašeg srca, osjećalo je Vaše kretanje... Držite ga zato u naručju i gledajte licem u lice, pjevušite mu i tepajte. Kada mu je dosta, dijete će skrenuti pogled. Taj znak trebate poštovati jer mala se djeca brzo umaraju. Nastojanjem da što više komunicirate i potičete dijete, a zanemarivanjem njegovih granica, dijete će postati razdražljivo i nemirno ili pasivno i nezainteresirano. Djeca odgovaraju na pretjerano poticanje na jedan od ta dva načina. Najbolji pokazatelji jeste li na pravom putu u količini poticanja djeteta su djetetovo raspoloženje i aktivnost. Nemojte zaboraviti da dijete uči i može primjenjivati naučeno na nove situacije samo ako je u situaciji učenja bilo aktivno tj. ako je doista sudjelovalo.

Podizanje, držanje, previjanje, kupanje ili hranjenje roditelji su oduvijek iskorištavali i za ostvarivanje bliskosti i za komunikaciju sa svojim malim djetetom. Znamo da najveći dio vidnih informacija dojenče iščitava s roditeljskog lica, a od svih zvukova iz okoline najveću mu pozornost privlači ljudski glas. Pri njezi je stoga važno uspostaviti i održavati kontakt očima te pjevušiti i tepati. Oponašajte svoje dijete (glasanje, mimiku), te ćete doskora uočiti da i ono oponaša Vas! Spontano ćete se usklađivati sve bolje i bolje, a vaši će „razgovori“ nalikovati pravim razgovorima. U njima riječi nisu važne po onome što znače nego po tome kako zvuče. Kad ste razdragani i opušteni, zvučite najbolje! Kad dijete

okrene glavu od Vas, to ne znači da Vas ne voli, nego da mu je previše poticaja i da želi odmor. Shvatite to kao znak da želi stanku i dajte mu je.

Iako nema receptata za vježbe predjezične komunikacije, postoje vrlo čvrsta načela koja valja ponajprije razumjeti i prihvatiti, a zatim ih posve spontano slijediti.

### **Evo tih načela:**

- (1) Od prvog je dana svako dijete osoba željna ljudskog susreta - u dodiru, u mirisu, ljudskom pogledu i glasu. Zato komunicirajte pri njezi, hranjenju i kupanju, a trenutke budnosti svog dojenčeta iskoristite za igru! Televizor neka bude isključen. Zasigurno Vam povremeno odvlači pogled, a to ometa interakciju s djetetom.
- (2) S djetetom komunicirajte kada je ono budno, a Vi opušteni i spremni za komunikaciju s njim. Kada ste umorni ili zaokupljeni drugim obvezama, pokušajte naći nekoga da Vas zamijeni.
- (3) Imajte strpljenja i dajte djetetu potrebno vrijeme da Vam pokaže što treba i ne "uskačite" prerano. Slušajte svoju intuiciju i odgovarajte po svom osjećaju!



(4) Ne zaboravite da ste baš Vi djetetov cijeli svijet i da ono očekuje od Vas da s njim puno „razgovarate“ te da Vam pritom gleda lice i sjajne, njemu usmjerene oči.

Način komunikacije s djetetom mijenja se njegovim rastom i razvojem. No, neovisno o njegovim mogućnostima razumijevanja i odgovaranja dobro mu je uvijek glasom najaviti što slijedi, primjerice zovnuti ga imenom i tek tada ga dodirnuti i početi aktivnost. Svaka aktivnost nakon što je dovršena neka bude popraćena i riječju i stiskom/dodirom. To će djetetu ubrzati razumijevanje slijeda odnosno najave onoga što dolazi, pa će i motorički reagirati pripremljenije.

Obratite pozornost i na djetetovo spontano glasanje, osobito na raznolikost i učestalost glasanja, te kako reagira na “razgovor”. S tri mjeseca djeca počinju obilnije gukati (grleno se glasati) i eksperimentirati sa snagom svog glasa, a između 6. i 10. mjeseca počinju se javljati slogovni nizovi, u početku reduplicirajući: ta-ta-ta-ta, da-da-da, ma-ma, i sl., a zatim i raznoliki de-da, ta-te i sl. Djetetova okolina na njih reagira kao da su riječi i nakon nekog vremena, obično oko navršene godine, dijete ih počne sustavno rabiti za označavanje određene osobe ili potrebe. Tada govorimo o pojavi prve riječi. Iz različitih razloga djeca se mogu jako razlikovati u vremenu pojave prve riječi i porastu ekspresivnog rječnika. Zato ne valja biti usredotočen samo na govor, nego i na to kako dijete surađuje, na što obraća pozornost i koliko razumije jezik, odnosno općenito na to kako i koliko komunicira.

Jedan od pokazatelja da je nastupila prekretnica u razvoju komunikacije koja je jednako važna kao i prve riječi jest pojava gesta. Uobičajeno vrijeme njihove pojave je kraj prve godine. Djeca njima priopćavaju ono što je u njihovim

malim životima iznimno važno: podignuti ih (obično šire nadlaktice kao znak da žele da ih uzmete u naručje i podignete), jesti (mljackaju ustima i naizmjenice pogledavaju Vas i hranu/ štednjak/ hladnjak), ići u šetnju (mahanje “pa-pa”), nešto vam pokazati (podižu predmet prema Vama, ali Vam ga ne daju ...



Odgovaranje na djetetove geste (tj. da ste zamijetili poruke, bilo da samo kimnete glavom ili npr. kažete “Evo .... idemo pa-pa.”) potiče razvoj komunikacije i usvajanje jezika. Problem nastaje ako ne zamijetite djetetovo nastojanje da nekim znakom (gestom, glasanjem, riječju) utječe na Vas. Te prve neverbalne, ali namjerno proizvedene poruke utiru put jeziku i stoga na njih valja sustavno odgovarati.

## Hranjenje

Hranjenje nije samo motorička aktivnost, nego i osobna i socijalna. Za vrijeme obroka često se družimo s drugim ljudima, a odabirom hrane odajemo što volimo, a što ne i sl. U male djece hrana može poprimiti i ulogu vrlo moćnog sredstva za utjehu, kontrolu ili za borbu s roditeljima. Ključno pitanje je kako to izbjeći. Prirodno je da su roditelji veoma zainteresirani za prehranu svog djeteta, ali ponekad u najboljoj

namjeri toliko nutkaju dijete da jede, pretjerano mu ugadaju ili ga prisiljavaju na jelo, da djetetu nije teško otkriti kako jelom može ucjenjivati i kontrolirati svoje roditelje. Svakako valja napomenuti da neka neurorizična djeca imaju organski uvjetovane teškoće žvakanja ili gutanja, i da treba biti vrlo oprezan pri hranjenju, te se u slučaju prvih sumnji konzultirati s liječnikom i logopedom o tome kako dijete hraniti i kakvu mu hranu nuditi.

Evo i nekoliko jednostavnih pravila hranjenja koja su se potvrdila u primjeni i odnose se na stariju dojenčad i malu djecu:

- (1) treba utvrditi približno vrijeme obroka (dakako u skladu s djetetovom tjelesnom konstitucijom i potrebama), a u međuvremenu ne nuditi hranu, mlijeko ili sokove
- (2) roditelji određuju vrstu hrane primjerenu dobi, a dijete određuje koliko će pojesti
- (3) ne treba hraniti na silu, nego poštovati djetetove znakove da mu je dosta
- (4) trajanje hranjenja treba biti vremenski ograničeno (ne sjediti satima za stolom, ili hraniti tijekom igre, pri kupanju i sl.)
- (5) djetetova provocirajuća ili neprimjerena ponašanja valja ignorirati i mirno završiti obrok (dijete ne smije imati doživljaj da vas kontrolira neprimjerenim ponašanjem)
- (6) omogućiti socijalno učenje, tj. imati zajedničke obroke kako bi dijete imalo model ponašanja za stolom. Ne zaboravite da dijete uči iz onoga što vidi i doživljava!

Cilj ovih odgojnih postupaka je da dijete jede zbog vlastitog interesa za jelo i zbog gladi, a ne zbog prisile ili straha od kazne ili zato da ostvari neke druge ciljeve (nagrade ili igru moći). Djeci treba već rano dopustiti da se samostalno hrane (čak ako to i ne čine jako dobro) i da sama odrede koliko će pojesti.



To im onda ostaje za cijeli život kao zdrav odnos prema hrani kojom se zadovoljavaju ponajprije energetske potrebe tijela na socijalno poželjan način.

**VAŽNO:** Zapazite li da dijete otežano guta, zagrcava se, ne žvače i zadržava hranu u ustima, ili da mu se tekuća hrana cijedi niz bradu, potražite savjet i kod svog pedijatra, kod logopeda koji se bavi dječjim teškoćama gutanja ili stručnjaka za ranu intervenciju. Savjet potražite i ako u ponašanju svog djeteta uočite da ne slijedi neka od načela navedenih u tekstu.



# KOME SE OBRATITI

## VANINSTITUCIONALNA POMOĆ

- "OKO" - udruga roditelja djece s oštećenjem vida i dodatnim poteškoćama u razvoju **098/696939**
- "Put u život PUŽ" - udruga roditelja djece s posebnim potrebama **091/5445295**
- "Roda" - roditelji u akciji **091/5863717**
- Hrvatska zajednica za Down sindrom **091/1539698**
- "IDEM" - udruga za stručnu pomoć djeci s posebnim potrebama **01/4813081**
- Forum na **www.mameibebe.net**

## INSTITUCIONALNA POMOĆ

- Specijalna bolnica za zaštitu djece s neurorazvojnim i motoričkim smetnjama, Goljak 2 **01/ 4824152**
- Savjetovalište centra za rehabilitaciju Edukacijsko rehabilitacijskog fakulteta **01/ 3908900**
- Odsjek za rehabilitaciju djece KB "Sestre milosrdnica", Vinogradska 29 **01/ 3787207**
- Odjel za fizikalnu terapiju Klinike za dječje bolesti, Klaićeva 16 **01/ 4600154**
- Odjel za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju KB Firule, Spinčićeva 1, Split **021/556116**
- KB Osijek, Sunčana 37a, Bizovac **031/514100**
- Odjel za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju KBC Rijeka, Kantrida **051/659111**
- Centar za radnu terapiju i rehabilitaciju djece i mladeži s oštećenjem vida i dodatnim poteškoćama "Mala Kuća" **01/ 6521106**
- SUVAG **01/ 4550289**
- Klub trudnica "Sveti Duh", Sveti Duh 64 **091/5147501**
- razni specijalistički odjeli po pojedinim bolnicama





[www.udruga-oko.hr](http://www.udruga-oko.hr)  
098/696 939