

## **Odporúčania nielen pre rodičov detí s DMO**

- Umiestnite postieľku dieťaťa doprostred miestnosti, dieťa sa tak bude pretáčať na obidve strany. Pokiaľ máte postieľku pri stene, striedajte polohu dieťaťa – hlavu k jednému a potom k druhému koncu postieľky, dieťa tak nebude preferovať otáčanie na jednu stranu.
- Dokiaľ dieťa samo neudrží hlavičku (zhruba do 3 mesiacov), je nutné hlavičku pri manipulácii s dieťaťom podopierať.
- Držte dieťa jeho chrbtom na Vašom hrudníku, pritiahnite mu kolená k brušku, panvu dieťaťa pritlačte na Váš hrudník. Dieťa je tak v kontakte s Vami a zároveň s okolím.
- Obúvajte dieťa, až keď začne chodiť, chôdza a stoj by mali tvoriť 80% jeho pohybu. Zaobstarajte dieťaťu obuv s pevnou podrážkou, pevnou pätou a ortopedicky tvarovanú.
- Dieťa dávajte sedieť, až keď sedí samostatne (okolo 8 mesiacov). Ak ho posadíte skôr, vystavujete ho nebezpečeniu guľatého chrbta.
- Pri chôdzi je pre dieťa nevhodné používanie „chodúľky“, tiež nie je dobré chodiť s dieťaťom za ruku. Počkajte, kým dieťa začne chodiť samo.
- Pri nosení dieťaťa v šatke dbajte na správny a pevný uväz dieťaťa.
- Cvičte s dieťaťom pravidelne podľa pokynov fyzioterapeuta.
- Plávanie je dobrý nástroj na zlepšenie motorického vývinu Vášho dieťaťa.

## **Správny vývin dieťaťa v priebehu prvého roku života**

### **6 týždňov**

- Dieťa začína kontaktovať očami
- Na chrbte zaujíma polohu šermiara
- Na brušku dvíha hlavu asymetricky

### **8 týždňov**

- Do 8 týždňov by mali všetky deti kontaktovať očami
- Na chrbte – dolné končatiny sú pokrčené v kolenách a bedrách
- Na brušku – opora o predlaktie
- Dvíha hlavu symetricky

### **3 – 4 mesiace**

- Na chrbte, stabilné, neprepadáva.
- Dolné končatiny – pokrčené v kolenách, bedrách, členkoch.
- Je schopné spoločenského úsmevu
- Na brušku – opreté o lakte
- Hlava sa môže voľne otáčať bez otáčania tela – dieťa „pasie koničky“.

## **6 mesiacov**

- Dieťa sa otočí z chrbta na bruško, z bruška na chrbát a symetricky na obidve strany
- Na brušku – opreté o dlane, prsty voľné, nezovreté

## **7, 5 mesiacov**

- Lezie po štyroch – dieťa by sa nemalo plaziť
- Lezenie – pravá ruky, ľavé koleno – súčasne, strieda s ľavou rukou a pravým kolonom
- Predkolenie na podložke
- Šikmý sed, potom priamy sed
- Nakročenie – iba jedna dolná končatina

## **9 mesiacov**

- Postaví sa pri nábytku – pomocou nakročenia

## **10 – 11 mesiacov**

- Obchádza nábytok

## **12 mesiacov**

- Chôdza v priestore
- Za normálne sa považuje, keď dieťa začne chodiť do 18 mesiacov