



Projekt: Rodičovské centrum –  
- raná starostlivosť o dieťa v domácom prostredí

# ROZVÍJANIE BÁBÄTKA V PRVOM MESIACI ŽIVOTA



**ZDROJE:**

<https://mamaaja.sk/kalkulacky/vyvoj-dietata-mesiac-po-mesiaci/1-mesiac-zivota-dietata>

<https://mamaaja.sk/kalkulacky/vyvoj-dietata-mesiac-po-mesiaci>

<https://najmama.aktuality.sk/clanok/1036/1-mesiac/>

<https://babetko.rodinka.sk/starame-sa/hracky-hry-cmaraninky/hra-dietata-do-jedneho-roka-a-vhodne-hracky/>

<https://najmama.aktuality.sk/clanok/235186/ako-vybrat-spravnu-hracku-pre-dieta-kedy-je-ktora-vhodna-a-prec/>

Vývin bábätka závisí od dostatku primeraných podnetov, ktorých zdrojom je najmä mama, pretože z bábätkom trávi väčšinu času. Mozog novorodenca je pri narodení plne vyvinutý – nervové bunky sa už netvoria, ale rozrastajú a vytvárajú sa nové a nové spojenia. Preto bábätko potrebuje jemné, nežné a opatrné stimulovanie od narodenia.

## **Rozvíjanie motorického vývin bábätka v 1.mesiaci**

V 1. mesiaci života bábätko dokáže:

- V ľahu na chrbátiku otáča hlavičku a kope nožičkami; rúčky a nôžky má ohnuté, dlane drží zovreté.
- V ľahu na brušku má zadoček vystrčený hore. Ručičky a nožičky má skrčené pod telíčko. Bábätko je často v skrčenej polohe, akú malo v brušku u mamičky.
- Malo by dokázať otočiť hlavičku z jednej strany a položiť ju na druhú. Nemusí ju ale dvíhať vysoko, len toľko, aby ju dokázalo pretočiť.
- Ručičky má väčšinou zaťaté v päst' a palček schovaný. Nemali by byť držané krčovitou a bábätko by malo pästičku z času na čas krátkodobo uvoľniť a prstíky samo roztvoriť.

### **Ako podporíme motorický vývin bábätka?**

- nosíme bábätko na rukách čelom k sebe alebo s chrbátikom opretým o hrud'
- kladieme bábätko nahé na náš nahý hrudník
- jemne hladíme a dotýkame sa ručičky bábätka rukou/ perami/ tvárou a snažíme sa, aby uvoľnilo ručičky, ktoré ma zaťaté v päst'; keď bábätko ruku otvorí, vložíme mu do dlane prst a dieťa ho uchopí, prst vyberieme nenásilne z dlane a opäť bábätko hladíme, aby ručičku otvorilo – stimulujeme striedavé otváranie a zatváranie rúčky

**S bábätkom sa pri tom dlho a nežne rozprávame a usmievame sa naň, lebo úsmev a tichý rozhovor je najúčinnjším prostriedkom na nadviazanie kontaktu s bábätkom.**

### **Bábätku doprajeme čo najviac slobody a voľný pohyb:**

- malo byť čo možno najčastejšie nahé – to mu umožňuje sa voľne pohybovať; pritom dbáme na vhodnú teplotu prostredia, pretože novorodenec sa nevie ešte účinne brániť proti strate telesného tepla; napr. pri prebaľovaní, po kúpaní vždy, keď je rozbalené mu necháme dostatok času na voľný pohyb
- oblečenie nemá byť veľmi tesné, nesmie prekážať voľnému pohybu
- bábätko potrebuje voľný priestor; postieľka alebo kočík nie sú vhodným miestom na dlhodobý pobyt bábätka; napr. hracie deky na zemi, prebaľovacia podložka na posteli



## Rozvíjanie zraku a sluchu bábätka v 1.mesiaci

### Ako novorodenec vidí a počuje?

Ihneď po pôrode na svet novorodenec rozozná podľa hlasu matku aj ostatné blízke osoby. Behom 10 dní sa mu zo stredného ucha odstráni plodová voda – do toho času vníma zvuky tlmene – aj keď ostrý zvuk mu vadí.

Len pár minút po narodení si dieťa veľmi pozorne prezerá osoby a veci, ktoré vidí – od začiatku vníma farby aj tvary. Najlepšie vidí na vzdialenosť 18 – 40 cm – ďalej vidí len nejasne.

Bábätko ešte nedokáže aktívne sledovať objekt, ktorý ho zaujme. Schopnosť videnia je získaná funkcia a preto má veľký význam jeho stimulácia:

- bábätku ukážeme kontrastné väčšie predmety a tváre vo vzdialenosti asi 25 - 50 cm - predmet sa musí odlišovať od pozadia; vhodné sú aj čiernobiele karty s jednofarebným väčším obrázkom
- predmet na začiatku držíme tam, kam bábätko upiera zrak a pomaly ním pohybujeme na stranu
- novorodenec má v ľahu na chrbátiku hlavu otočenú vpravo alebo vľavo, preto mu ju pred stimuláciou veľmi jemne otočíme do stredovej roviny
- v druhej polovici mesiaca bábätko môže mierne otočiť oči smerom k predmetu - predmet oddiaľujeme do vzdialenosti 40 – 60 cm smerom k a od dieťaťa a tiež 10 – 20 cm vpravo alebo vľavo – pomaly a postupne; pohybujeme predmetom tak, aby prekračoval pohyb zorného poľa bábätka, ale rýchlosť a rozsah pohybu musia byť len také, aby bábätko stačilo predmet sledovať očami
- zrak stimulujeme vo vodorovnej a aj vo zvislej polohe bábätka
- pri stimulácii sluchu neznamená, že bábätko vystavíme permanentnému hluku, ktoré je rovnako nevhodné ako trvalé ticho; najvhodnejšie je bábätku sa prihovárať pokojným tichým hlasom, rozprávať sa s ním, spievať mu, na krátky čas mu môžeme primerane hlasno pustiť vhodné CD





## Pri rozvíjaní zmyslov novorodenca:

- poskytujeme bábätku primerané množstvo vhodných podnetov rôzneho druhu.
- učíme bábätko fixovať predmety zrakom a sledovať ich aspoň na krátku dráhu
- učíme bábätko počúvať určité zvuky; bábätko veľmi skoro rozpoznáva najmä hlas matky
- podnety, ktoré bábätku v 1. mesiaci života poskytujeme, musíme predkladať jemne a pomaly, aby sa bábätko nezľaklo

## Hračky vhodné pre bábätko v 1. mesiaci

Prvý mesiac bábätko nie je na hračky vôbec náročný, vystačíte si s niekoľkými hrkálkami, využiť môžete viace a pohybujuce sa hračky zavesené nad hlavičkou bábätko (kolotoče nad postieľku, hrazdičky...) príp. zvukové hračky s jemnou hudbou (hracie skrinky...), no bábätko v tomto období potrebuje v prvom rade vašu starostlivosť a prvou „hračkou“ pre bábätko ste práve vy 😊. Bábätko potrebuje telesný a zrakový kontakt, je preňho dôležité počuť váš hlas, skúmať vašu tvár a cítiť vaše dotyky. Potrebuje cítiť vašu lásku. Hrajte sa s ním, usmievajte sa naň, prihovárajte sa mu, dotýkajte sa ho, hladkajte a masírujte ho, trávte s ním dostatok času.

Pre hru s novorodencom je veľakrát potrebná len samotná mamička/ rodič. Ľudský hlas je pre bábätko oveľa zaujímavejší a reaguje naň oveľa živšie než na iné zvuky. Tichý spev a samotné rozprávanie sa s bábätkom má naňho upokojujúci efekt. Vaša tvár je pre bábätko najzaujímavejšou hračkou; tým, že meníte výraz tváre, striedate rôzne grimasy, upútavate pozornosť bábätko a zároveň sa snažíme zapájať všetky zmysly bábätko – zrakom vníma vašu tvár, sluchom váš hlas a tým, že ho držíte blízko pri sebe alebo sa nad neho nakláňate, vníma a cíti vaše pohyby a vôňu, súčasne vníma aj zmenu svojej polohy.

**Využívajte čas starostlivosti – kŕmenia, prebaľovania, kúpania, uspávania, ako priestor na poskytnutie mnohých zrakových, sluchových, hmatových a emocionálnych podnetov. Neustále dovoľte, aby bábätko cítilo vašu blízkosť.**



Spracovala: Mgr. Hana Liptáková, august 2019

Projekt „Rodičovské centrum - raná starostlivosť o dieťa v domácom prostredí“ je podporený z programu ACF - Slovakia, ktorý je financovaný z Finančného mechanizmu EHP 2014-2021. Správcom programu je Nadácia Ekopolis v partnerstve s Nadáciou otvorenej spoločnosti Bratislava a Karpatskou nadáciou.