

IMPULZY BĚHEM DNE 1.-3.MĚSÍC



Miminko se stále dovyvíjí, proto má rádo stabilní a bezpečné polohy na těle maminky, chování i balení do zavinovačky.

Několikrát během dne se snažte dítě nechat bez plínky, prokopat s volností v kyčelních kloubech. Je důležité na miminko během oblékání, přebalování, koupání i hraní si na podložce mluvit, vysvětlovat mu, co se děje. Hlas maminky je pro něj zásadní.

Hračku mu nabízejte ze strany, ideálně černobílou.

Veškeré zvedání ze zad provádějte přes překulení na bok s rotací páteře. Zvedání napřímo přetěžuje přímý břišní sval, může vzniknout diastáza a snižuje se napětí šikmých břišních svalů.

