

# ZABAWA w życiu niemowlaka

Pierwszy rok życia dziecka jest jednym z najbardziej dynamicznych okresów pod względem rozwoju i nabywania nowych umiejętności. Kamila Lenart, autorka bloga OLOMANOLO i mama dwóch synów, opowiada nam o macierzyństwie.

**Strefa Zdrowia dla Każdego: Narodziny potomka to jeden z najszcześniejszych momentów w życiu kobiety i mężczyzny. Emocje towarzyszące przyjsciu na świat dziecka są nie do opisania. Dla rodziców to też zupełnie nowa i często stresująca sytuacja. Co robić z maluchem zaraz po urodzeniu między karmieniem, przewijaniem i snaniem?**

**Kamila Lenart:** Pierwsze tygodnie życia z nowo narodzonym dzieckiem to tak naprawdę etap poznawania się. Uczymy się swojej obecności, bliskości oraz nowych umiejętności (np. ssania piersi). W tym okresie maluszek bardzo dużo śpi, nawet 20 godz. na dobę. Czas, w którym nie śpi, najczęściej przeznaczamy na karmienie i tulenie, bo właśnie tego potrzebuje wtedy najbardziej. To, co ja dodatkowo robiłam ze swoimi synkami, to masaż brzuszka, który bardzo ich uspokajał.

**SZdK: Czy zna Pani jakieś ciekawe przykłady zabaw, w które świeżo upieczeni**

**rodzice mogą bawić się ze swoim maluszkiem?**

**KL.:** Dzieci do trzeciego miesiąca życia potrafią już trzymać w ręce grzechotkę, reagować na odgłosy, uśmiechać się na widok twarzy bliskiej im osoby oraz reagować na różne struktury. Aby zachęcić malucha do tych czynności, powinniśmy stymulować ich rozwój poprzez zabawę. Do szóstego miesiąca życia niemowlę potrafi już stawać na czworakach, pełzać do przodu, przyciągać do siebie przedmioty, siedzieć z pomocą rodzica. Dzieci w tym wieku są zaciekawione otoczeniem, tym co robi mama, tata i starsze rodzeństwo. Przedmiotem do zabawy, który przyda się w każdym domu, jest duża piłka treningowa. Można położyć na niej na brzuszku dziecko i lekko bujać piłką. Kołysanie działa uspokajająco i dodatkowo ułatwia mu podnoszenie główki. Kolejną bardzo fajną zabawą dla maluchów trzymających już prosto główkę jest tzw. latanie, które stymuluje część mózgu odpowiedzialną za utrzymanie równowagi. Ruchy rodzica muszą być wykonywane bardzo delikatnie, aby nie wystraszyć dziecka. Ta zabawa doskonale je też uspokaja. Do zabawy z niemowlakiem wcale nie musimy kupować najdroższych zabawek, do

tego celu możemy wykorzystać przedmioty dostępne w każdym domu, np. butelkę po wodzie mineralnej wypełnioną ryżem lub grochem. Zwykle grzechotki też oczywiście się sprawdzą. Zabawa grzechotką polega na przesuwaniu jej od lewej do prawej strony,



Do zabawy z niemowlakiem wcale nie musimy kupować najdroższych zabawek, do tego celu możemy wykorzystać przedmioty dostępne w każdym domu.

tak by maluch wodził za nią wzrokiem. Rytuały pielęgnacyjne mogą też być świetną zabawą. W tym czasie można do bobasa mówić, śpiewać, całować i przytulać. To daje mu poczucie bezpieczeństwa oraz buduje zaufanie. Muzyka ma również kojący wpływ na dziecko, dlatego nie redukujmy jej w domu po narodzinach naszej pociechy.



Śpiewanie kołysanek odpręża i tworzy więź pomiędzy rodzicem a niemowlęciem. Aby rozwijać zmysły malucha, bawmy się z nim w dotykane materiałów o różnych strukturach, m.in. pileczki z wypustkami, materiałów takich jak sztruks, frotte czy wełna. Dzieci po trzecim miesiącu życia mogą już samodzielnie pełzać. Tak było w przypadku mojego starszego synka. Aby doskonalić tę umiejętność, zazwyczaj kładłam przed nim jego ulubione zabawki i przesuwałam. Dzięki temu chętniej poruszał się do przodu, pokonując niekiedy całą długość mieszkania. Taka zabawa doskonale rozwija koordynację ruchową maluszków.

### **SZdK: Czy zabawa jest potrzebna w życiu dziecka?**

**K.L.:** Zabawa odgrywa kluczową rolę w rozwoju każdego malucha. Rozwija koordynację ruchową, zdolności językowe i matematyczne oraz ćwiczy zmysły. Niemowlęta mają ogromną potrzebę uczenia się i poznawania świata, dlatego rola rodzi-

ca jako inicjatora zabawy jest bardzo ważna. Czas spędzony na zabawie buduje więź i poprawne relacje. Nie możemy absolutnie pominąć zabawy w życiu naszego potomka.

### **SZdK: Jakie były Pani początki? W co Pani się bawiła ze swoimi maluchami? Czy kierowała się Pani intuicją?**

**K.L.:** Bycie mamą to bardzo często zajęcie intuicyjne. Owszem, przyszłe mamy przygotowują się do macierzyństwa, czytając różne poradniki. Jednak dopiero obserwując swoje dziecko, rodzic najlepiej uczy się jego potrzeb. Dlatego wiele czynności i zabaw wykonywałam intuicyjnie w przypadku obu synków. Oni dawali mi tylko sygnał, a ja wiedziałam, co zrobić dalej. To przychodzi bardzo naturalnie, tego nie da się wykuć na pamięć z mądrych poradników.

### **SZdK: Jest Pani mamą dwóch synków. Czy bawili**

### **się w podobny sposób? Czy zabawy są uniwersalne? Czy łatwiej jest wymyślać zabawy przy drugim i kolejnym dziecku?**

**K.L.:** Moi synowie, przynajmniej na początku, bawili się dokładnie w ten sam sposób. Dzieci w ciągu pierwszych 12 miesięcy dopiero uczą się otaczającego je świata, nie mają jeszcze wypracowanych gustów i upodobań. Inaczej jest z dziećmi powyżej pierwszego roku życia. One wiedzą już, czego chcą, więc zabawy musimy dobierać już konkretnie do malucha. Jeżeli chodzi o wymyślanie zabaw, to większą kreatywnością wykazywałam się przy pierwszym synu, było to też poddyktowane tym, że miałam więcej czasu. Z dwójką szkrabów obowiązków jest więcej, w związku z czym przy moim młodszym synku bazowałam na wiedzy, którą już posiadam.

**Rozmawiała: Sylwia Kowalska**