

Obsah

■ Autorka	11
■ K této knize	13
Poděkování	14
■ Průvodní slovo k 1. vydání z roku 1982	15
■ Úvod k 1. vydání z roku 1982	17
■ Základní motorické polohy v péči o kojence podle věku	19
Nošení	19
„Mazlivé nošení“	20
„Nošení na bříše“	21
<i>Poloha na bříše na klíně</i>	22
„Nošení na boku v náručí“	23
Nošení „před tělem“	24
Nošení „před břichem“	26
Nošení „na kyčli“	28
Nošení „zezadu“	29
Krmení	30
<i>Kterou rukou?</i>	30
<i>Možné chyby v držení</i>	31
<i>Krmení na klíně</i>	32
Přebalování	33
<i>Správné přebalování podporuje vývoj kyčlí</i>	33
Polohy těla	36
<i>Poloha ve spánku</i>	36
<i>Poloha na zádech</i>	38
<i>Poloha na bříšku</i>	38
<i>Poloha na boku</i>	38
Sezení	40
<i>Kdy je vhodné dítě posazovat?</i>	40



<i>Posilování břišních a zádových svalů</i>	41
<i>Kdy se dítě učí samo sedět?</i>	42
<i>Jestliže se dítě samo o sobě posazuje, prodělalo následující vývojové fáze</i>	42
■ Mezníky normálního pohybového vývoje	43
Polohy na břiše	44
3.–4. měsíc	44
6.–7. měsíc	45
9.–10. měsíc	46
12.–16. měsíc	46
Polohy na zádech	47
3.–4. měsíc	47
6.–7. měsíc	48
■ Co je dobré vědět o pomůckách pro děti	51
Závěsné lehátko	51
<i>Podporuje závěsné lehátko vývoj?</i>	51
<i>Závěry</i>	52
Pomůcky na nošení	52
<i>Přináší šátek na nošení dětí jenom výhody?</i>	52
<i>Kdy je možné používat pomůcky na nošení?</i>	54
Houpací lehátko nebo dětská autosedačka	55
<i>Jsou houpací lehátko a dětská autosedačka pouze praktické a pohodlné?</i>	55
<i>Kritické poznámky</i>	55
<i>Shrnutí</i>	57
Hopsadlo	57
<i>Je hopsadlo jenom užitečné a výhodné?</i>	57
<i>Co probíhá v hopsadle?</i>	57
Chodítko	58
<i>Naučí se dítě v chodítku rychleji chodit?</i>	59
<i>Opoždění rovnováhy</i>	59
<i>Nevýhody mobility</i>	60
<i>Závěry</i>	60
Taška na nošení	60
Krosna na dítě	61
Ohrádka	61
Kočárek	62

■ Baby gymnastika	65
Co je třeba mít na paměti před cvičením	65
Jak nejlépe posoudíte normální polohu na bříšku dítěte na konci 3. měsíce a na počátku 4. měsíce	67
Normální pohyby nohou v poloze na bříšku	71
<i>Pohyblivost kyčlí</i>	71
<i>Pohyblivost nohou od kotníku dolů</i>	72
<i>Vyšetření v horizontální poloze podle Collisové</i>	72
<i>Výchozí postavení nohou při cvičení v poloze na bříšku</i>	74
Cvičení v poloze na bříšku ve věku 3 měsíců	76
<i>Cvičení: Pokládání hlavy na obě strany</i>	76
<i>Hra rukou s obličejem</i>	78
<i>Cvičení k napřimování horní poloviny těla a hlavy</i>	80
<i>Hra s otevíráním dlaní jako procvičování krční a hrudní páteře a natahování šíje</i>	82
<i>Speciální cvičení pro palce uzavřené v dlaních</i>	83
<i>Cvičení napřimování</i>	84
<i>Cílené cvičení nohou</i>	85
<i>Cvičení na klíně v poloze na bříšku</i>	87
Cvičení na klíně v poloze na zádech	92
<i>Vzájemná hra rukou</i>	92
<i>Kontaktní hra rukou s obličejem matky</i>	92
<i>Hra ruky s obličejem dítěte</i>	94
<i>Hra rukou s obličejem dítěte</i>	94
<i>Cvičení nohou na klíně</i>	95
Jak nejlépe posoudíte normální polohu na zádech u vašeho dítěte na konci 3. měsíce a na začátku 4. měsíce	97
Cvičení na zádech ve věku 3 měsíců – procvičování normálního pohybu rukou	101
<i>Vzájemná souhra rukou</i>	101
<i>Hra ruky s obličejem</i>	102
<i>Hra obou rukou s obličejem</i>	104
Cvičení na podporu normálního pohybu nohou	105
<i>Hra nohou s ústy</i>	105
<i>Hra rukou a nohou s ústy</i>	106
<i>Diagonální hra rukou a nohou s ústy</i>	108
<i>Hra očí, rukou a nohou s lehce nadzvednutou hlavičkou</i>	109
<i>Speciální hry nohou v poloze na zádech</i>	110



Jak nejlépe posoudíte normální polohu na břiše dítěte na konci 6. měsíce a na začátku 7. měsíce	112
Cvičení pro normální polohu na břišku v 6.–7. měsíci	114
<i>Cvičení pro rozvoj rukou s ohnutými lokty</i>	114
<i>Vzpor na natažených rukou s pánví přiléhající k podložce</i>	115
<i>Úchopy, pomocí nichž lze podporovat vzpor na rukou:</i>	
<i>úchop za loket a předloktí</i>	115
<i>Tlak palců na lokty</i>	116
<i>Přípravné cvičení pro „trakař“</i>	117
<i>Zatěžování trupu</i>	117
<i>Zatěžování vlastním tělem</i>	118
<i>Cvičení pro rozvoj rukou s propnutými lokty</i>	119
Jak zjistíte, zda má vaše dítě na konci 6. měsíce a na začátku 7. měsíce normální polohu na zádech	121
Cvičení pro normální polohu na zádech v 6. a 7. měsíci	123
<i>Cvičení ohýbání těla</i>	123
<i>Cvičení obracení ze zad na břicho</i>	124
<i>Trénink v poloze na boku</i>	126
Hry na klíně	128
<i>Hra rukou, nohou a úst</i>	128
<i>Hra rukou, nohou a tváří</i>	129
<i>Cvičení ohýbání těla na klíně</i>	130
<i>Speciální cvičení nohou na klíně</i>	132
<i>Cvičení natahování šije na klíně</i>	134
Jak posoudit normální vývoj vašeho dítěte v poloze na břišku v 9.–10. měsíci	136
Cvičení pro normální vývoj v poloze na břišku v 8.–10. měsíci	139
<i>Houpání v postavení na lezení</i>	139
<i>Šikmý sed</i>	140
<i>Hra na trakař</i>	141
<i>Přípravné cvičení pro stoj</i>	143
Jak nejlépe posoudíte normální vývoj vašeho dítěte od dřepu až po stoj ve 12.–16. měsíci	145
<i>Dřep jako příprava ke stoj</i>	145
<i>Napřimování</i>	146
<i>Vzpor na dlaních a chodidlech</i>	146
<i>Konečně samostatný stoj!</i>	147

<i>Napřimování se za předměty</i>	148
<i>Normální rovnovážná reakce nohou ve stoji</i>	149
Cvičení od dřepu až po stoj ve 12.–16. měsíci	151
<i>Trakař jako přípravné cvičení pro stoj bez zátěže nohou</i>	151
<i>Dřep</i>	152
<i>Cvičení rovnovážné reakce nohou ve dřepu</i>	154
<i>Rovnovážná reakce obou nohou ve dřepu</i>	155
<i>Speciální cvičení nohou v sedu</i>	157
Provičování rovnováhy	159
<i>Procvičování rovnovážné reakce nohou v sedu vysokém</i>	159
<i>Procvičování rovnovážné reakce nohou v polodřepu</i>	160
<i>Procvičování rovnovážné reakce nohou ve stoji</i>	161
<i>Procvičování rovnovážné reakce obou nohou</i>	163
<i>Procvičování rovnovážné reakce nohou od kyčlí</i>	165
<i>Cvičení pro pohyblivost páteře</i>	166
<i>Přípravné cvičení pro kotrmelec</i>	166
■ Seznam literatury	169
■ Rejstřík	175