

Hasfájásra ítéelve?

Vajon a kisbabák az ósidők óta bömbölnek egész álló délután? Ennyire elfuserálta volna az embert az evolúció?

Ha jobban megvizsgálunk egy babát, bizony találunk egy-két konstrukciós hibát... Legalábbis a mai életformánkhoz nem annyira passzol az anatómia. Az emberi gyomor születés után túl pirinyó. Formája sem ideális: kettős görbület tagolja. Ez sok galiba okozója lehet. Talán nekünk kellene alkalmazkodni a helyzethez.

Túltöltve

Az újszülött gyomrának befogadóképessége nagyon kicsi. Akkora, mint egy ropogós cseresznye. Az első napokban az anyatej mennyisége meglehetősen kevés. Épp annyi, amennyi ezt a kicsi cseresznyéyi gyomrocskát meg tudja tölteni. Háromnapos korra nagyjából eléri egy pingponglabda méretét, majd tíznapos korára lesz akkora, mint egy tyúktojás. Lássuk, hogy lehet elindítani egy babát a hasfájós karrier rögzős útjain. El lehet kezdeni azonnal megszületése után. Pusztán azzal, hogy a babát az újszülött-ellátási protokoll alapján megitatják forrált vízzel - így ellenőrizve, hogy érett-e a szopó- és nyelőreflexe. Sok szülészetben az első ellenőrző itatás után is kínálgatják a babát vízzel, cukros vízzel, mert féltik a kiszáradástól, sárgaságtól, de csak azért is, mert a cumizástól hamarabb elhallgat, ha sír. Ha a víz kicsit megszalad, már túltöltötték a kicsi gyomrot, aminek öklendezés, bukás a vége. A feszülő gyomrocskák fáj és kitágul. Babáknak ettől kezdve már nem biztos, hogy kielégíti éhségét a rendelkezésre álló, amúgy megfelelő mennyiségű anyatej, hiszen a víz hamar fölszívódik, a baba szeretné, hogy tele legyen a pocakja. Ördögi körbe került mindenki, a baba sírós, "hasfájós", a szoptatás nem biztos, hogy kielégíti, a cumisüvegből ömlő vizet viszont nyeli, mint kacska a nokedlit. Ebből persze mindenki arra következtet: a víz kell neki, aztán átváltanak a csecsemőteára - hiszen ez harminc éve a nagyinak is bevált. Nehéz róla lemondani. Pedig a babának valójában sem mire sincs szüksége anyatejen kívül fél éves koráig.

A kicsi gyomorba kevés fér. Ez az oka annak, hogy ha a baba követheti a saját ritmusát, akkor

nagyon gyakran eszik: legalább nyolc-tizenkét alkalommal az első napokban. Ha korlátozzák az igény szerinti szoptatásban, és ennél ritkábban, de többet szopik, az is ahhoz vezethet, hogy egyszerre túl sokat eszik, és a fölösleget kibukja. A hirtelen nagy mennyiségű tápláléktól is megfájdulhat a pocak.

Így segíts:

- Válassz olyan szülészeti, ahol támogatják a szoptatást, nem adnak fölöslegesen folyadékpótlást a babának, és éjjel-nappal együtt lehetsz a kicsivel.
- Ne itasd semmivel, csak szoptasd.
- Ha tápszert kell kapnia, csak fokozatosan emeld az adagját.
- Szoptasd meg legalább háromóránként, de ha érdeklődést mutat, gyakrabban is.
- Éjjel is szoptasd meg, ahányszor igényli.

Dupla kanyar

És a girbegurba gyomorral mit kezdünk? Nem túl praktikus, mert ha a baba levegőt nyel, a buborék megakadhat a kanyarban. Persze feszít, nyom, a baba nyugós, sír, és nem hajlandó a kiságyban megmaradni. Öntsünk tiszta vizet a pohárba: a babát nem is fekvésre tervezték. Az anatómiai viszo-

nyok kialakulásának időszakában a szülőknél eszük ágában sem volt letenni a kisbabát, hiszen ez veszélyes lett volna. Az ősember gyereke anyjába kapaszkodva, függőlegesen utazott nap-hosszat, így a ringatózó mamatesten gyakorlatilag egész napos "böfiztetésben" volt része. A pocakja a mamája testéhez simult, lábacskaikat behajlította, maga alá húzta. Ez enyhítette a hasfájást, ha ki is alakult.

Az ágyukban vízszintes felületre, hanyatt fektetett kisbabák a természetestől nagyon eltérő testhelyzetben találják magukat. Többek között ezért tiltakoznak az ellen, hogy letegyék őket. És a soha le nem tehető babákat könnyen kinevezük hasfájósoknak.

Így segíts!

- Minél többet tartsd a picit közel függőleges helyzetben! A legjobb, ha a mellkasodon pihensz, vagy hordozókendőben tartod.
- Ha lefekteted, próbálkozhatsz hasra fektetéssel. Így maga alá húzza a lábát, jól össze tud gömbölyödni.
- Sok baba szeret a felnőtt alkarján hason fekve ejtőzni. Ez a "kólikás tartás".
- Tanulj babamasszázst! Ez a legtöbb babát ellazítja.

Szerző: Szódy Judit
babaszoba.hu



Óvári Andrea:

Megkésett beszédfejlődés

Kisgyermekes anyukák egyre gyakrabban találkozhatnak ezzel a kifejezéssel, és természetesen szeretnék tudni, mikortól számít a gyermek beszédfejlődése megkésettnek. Sajnos még a szakma képviselői (logopédusok, fejlesztő pedagógusok, gyógypedagógusok, neurológusok, gyermekorvosok, védőnők) sem egységesen ebben a kérdésben, ezért ahány szakembert kérdeztünk annyi féle egymásnak ellentmondó információt kaphatunk.

A beszéd, mint minden más képesség megjelenése nagy szórást mutathat egyes népcsoportokat, kulturális közösségeket, családi genetikát tekintve, de fiúk és kislányok tekintetében is.

Tudjuk, hogy a kislányok fejlettebb idegrendszerrel jönnek a világra, ezért az ő fejlődésük a kezdeti időszakban általában megelőzi a fiúkéét (nagymozgás, beszédfejlődés). A fejlődésbeli eltérés az első két életévben a legszembetűnőbb, de a finommotorika és a pszichés funkciók tekintetében egészen 10 éves korig megfigyelhető ez a különbség a két nem fejlődése között. (Természetesen mindig csak a nagy számok átlagáról beszélünk, nem tekintve az egyéni eltéréseket.)

Számtalanszor halljuk jó szándékú szomszédasszonytól, a sok gyermeket felnevelt és tapasztalt nagymamától, a szakmájában tájékozott gyermekorvostól és még a bizalmunkkal legjobban felvértezett logopédustól is, hogy „Ne aggódjunk! Eleget, ha 3 éves korában megszólal, addig nincs semmi teendő...”

Hasonlítsuk csak össze, mennyi mindent tud egy átlagos hároméves!

Beszéd hiányában nem fejlődik jól a fogalomalkotás, az elvont gondolkodás, a társakkal való kommunikáció stb. Gondoljunk csak meg, mekkora hátránnyal indul a társaival szemben az a hároméves, aki most kezdi kimondani első szavait! A megkésett beszédfejlődés későbbi tünetei a rész-képesség-zavarból eredő tanulási nehézségek lehetnek (dyslexia, dysgráfia), melyeket jobb idő előtt megelőzni.

Fontos azonban jól elkülönítenünk, hogy a későn induló beszédet mikor nevezzük megkésett beszédfejlődésnek, mikor egyedi fejlődésmentnek és mikor kell gondolnunk egyéb zavarra (pszichés okok, mentális okok, autizmus).

A gyermek komplex vizsgálatakor fontos feltárni a születéssel kapcsolatos információkat, a korai adaptáció és mozgásfejlődés lépéseit, hogy láthassuk, más ponton is eltér-e a fejlődés az átlagostól. Ha igen, akkor egy szélesebb körben éretlen fejlődéssel állunk szemben, mely esetében mindenképp indokolt a komplex fejlesztés elindítása. Amennyiben mindent harmonikusnak ítélnünk, csupán a beszéd területén tapasztalunk kétséget, lehetőleg türelmesek és gondolhatunk a fejlődés egyedi, de egészséges voltára. Ilyenkor nem szükséges beavatkoznunk.

A korszerű logopédiában és a korai fejlesztésben az átlag-tól való 10-12 hónapos eltérést megkésettnek, az ennél nagyobb eltérést súlyosan megkésett beszédfejlődésnek definiáljuk.

A megkésett beszédfejlődés hátterében leggyakrabban az idegrendszer éréseinek problematikája áll. A fejlesztés komplex formában a leghatékonyabb.

A beszédindítást nagyon jól elősegítik a szenzoros integrációs terápiák (TSMT, HRG, Ayres terápia), mindezek beszédindító terápiával, játékos figyelem-fejlesztéssel kiegészítve.

A beszédfejlődésének nem kedvez a modern életvitelhez már annyira hozzátartozó „háttér TV-zés, rádiózás, zenehallgatás”. A gyermek az anyanyelvet szavait gyakorlatilag egy állandó háttérzajból kénytelen kiszűrni és beazonosítani. Az is tapasztalat, hogy a beszéd-tanítást gyakran rábízunk a televízióra, a hangos mesekönyvekre (5-6 éveseknél használható, nagyon jól fejleszti a hallási figyelmet és a képzelőerőt), a több nyelven beszélő és éneklő géphangú játéktárgyakra. Egyre kevesebbet vesszük előnkbe a kicsiket és mondókáztunk, éneklünk velük. Lassan elfelejtjük a lovagoltató, höcöggető, hintáztató, ököltető stb. versikéket. (A honlapom Ének és mondóka gyűjteményemben számtalan szép darabot találhattok.)

Amennyiben kisebb-nagyobb elmaradást, késést tapasztalunk gyermekünk beszédfejlődésében, első körben javasolnánk egy rutin hallásvizsgálatot. Ha a hallás körül minden rendben, kezdetben próbálkozhatsz a játékos, egymásra figyelős, mondókás beszéd-fejlesztéssel, azonban ha az elmaradás megközelíti az egy évet, kérjünk kivizsgálást nevelési tanácsadóban korai fejlesztőben. Nincs mit vesztenünk és nincs mire várunk.



Négy fal között – egészségesen

A tapasztalatok szerint egyre több ember szenved a nem megfelelően kialakított és üzemeltetett, egészségtelen épületekben. A tünetek között leggyakrabban a rossz közérzetet, a nyálkahártya-irritációt említik, és sokan küzdenek allergiával, asztmával. Ennek kiváltó okait leginkább közvetlen környezetünkben érdemes keresni!

Nem köztudott, hogy a belső terekben használt tárgyak és készítmények egy része kedvezőtlenül hat a levegő minőségére - alapvető szerepe van ebben például a burkolóelemek károsanyag-kibocsátásának. A műanyagokból, festékekből, bútorokból nagy mennyiségben távoznak illékony szerves szennyezők (VOC). Ezen anyagok koncentrációja a belső terekben akár egy nagyságrenddel magasabb is lehet,

mint a szabadban.

A takarítószer, légfrissítők alkalmazása tovább ronthatja a helyzetet, hiszen ezek a készítmények is gyakran tartalmaznak káros vegyületeket.

A legfontosabb a megfelelő életmód. Egészséges kirándulni, sportolni a tiszta levegőn, vagy más, az aktív pihenést szolgáló tevékenységet végezni.

Mielőtt újabb tárgyakat visz a lakásába, mindenki gondolja át, hogy valóban szüksége van-e rá!

Ajánlott a lakásban kerülni a dohányzást, szobanövényeket tartani, amelyek hozzájárulnak a levegő frissítéséhez, gyakran szellőztetni, életmódunkban és gondolkodásunkban tudatosnak lenni saját felelősségünkről.

