

## Pravilni položaji novorojenčka:

### **POLOŽAJ ZA SPANJE**

- Novorojenčka obrnite na bok,
- Bočni položaj je za novorojenčka varen,
- Položaj je pomemben za oblikovanje glavice, kadar novorojenček poliva, kadar ne podere kupčka, in za poravnavo stopal med spanjem,
- Podložite ga s svitkom tetra plenice v višini cele medenice, tako se novorojenček ne bo mogel prevaliti na hrbet,
- Ne zalagajte ga višje od medenice navzgor, ker bo tako razvijal napačne mišice in začel zategovati glavico nazaj,
- Zgornjo nogico s svitkom brisače ali odejice podložite v višini medenice, tako da so koti stegenice in mečnice 90 stopinj,
- Spodnja noga naj bo čimbolj stegnjena,
- Po vsakem hranjenju odložite novorojenčka na drugi bok.





## VOŽNJA V VOZIČKU

- Za vožnjo v vozičku novorojenček lahko leži na hrbtu,
- Nogice podložite s svitkom brisače ali odejice v višini medenice,
- Ko novorojenček brca, krepi trebušne mišice, na hrbtu jim paše spati,
- Ta položaj je varen, ker ste starši zraven med sprehodom, novorojenčki pa uživajo v tem položaju.





## LEŽANJE NA BLAZINI ZA VABO

- Kadar je novorojenček čez dan buden in opazuje okolico,
- Dajte novorojenčka ležati na blazino za vadbo **brez zalaganja**,
- Tako si bo krepil mišice trupa in treniral obračanje glavice, koordinacijo rok in nog,
- Kasneje bo prišel do obračanja na bok in v obdobju dojenčka še do obračanja na trebuh, posedanja, štirinožnega položaja, plazenja, hoje,...
- Ko bo opazoval igračke, jih dajte na levo in desno stran ob njega, da se bo začel obračati v stran in krepiti mišice na obe strani telesa enakomerno.

## NAMEŠČANJE V LUPINICO

- Novorojenčka namestite v lupinico z bočnim prijemom za pravilno ravnanje z novorojenčkom,
- V lupinici ga obrnite na hrbet s pomočjo medeničnega obrata,
- Za podlaganje spodnjega dela medenice uporabite 3 svitke iz tetra plenice,
- En svitek namestite bočno ob desno nogico, drug svitek bočno ob levo nogico in tretji svitek pod obe nogici,
- Glavo namestimo na sredino,
- Kadar je dihalna pot novorojenčka priprta, jo sprostimo z zloženo tetra plenico med lopaticama v prsnem predelu.



Pripravila: Alenka Smukavec, dipl. fizioterapevtka