

IMPULZY POČAS DŇA 1.—3. MESIAC



Bábätko sa ešte stále vyvíja, preto má rado stabilné a bezpečné polohy na tele maminky, nosenie aj zavinovanie.

Niekoľkokrát počas dňa sa snažte nechať dieťa bez plienky, aby sa mohlo voľne pohybovať v bedrových kĺboch. Je dôležité na bábätko počas obliekania, prebalovania, kúpania aj hry na podložke hovoriť a vysvetľovať mu, čo sa deje.

Hlas maminky je preň veľmi dôležitý. Hračku mu ponúkajte zo strany, ideálne čiernobiely. Všetko dvíhanie z chrbta vykonávajte cez pretočenie na bok s rotáciou chrbtice. Priame zdvíhanie preťažuje priamy brušný sval, môže viesť k vzniku diastázy a znižuje napätie šikmých brušných svalov.

