**Mýty a fakta v péči o miminka – jaké nešvary si neseme až do dospělosti?**

**PRAHA, 6. ÚNORA 2025 – Nikdy jindy už člověk neprodělá takový rozvoj jako v prvním roce života. V péči o miminko chce být každý rodič bezchybný, ale spousta rad se i z úst odborníků v čase mění. Co platilo dřív, ovšem dnes už je přežité?**

Každé období v prvním roce života provází určité psychomotorické dovednosti, které by mělo miminko zvládnout. Tabulkové předpoklady je dobré sledovat, vědět, že existuje hraniční věk pro otáčení, plazení se, ale není třeba panikařit, když se dítě odchyluje od „normálu“. „Psychomotorický vývoj není závod a jakékoli jeho urychlování – předčasné posazování, nucení na nočník, chůze za obě zdvižené ruce – může dítěti ublížit. Zní to jako klišé, ale každé miminko JE jiné. Pro fyzioterapeuta není tak důležité, kdy začalo dělat ten a ten pohyb, ale jakým způsobem. Klíčové je dopřát miminku čas na vlastní vývoj a netlačit ho do něčeho, na co ještě není připravené, protože sousedovic Pepík už v sedmi měsících chodí kolem nábytku. Kdo říká, že by pomoc fyzioterapeuta nepotřeboval právě on?“ zdůraznila hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

**MÝTUS: Nejlepší poloha je na bříšku.**

V prvním novorozeneckém období jsou důležité jemné doteky a hlazení. Je třeba se vyvarovat zbrklým, trhavým pohybům, které miminko lekají. Do tří měsíců mají děti v lehu na zádech typickou asymetrickou polohu – obličej, bříško i pánev rotované na jednu stranu. Proto bude ve spánku, ale i v bdělém stavu schoulenému novorozenci nejlépe na boku.

**FAKT:** „U pohybového vývoje se odborníci v mnohém stále neshodují. Dřív bylo běžné děti ukládat spinkat na bříško, dnes už se preferuje leh na boku. Já zastávám názor novorozence nepokládat na bříško ani ‚hrát si‘ až do tří měsíců věku. Hlavička novorozence zaujímá cca polovinu jeho váhy a v poloze na bříšku, když je dítě motivované koukat na rodiče nebo hračku, se ji snaží zvedat proti gravitaci stůj co stůj. Koordinace svalů vpředu na krku, vzadu na zádech a na bříšku však ještě nefunguje tak bezchybně jako u tříměsíčního kojence a malé miminko se snaží zaklánět hlavu především taháním zádovými svaly. Tento špatný stereotyp pohybu se pak promítá až do dospělosti – v nejlepším případě ‚jen‘ jako bolest zad,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOklinky Iva Bílková.

**MÝTUS: Nošení v šátku zvládnou jen větší miminka.**

Nošení dětí na těle je lidoopům přirozené hned od narození mláděte. Hustou srst však současnému člověku nahradily různé pomůcky – pro novorozence šátky nebo baby vaky, pro větší miminka ergo nosítka. Jejich užívání má své odpůrce, přesto bylo prokázáno, že nošení kojence rozvíjí jeho učení, orientaci, získávání zkušeností a posiluje jeho vlastní ego.

**FAKT:** „Nejpoužívanější pozicí je tzv. kapsa, kdy má nosič dítě na hrudníku nebo na boku čelem k sobě. Pánev je podsazena, zatímco záda dítěte jsou úplně podepřena těsně uvázaným šátkem. Mnoho lidí se zhrozí při pohledu na kulatá zádíčka miminka v šátku. Ale tak jako není třeba rovnat křivé nožičky dítěte, aby správně rostly, není třeba narovnávat ani jeho záda dříve, než se budou sama napřimovat. Děti nošené čelem k nosiči mají navíc nožky v anatomicky optimální pozici pro zdravý vývoj kyčlí a je známo, že u přírodních národů se luxace kyčelních kloubů téměř nevyskytuje. Alespoň do tří měsíců by mělo mít miminko hlavu překrytou pruhem látky, jež vede na rameno nosiče, se střídavou rotací vpravo-vlevo, aby nedošlo k záklonu. Občasná podpora hlavičky je vhodná i u starších dětí,“ poukázala Iva Bílková.

**MÝTUS: Zploštělá hlavička? Z toho vyroste…**

Predilekce se týká ležících miminek v prvních týdnech života, kdy jsou odkázána na naše polohování a manipulaci. Dítě neotáčí hlavičku, respektive drží hlavičku otočenou k jedné straně a k té druhé se otáčí v menším poměru. Měkké lebeční kosti miminka pak vlivem soustavného tlaku o podložku velmi snadno mění tvar. Rodiče mohou pozorovat, že hlavička dítěte není ve vláskách symetricky kulatá a záhlaví je oploštěné.

**FAKT:** „Pokud rodič odchytne vadu v otáčení hlavičky mezi šestým a osmým týdnem věku miminka, pravděpodobně ji půjde dobře rozcvičit. I třítýdenního novorozence můžeme lépe polohovat při spinkání, nošení, kojení, cvičit s ním na míči nebo vaničkovat. Důležité je začít co nejdříve. Zploštělá hlavička totiž není jen estetickým problémem, jak se často v internetových diskuzích maminky ujišťují. Jde především o znamení, že je chybně nastavené řízení v centrálním nervovém systému, mozek si fixuje špatné pohybové vzorce a celý psychomotorický vývoj se stáčí nevhodným směrem. V důsledku toho se u dítěte může později projevit vadné držení těla, skolióza, chybné tvarování nosných kloubů dolních končetin, bolesti hlavy a další vývojové vady,“ upozornila Iva Bílková.

**MÝTUS: „Posaď ho, ať líp vidí.“**

Miminko bude skutečně nejspíš s opřenými zády spokojeně sedět a užívat si rozhled, ale pokud si nesedlo samo, musí mít oporu, není na tuto pozici ještě zralé.

**FAKT:** „Přímý sed není sed, do kterého dítě posadíte. U dětí předčasně pasivně posazovaných dochází velmi rychle k anatomickým změnám na obratlích, z čehož vyplývá nebezpečí vzniku strukturální skoliózy, nehledě na to, že i orgány uvnitř hrudníku a bříška jsou neadekvátně stlačovány váhou hlavičky a horní polovinou trupu. Předčasně posazované nebo děti voděné za obě vzpažené ruce si tuto přehnanou snahu urychlit jejich vývoj nesou po zbytek života v poškozených vazech a stavbě kostí,“ poukázala Iva Bílková.

**MÝTUS: Chodítka a „tlačítka“ naučí dítě chodit.**

Výrobky určené k „prvním krůčkům“ jsou stále na trhu v hojném počtu, ale zdravou chůzi děti nenaučí. K prvnímu sedu, stoji, kroku do prostoru by mělo dítě dospět samo. Jakékoli pomůcky jsou jen pasivní oporou, která brání zapojení správných svalů a naopak fixuje špatné držení těla.

**FAKT:** „Dítě posazené v chodítku má přirozenou radost a tendenci hopsat, odrážet se, aniž by dokázalo odhadnout sílu a směr. Nemá to nic společného s řízeným volním pohybem z CNS (mozek a mícha) a se svaly, které drží dítě ve stoji proti gravitační síle Země. Nestojí-li dítě zatím samostatně, visí v chodítku zavěšené za ‚kšandy‘ v podpaží nebo tříslech. Stejně tak bych chtěla upozornit na oblíbená ‚tlačítka‘, do kterých se dítě zapře a veze hračku vpřed, v tu chvíli mění své těžiště a střed těla zůstává neaktivní. Navíc mohou tyto pomůcky dítě stimulovat k urychlení či rovnou přeskočení tolik důležité fáze lezení,“ vysvětlila Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.fyzioklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta, a koncept masáží FYZIOpress, který kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Dosud pomohla od bolesti více než 40 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a jako jedna z mála Čechů získala tuto akreditaci. Od roku 2023 nabízí FYZIOklinika také terénní sociální služby pro seniory a další zranitelné skupiny obyvatel.