

ZS724

XII Miesiący

MIESIĄC DWUNASTY

Miesiąc Dwunasty

[|Trudna sztuka chodzenia](#) | [|Szkodliwe udogodnienia](#) | [|Zestawienie](#) |

Nadszedł miesiąc, w którego końcu nasze dziecko będzie obchodziło pierwszą rocznicę urodzin. Po tym czasie przestanie nazywać się niemowlęciem. Osiągnie wiek poniemowłęcy. Z tego powodu - już teraz o tym przypominam - należy uczcić ten fakt w jakiś wyjątkowy sposób, czymś co będzie się wiązało z atmosferą niecodzienności, atmosferą święta. Najważniejsza będzie obecność w tym dniu całej rodziny. Maluch jeszcze nie zrozumie wyjątkowości tej chwili ale na pewno mu się udzieli przyjemny nastrój. Z czasem, gdy taką tradycję będziemy kontynuować, dziecko i cała rodzina osiągną wymierne korzyści. Z początkiem 12 miesiąca życia dziewczynka waży średnio 9 kg 640 g, mierzy 74,5 cm, chłopiec zaś analogicznie 10 kg 180 g i 75,8 cm. Rozpiętość zarówno w ciężarze ciała, jak i jego długości jak zwykle u zdrowych dzieci, jest jednak duża. 12 miesięczna zdrowa dziewczynka może ważyć od 7 kg 700 g do 11 kg 700 g, a mierzyć 69,5- 80 cm. Odpowiednio chłopiec 8 kg 300 g i 2 kg 500 g i 71-81,3 cm. W tych suchych liczbach zawarte są dwie informacje. Pierwsza, to zmniejszenie przyrostów miesięcznych zarówno ciężaru jak i długości ciała. W ostatnim miesiącu maluch przybył około 400 gramów i urosł 1,5 cm. Druga to bardzo duże różnice między wielkością dzieci w tym samym wieku. Jedne są szczupłe i niskie lub wysokie inne duże i grubsze. Tak jak dorośli, są bardzo do siebie niepodobne.. U dorosłych różnice są akceptowane. Natomiast rodzice czasem nie chcą się zgodzić na odmienność swoich dzieci, nie akceptują dziecka niskiego lub szczupłego. Wierzą, że można to zmienić. A jedyną możliwością, jak im przychodzi do głowy, jest podawanie większej ilości pokarmów i egzekwowanie by było ono zjadane do ostatniego okruszka. Uważają, że wtedy dziecko będzie przybierało na wadze i stanie się wyższe. Tymczasem u zdrowych dzieci zależność między wielkością a ilością spożywanego pożywienia jest taka, że to drugie wynika z pierwszego. Tym mniej dziecko zjada, im drobniejsze wymiary ciała są zapisane w jego kodzie genetycznym. Dotyczy to zdrowego dziecka. Konieczne jest dostarczanie odpowiedniego pożywienia maluchowi w ilości, której sobie życzy, nawet gdyby miała być różna każdego dnia oraz upewnieniu się czy dziecko drobne, mające jak nam się wydaje, niedostateczne łaknienie, jest zdrowe. Takie zapewnienie daje nam własna obserwacja i badanie lekarskie. Tak więc próżna jest walka z drobnym, zdrowym dzieckiem o zwiększenia ilości jedzenia. Rozwój psychoruchowy niemowlęcia pod koniec pierwszego roku życia jest również zróżnicowany. Niektóre dzieci umieją wstawać z podłogi, chwytając się za kolana matki lub za jakiś przedmiot, stąpają bokiem i w ten sposób się przemieszczają. Inne trzymają się tylko jedną ręką tapczanu lub czegoś przy czym stanęły i idą przodem do celu. W tym wieku maluchy lubią być prowadzone za rączkę. Osiągnęły umiejętność kroczenia, więc sprawia im to dużą przyjemność. Chcą to ćwiczyć, cieszą się, nawet krzykiem wymuszają prowadzenie. Dorośli, również początkowo zadowoleni, prowadzą dziecko, które nabiera coraz większej ochoty do przemieszczania się. Dorośli zaś odwrotnie. Po kilku dniach zaczynają być bardzo zmęczeni niewygodną pozycją w jakiej przychodzi im pozostawać. Ta sprawa może stać się źródłem konfliktu. Dlatego nie radzę czynić prób prowadzenia dziecka za rączkę. Gdy chce przyjąć pozycję pionową, nie trzeba mu ani pomagać ani przeszkadzać. Niech sobie daje radę samo. My tylko powinniśmy zachęcać je do chodzenia przez umieszczenie, w odległości niewielkiej od malucha, atrakcyjnych przedmiotów, które chciałby wziąć w rękę. Dojdzie do zabawki tak jak potrafi. Te samodzielne, nawet z podparciem o przedmiot, spaceru umożliwią dziecku wyćwiczenie zmysłu równowagi. Maluch będzie dojrzewał stopniowo do umiejętności chodzenia bez pomocy. Ale żeby tak się stało, musi być spełnione wiele z warunków, z których najważniejszy, jest sprawne posługiwanie się zmysłem równowagi. Drugi warunek to odpowiednie wyćwiczenie mięśni całego ciała. Matka prowadząca dziecko za rękę oddala chwilę samodzielnego chodzenia, ponieważ maluch w ten sposób ćwiczy tylko mięśnie, w niewielkim stopniu zmysł równowagi. Równowagę zastępuje mu osoba prowadząca. Jeśli dziecko porusza się bez pomocy dorosłego, to w pewnych sytuacjach puszcza tapczan, by schwycić krzesło. W tym momencie przez krótką chwilę stoi samodzielnie, choć jeszcze bardzo chwiejnie. Po wielu takich ćwiczeniach stanie pewniej i na dłużej. Będzie to moment przez nie wybrany, bo ono samo wie najlepiej, kiedy trudną umiejętność utrzymywania równowagi osiągnęło. Od tej pory krok po korku zacznie ćwiczyć samodzielnie chodzenie. Ręce dziecka w 12 miesiącu życia są już sprawne, potrafi bawić się klockami, stawiając jeden na drugim. Potrafi również wkładać klocki do kubeczka. Malutkie przedmioty również usiłuje wrzucić do postawionego przed nim pojemnika. Słownik obejmuje poza słowami "mama", "tata" jeszcze co najmniej dwa inne na przykład "dziadzia", "ciocia", "lala" itd. Zawsze na słowo daje, któremu towarzyszy wyciągnięcie ręki, reaguje odpowiednio, oddając trzymany przedmiot. Przy ubieraniu współdziała. Wkłada rękę do rękawa w czasie wkładania koszulki, trzyma sztywno nóżkę przy wkładaniu skarpetki, a rączkę przy zakładaniu rękawiczki, odwraca główkę, gdy ubieramy je w czapkę. Dieta dwunastomiesięcznego dziecka jest już bliska lekkostrawnej diecie dorosłego. Mleko nadal otrzymuje z piersi. Staramy się przyrządzać smaczne, atrakcyjnie wyglądające dania. W tym okresie ilość zjadanych potraw może się zmniejszać, co zostanie odczytane przez mamę jako brak apetytu. Dodajemy surówki. Może też być sałatka owocowa- jabłko z bananem skropione sokiem z cytryny. Inwencja mamy podpowie najsmaczniejsze rozwiązanie. Na jeden z posiłków możemy przygotować galaretkę mięsna lub rybna. Jeśli twaróg polejemy słodką galaretką, może to być po przybraniu owocami, wspaniały urodzinowy tort. Na śniadanie nie zapominamy o kanapkach z masłem własnej roboty wędliną, jajkiem na twardo. Dobrze jeśli towarzyszy wszystkim zielenina: plasterki pomidora, kawałek sałaty, drobnutko pokrojona natka pietruszki. Konsystencja pokarmów powinna być dostosowana do umiejętności jedzenia a wymagania w tym względzie zwiększane. Pamiętać należy o częstym podawaniu czegoś do gryzienia, wszak maluch ma już 6 zębów. Staramy się nie solić i oszczędzać cukier. Zamiast pokarmu kobiecego dziecko karmione

butelką pije mleko modyfikowane

Trudna sztuka chodzenia

Rodzice często niepokoją się, gdy ich dziecko późno siada lub później niż inne dzieci zaczyna chodzić. Lękają się więc dopiero w drugim półroczu życia. Tymczasem przygotowanie do chodzenia zaczyna się od pierwszych tygodni życia. Żeby dziecko chodziło, niezbędne są sprawnie działające mięśnie. Nie wystarczą tylko nóżki. Musi umieć utrzymać główkę, czyli mięśnie szyi i karku powinny być silne. Potrzebny jest wyprostowany kręgosłup - czyli dobrze działające mięśnie grzbietu, klatki piersiowej, brzucha, miednicy i oczywiście mocne mięśnie nóg. I wreszcie, by utrzymać równowagę, dziecko musi mieć sprawne mięśnie rąk. Zespoły tych mięśni dziecko ćwiczy od pierwszych dni po urodzeniu. W czynności chodzenia biorą udział nie tylko mięśnie. Konieczne są również dobrze funkcjonujące nerwy, po których jak po drucikach biegają od mięśni informacje do najważniejszego dyspozytora - mózgu. Stąd z kolei wędrują rozkazy z powrotem do mięśni, by się kurczyły i rozluźniały, co spowoduje zaplanowany ruch. Do harmonijnego rozwoju potrzebny jest sprawny wzrok. Na dodatek w chodzeniu bierze udział ośrodek zmysłu równowagi, znajdujący się w mózgu. Musi on być informowany o tym, że dziecko stoi np. na jednej nodze i że trzeba postawić drugą, by się nie przewrócić. Wszystkie te zespoły muszą się rozwijać równocześnie. Osiąganie przez dziecko sprawności mięśniowej następuje w kolejności od głowy do nóg. Gdy unosimy noworodka po karmieniu, ćwiczy on w ten sposób mięśnie szyi i karku. W czasie układania na brzuszku ma odruch takiego ułożenia główki by móc oddychać swobodnie, uruchamia więc także mięśnie szyi i karku. W następnym miesiącu dziecko unosi główkę leżąc na brzuszku, potem trzyma ją bardzo wysoko, opierając się na łokciach, a następnie na wyprostowanych rączkach. By dokonać takiej sztuki trzeba mieć silne mięśnie szyi, karku, obręczy barkowej rąk. Nogi nabierają sprawności najpóźniej. Mimo, że od urodzenia noworodek potrafi kroczyć, nie jest to czynność świadoma, tylko odruch, który od 4 miesiąca życia zanika; od tej pory przez dłuższy czas maluch nie potrafi użyć nóg do stania, w tym bardziej do chodzenia. Podkurcza je przy każdej próbie postawienia, mimo, że potrafi nimi poruszać. Rączki w tym czasie są już dość sprawne. Dziecko sięga po przedmioty, chwyta je, przekłada z ręki do ręki. Pozycję stojącą dzieci osiągają na dwa sposoby:

- Po wielu tygodniach przypadkowych, samodzielnych i celowych ćwiczeń z rodzicami, które odbywają się w trakcie radosnych wspólnych zabaw, dziecko posadzone siedzi początkowo chwytając się zgiętym kręgosłupem, potem pewniej i bardziej wyprostowane, ale samo jeszcze usiąść nie umie. Dopiero w 8-9 miesiącu zaczyna samodzielnie siadać. Potem rozpoczyna ćwiczenia do wstawiania na nóżki. Chwyta rączką pręty lub siatkę łóżeczka, kojca, rąbek sukni matki i podciąga się do góry. Czasem najpierw zdobywa umiejętność klęczenia np. przez podwinięcie pod siebie nogi przybiera pozycję pionową. Będzie ćwiczył długo o mozolnie, bo dziecko w tym wieku jest bardzo pracowite. Przez powtarzanie czynności osiągnie w końcu swój cel. Ale nawet jeśli dziecko się zmęczy staniem, nie będzie umiało usiąść. Musimy mu w tym pomóc. Wówczas chwilę tylko posiedzi i znów wstanie, by za chwile płaczem dać znać, że czas dać nogom odpocząć - i tak bez końca. Około 11 miesiąca zaczyna chodzić trzymając się fotela, tapczanu, kolan matki. Po kilkutygodniowym chodzeniu przy sprzętach zaczyna opierać się o nie tylko jedną rączką, potem pojawia się pierwszy samodzielny krok, po nim drugi i trzeci. A wreszcie następuje samodzielne chodzenie, jeszcze nieporadne. Nóżki są ustawione krzywo, co zawsze stanowi troszkę rodziców, Tymczasem faza niezgrabnego chodzenia na szerokiej podstawie jest przejściowa. Trzeba tylko uzbroić się w cierpliwość i poczekać na opanowanie umiejętności sprawnego chodu

- Nieco rzadziej występujący sposób osiągania pozycji stojącej zaczyna się od pełzania. Dziecko około 6 miesiąca życia zaczyna pełzać - najpierw po okręgu. Następnie uczy się pełzać do tyłu. Wyciąga rękę po leżącą przed nim grzechotkę, ale nie może jej chwycić, bo przecież przemieszcza się do tyłu. Pełzanie w przód jest najtrudniejsze wymaga pomocy nóg, a one są w tym czasie najmniej sprawne. Ale w końcu mu się to udaje. Z pozycji pełzania maluch przechodzi do raczkowania stopniowo unosząc tułów do góry. Powoli nabiera sprawności w chodzeniu na czworakach, by po niedługim czasie energicznie raczkować. Z tej pozycji uniesie się potem na kolanach i wreszcie na wyprostowane nóżki. W tym czasie zmysł równowagi jeszcze sprawnie nie pracuje. Nie był dziecku potrzebny i nie został wyćwiczony. I w tym przypadku trzeba pozwolić maluchowi na swobodne i samodzielne poruszanie się. Niech robi to tak jak potrafi, bez pomocy. Obserwujemy, zachęcamy, chrońmy przed bolesnym upadkiem, ale pozwólmy mu na obsunięcie się na podłogę. Niech uczy się padać. Okaże się, że robi to bardzo ostrożnie. Doskonali metody chodzenia poprzez nabieranie różnorodnych doświadczeń. Ćwiczy każdy mięsień. Uczy się zapamiętać wiele cech: stabilność, konsystencję, kształt. Ta wiedza jest konieczna do późniejszego wykorzystania. Ogrom doświadczeń, które mus zdobyć niemowlę, by nauczyć się chodzić, jest tak znaczące, że zmusza dziecko do stałej aktywności, do bezustannych ćwiczeń, co jest męczące dla otoczenia i co czyni malucha w oczach dorosłych "nieznośnym"

Szkodliwe udogodnienia

Niektórzy rodzice, kiedy stwierdzą jak bardzo męczące jest prowadzenie dziecka za rękę, po stałym wymuszaniu krzykiem tej czynności dla świętego spokoju kupują maluchowi chodzik. Załatwiają sobie w ten sposób wygodę bo maluch chodzi tam gdzie chce, nie trzeba mu w tym pomagać, a także ma zapewnione bezpieczeństwo. W chodziku dziecko nie upadnie, nie trzeba na niego uważać, matka może zająć się swoją pracą. Chodzik ma jednak poważną wadę. Dziecko nie ćwiczy zmysłu równowagi. Czuje się bardziej pewnie niż prowadzone za rękę. Biega w chodziku wszędzie. Wyjęte z niego chce robić to samo, ale nie umie utrzymać równowagi i wciąż się przewraca. Upadki są niebezpieczne. ponieważ maluch nie miał szansy opanować sztuki padania na ziemię.. Wytchnienie w stałym zajmowaniu się pociechą rodzice mają również dzięki innemu zakupowi - specjalnym przymocowanym do

sprężyny majteczkom, sprężyna jest zawieszona u góry framugi drzwi. Maluch umieszczony w takich majteczkach podskakuje, wyładowując swoją energię. Najczęściej podoba mu się ta zabawa i może w niej długo uczestniczyć. Pozostaje przy tym w nieznannej dla siebie, pionowej postawie. Odpycha się od podłogi wyprostowanymi nóżkami, zginając je przy każdym ruchu. Rodzicom wydaje się, że to wstęp do chodzenia. Czas spędzony w takiej huśtawce jest jednak czasem straconym, ponieważ maluch niczego nowego się nie uczy. Szczęśliwie niektóre dzieci niecierpliwą się tą sytuacją, zaczynają grymasić, wymuszając tym samym uwolnienie się od tych dziwnych majteczek. Dziecko podtrzymywane przez dorosłego, stojak lub huśtawkę, nie przewracało się. Stojąc bez pomocy, samodzielnie pada na plecy, uderzając głową o podłogę. Często po takim upadku chodzenie jest zahamowane ma kilka miesięcy ponieważ dziecko boi się uczynić choć jeden krok samodzielny. Musi od początku uczyć się chodzić. Zupełnie inaczej niż dziecko, które musiało dawać sobie radę samo. To ostatnie nim wstanie, musi umieć przyjmować pozycję w kucki, która pozwala na umiejętność padania na pupę. Maluch przez chwilę raczkuje, potem znów wstaje, idzie kilka kroków trzymając się tapczanu, znów kuca, by usiąść i przejść na czworakach w inny kąt pokoju. Tak więc chodzik i inne "pomoce" opóźniają samodzielnie chodzenie i przeszkadzają w nauce upadania. Spontanicznej ruchliwości dziecka w każdym wieku nie tylko nie należy hamować, ale trzeba wychodzić jej na przeciw. Gdy tylko niemowlę wykazuje chęć pełzania, trzeba je włożyć do kojca lub umieścić na podłodze (tapczan jest niebezpieczny, bo można z niego spaść), by miało dużą przestrzeń do ćwiczeń. Łóżeczko od tej pory będzie służyło tylko do spania. Na szczęście niemowlęta po kilku tygodniach (czasem krócej) przebywania w ograniczonej przestrzeni (łóżeczku, kojcu) głośnym krzykiem wyrażają swoje niezadowolone z ograniczenia swobody w przemieszczaniu się. Krzyk jest na tyle silny, że wymusza na rodzicach wyjęcie dziecka z kojca. Pozostawione "na wolności": niemowlę daje sobie doskonale radę. Przyspieszanie rozwoju ruchowego powinno się odbywać wyłącznie przez umożliwienie i zachęcanie malucha do wykonywania tego, do czego zaczynają dojrzewać. Rozwój ruchowy niemowlęcia nie jest jednakowy u wszystkich dzieci. Dziewczynki drobne, szczupłe łatwiej osiągają różne umiejętności, duże i otyłe trudniej. W czasie choroby rozwój dziecka zwalnia się lub zatrzymuje. Zwykle jednak po 14 miesiącu życia dziecko osiąga umiejętność samodzielnego chodzenia.

Zestawienie

U dziecka w dwunastym miesiącu życia obserwujemy

- średni ciężar ciała dziewczynki wynosi 9 kg 640 g, a jej średnia wysokość 74,5 cm, chłopca odpowiednio 10 kg 180 g, i 75,8 cm
- różnice między równolatkami są bardzo duże, wynoszą nawet 3-4 kg, to samo dotyczy wysokości, różnica może dochodzić do 10 cm
- dziecko potrafi szybko się przemieszczać. Sposób przemieszczania jest bardzo różny - od raczkowania do samodzielnego chodzenia
- zabawy mają wyraźnie przemyślany charakter
- mowa stale się doskonali, dziecko wymawia coraz więcej słów
- przybywa mu ząbków

Żywnienie

- nadal karmimy piersią
- maluch otrzymuje lekkostrawną dietę dorosłych
- różnica między dietą 11- i 12 miesięcznego dziecka polega na konsystencji i sposobie przyrządzania potraw
- staramy się dbać o estetykę jedzenia
- nadal usamodzielniamy dziecko w jedzeniu
- używamy mało soli i cukru

Opieka i pielęgnacja

- akceptujemy upadki, chronimy jedynie głowę przed uderzeniem
- nie prowadzimy za rączkę, nie wkładamy malucha w chodzik ani huśtawkę na sprężynach
- jeśli do tej pory nie potrafi schodzić z tapczanu, prowadzimy w tym kierunku intensywne ćwiczenia
- na spacer lepiej wychodzić wtedy, gdy dziecko nie śpi, rozszerzy to jego możliwości poznawcze
- w czasie snu można malucha po raz drugi wystawić na balkon
- nie zapominamy o myciu zębów, maluch również sam je myje
- dużo rozmawiamy z dzieckiem
- czytanie książeczek staje się ulubioną zabawą

Rady praktyczne

- podczas zabawy z dzieckiem starajmy się przebywać na jego wysokości, a więc najczęściej na podłodze
- nie kupujemy mechanicznych zabawek
- najlepszymi zabawkami są klocki, pojemniki, ceratowe książeczki
- przy kupnie zabawek sprawdzamy, czy mają one atest Instytutu Matki i Dziecka
- chrońmy dzieci przed słodkimi prezentami dorosłych, uczmy otoczenie, by prezentem były owoce, przytulanki, miękkie zwierzątka
- warto co pewien czas zmienić zabawki - chowając jedną, drugą podawać do zabawy
- stale pamiętajmy o wychowywaniu przez naśladowanie - dzieci uwielbiają to robić, a więc zwracamy się nadal do malucha mówiąc "proszę", dziękujemy za wszystko, witamy się zwrotem "dzień dobry" i żegnajmy mówiąc

"do widzenia"

- na koniec 12 miesiąca życia, w dniu urodzin, urządzimy rodzinną uroczystość