

ПОМОЗИТЕ ВАШОЈ БЕБИ ДА УЧИ КРОЗ ИГРУ: ЛЕЖАЊЕ НА БОКУ

Идеје за игру у док беба лежи на боку

Како ово помаже мојој беби?



Играње у лежећем положају на боку може помоћи Вашој беби да:

- Користи своје руке и поглед за играње док јој је глава стабилно ослоњена
- Спаја своје руке и тиме повећава свест о њима – бебе спознају своје руке са око 3 месеца
- Приноси шаке устима ради истраживања и умиривања – веома важно!
- Користи руке за досезање, истраживање и хватање
- Развија снагу свог трупа да би била спремна за окретање

Лежање на боку такође може бити коришћено током храњења ако Ваша беба има рефлукс –погледајте посебну напомену на полеђини



Приношење руку устима

Лежање на боку је идеалан положај у ком Ваша беба може да приближи руке једну другој или устима, или да користи руке за истраживање свог тела/одеће.

Останите близу Ваше бебе

Будите лице у лице са Вашом бебом

Користите Ваш глас

Начини за подршку лежања на боку: не заборавите да промените страну са времена на време



Посматрање, интераговање, придржавање, истраживање колена!

Лежање на боку не мора да буде на поду

- Овај родитељ демонстрира одличан положај док седи!

Стајање и ношење бебе

- Неке бебе воле да буду ношене на овај начин, тако да гледају своју околину – одлично за учење и истраживање.



Играње и посезање

Ова беба ужива у посезању док њен родитељ седи удобно наслоњен. Покушајте ово тако што ћете поставити једну руку испод бебине главе, а другу руку између бебених ногу са Вашом шаком на бебином стомаку. Проверите да ли се Вашој беби допада ако јој пружите додатне чулне и стимулусе у виду покрета тако што ћете померати своје ноге горе-доле ритмично, док певате и причате беби, чиме јој помажете да ужива док се игра на свом боку.

- Када спуштате Вашу бебу доле да се игра окренута на страну, можете је прво спустити на леђа
- Постарајте се да прво бебина задњица додирне подлогу, пре њене главе, да се беба не би плашила
- Нежно је окрећите на бок
- Када подижете Вашу бебу можете је окренути са бока на леђа
- Не заборавите да подигнете прво њену главу, па онда тело
- Покушајте да одржавате контакт очима док подижете или спуштате Вашу бебу, јер је то умирује
- Увек причајте Вашој беби шта се дешава

МЕРА ПРЕДОСТРОЖНОСТИ: Ваша беба мора бити под сталним надзором током ових активности. Никад не остављајте Вашу бебу без надзора.

Развијање вештина



Идеје како да Ваша беба удобно лежи у бочном положају, како би се што дуже могла играти

Терапеут ће Вам рећи који од следећих положаја је најпогоднији за Вашу бебу:

- Уролан или пресавијен пешкир испод бебине главе
- Уролан пешкир или плишана играчка испред бебених груди – што пружа потпору њеном телу како би лакше посезала рукама напред
- Уролан пешкир, јастук или већа плишана играчка иза бебених леђа која ће пружити већи ослонац за дужи боравак у бочном положају



Коришћење оваквих удзигнутих положаја у неким случајевима помаже беби да се осећа пријатније док лежи на боку.

Припремање за окретање



Чим Ваша беба буде спремна да се окреће у бочни лежећи положај и из њега, Ваш терапеут ће Вам показати следеће:

- Дланове поставите на бебине кукове и полако их померајте напред-назад
- Ако је беби пријатно да лежи на боку и воли да посеже рукама за предметима у околини, поставите играчку у различите позиције како би јој било више изазовно
- Поставите играчку мало изван оквира у којем може да је дохвати, када крене да посеже за њом, како бисте јој помогли да досегне даље, нежно померите њене кукове напред, тако да скоро лежи на стомаку
- Пробајте поставити играчку изнад бебе, како би она морала да се окрене и дохвати је
- Померајте играчку полако тако да је беба прати погледом и рукама. Увек бебин труд наградите играчком и увек се постарајте да успе

Дајте беби довољно времена да се сама укључи у покрет – сачекајте да се активира. Молимо Вас да потражите помоћ уколико се Ваша беба претерано извија уназад или увија ка напред.

Искључите позадинску буку (као што је телевизор), како би беба неометано уживала у игрању са Вама. Увек изаберите време за вежбање када је беба најодморнија и најпопуштенија.

Интересантне ствари које привлаче бебину пажњу док се игра у бочном лежећем положају

Интеракције, посматрање, дохватање и хватање



Поставите играчке или књиге у висини бебених очију, отприлике на 30 центиметара

- Уколико се беба извија уназад, померајте играчку мало по мало надолу да бисте јој помогли да помери главу и усмери поглед у истом правцу
- Подуприте књигу и читајте причу – књиге треба да буду са интересантним сликама и бојама - видите коју страницу највише воли да гледа
- Сензорне играчке, које су ШАРЕНЕ и ЗВУЧНЕ, могу визуелно привући пажњу и бити корисне за визуелну стимулацију (шљокице, огледала, звончићи).
- Причајте Вашој беби о њеним рукама и о томе шта она тренутно ради (на пример: „Сада посежеш за књигом“).



Храћење – није исти бочни положај приликом играња и храћења. Молимо Вас да се саветујете са Вашим логопедом ради савета о најадекватнијем положају за храћење Ваше бебе.

Пратите бебине реакције, показате Вам када је уморна, гладна, доста јој је вежбања или јој није удобно. Беба комуницира кроз промене у понашању (мења боју, врпољи се, раздражљива је или плаче) – све су ово сигнали да је време за паузу и одмор!

Игра је начин на који дете учи. Ова брошура је припремљена како би пружила идеје за активности које могу подржати развој језика, когнитивних и моторичких способности. Фокус није на одређеним брендовима играчака и ово није комплетна листа предлога.

Развој варира од детета до детета, и ако имате било какве бриге у вези са вашим дететом, обратите се вашем педијатру или патронажној сестри.

©2026 copyright Ei SMART. Our deepest thanks to Ekaterina Suleimanova, Early Childhood Intervention Specialist, Sanela Slavković, Associate Professor in the Field of Special Education and Rehabilitation, students of Special Education and Rehabilitation, Faculty of Medicine, University of Novi Sad who translated this leaflet into Serbian and the many parents and Ei SMART team members who contributed to the original leaflet.