



VIETA, KUR AUGT "LIGZDIŅA"

Pozicionēšana

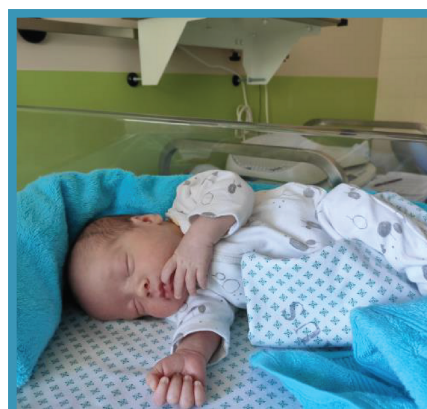
- Nodrošina robežas sajūtu, veicinot drošību mazulim;
- Sekmē bērniņa simetrisku attīstību;
- Nomāc haotiskās kustības, samazinot enerģijas patēriņu līdz ar to bērniņš labāk pieņemas svarā;
- Samazina gāzu uzkrāšanos;
- Samazina ēdiena atgrūšanu;
- Sakārtots ar rokām pie mutes/sejas, bērniņš spēj sevi nomierināt;
- Mazina galvas deformācijas risku.

Poza uz sāniem

- **Apliec sarullētu sedziņu** apkārt bērniņam, nodrošinot robežas sajūtu un atbalstu mugurai.
- Nelielu autiņa **rullīti ieliec starp kājām**.
- Seko, lai **apakšējā roka nav saspiesta**.



- **Roka – mute** kontakts palīdz mazulim nomierināties.



Poza uz vēdera

- Saloki taisnstūra formas rullīti un novieto mazuli uz vēdera tā, lai bērniņa galva ir pagriežta uz sāniem.
- Bērna kājas saliektas tuvini vēderam.
- Šī poza palīdzēs mazulim gāzu uzkrāšanās gadījumā.



- Apliec apkārt sarullētu sedziņu, lai nodrošinātu atbalstu un robežas sajūtu.

Atceries!

Mazuli šajā pozā neatstāj bez uzraudzības. Dodoties uz ilgāku laiku ārpus palātas novieto mazo uz sāniem.



Poza uz muguras

- Apliec apkārt bērniņam sarullētu dvieli vai sedziņu, atbalstot bērna pleciņus un nodrošinot iespēju rokas ielikt mutē.
- Ar dvieli atbalsti celšus, lai kājas nav izvērstas uz āru.
- Pie pēdiņām nodrošini atbalstu, lai kājiņas ir viegli saliektas pie vēdera.

Atceries!

Mazuli šajā pozā neatstāj bez uzraudzības. Dodoties uz ilgāku laiku ārpus palātas novieto mazo uz sāniem.



--> Kad mazulis sasniedzis 37-38 nedēļu vecumu, ja vien ārsts nav norādījis savādāk, tad bērniņu labāk guldīt uz muguras, uz līdzena, stingra matrača, sekojot, lai galviņa būtu pagriežta uz sāniem (1).

Minētie ieteikumi ir individuāli pielāgojami atkarībā no bērna vecuma un veselības stāvokļa.

(1) <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/safe-sleep/Pages/Safe-Sleep-Recommendations.aspx>

Materiālu izstrādāja BKUS fizioterapeites - **Solvita Ķerve** un **Kristīne Karole**



**Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca**