

Tłumaczenie kampanii: 1-2-3 Dzidziuś się rusza!

Zmieniamy pozycje!

Noś dziecko na rękach na różne sposoby

- Przez ramię, na biodrze, raz po prawej, raz po lewej stronie, pleckami opartymi o Twój brzuch...
 - Na brzuchu lub na boku.
-
- Układaj dziecko na zmianę na jednym lub drugim ramieniu przy karmieniu butelką, tak samo jak przy karmieniu piersią.
 - Przekładaj dziecko po karmieniu na zmianę przez lewe i przez prawe ramię, żeby mu się odbiło.

Leżymy na brzuszku!

- Układaj dziecko regularnie na brzuchu, gdy nie śpi
- Połóż się obok dziecka, mów do niego albo zaśpiewaj mu piosenkę.
- Układaj dziecko na chwilę na brzuchu podczas zabiegów pielęgnacyjnych, np. żeby zapiąć guziki z tyłu na ubranku.

Okazje do ruchu!

- Połóż dziecko na twardej macie, na ręczniku na podłodze lub na chuście na zewnątrz w trawie.
- Kładź zabawkę na zmianę po lewej i po prawej stronie obok główki dziecka.

Okazje do ruchu!

- Ogranicz czas spędzony w foteliku samochodowym, wózku, bujanym krzeselku... Zapewnij dziecku przestrzeń do ruchu.
- Połóż dziecko na plecach. Pedałuj, pedałuj, pedałuj nóżkami!