

Wczesne dzieciństwo: od narodzin do trzeciego roku życia

26 kwietnia 2025

Wczesne dzieciństwo to niezwykle intensywny okres w rozwoju człowieka, obejmujący czas od narodzin do trzeciego roku życia. Jest to czas, kiedy organizm dostosowuje się do życia poza łonem matki, a rozwój fizyczny, poznawczy i emocjonalny przebiega w zawrotnym tempie. Ten etap dzielimy na dwie główne fazy: **wiek niemowlęcy**, przypadający na pierwszy rok życia, oraz **wiek poniemowlęcy**, obejmujący drugi i trzeci rok życia.

Wiek niemowlęcy

Pierwszy rok życia dziecka, zwany wiekiem niemowlęcym, to czas dynamicznych zmian, zarówno w budowie ciała, jak i w funkcjonowaniu układów organizmu. Szczególną uwagę zwraca się tutaj na pierwszy miesiąc życia, określany mianem **fazy noworodka**.

Faza noworodka

Okres noworodkowy obejmuje pierwszy miesiąc po narodzinach. Jest to czas, w którym dziecko musi przystosować się do zupełnie nowych warunków życia. Musi poradzić sobie ze zmianą temperatury otoczenia, nowym sposobem oddychania oraz samodzielnym przyjmowaniem pokarmu i wydalaniem produktów przemiany materii. Każda z tych zmian stanowi dla noworodka ogromne wyzwanie.

Charakterystyka fizyczna noworodka

Przeciętna masa ciała noworodka wynosi około **3,37 kilograma**, a długość ciała to **51,2 centymetra**. Proporcje ciała są inne niż u osoby dorosłej: głowa jest duża w stosunku do reszty ciała i

stanowi aż około 30% całkowitej masy. Tułów jest stosunkowo długi, natomiast kończyny krótkie.

Układ kostny noworodka zawiera znaczną ilość tkanki chrzęstnej, co zapewnia mu elastyczność, niezbędną podczas przechodzenia przez kanał rodny i w pierwszych miesiącach życia. Szczególną uwagę zwracają **włóknisto-chrząstne spojenia czaszki**, które pozostają miękkie i ruchome. Wyróżniamy tu dwa charakterystyczne ciemiączka:

- **Ciemiączko duże**, znajdujące się między kośćmi czołowymi a ciemieniowymi, które zarasta zwykle około 15. miesiąca życia.
- **Ciemiączko małe**, pomiędzy kośćmi ciemieniowymi a potyliczną, które zazwyczaj zarasta w pierwszym kwartale życia.

Pozycja i ruchy noworodka

Noworodek przyjmuje **pozycję asymetryczną** w leżeniu na plecach: głowa jest zwrócona w jedną stronę, a kończyny po tej samej stronie ciała są bardziej wyprostowane, podczas gdy po drugiej stronie pozostają przykurczone. W tym okresie wyraźnie zaznacza się **przewaga mięśni zginaczy nad prostownikami**, co jest naturalnym elementem rozwoju układu mięśniowego.

Odruchy noworodkowe

W zachowaniu noworodka kluczową rolę odgrywają **odruchy bezwarunkowe**. Możemy je podzielić na dwie grupy:

1. Odruchy wspólne dla noworodka i osoby dorosłej:

- **Odruch źrenicowy** – zężanie źrenic pod wpływem światła.
- **Odruch mrugania** – zamykanie powiek przy próbie dotknięcia rogówki.
- **Odruch ssania** – niezbędny do pobierania pokarmu.

- **Odruch połykania** – umożliwia transport pokarmu do żołądka.
- **Odruch wydalania moczu i kału** – podstawowe funkcje fizjologiczne.

2. Odruchy charakterystyczne tylko dla noworodków lub niemowląt, zanikające z wiekiem:

- **Odruch Babińskiego** – uniesienie dużego palca stopy przy drażnieniu podeszwy.
- **Odruch toniczno-szyjny** – wyprost kończyn po stronie zwrócenia głowy i przykurcz po stronie przeciwnej.
- **Odruch Moro** – nagłe uniesienie kończyn i przyciągnięcie ich do ciała, przypominające gest obejmowania.
- **Odruch chwytny** – silne zaciskanie dłoni na przedmiocie, umożliwiające podniesienie dziecka.
- **Odruch marszu automatycznego** – symulowanie chodzenia przy dotknięciu stóp podłoża.

Ważne jest, aby niektóre z tych odruchów zanikły w odpowiednim czasie. Ich utrzymywanie się w drugim półroczu życia może świadczyć o zaburzeniach w funkcjonowaniu układu nerwowego i wymagać konsultacji specjalistycznej.

Rytm aktywności: sen i czuwanie

W pierwszym miesiącu życia aktywność noworodka przebiega według biologicznie zaprogramowanego rytmu. Psycholog P. Wolff wyróżnił **sześć poziomów pobudzenia**, obejmujących zarówno fazy snu, jak i czuwania:

- **Głęboki sen** (8-9 godzin na dobę) – regularny oddech, brak ruchu gałek ocznych, zamknięte powieki.

- **Lekki sen** (8-9 godzin) – nieregularny oddech, szybkie ruchy gałek ocznych, krótkie momenty przebudzenia.
- **Bierne czuwanie** (2-3 godziny) – otwarte, przytomne oczy, reakcje na bodźce.
- **Aktywne czuwanie i krzyk** (1-4 godziny) – wysoka aktywność, otwarte oczy, gwałtowne reakcje.

Noworodki śpią średnio **16–18 godzin na dobę**, jednak ich sen nie przebiega w długich cyklach jak u dorosłych. Krótkie odcinki snu i czuwania (co 3–4 godziny) są normą. Z wiekiem rytm snu stopniowo ulega zmianie – zmniejsza się ilość snu, a wydłużają się okresy czuwania.

Ciekawym zjawiskiem jest zmniejszanie się udziału snu REM – intensywnego snu marzeniowego – z około 50% w pierwszym miesiącu życia do około 20% w wieku kilku lat. Stałość i przewidywalność rytmu dnia (sen, karmienie, czuwanie) sprzyja harmonijnemu rozwojowi dziecka. Brak uporządkowania może prowadzić do trudności w regulacji zachowania w późniejszych etapach życia.

Skale oceny rozwoju noworodka

Aby wczesne wykrywanie zaburzeń rozwoju było możliwe, stosuje się różne skale oceny stanu noworodka:

- **Skala Apgar** – najczęściej używana, oceniająca podstawowe funkcje organizmu (oddech, kolor skóry, napięcie mięśniowe, odruchy).
- **Skala Brazeltona** – umożliwia ocenę zdolności habituacji, kontrolę pobudzenia oraz poziom interakcji społecznych.
- **Skala Farra** – koncentruje się na cechach zewnętrznych noworodka, takich jak wygląd skóry czy kształt małżowiny usznej.

- **Skala Dubowitza** – kompleksowa ocena dojrzałości obejmująca zarówno cechy zewnętrzne, jak i aspekty neurologiczne (napiecie mięśniowe, kontrola głowy).

Dzięki tym narzędziom lekarze i specjaliści mogą szybko zidentyfikować dzieci z grupy ryzyka i zaplanować odpowiednie działania wspierające ich rozwój.

Po zakończeniu pierwszego roku życia dziecko wchodzi w kolejny etap swojego rozwoju, określany jako **wiek poniemowlęcy**, obejmujący drugi i trzeci rok życia. To czas ogromnych przemian w każdej sferze: fizycznej, poznawczej, emocjonalnej i społecznej. Okres ten kładzie fundamenty pod dalsze funkcjonowanie w świecie, a zmiany są tak szybkie i widoczne, że każdy miesiąc przynosi nowe umiejętności i wyzwania.

Wiek poniemowlęcy (2-3 rok życia)

W tym okresie dziecko intensywnie doskonali umiejętności ruchowe. Z istoty, która jeszcze niedawno wymagała nieustannego wsparcia w przemieszczaniu się, staje się istotą aktywną, eksplorującą przestrzeń wokół siebie. Nauka chodzenia, a następnie biegania, skakania i wspinania się stanowią kamienie milowe tego etapu.

Chód staje się coraz bardziej pewny – dziecko przestaje potrzebować szerokiego rozstawienia nóg dla utrzymania równowagi. Ręce, które wcześniej były uniesione ku górze w charakterystycznym „chwycie równowagi”, zaczynają pełnić bardziej zaawansowane funkcje: chwytanie, manipulowanie, wskazywanie, budowanie. Dziecko stopniowo doskonali motorykę małą, rozwijając umiejętność precyzyjnego posługiwania się przedmiotami, co przygotowuje je do późniejszych czynności samoobsługowych, takich jak samodzielne jedzenie czy ubieranie się.

Rozwój mowy i komunikacji

Jednym z najbardziej fascynujących aspektów wieku poniemowlęcego jest gwałtowny rozwój mowy. Na początku drugiego roku życia dziecko używa pojedynczych słów, a następnie łączy je w proste zdania. Komunikacja werbalna staje się coraz bardziej skuteczna i bogata. Słownik dwulatka może liczyć już około 200–300 słów, a trzyletnie dziecko potrafi budować zdania składające się z kilku słów, wyrażając bardziej złożone myśli i emocje.

Równocześnie rozwija się rozumienie mowy – dziecko potrafi wykonywać proste polecenia, reaguje na zakazy, pytania i prośby. Rozwój języka stymulowany jest poprzez rozmowy z dorosłymi, czytanie książek, śpiewanie piosenek oraz bogactwo bodźców ze środowiska.

Rozwój poznawczy i emocjonalny

Wiek poniemowlęcy to czas intensywnego rozwoju poznawczego. Dziecko zaczyna rozumieć związki przyczynowo-skutkowe, uczy się naśladowania działań dorosłych oraz budowania wyobrażeń o otaczającym świecie. Zabawa nabiera nowego charakteru – obok prostych manipulacji przedmiotami pojawiają się zabawy tematyczne, np. udawanie rozmowy telefonicznej czy karmienia misia.

Rozwój emocjonalny przebiega równolegle. Dziecko zaczyna wyraźnie sygnalizować swoje emocje: radość, smutek, złość, lęk. Równocześnie pojawia się poczucie odrębności – dziecko coraz częściej mówi „nie”, manifestując własną wolę. W tym czasie pojawia się także potrzeba autonomii, objawiająca się próbami samodzielnego podejmowania decyzji i wykonywania czynności.

Relacje społeczne

Drugi i trzeci rok życia to również czas budowania relacji społecznych. Dziecko zaczyna interesować się rówieśnikami, choć na początku kontakty mogą być jeszcze ograniczone do równoległej zabawy (obok siebie, ale bez wspólnego działania).

Stopniowo rozwija się umiejętność współdziałania i dzielenia się zabawkami, choć konflikt o przedmioty jest w tym wieku częsty i naturalny.

W relacjach z dorosłymi dziecko wykazuje coraz większe przywiązanie, często domagając się obecności rodzica lub opiekuna w sytuacjach nieznanych i stresujących. Początek wieku poniemowlęcego to czas wzmożonej potrzeby bezpieczeństwa emocjonalnego, które budowane jest przez stałość i przewidywalność zachowań dorosłych.

Znaczenie otoczenia i stymulacji

Otoczenie dziecka w wieku poniemowlęcym odgrywa kluczową rolę w jego rozwoju. Dzieci uczą się poprzez doświadczenie, dlatego warto zapewnić im bogate środowisko, które zachęca do eksploracji, eksperymentowania i samodzielnych działań. Szczególnie ważne są:

- bezpieczna przestrzeń do ruchu,
- dostęp do różnorodnych zabawek rozwijających motorykę i wyobraźnię,
- czas poświęcony na rozmowy i wspólne czytanie,
- rytuały dnia dające poczucie bezpieczeństwa.

Dzieci, które otrzymują odpowiednią stymulację oraz stabilne, ciepłe relacje z dorosłymi, rozwijają się harmonijniej, wykazując większą samodzielność, ciekawość poznawczą oraz kompetencje społeczne.

Podsumowanie

Wczesne dzieciństwo to fundament całego późniejszego życia. Wiek niemowlęcy oraz poniemowlęcy przynoszą intensywny rozwój ciała, układu nerwowego, zdolności poznawczych, emocjonalnych i społecznych. Każdy etap niesie za sobą specyficzne wyzwania,

ale też ogromne możliwości wspierania rozwoju. Świadomość tych procesów pozwala dorosłym mądrze towarzyszyć dziecku, tworząc dla niego przestrzeń do harmonijnego wzrastania.

Anna Ross

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis [pisanie prac z pedagogiki](#) - fachowa pomoc w pisaniu prac.