

A CSECSEMŐKORI REFLEXEK

Az életünk számos reflexre, azaz automatikus válaszra épül. Ezek közül vannak olyanok, amik az egész életünket végigkísérik. Ilyenek az úgynevezett vegetatív reflexek. Ezeknek köszönhetően lélegzünk, köhögünk, pislogunk, tüszentünk. De szintén ez a felelős a hőszabályozásért, a keringésért, a nyelésért és a hányásért. A csecsemőkorban a babákat egyéb, az életben maradást segítő, úgynevezett primitív reflexek is érik. A legismertebb csecsemőkori reflexek: a moro reflex, a szopó-kereső reflex és a fogó reflex.

A csecsemőkori reflexek típusai és sajátosságai

A csecsemőkori reflexek, melyeket az agytörzs irányít, a korai fejlődéshez elengedhetetlenek. Meglétük alapvető a babák mozgásfejlődésének beindulásához és az életben maradáshoz is. A különféle mozgásminták elsajátítása is részben a primitív reflexeken múlik.

A vegetatív reflexekhez képest a nagy különbség, hogy a primitív reflexek nem maradnak meg felnőttkorra. Legalábbis ez a természetes lefolyás. A csecsemőkori reflexek ugyanis csak egy bizonyos ideig hasznosak, ezután fokozatosan leépülnek, majd teljesen eltűnnek. Az addigi ösztönös cselekvések helyét az akaratlagos cselekvések veszik át. Ha ez a természetes leépülés nem valósul meg, hanem visszamaradnak, akkor az a baba fejlődésében problémákat okozhat.

A csecsemőkori reflexek listája viszonylag hosszú. Van köztük olyan, amely csak néhány hónapig marad fenn, de van olyan is, ami akár éven túl is megmarad.

A lépegető reflex

A többi csecsemőkori reflexhez képest ez épül le a leghamarabb. A lépegető reflex kiváltásához fogd meg a babád a hónalja alatt, a derék részénél kicsit feljebb. Tartsd pont olyan magasságban, hogy a lábai éppen elérjenek a földre. A lépegető reflex miatt a baba elkezd lépegetni.

A lépegető reflex nagyjából a baba 6 hetes koráig aktív.

A fogó reflex

A fogó reflex az egyik legismertebb reflex, szokás kapaszkodó reflexként is hivatkozni rá. A védőnői vizsgálatok során is rendszeresen előjön, így biztos, hogy ezzel a kifejezéssel fogsz találkozni. A fogó reflex kiváltásához érintsd az ujjad a baba tenyeréhez. A reflex hatására a babának meg kell ragadnia az ujjadat. Ez a szorítás jellemzően olyan erős, hogy akár ülőhelyzetbe is fel tudod húzni a babát, pusztán annak köszönhetően, hogy ő belekapaszkodik az ujjadba.

A későbbiekben ez a mozgásminta segíti elsajátítani a fogást, mint tudatos mozgásformát.

A fogó reflex nagyjából 3 hónapos korig aktív.

A fogó reflex időn túli visszamaradása:

- hatással lehet a kézügyességre,
- gátolja a két lábon való egyensúlyozást,
- akadályozza lépéskor a lábak gördülését,
- okozhat görcsös ceruzafogást,
- és a manipulációs készségek fejlődését is akadályozhatja.

A moro reflex

A moro reflex egyfajta önvédelmi reflex, amit veszélyhelyzet, vagy nagyobb zaj, váratlan inger válthat ki a babánál. A moro reflex kiváltásához nem kell max hangerőre tekerni otthon a zenét. Elegendő annyit tenni, hogy a babát a hátára fekteted, majd a fejénél megtartva kicsit megemeled a felsőtestét. Ezután a fejét egy hirtelen mozdulattal kicsit lejjebb engeded.

Hogyan hat a moro reflex? A váratlan inger hatására azt kell látnod, hogy a babád hirtelen a tenyerét és a karjait széttárja, a kezén lévő ujjak teljesen szétállnak és a lábai is terpeszbe kerülnek. Mindeközben egy nagy belégzés is történik. A mozdulat lecsengésekor pedig ölelésbe mozdulnak a karjai, majd a teste előtt összezárnak, mintha valamibe szeretne megkapaszkodni. És persze mindezt sírás kíséri.

A moro reflexnél fontos, hogy a kiváltott hatás, például a karok széttárása és karolása szimmetrikus legyen! Ha aszimmetria lép fel, a kar esetén például ha csak az egyik végzi az elvárt mozdulatot, akkor idegrendszeri problémák lehetnek a háttérben.

A moro reflex már a baba megszületésének pillanatában jelen van, hiszen ennek köszönhetően történik meg a baba első levegővétele. A későbbiekben már nem a levegővételben, hanem inkább a veszélyhelyzet jelzésében van szerepe. Ha a baba veszélyben érzi magát, akkor ezzel a komplex mozdulatsorral és sírással hívja fel a figyelmet.

A moro reflex körülbelül 2-4 hónapos korig aktív.

Akiknél a moro reflex fennmarad:

- túlérzékenyek lehetnek a külvilágra,
- félénk, visszahúzódó természetűek lehetnek,
- nehezükre esik a figyelmük irányítása,
- bizonyos helyzetekben leblokkolhatnak vagy épp ellenkezőleg hevesen reagálhatnak,
- nehezen alkalmazkodhatnak az új helyzetekhez,
- bizonyos szituációkban döntésképtelenek,
- alacsony az önértékelésük.

A szopó-kereső reflex

A szopó-kereső reflex a legelső primitív reflex, amellyel közvetlenül a babád születése után találkozol. A baba születését követő órákban lehet a legerősebben észrevenni ennek a reflexnek a hatását. Ezért is annyira fontos, hogy az újszülött minél előbb mellre kerüljön. A mellretétel során, a szoptatásban nagy szerepe van az ösztönösen működő szopó-kereső reflexnek. Amint a baba szájához, vagy a szája környékéhez érsz, a babád rögtön odafordítja a fejét, kinyitja a száját és szopó mozdulatokat végez.

Itt is egy ösztönös cselekvésről van szó, amire egészen addig szükség van, amíg a babád a sok-sok gyakorlat révén magától rá nem jön, hogy ha látja az anyukája mellét, akkor az szopizást jelent.

A szopó-kereső reflex körülbelül a baba 3-4 hónapos koráig aktív, ezután felváltja az elsajátított, tudatos magatartás.

A szopó-kereső reflex visszamaradása:

- nehezíti a rágás elsajátítását,
- hangképzési problémákat okozhat,
- nyálcsorgást eredményezhet
- és néhány éves korában még mindig előszeretettel vehet a szájába dolgokat.

A Babkin-reflex

A Babkin-reflex kiváltásához nyomd meg a baba tenyerét! Mi fog történni? A babád behajlíthatja a nyakát, elfordíthatja a fejét és kitáthatja a száját, jelezve, hogy készen áll a szopizásra. Miért a feltételezés? Mert ez a három reakció nem biztos, hogy együtt lép fel. Az is teljesen normális, ha csak külön tapasztalod ezeket, de az is, ha egyszerre mind.

A Babkin-reflex a szopó-kereső reflexhez hasonlóan körülbelül 3-4 hónapos korig aktív.

A Babkin-reflex visszamaradása okozhat reflexszerű szájmozgást például rajzolás vagy a későbbiekben, ha már iskolás korú a gyermek, írás közben.

A tónusos labirintus reflex

A tónusos labirintus reflex, vagy ahogy rövidíteni szokás a TLR, a babák egyensúlyozó szervének az ingerlésével, a fej mozgatásával és a térbeli helyzet változtatásával aktiválható.

A TLR-nek nagy szerepe van abban, hogy az újszülöttekre jellemző magzatpózból kiegyenesedjenek. A fej előre és a fej hátradöntése is kiválthatja ezt a reflexet. Ennek a két iránynak a megkülönböztetése azért fontos, mert a leépülés nem egyszerre történik.

A fej előre hajtásával kapcsolatos tónusos labirintus effekt körülbelül a baba három hónapos koráig aktív, a hátrafelé döntéssel összefüggésben lévő TLR-nél pedig körülbelül 3 éves korra tehető a leépülés.

Ha a teljes leépülés nem történik meg, hanem időn túl is aktív marad, akkor az számos problémát eredményezhet:

- rossz testtartás,
- térérzékelési, látásérzékelési gondok,
- rossz időérzék,
- egyensúlyozási problémák,
- összetett mozgásformák elsajátításának nehézsége,
- lábujjhegyen járás,
- nem megfelelő izomtónus,
- rossz tájékozódási képesség.

Az aszimmetrikus tónusos nyaki reflex (ATNR)

Ez az a típusú csecsemőkori reflex, ami már a méhben aktív, merthogy segíti a magzat mozgását, fejlesztőleg hat az izomtónusokra. Az aszimmetrikus tónusos nyaki reflexnek (ATNR) a baba megszületésében is szerepe van, mégpedig a kitolási szakaszban. Ennek köszönhetően a baba könnyedebben halad át a szülőcsatornán.

De miről is szól ez a reflex? Ha a baba oldalra fordítja a fejét, akkor ugyanezen az oldalon lévő karjait és lábait kinyújtja, az ellentétes oldalon lévőket pedig behúzza. Az aszimmetrikus tónusos nyaki reflexnek hála, a hason fekvő baba is képes lélegezni, ha közben a fejét oldalra fordítja.

A mozgásfejlődés különféle szakaszainak az elsajátításában ennek a csecsemőkori reflexnek nagy szerepe van. Közrejátszik ugyanis a dolgok utáni nyúlás és a hátról hasra fordulás kialakulásában.

Amikor mozgásfejlődésről esik szó, szinte mindig elhangzik, hogy mennyire fontos, hogy ne maradjon ki a kúszás. Hogy jön ez most a primitív reflexekhez? A kúszás kimaradása az aszimmetrikus tónusos nyaki reflex leépülésének elmaradásához vezethet. Ez pedig gondot okozhat a két agyfélteke, a jobb és a bal koordinált együttműködésében.

Az aszimmetrikus tónusos nyaki reflex körülbelül a baba 5-6 hónapos koráig marad aktív.

Az aszimmetrikus tónusos nyaki reflex visszamaradása nagyon sok területen, de főleg a mozgásfejlődésben éreztetheti a hatását. Ennek jeleként előfordulhat, hogy:

- a forgás megtanulása akadályokba ütközik,
- nehézkesen tanul meg járni,
- egyensúlyi zavarok lépnek fel,
- a tárgyak megfogása és magához húzása gondot okozhat,
- látásbeli problémák is felléphetnek.

A szimmetrikus tónusos nyaki reflex (STNR)

A szimmetrikus tónusos nyaki reflex (STNR) kiváltásakor azt tapasztalhatod, hogy a baba fejét előre döntve a karok behajlanak, a lábak pedig kinyúlnak. Ha a baba feje hátra dől, akkor pont ennek az ellenkezője történik, tehát a karjait kinyújtja, a lábait pedig behajlítja.

Mindez négykézláb pozícióban azt jelenti, hogy négykézláb állva ha a baba hátrahajtja a fejét, akkor nyújtott karokra támaszkodva, a lábait behajtva a popsijára ül. A fejét előre döntve pedig visszaáll négykézláb pozícióba.

A szimmetrikus tónusos nyaki reflex körülbelül a baba 5-6 hónapos koráig marad aktív.

A szimmetrikus tónusos nyaki reflex visszamaradása miatt:

- kialakulhat görbe testtartás,
- felléphetnek szem-kéz koordinációs problémák,
- kimaradhat a mászás, vagy rossz technikával mászik a baba,
- elutasító lehet labdajátékokkal és az úszással szemben.

A Galant-reflex

A Galant-reflex ismét egy olyan reflex, amit a felfedezőjéről, Johann Susman Galantról, egy orosz neurológus szakemberről neveztek el. Ez alapvetően egy gerincvelői reflex és az általa kiváltott oldalirányú mozgásnak fontos szerepe van a szülőcsatornán való átjutásban.

A Galant-reflex kiváltásához a kezedet kell finoman végighúzni a baba gerince mellett, a deréktájon. Amelyik oldalon simogattad a babát, arra az oldalra fogja elfordítani a csípőjét és azon az oldalon fogja felhúzni a lábát is. Kicsit olyan ez, mintha megcsikiznéd és amiatt ficáncolna.

A Galant-reflex nagyjából a baba 8-9 hónapos koráig marad aktív.

Ha a Galant-reflex fennmarad, akkor:

- állandósulhat az izgó-mozgó állapot, nehezen ül meg egy helyben,
- deréktájékon túlérzékeny lehet,
- a szobatisztaság kialakulásában nehézségek adódhatnak,
- nehezen fókuszál bizonyos dolgokra.

A Babinski-reflex

A Babinski-reflex egy talpi reflex, aminek a kiváltásához nem kell mást tenned, mint a baba talpának oldalsó élén finoman végighúzni a kezéd. Ennek hatására a baba 1-4 eloszlásban széttárja a lábujjait, azaz a nagylábujj az egyik irányba hajlik el, a másik négy lábujj pedig ezzel ellentétes irányba.

A Babinski-reflex körülbelül a baba 10 hónapos koráig marad aktív. De kicsit ki is tolódhat ez a leépülés, viszont ahogy a baba megtanul járni, ez a reflex eltűnik.

A Babinski-reflex fennmaradása egyensúlyproblémák kialakulásához vezethet.

A talpi fogó reflex

A talpi fogó reflex kiváltása nagyon egyszerű. Ha egy picit megnyomod a babád talpát, akkor erre ő úgy reagál, hogy a lábujjait behajlítja, összeszorítja, mintha valamit a lábujjaival meg szeretne fogni.

A talpi fogó reflex körülbelül 1 éves korig marad aktív.

A talpi reflex visszamaradása miatt nehézkes lehet a járás elsajátítása.

A Landau-reflex

A Landau-reflex ismételten egy fej-végtag koordinációt érintő összetett reflex, aminek fontos szerepe van a gerinc mellett húzódó izomzat fejlődésében, valamint a helyes testtartás kialakulásában. A kiváltásához a babát a mellkasánál fogva vízszintesen kell felemelni. Ebben a helyzetben a baba tartja, felemeli a fejét, a háta homorú, a végtagokat pedig a teste többi részével együtt szintben tartja. A babát ebből a pozícióból kimozdítva, ha a fejét lehajtod, akkor megszűnik a végtagok és a hát feszülése.

A Landau-reflex a gyerekek 1-2 éves koráig marad aktív.

A Landau-reflex visszamaradása miatt:

- előfordulhatnak egyensúlyozási problémák,
- az ugrálásban és a futásban ügyetlenebb lehet
- nehezen sajátít el összetett mozgásformákat.

Forrás: *A csecsemőkori reflexek: moro reflex és társai*. 2024. 02. 08.

<https://www.brendon.hu/a-csecsemokori-reflexek-moro-reflex-es-tarsai-blog-x-132>

A CSECSEMŐKORI REFLEXEK FENNMARADÁSÁRÓL

Sajnos sokan nem tudnak, vagy nem vesznek tudomást arról a tényről, hogy az időn túl fennmaradt primitív reflexek negatív módon befolyásolják a mindennapjainkat. Sok szülő nem tudja, hogy a gyermeke miért nem tud megülni két percen keresztül, vagy éppen miért vannak kényszermozgásai, miért ügyetlen, és még lehetne sorolni.

A csecsemőkori vagy másnéven primitív reflexek az agytörzs akaratlan motoros válaszai a kisbabát érő ingerekre. Legtöbbjük a születés után, a korai gyermekkori fejlődés során jelenik meg. Elősegítik a gyermek túlélését, beindítják, illetve kiteljesítik az érzékszervi érzékelést, észlelést, és a „munkájuknak” köszönhetően alakul ki a megfelelő izomtónus is.

A primitív reflexek adják meg a kezdő löketet a gyermek fejlődésének, érésének. Amikor a feladatukat teljesítették, gátlás alá kerülnek az agykéreg érése miatt. Az akaratlagos motoros tevékenységek veszik át a reflexek helyét. Például a baba már nem csak kalimpál a kezeivel, hanem a tárgy után nyúl, amit meg szeretne kaparintani. A csecsemőkori reflexeknek legkésőbb 2-3 éves korra gátlás alá kell kerülniük.

A gyermek agykérgének érése úgynevezett neurotranszmitterek felszabadulásával jár. Ezek olyan vegyi anyagok, amelyeket az idegsejtek bocsátanak ki, és amelyek más idegsejtek működését, serkentik, csökkentik, vagy teljesen gátolják. A serkentő és gátló neurotranszmitterek közötti összetett kölcsönhatások alapvető fontosságúak az agy megfelelő működéséhez, és a motoros viselkedés szabályozásához, beleértve a primitív reflexek kéreg általi gátlását is.

Amennyiben a csecsemőkori reflexek nem megfelelő mennyiségben, minőségben váltódnak ki, úgy nem fog kialakulni, vagy csak részben alakul ki a kérgi gátlás. 2-3 éves kor után a csecsemőkori reflexek kiválthatósága a kéreg bizonyos területeinek éretlenségét jelzi. Azért maradnak fent, azért élnek a primitív reflexek, mert az agykéregnek szüksége van azokra az inger-válasz kapcsolatokra, melyek a csecsemőkori reflexek működésének köszönhetők, és hatással vannak az adott kérgi területre.

A tartósan fennálló vagy atipikus reflexreakciók hasznos indikátora lehetnek a megkésett idegrendszeri fejlődés, a fejlődési zavar, a tanulási problémák esetében. Az átfogó felmérések a gyermekek reflexreakcióiról, beleértve a primitív reflexek értékelését is, hasznos diagnosztikai információt nyújthat, ezért ösztönözni kell azok alkalmazását.

Problémák észlelése esetén általában három lehetséges megoldást javasolnak:

1. A csecsemőkori reflexek időn túli működésének megakadályozását
2. **Az egyént megtanítani a fennmaradt reflexek gátlását elősegítő gyakorlatok otthoni elvégzésére**
3. A le nem épült reflexek integrálását.

Nagyon fontos azt tudni, hogy a reflexek gátlását elősegítő gyakorlatokat bárki, bárhol végezheti! Ne feledjük, a kicsiknél fontos a szülői kontroll. Ami mindenkinél fontos az a rendszeresség. Többet ér minden nap csak 2-3 gyakorlat elvégzése, mint hetente egyszer 16, vagy semmi.

Forrás: *Attól, hogy valamiről nincsenek ismereteink, az a valami még létezhet, létezik.* Szerző: Dr. Stephens-Sarlós Erzsébet, 2023. május 14.

<https://www.drsarlos.com/post/csecsemokori-reflexek>

DEBRECENI FEJLESZTŐ KÖZPONTOK

NÉV	CÍM	TELEFONSZÁM	E MAIL CÍM
CsillagPont Játzó és Terápiás Központ	Laktanya utca	+36 30 300 1018	csillagpontfejlesztokozpont@gmail.com
Kuvik Gyermekfejlesztő Stúdió	Borz utca 28.	+36 30 662 8602	kuvik.idegrendszer@gmail.com
Manócska Fejlesztő Ház		+36 20 4299 402	info@manocskafejlesztohaz.hu
Pszichogenezis Pszichológiai és Fejlesztő Központ	Iparkamara utca 4.	+36 70 294 5380	info@pszichogenezis.hu
Holdvarázs Fejlesztő Stúdió	Nádor utca 26.	+36 30 999 6765	holdvarazsdebrecen@gmail.com
DMJV Egyesített Bölcsődei Intézménye	Varga utca 23.	+36 30 922 9930	bolcsi13@net-portal.hu
Szent Lukács Görögkatolikus Integrált Gyermekrehabilitációs és Szociális Központ	Lóskúti út 4.	+36 52 742 442 +36 30 172 104	koraifejleszto@szlgsz.hu titkarsag.koraifejleszto@szlgsz.hu
Hajdú-Bihar Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat Debreceni Tagintézmény Az általuk nyújtott szolgáltatások térítésmentesen vehetők igénybe.	Faraktár utca 65.	+36 52 416 143	debreceni.tagintezmeny@hbmpsz.edu.hu

Könyvek a témában – a Méliusz Juhász Péter Könyvtárban elérhető jelzetekkel

Cím	Szerző	Raktári jelzet
A Stephens-Sarlós Program 2.0.: továbblépés megrekedt egészségi, tanulási, viselkedési és kommunikációs problémákról	Stephens- Sarlós Erzsébet	615 S 91
Babatorna: Az agy és a test tornája babáknak	Melodie de Jager	613 J 11
Játékos babafejlesztés: 365 ötlet az első 12 hónapban	Susannah Steel	613 S 87
Mellimolli: mozgásfejlesztő mesekönyv „szenzoros” gyerekeknek	Stephens- Sarlós Erzsébet	615 S 91
Reflexek, tanulás és viselkedés: a tanulási és magatartási problémák nem-invazív megoldása: betekintés a gyermeki elmébe	Sally Goddard Blythe	612 G 48

Könyvek, publikációk még a témában

Sally Goddard Blythe: *Reflexek, mozgás, tanulás és viselkedés*. Medicina Kiadó, Budapest, 2026.

Vig Julianna: *Evidenciák a primitív reflexekkel kapcsolatban*. <https://ojs.elte.hu/gyogyped szemle/article/view/7813>

Az anyagokat összeállította: Szántó Viktória

Az összeállítás a debreceni Vojtina Bábszínház *Fogódzó* előadásához készült.

Dramaturg: Szántó Viktória

Zeneszerző: Paár Julianna

Tervező, rendező: Markó-Valentyik Anna Junior Prima-díjas

Előadja: Lehőcz Zsuzsanna m.v.