



המון הורים שואלים אותי שאלות בסגנון:
מה צריך לבוא עכשיו? מתי הוא אמור לחול? האם אני צריכה לדאוג אם הוא לא מתהפך כרגע?
כולנו רוצים ילדים תנועתיים, עצמאיים, שמתפתחים היטב.
כולנו דואגים וחוששים כי יש המון עצות והערות מסביב והרבה לחץ להיות הראשון ולהספיק.
אז יש לי חדשות בשבילכם: לא תמיד להיות הראשון והכי מהיר זה טוב.
לא תמיד לקחת את הזמן אומר שיש עיכוב ושצריך לבדוק מה קורה.
ולכן המטרה היא לעשות לכם קצת סדר ולתאם ציפיות.
אני אשמח אם תתייחסו לשלבי ההתפתחות כאל דגש – למה לשים לב יותר ועל מה לעבוד בבית,
ופחות כאל מקור ללחץ ורגשות אשמה. זו לא המטרה!

שימו לב: הגילאים המצויינים בטבלה הינם ממוצעים. לכל תינוק יש את קצב ההתפתחות שלו,
הנגזר ממועד הלידה, המשקל ומתי מיצה שלבי התפתחות קודמים.





מה נצפה לראות? גיל

איך אפשר לעזור? תהליכים, משימות ושיעורי בית

מתי להתייעץ עם גורם מקצועי?

מה נצפה לראות?	גיל	איך אפשר לעזור? תהליכים, משימות ושיעורי בית	מתי להתייעץ עם גורם מקצועי?
בכי, יכולת להירגע	לידה	להרגעה: מתו"ק: מגע, תנועה וקול בדגש על מונטוניות. משחרר ומרגיע. הכי נוח לקפוץ על כדור פיזיו' אבל אפשר גם בכל דרך אחרת שנוחה לכם. מנשא בד: מספק את התנאים שהכי דומים ל"חזרה לרחם" - חום, מגע עוטף, תנועה, קרבה לאמא. סביבה מוכרת ונעימה.	אם אין בכלל בכי, אם הבכי נמשך שעות ארוכות ללא יכולת להרגיע
שכיבה על הבטן. לא חובה להרים את הראש בשלב זה.		הקטנטנים ישנים רוב הזמן, ולפעמים מאד מפחיד להניח אותם על הבטן בשינה. אפשר להניח על הבטן בשעות הערות המעטות או אם הם מנמנים ואתם ערים לידם. גם בטיוול בעגלה (אם היא מגיעה ל-180 מעלות) אפשר להניח על הבטן. עירסול: על הידיים או במנשא, יכול לשחרר מתח מהבטן ומחגורת הכתפיים ולסייע לשכיבה נוחה יותר על הבטן.	אם הגעתם לגיל 3-4 חודשים והתינוק לא מוכן לשכב על הבטן בכלל.
הרמת הראש על הבטן	4-4 ח'	קודם כל - להשכיב על הבטן. אם נוח להם על הבטן הם גם ירימו את הראש בשלב זה או אחר. מיקום הידיים חשוב - המרפקים צריכים להיות ממוקמים מתחת לכתפיים לפחות חלק מהזמן כדי לאפשר הרמת ראש נוחה. "מנופים": ללחוץ בעדינות את הטוסיק ואת הרגליים למשטח. שיפוע: להניח אותם על הבטן על הברכיים שלנו (הראש בכיוון הבטן והרגליים לכיוון הבטן שלנו), להרים ולהוריד את הברכיים. אפשר גם על כדור פיזיו' - להניח על הבטן ולגלגל את הכדור לאט קדימה ואחורה. מוטיבציה: סיבה להתעניין ולהסתכל קדימה, לרוב הפנים שלנו הם הצעצוע הכי מעניין, אז אפשר לשכב מולם ולשוחח איתם, פנים אל פנים.	אם בגיל 4 ח' אין בכלל הרמה של הראש אלא רק "מנוחה" על הבטן. אם חוסר הנוחות על הבטן נובע מכך שמרים את הראש אבל לא יודע להניח אותו כלל.
קשר עין	2-3 ח'	להתקרב. טווח הראייה מוגבל ושוב - הפנים שלנו הכי מעניינות בעולם. להוסיף מגע וקולות כדי למקד אותם אלינו. לא לנתק קשר עין לפני שהם מנתקים אותו. לייצר "מעגלי תקשורת": לשוחח איתם ולחכות לתגובה, לחייך כשהם מחייכים אלינו וכו'	אם סביב גיל 3 ח' התינוק לא יוצר קשר עין כלל או לא עוקב במבטו אחרי תנועה. באופן כללי בנושאי תקשורת (קשר עין, חיוך, תגובות, שפה וכו') תמיד כדאי להתייעץ אם משהו מרגיש לכם לא בסדר ולא להמתין.





<p>אם סביב גיל חצי שנה בכלל לא עושה נסיונות התהפכות משום צורה</p> <p>אם מתהפך רק דרך צד אחד</p>	<p>שימו לב: לא כל התינוקות מתהפכים גם מהגב לבטן וגם מהבטן לגב. מספיק שיתהפכו או מהגב לבטן או מהבטן לגב, אבל לשני הצדדים, כלומר: דרך שתי הכתפיים.</p> <p>"שניצל": לתינוק יש ארבעה צדדים! השכבה על כולם תוך כדי משחק ושהייה גם על הגב, גם על הבטן וגם על שני הצדדים תאפשר לו להכיר את גופו והיכולות שלו טוב יותר. לשהייה על הצד, אפשר לשכב לידו פנים אל פנים, לתמוך באגן או להביא את היד שלו אל הלחי שלנו, לשוחח, לעשות פרצופים ולשיר.</p> <p>תנועה במרחב: התהפכות היא התנועה הרצונית הראשונה שהתינוק "מייצר" לעצמו. כדי שזו לא תהיה חוויה מפתיעה ואולי מפחידה, חשוב להניע אותו (על הידיים שלנו, במנשא, בערסל וכו') ולתת לו להתמודד עם התחושה.</p>	<p>התהפכות מהבטן לגב ומהגב לבטן</p>	<p>3-7 ח'</p>
<p>אם סביב גיל 5.5 ח' לא מושיט ידיים כלל.</p> <p>אם מושיט רק יד אחת.</p>	<p>היכרות עם כפות הידיים: מגע עמוק בכפות הידיים שלהם, ע"י עיסוי או "חפירה" עם צעצוע תאפשר להם להכיר את האפשרויות – פתיחה, סגירה, אחיזה (והבאה לפה כמובן). אפשר ממש לסגור את היד שלהם על צעצוע ולהראות להם את היד עם הצעצוע.</p> <p>מוטיבציה: להניח או להושיט חפצים בהישג ידם (בשלב ראשוני אפילו מאד קרוב ליד). לגעת מעט ביד עם הצעצוע, להמתין למעקב והפניית המבט לכיוון ואז הרחקה של הצעצוע והמתנה להושטת יד.</p> <p>בנוסף, רצוי להימנע משהייה ממושכת מול חפצים מושכים שלא בהישג ידם כגון מוביילים או טלוויזיה – זה מעניין, אני מושיט את היד, אבל שום דבר לא קורה...</p> <p>להימנע מהצפה: אם נתלה את כל הצעצועים באוניברסיטה או נפזר את כל הארגז סביבם – הם יושיטו יד למה שהכי נוח וקרוב. לתת להם צעצוע-שניים בכל פעם ובמיקום מעט שונה, על מנת לתרגל עבודה עם שתי הידיים ובכל טווח התנועה.</p>	<p>קשר עין-יד – הושטת ידיים, אחיזת חפצים</p>	<p>3.5-5 ח'</p>
<p>זהו אמנם שלב התפתחותי חשוב, אולם אין צורך להיכנס ללחץ אם יש איחור בהגעתו</p>	<p>תנועתיות בית חזה: שבו אחורה בנוחות והניחו את הקטנטן עליכם, הגב שלו צמוד לבית החזה שלכם. איחוזו באיזור הצלעות ובעדינות הניעו אותו למעלה ולמטה ומצד לצד. כך "תזכירו" לו שניתן להניע את בית החזה בחופשיות ולא כמקשה אחת עם כל הגוף ותקלו עליו את הפיתולים הדרושים לסיבוב.</p> <p>היכרות עם כפות הרגליים: כדי להתהפך, לחול ולעמוד יש צורך השימוש בכפות הרגליים. הקפידו על יצירת זמן במהלך הערות בו התינוק נמצא על המשטח וכפות רגליו (לפחות) חשופות. בחורף ניתן לחמם חדר לצורך מטרה זו. סגלו לעצמכם הרגל בכל החתלה – ללחץ בעדינות על כפות הרגליים, להניע אותן במעגלים ולקרר אותן מעט לכיוון פניו של התינוק.</p>	<p>סיבוב סביב ציר על הבטן</p>	<p>5-6 ח'</p>





<p>גם זהו שלב חשוב מבחינת התנועותיות, אולם תינוקות רבים מדלגים עליו או מבצעים אותו במהירות רבה ומיד עוברים לחילת שש.</p>	<p>סיבוב סביב ציר: השתמשו ב"ידע הקודם" של הגוזל לצורך השלב הבא. סיבוב סביב ציר מהווה חלק ניכר מהמרכיבים התנועתיים שצריך בשביל זחילת גחון. קישרו צעצוע לחוט, עימדו מאחורי התינוק ועודדו אותו להפנות את המבט הצידה אל הצעצוע, להושיט יד ולהסתובב. אפשר לבצע מס' פעמים לכל כיוון בכל פעם על מנת להטמיע באמת את היכולת החשובה הזו. הימנעות מהושבה סטטית: סביב גיל 5-6 ח' הורים מגלים שהילדים שלהם מנסים להתיישב- הם מושכים את עצמם קדימה בעגלה, בטרמפולינה ובכל משטח מוטה. למרות שמגיל חצי שנה מבחינה מבנית השלד מספיק חזק להושבה, ולאכילת מוצקים נניח רצוי מאד להושיב,אני פחות ממליצה על הושבה לצורך "משחק" בשלב זה. נרצה שהגוזל יבלה כמה שיותר זמן על הבטן בחקירת היכולות התנועתיים שלו.</p>	<p>זחילת גחון ("זחילה אינדיאנית")</p>	<p>6-9 ח'</p>
<p>אם סביב גיל שנה עדיין נמצא על הגחון ולא עולה על שש כלל. אם זוחל בצורה לא סימטרית, לא משתמש בכל הגפיים או גורר עצמו בישיבה.</p>	<p>חיזוק חגורת הכתפיים: אחיזה באוויר ובמקביל לרצפה ב"אווירון" על מנת לעודד אותם להזדקף. אתגרי זחילה: צרו עבורם משטחים שונים על מנת שישתמשו בהעברות משקל, בכל הגפיים וירימו את הבטן מהרצפה. למשל: כריות, פוף, חבילות חיתולים, לעבור מעל הרגליים ומעל הגוף שלנו... בגן השעשועים: טיפוס על המגלשה מלמטה למעלה, נדנוד בנדנדה או בערסל, כולם יסייעו ליצירת הכוח והבטחון לייצר תנועה.</p>	<p>עליה על שש, ובהמשך זחילת שש</p>	<p>8-11 ח'</p>
<p>אם צורת הישיבה הבלעדית היא בפיוק מאד גדול או ישיבת W. אם לאחר גיל שנה לא מצליחים לבצע מעברים בעצמם מישיבה לשש ובחזרה.</p>	<p>התיישבות מגיעה מעמידת שש או מ"ישיבת צד". במידה והם מנסים להתיישב אולם עדיין נשענים על יד אחת ניתן לעודד אותם לעזוב אותה ע"י הגשת צעצוע. ישיבה לצורך תנועה: כתרגיל או אתגר אפשר להושיב לזמן מוגבל. למשל: על כתפי ההורים בטיוול או ריקוד (רצוי לאחוז באגן שלהם ולא בידיים על מנת שיאזנו את עצמם), בנדנדה, על כדור פיזיו' וכו'. שאיפה למעלה: כשהם בעמידת שש, ניתן להגיש צעצוע גבוה מעליהם על מנת שהיד תושט כלפי מעלה והמשקל יוטה אחורה לכיוון האגן והרגליים. לא לוותר על מעברים: להניח את הגוזל על הגב ולתת לו לעבור לבטן, לשש ולישיבה בעצמו.</p>	<p>התיישבות</p>	





<p>אם סביב גיל שנה עדיין לא נעמד כלל, גם לא בתמיכה.</p>	<p>לא למשוך: רוב התינוקות כיום נעמדים לראשונה במיטה או מול רהיטים, כשהם נאחזים ומושכים את עצמם מעלה. לפעמים זה קורה בשלב מאד מוקדם של ההתפתחות, אפילו לפני זחילה. חשוב לדעת כי זו אינה עמידה עצמאית ולרוב לא מעידה על הליכה קרובה, אין צורך לעודד עמידה כזו ע"י משיכה שלהם למעלה.</p> <p>בגובה הברכיים: על מנת לעודד עמידה ע"י שימוש בדחיפה מהרגליים ניתן לאפשר תמיכה והישענות על חפצים יחסית נמוכים, כמו שרפרפים או קופסאות. ייתכן ובשלב ראשוני הגוזל באמת ידחוף עם הרגליים, יעמוד אבל ישאר כפוף ולא "יעזב ידיים" - זו למידה חשובה מאד וזה מספיק. עוד אתגרים: כל אתגרי התנועה מהשלבים הקודמים - זחילה, טיפוס, תנועה וכו' יסייעו גם לחיזוק ובניית בטחון לשלב העמידה וההליכה.</p>	<p>עמידה עצמאית (בלי תמיכה בחפץ)</p>	<p>9-12 ח'</p>
<p>אם סביב שנה וחצי עוד לא מנסה ללכת.</p> <p>אם לאחר מס' חודשים של הליכה עצמאית עדיין הולך "כמו בהתחלה" - עם ידיים למעלה, כל הגוף נע מצד לצד וכו'.</p>	<p>בימבות והליכונים: הליכונים כבדים לא מומלצים, אולם לפעמים לתת להם להחזיק במשהו שלא סופג את המשקל שלהם - כמו בימבה או עגלת בובה או אפילו יד שלנו (בגובה המותניים שלהם ולא מלמעלה) יכול לתת את הבטחון לעבור להליכה.</p> <p>עוד קצת: תינוקות שכבר נעמדים ו"עוזבים ידיים" - קצרה הדרך להליכה. סבלנות - וזה כבר מגיע.</p> <p>נעליים - לא קונים מהר: אמנם זה מאד מפתה, אבל חכו עד להתבססות ההליכה לפני שתקנו נעליים. כדאי לחכות כמה שיותר (בהתאם לעונה) משום שהליכה עם רגליים יחפות מלמדת אותם הרבה יותר על שימוש בכפות הרגליים לאיזון.</p>	<p>הליכה עצמאית</p>	<p>12-18 ח'</p>

