



## שכיבה על הצד: נקודות חשובות, טיפים ופתרון בעיות

### למה זה חשוב?

שכיבה על הצד מצויינת ליצירת סימטריה ותנועתיות טובה של עמוד השדרה, בית החזה והשכמות. היא עוזרת לידיים להגיע למרכז הגוף ולשרירי הצוואר לנוח ובכך מסייעת לשכיבה טובה יותר על הבטן. בהמשך, תינוקות שיהיה להם נוח על הצד יתהפכו בקלות רבה יותר.

### מתי וכמה לתרגל?

אם התינוק שלך מתקשה מאד להביא את הידיים למרכז בשכיבה על הבטן או שיש לו סוג כלשהו של אסימטריה, כדאי לתרגל שכיבה על הצד אפילו יותר מאשר שכיבה על הבטן. אם שר לתרגל על המשטח, עלינו, בתנועה ואפילו בזמן שנות יום, בהשגחה. כדאי לתרגל את שני הצדדים באופן שווה גם אם יש אסימטריה ואפילו להתחיל קודם עם הצד ה"נוח".

### למה לצפות?

שכיבה נינוחה וטובה על הצד היא כשהראש נח בהמשך לגוף, לא מתרומם למעלה ולא נמשך אחורה. שתי הידיים מופנות קדימה, קרוב לבית החזה. ככל שנתרגל יותר נראה שנוח לתינוק יותר וזמן השהייה מתארך.

### מה עושים אם יש קושי ובכי?

מתרגלים כל פעם קצת או בתנועה. כל פעם נוסף יותר זמן.

### תרגילים מנצחים:

- "נמר על עץ" – אחיזה כשהגב של התינוק צמוד לבטן שלנו והנעה של האגן מצד לצד
- על המשטח – כשאנחנו שוכבים על הצד מול התינוק והיד שלו נוגעת בפנים שלנו
- על המשטח – אחיזה באגן, הרבה שלו מהמשטח והנעה של כל הגוף למעלה-למטה
- על שמיכה מגולגלת/נחשוש, כשהגליל ממוקם מתחת למותן. זוהי מתיחה מצויינת למותן העליונה
- שנת יום בהשגחה, על הצד, בתוך פוף.

### מתי להתייעץ עם איש מקצוע או לבדוק מה קורה?

- אם הראש תמיד נמצא בנטייה לצד אחד
- אם למרות התרגול אין שיפור בסימטריה או בשהייה על הצד

בהצלחה!

