

שכיבה על הבטן: נקודות חשובות, טיפים ופתרון בעיות



מתי וכמה לתרגל?

זמן התרגול הטוב ביותר הוא על המשטח, לאחר שנת הבוקר. אפשר לעשות "חימום" על הגב והצדדים ומיד להעביר לבטן. כשהגזול נמצא על הבטן נמשיך לגעת בו, לשוחח איתו או לשיר לו ואפשר גם לשכב מולו, כל זה על מנת להפוך את התרגול לזמן של הנאה ומשחק ולא "טירונות".

כמות התרגול תלויה בכל תינוק אבל המטרה היא להאריך אותה בכל כמה ימים, כך שבסופו של הגזול ייחנה לשהות על הבטן ויבלה בצורה זו את רוב זמן הערות שלו. מבטיחה שאם תתרגלו כל יום זה יגיע מהר יותר משאתם חושבים!

בשלב ראשוני, אם הגעתם בבוקר ל-20 דקות על המשטח (כמובן שלא הכל על הבטן אלא גב-צדדים-בטן וחוזר חלילה), והצלחתם להכניס עוד 2-3 חוויות זמן בטן במהלך היום – עשיתם את העבודה שלכם.

למה לצפות?

אם נתרגל מידי יום, נראה שזמן השהייה על הבטן הולך ומתארך. על מנת לשהות לאורך זמן על הבטן המרכיב החשוב ביותר הוא היכולת לנוח, להניח את הראש. ולכן אין סיבה להיבהל שתינוקות קטנטנים לא מרימים את הראש כמעט. עד גיל חודשיים וחצי-שלושה עיקר זמן השהייה צריך להיות במנוחה, בכל פעם הראש מונח על לחי אחרת, ולאט לאט זמן הרמת הראש ילך ויגדל, עם הפסקות למנוחה בין לבין. אם התינוק שלכם לא מצליח להניח את ראשו חשוב לתרגל גם את זה.

ואם הוא לא מרים ראש/לא מניח ראש?

כאמור, האיזון בין הרמת והנחת ראש הוא המפתח לשכיבה על הבטן לאורך זמן. עד גיל 3 חודשים הרמות הראש יכולות להיות מאד מינימליות ובעיקר תהיה הפניה של הראש מצד לצד ומנוחה וזה תקין. משחק בתנועה ובשיפוע יכולים לעזור לתינוק לארגן את הגוף בצורה שונה ולהרים/להניח את הראש יותר. חשוב לשים לב לרמת העניין והגירויים: לצורך הרמת ראש נעשה יותר "רעש", צעצועים ודברים מעניינים. לצורך הנחת ראש נשעמם, נעבור למונוטוניות ונסלק גירויים וצעצועים.

איך אפשר לתרגל חוץ מעל המשטח?

לפעמים צריך להיות יצירתיים אבל הנה כמה רעיונות שיכולים להוסיף עניין ושיתוף פעולה לזמן הבטן: בשכיבה על בית החזה שלנו, על כדור פיזיו או אפילו כדור מתנפח, על כרית גדולה, קלסר משרדי או המגלשה בגינה, בזמן טיול בעגלה (אפשר לפרק את הגגון ככה שהגזול יוכל להרים את הראש ולהציץ החוצה, מול מראה או על שולחן האוכל כשמישהו יושב ממול (ומשגיח מהצדדים להתנהפכויות פתאומיות)...

מה עושים אם הגזול לא מוכן בשום אופן לשכב על הבטן וזה תמיד מלווה בכבי?

עבודה בכבי היא עבודה לא אפקטיבית ולכן אין טעם "לתת לו לבכות כדי שילמד".

אם בכל פעם שמשכיבים על הבטן יש בכי אני מציעה לשחרר לשבוע את ההשכבה על הבטן בכלל ולהתרכז ב"חימום" ושכיבה על הצדדים. לאחר שבוע לגלגל אל הבטן אבל להישאר שם שניות בודדות בכל פעם ולהפוך עוד לפני שמתחיל הבכי. לאט לאט להוסיף עוד כמה שניות כל פעם. גם כאן, משחק עם משטחים שונים יכול מאד לעזור.

בסופו של דבר, הכי חשוב לתרגל. פשוט להניח על הבטן, במגוון דרכים, כמה שיותר.

פליטות:

הסיבה שהם פולטים על הבטן היא בעיקר כי בהתחלה הם מאד מתאמצים, בית החזה מתכווץ והאוכל נדחף החוצה. ככל שיהיה להם יותר נוח על הבטן הם יפלטו פחות, ולכן – כל עוד התינוק לא סובל מריפולקס קשה, לא בוכה אחרי פליטה ועולה היטב במשקל, אנחנו לא נותנים לפליטות לנהל אותנו.

מתי להתיעץ עם איש מקצוע או לבדוק מה קורה?

- אם התינוק מניח את הראש רק על צד אחד ומסרב בתוקף לצד השני
- אם הגעתם לגיל שלושה חודשים ואין בכלל הרמת ראש
- אם למרות שאתם מתרגלים מידי יום זמן השהייה על הבטן לא מתארך ומיד יש בכי
- אם למרות התרגול התינוק לא מצליח להניח את הראש



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



שכיבה על הבטן – התרגילים המנצחים



שיפור שכיבה על הבטן: "תרגיל השניצל"

זהו תרגיל חימום בסיסי שנבצע בתחילת כל זמן משטח ויאפשר לתינוק להגיע לתרגול נינוח ו"רך" יותר. כדאי לבצע אותו מידי יום!

על הגב: טפיחות על בית החזה, שפשופים ומעיכות, עד שהידיים עולות מעט מהמשטח (ככל שהתינוק מתקרר ל 3-4 חודשים, הידיים יגיעו יותר אל קו האמצע ויתקרבו זו אל זו) הקפצות של הטוסיק על המשטח, הנעה של האגן למעלה ולמטה ובסיבובים, עד שהברכיים משתחררות ומתנועעות בחופשיות.

על הצדדים: לגלגל אל הצד דרך הרגליים ולטפוח על השכמות, על הצד ועל בית החזה עד שהראש מונח והיד העליונה מגיעה קדימה. השהייה על הצדדים מאד חשובה, גם לסימטריה וגם לשהייה על הבטן, כדאי לתרגל אותה בשלב ראשוני אפילו לאורך יותר זמן מהבטן.

על הבטן: בשלב הזה המטרה היא שיניחו את הראש על שתי הלחיים, בעודם על הבטן. מעל גיל חודשיים נרצה לראות משחק בין הרמת והנחת הראש. להשאיר על הבטן עם מגע שלנו כל עוד נוה להם, אם הם מתחילים לקטר, גלגלו בחזרה אל הגב והתחילו מהתחלה.

איך מוציאים את היד שתקועה מתחת לגוף אחרי שגלגלנו אל הבטן?

במקום לעשות את העבודה בשבילם, נעזור להם להעביר את משקל הגוף ולהוציא אותה לבד:

לדגדג את היד ובשקע הכתף, לכופף את הברך מהצד של היד שתקועה לכיוון המותן ולמשוך את הרגל השנייה אלינו, ואם צריך גם למשוך את הטוסיק אחורה.

שיפור הרמת ראש:

המטרה היא לעזור לקטנטנים להגיע ל"זמן מרפקים" – שכיבה על הבטן תוך הישענות על המרפקים, כשהמרפקים ברוחב הכתפיים והשרירים הזוקפים (הגב ולא העורף) עובדים כדי לייצב את הגוף. כמו תמיד, נתחיל בחימום על הגב, נגלגל מצד לצד ואז אל הבטן. על הבטן:

נמקם את המרפקים מתחת לכתפיים ונטפח על הכתפיים והזרועות כדי לשמר את התנוחה. חשוב לציין שה"עזרה" שלנו במיקום היא מלאכותית והמטרה היא שבסופו של דבר יגיעו לשם לבד, ולכן אם הידיים כל הזמן בוררות הצידה ניתן יותר דגש לשכיבה על הצדדים וגלגול מצד לצד ופחות דגש בלהחזיר את הידיים למקומן בכל פעם. דבר נוסף שיכול לעזור להרמת הראש הוא שיפוע – הגוף שלנו או כרית גדולה.

על כדורים בטן-גב:

תהליך מצויין לאיזון בין הרמת והנחת הראש.

על הבטן: כדאי לאחוז בזרועות, במותניים או בטוסיק ולא מתחת לבית השחי. נקפץ בעדינות את הכדור ונניע לאט קדימה ואחורה. לתרגול הרמת הראש נסדר את המרפקים ונניע מעט אחורה כך שהראש גבוה יותר מהטוסיק, לתרגול הנחת ראש נפרוש את הידיים לצדדים ונטה את הכדור קדימה כך שהראש נמוך יותר מהטוסיק, אפשר להוסיף הקפצות ומגע בלחי של התינוק כדי לסייע לו להניח את הראש.

על הגב: אפשר להתחיל כשרגלי התינוק נשענות על החזה שלנו והידיים שלנו עוטפות את בית החזה שלנו. זו חוויה שיכולה להיות קצת מבהילה בהתחלה ולכן נתקרב אליו, נקפץ בעדינות ואפשר להוסיף קולות או שיר. לאחר שהתינוק נרגע קצת ונינוח יותר אפשר להניע לאט קדימה ואחורה כשהרגליים לאט לאט נפרשות על הכדור והתינוק שוכב על הגב בצורה מלאה. המטרה היא להגיע למנוחה בצורה הזו, זוהי תנוחה שמאד דומה לזקיפה (לשכב על הבטן ולהרים את הראש) אך ממקום רגוע שבו השרירים לא מכווצים ולכן היא מאזנת ומלמדת את הקטנטנים לשחרר.

אצל תינוקות א-סימטריים או כאלה שמתקשים להניע את הראש בצורה מלאה מצד לצד (או מעדיפים צד) נניע לאט לצד אחד, נמתין שהראש יפנה לאותו צד (כדאי להתחיל עם הצד שקל להם ואז נניע אל הצד השני וגם שם נחכה להנעת הראש (כוח המשיכה עובד לטובתנו).

אם אין כדור פיזיו: אפשר לתרגל עם כל כדור בינוני (למשל כדור מתנפח של ים)

