



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 יינה 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 להתהפכויות פתאומיות)...

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

עבודה בכי 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 מריפלוקס 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 כלל

בהצלחה!

