

איך לא להזיק להתפתחותה של יציבת התינוק בעת ח"ו הראשונה

שלומית רייפמן- לויצקי – המרכז להריון ולידה במכללה האקדמית בוינגייט

www.shlomitr.com shlomitr@013.net 050-8802201

הרצון שלנו כהורים לראות את התינוק שלנו מקדים ומבצע מיומנויות בכוחות עצמו גורם לנו לא אחת "לעזור" לו ולהביא אותו לתנוחות ולמצבים שגופו איננו מוכן להם עדיין. "עזרה" זו עלולה לגרום, בטווח הארוך, נזק ליציבתו.

ישיבה, עמידה, הליכה – התינוק מכתוב את הקצב

העיקרון המוביל בהתפתחות התינוק הוא **לתת לו לעשות דברים בקצב שלו** תוך עידודו. במילים אחרות **אין להוסיב** את התינוק לפני שהוא מתיישב בכוחות עצמו, **אין להעמיד** אותו לפני שהוא מרים את עצמו לעמידה וכמובן **שאינו להוליך** אותו לפני שהוא הולך בכוחות עצמו (לעניין זה הליכוניים למיניהם הם דבר מיותר ועלול אף להזיק). הורים רבים טועים לחשוב שאם הושיבו את תינוקם והוא נשאר ישוב סימן שהגיע זמנו לשבת וכו'. התינוק הוא זה שצריך להביא את עצמו **ללא עזרת מבוגר** למצבים השונים. חשוב לא לזרז אותו על מנת שלא ידלג על השלבים החשובים להתפתחותו. הוא יעשה זאת כאשר גופו יהיה בשל לכל אחד מהשלבים. הבאתו למצבים אלה בטרם זמן עלולה להזיק להתפתחותו, ליציבתו ולבריאותו הגופנית בעתיד.

נעליים – יחף זה בריא

אין צורך לנעול לתינוק נעליים בטרם החל ללכת, ובוודאי שלא לנעול לו נעליים על מנת שיתחיל ללכת. הנעל סוגרת את כף הרגל בתוך סד ומונעת ממנה את האפשרות לתנועתיות הרבה הקיימת בה. תנועה טובה של כף הרגל היא מפתח ליציבה טובה בעתיד. **הנעל אינה מיועדת לעצב את כף רגל ואינה יכולה לעשות זאת. תפקידה לשמש כיסוי והגנה בלבד** (בדומה לחולצה או מכנסיים). אפשר לנעול לתינוק נעליים לאחר שהחל ללכת וגם אז לעודד אותו ללכת יחף בכל הזדמנות. במידה ונועלים לו נעליים חשוב שהנעליים תהיינה נוחות, רכות, קלות ומאווררות (אפילו נעלי בד עם סוליית גומי מספיקות). במידה וההורים מסוגלים להתאפק אפשר לתת לו ללכת בגרביים. ניתן למצוא גרביים עם גומיות בתחתיתן המונעות החלקה. כף הרגל נשארת חופשית בתנועתה, מוגנת והתינוק אינו מחליק.

השכבת התינוק על הבטן

הנחית משרד הבריאות היום היא להלין תינוקות על הצד או על הגב (המלצה הנובעת מחשש למוות בעריסה)

דגש על להלין ולא על להשכיב. כלומר כשהתינוק ער או תחת פיקוח של ההורים הוא יכול לשכב על הבטן.

מדובר בתקופת החיים הראשונה – מלידה עד שהתינוק מכתוב בעצמו את תנוחת השכיבה שלו (כאשר לומד להתהפך).

בהתפתחות גופנית תקינה צריך תינוק להיות הרבה על הבטן כדי לפתח ולחזק את חגורת הכתפיים ואת השרירים האחוריים שלו – אלה שעוזרים לו להרים את הראש, אלה שעוזרים לו להזדקף ולהגיע ל"יציבה הזקופה".

- חיזוק שרירי העורף מאפשר לתינוק להרים את הראש ולהפנות אותו לכיוונים שונים.
- חיזוק שרירי הגב והעכוז – שרירים הקשורים בתהליך ההזדקפות – מאפשר לו את העלייה לישיבה ולעמידה.
- חיזוק חגורת הכתפיים מאפשר לייצב את הידיים לפעולות מורכבות ועדינות.

שרירים אלה אינם מתחזקים כראוי בשכיבה על הגב – צריכים לעבוד כנגד כוח המשיכה - ורואים היום הרבה תינוקות שמאחרים את התחלת הזחילה הישיבה והעמידה. יש אפילו לא מעט תינוקות שמדלגים לחלוטין על שלב הזחילה החשוב כל כך להתפתחות עמוד השדרה, המוטוריקה העדינה של הידיים וכפות הידיים והמוח (קואורדינציה בין שני צידי הגוף).

תינוקות שאינם מצליחים להרים את הראש או ששרירי העורף שלהם חלשים עשויים להתעייף מהר ולהתחיל למחות על השכבה שכזו.

לכן - חשוב להתחיל להשכיב על הבטן בכל הזדמנות ישר מרגע הלידה – מתן גירויים יגרום להם עניין (סדיניות מצוירות, מגן ראש, שמירה צבעונית וכו').

בשלב מאוחר יותר – גם צעצועים (מגרה את התינוק לנתק ידיים כדי לנסות להגיע לצעצוע – דבר שגורם לכל השרירים האחוריים להתחזק).

מה עושים עם תינוק שאינו מוכן לשכב על הבטן:
קודם כל לגרות אותו במשהו מעניין – זה המפתח.

אם לא מתרצה אז:

- משכיבים על הבטן, על גליל (בית החזה על הגליל ומתחת לבתי השחי) – מגביה לו את בית החזה ומאפשר לו לראות את הסביבה.
- אפשר להניח אותו על הבטן, על הרגל שלנו כשהפנים שלו קדימה והרגל מוגבהת – אנחנו בישיבה
- אפשר להשכיב אותו על הבטן על אמת היד שלנו – מחייב אותו להרים את הראש כנגד כוח המשיכה ומחזק את שרירי העורף.
- אפשר גם להשכיב אותו על הבטן, להניח יד תומכת על האגן שלו ואת היד השנייה להעביר מהראש לאורך עמוד השדרה תוך מתן לחץ – מגרה את השרירים הפושטים של הגב לעבודה ובד"כ גם מהנה לילד בגלל המגע.

לסיכום

אין "למהר" את התינוק ולגרום לו לעשות עם גופו פעולות שהגוף איננו מוכן לכך עדיין. אפשר בהחלט לגרות אותו להגיע למצבים השונים אבל לא לעשות זאת במקומו.