המכון לפיזיותרפיה

המרכז הרפואי לגליל

הדרכה התפתחותית לקראת השחרור מהתינוקיה

הורים יקרים,

מזל טוב,

בשעה טובה תינוקכם
משתחרר מהתינוקיה

חושים

מדינת ישראל - משרד הבריאות

המרכז הרפואי לגליל

ת.ד 21 נהריה 22100

שכיבה על הבטן

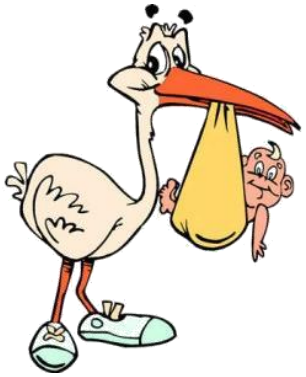
סידור המיטה בבית

בבית, הגביהו מעט את מראשות מיטת התינוק. אפשר לעשות את על-ידי הכנסת קלסר קרטון מתחת למזרון הקשיח. מנח זה מקל על מערכות הנשימה והעיכול.

לעולם אל תשכיבו תינוק על כרית רכה, במצב זה ישנה סכנת חנק!

והכי הכי חשוב:

לכל תינוק האופי, הקצב והייחודיות שלו, אל תשוו אותו לתינוקות אחרים.
תשמחו, תיהנו ממנו וגדלו אותו באהבה.



בשעה טובה ובמזל טוב!!!

צוות הפיזיותרפיה,

המרכז הרפואי לגליל נהריה

קיימים מספר כללים התפתחותיים חשובים המתאימים
טופס מספר - 00840321 / תאריך - 18/12/2013

לכולם - הן לפגים שנולדו בשבועות מוקדמים והן לתינוקות שנולדו לאחר הריון מלא ותקין. ככל שתתחילו לפעול על-פיהם מוקדם יותר ותתמידו לאורך זמן, השפעתם תהיה משמעותית יותר.

המגע הפיזי

המגע הוא חוויה חיובית מטבעו, הוא מרגיע ומנחם. חיבוק הוא צורך בסיסי ואנושי, ממש כמו נשימה ותזונה.

התינוק צריך מגע, במיוחד של הוריו, מגע נכון משפיע באופן חיובי על מרכיבים התפתחותיים, פיזיים ונפשיים. תינוק לומד להכיר את מגע הוריו מהר מאוד. מחקרים הראו שהמגע עוזר להחלמה, לעליה במשקל ולהפחתת ימי אישפוז.

החזקה

החזקת תינוק על הידיים חשובה ביותר ואינה נחשבת לפינוק!!!

החזקה נכונה, מרגיעה ומעניקה שקט לתינוק. חשוב לערסל את התינוק כששתי ידיו אסופות בחזית הגוף, רגליו מקופלות מעט בברכיים וראשו במרכז (תנוחה עוברית). תנוחה זו תקל עליכם ליצור עימו קשר עין ולהאכיל אותו. בנוסף, העקרונות המנחים להרמה נכונה הינם תמיכת ראשו של התינוק, והרמת התינוק ממרכז הגוף (אגן, בית שחי ומותניים). אחיזה מחלקי גוף מרוחקים עלולה לגרום לפריקת מפרקים.

טיפ להורים: ישיבה נוחה עם שרפרף מתחת לרגליים, תמיכה טובה לגוו ומשענת לידיים מורידים עומס מגופכם ומאפשרים נוחות לאורך זמן לכם ולתינוקכם.

חוסר נוחות של ההורה משפיעה על התינוק.

על-פי המלצת משרד הבריאות יש להשכיב תינוקות לישון על הגב עד השלב שבו הם מתהפכים באופן עצמאי. חשוב להשכיב את התינוק על הבטן בערנות ובהשגחה זמן רב ככל הניתן מהיום הראשון בבית.

הבנת חשיבות השכיבה על הבטן להתפתחות, והתמדה במנח זה הם סוד ההצלחה.

רצוי להשכיב על שטיח, שמשמש "חדר כושר" לתינוקות. השכיבה על הבטן היא עבודה קשה ולכן תינוקות מתקשים בהתחלה להתמודד נגד כוח הכובד ולהרים את הראש לאורך זמן.

כשהתינוק בוכה, תנו לו מנוחה. רצוי שהמנוחה תעשה בשכיבה על הצד עם תמיכה בגב. לאחר 10 דקות החזירו אותו לניסיון נוסף על הבטן. חשוב להשכיב כל פעם על צד אחר.

שינויי תנוחה חיוניים להתפתחות סימטרית של התינוק!

תינוקות שאינם מבלים על הבטן בעירנות, עלולים:

לפתח א-סימטריה של הגולגולת, ונטייה של הראש לכיוון אחד (טורטיקוליס).

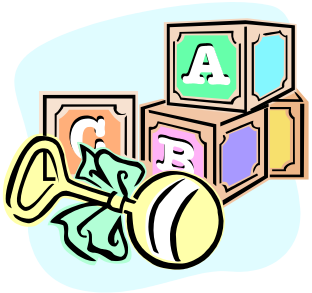
לדלג על שלבים התפתחותיים כמו זחילה על הגחון, הליכה על ארבע וכדומה.

התפתחות מוטורית תקינה ונכונה באה לידי ביטוי ביכולת התינוק להתקדם באופן עצמאי משלב התפתחותי אחד למשנהו. שכיבה על הבטן היא הדרך הכי טובה להגיע להישגים הללו.

טיפ להורים: הימנעו מהושבה, העמדה והקפצת התינוק על רגליו. תרגול כזה בגיל כה צעיר פוגע ברצף ההתפתחותי הטבעי ובקצב ההתפתחותי האישי של תינוקכם.

כל חושיו של תינוקכם פועלים, הוא רואה, שומע, מרגיש, מריח וטועם כבר מהרגע הראשון. חשוב מאד ליצור איתו קשר עין כשהוא רגוע ונינוח, לדבר איתו. על-פי מחקרים, המרחק האופטימלי ליצירת קשר עין עם התינוק בשבועות הראשונים הוא כ- 20 ס"מ.

ישנה חשיבות רבה למתן גירוי שמיעתי, ראייתי ותחושתי. גירוי תחושתי יכול להיעשות על-ידי חשיפת התינוק למגוון סוגים של משטחים ומרקמים, שטיח בד, גומי, מרקמים חלקים ומחוספסים. בהמשך ישנה חשיבות לחשיפתם לסוגי משחקים שונים בגינה כמו ארגז חול, דשא וכו'. בנוסף, חייכו אל תינוקכם והוא יחייך אליכם חזרה (חיוך חברתי מופיע בגיל 6 שבועות בערך).



עודף גירויים בו זמנית דוגמת מוזיקה, צעצוע וספר בו זמנית - אינו מומלץ. הציעו לתינוקכם צעצועים בצורה מבוקרת ומתונה והיו ערים לתגובותיו.

טלוויזיה אינה מתאימה לתינוקות! הטלוויזיה גורמת לעוררות יתר של המוח, ויכולה להקנות לתינוקכם הרגלים לא טובים מכיוון שאינה מחזירה לתינוקכם משוב אמיתי בזמן אמת. (החוויה היא פסיבית). ממחקרים עולה כי אצל ילדים שראו טלוויזיה מגיל צעיר שעות רבות, נצפו יותר הפרעות קשב וריכוז. אין תחליף למשחק, טיול והרגלי פעילות גופנית החל מגיל אפס.