

# לגדול ככיוון הנכון

מדריך מיוחד החושף את שלבי התפתחות  
התינוק בשנתיים הראשונות לחייו



כאי עזר המקווה את התפתחות התינוק  
של אחריו של

רועי סופר



מומחה לרפואה סינית  
עתיקה

ליטל ירון



מומחית להתפתחות תינוקות

## תוכן עניינים

2.....	לגדול בכיוון הנכון
4.....	מיד אחרי הלידה ובימים הראשונים :
4.....	מגיל לידה - 3 חודשים :
5.....	מגיל 3 – 6 חודשים:
7.....	מגיל 6 – 9 חודשים :
8.....	מגיל 9–12 חודשים :
10.....	מגיל 12 – 18 חודשים :
12.....	עד גיל 24 חודש:
	<a href="#">פרקי בונוס</a>
14.....	התפתחות תינוקות וילדים ע"פ הרפואה הסינית
15.....	תזונת תינוקות – 3 עקרונות היסוד

# לגדול בכיוון הנכון

## המדריך שמרכז עבורכם את כל שלבי ההתפתחות של ילדכם בשנתיים הקריטיות בחייו

הורים יקרים,  
המדריך הבא מציג בפניכם את שלבי ההתפתחות המוטורית והחושית התקינה של תינוקות מגיל לידה ועד גיל שנתיים. שלבים אלו מכונים בפי בעלי המקצוע בתחום התפתחות התינוקות כ- "אבני דרך התפתחותיות". לפני שאתם בודקים את גיל ילדכם ומה הוא "אמור" לעשות. אנא קראו בתשומת לב את ההקדמה.

**שנת החיים הראשונה חשובה ומשמעותית יותר מלימודי התואר הראשון!**

### לפני שנתחיל:

אם קיבלת את המדריך "לגדול בכיוון הנכון" מחבר/ה שהמליצו לכם עליו ואינכם רשומים לרשימת התפוצה שלנו, אנו ממליצים לכם כבר עכשיו להיכנס לקישור הבא ולהכניס שם את הפרטים שלכם. כך תוכלו להינות משפע של טיפים בנושאי בריאות בכלל ותינוקות בפרט אשר יעזרו לכם לשלוט על בריאותכם ובריאות משפחתכם.  
[www.baby4me.co.il/115797/lital-1-new](http://www.baby4me.co.il/115797/lital-1-new): להלן הקישור

### בואו נתחיל:

ההתפתחות המוטורית, השכלית והרגשית בשנה הראשונה היא המהירה, החשובה והמשמעותית ביותר מכל מה שיקרה לתינוקכם בהמשך חייו. בתוך כשנה בלבד (!) הופך התינוק חסר הישע והתלוי בהוריו לתינוק עצמאי, מתקשר, משחק, מתהלך ובעל עולם פנימי עשיר.

"אבני הדרך ההתפתחותיות" המוצגות במדריך זה, מוצגות בטווחי חודשים ממוצעים. חשוב לזכור כי לכל תינוק קצב התפתחות אישי משלו. ולכן יש להימנע מהשוואות בין תינוקות שונים, אף מאותה משפחה.  
בנוסף, יש לקחת בחשבון גורמים שיכולים להשפיע על ההתפתחות למשל: לידה מוקדמת, פגות, בעיה רפואית בלידה, בעיה רפואית בשבועות הראשונים ואפילו בזמן ההייה ברחם.

המטרה של מדריך זה, אינה להאיץ או להאט תהליכים, אלא לעזור לנו ההורים, לשים לב לרצף ההתפתחות של התינוק בהתאמה לאבני הדרך המפורטות במדריך. לדוגמה, אם אנו מצפים שהתינוק יתהפך בטווח שבין 3-6 חודשים, אין לצפות בהכרח שזה יקרה מיד עם הכניסה לשלב בגיל 3 חודשים. לעומת זאת, אם עד גיל 6 חודשים התינוק אינו מתהפך, כדאי לבדוק מה הסיבה לכך. דבר חשוב נוסף, אם התינוק שלכם התהפך "מאוחר" אין לצפות שהוא יחל מוקדם או ע"פ הממוצע. תמיד יש לקחת בחשבון ולהתייחס להתפתחות

עד עתה. עוד חשוב לציין כי התפתחות מהירה אינה טובה יותר מהתפתחות מאוחרת כל עוד שתיהן נמצאות בתוך השלבים המוצגים בהמשך המדריך.

המידע שנמסר לכם באמצעות מדריך זה, מטרתו לשמש כנתון ראשוני, בסיסי. במידה ואתם מזהים שוני או פער משמעותי בין המוצג במדריך לבין תינוקכם, מומלץ לפנות לבעל מקצוע המתמחה בתחום התפתחות תינוקות לפני שהקושי הופך לבעיה. זו ההזדמנות שלנו לעזור לכם בפתרון מקצועי.  
**צרו עמנו קשר בטלפון 09-7430045 וליטל ירון, המומחית שלנו ליעוץ התפתחותי תשמח לחזור אליכם.**

כל שלב התפתחותי המוצג במדריך, מוגדר בטווח של שלושה חודשים (פרט לשלב האחרון), דבר המאפשר לנו כהורים, זמן טווח זמן רחב לצורך למעקב, תרגול, וביצוע תרגילים מתאימים לאותו שלב. כפי שצינו קודם, חשוב לזכור כי לכל תינוק קצב התפתחות משלו וקצב ההתפתחות בתוך כל שלב התפתחותי, אינו מהותי **כל עוד התינוק מממש ומיישם כל שלב ושלב** בתוך הטווח של מסגרת הזמן.

### הנחיות חשובות להורים

מומלץ שלא להושיב, להעמיד או להוליך תינוק שאינו מבצע פעולות אלו בעצמו. כדאי להימנע משימוש בטרמפולינה, ג'מפר, הליכון ועד כמה שניתן לא להניח לתינוק להתקדם בעזרת "בימבה" או כל חפץ אחר - **לפני שהחל ללכת בצורה עצמאית ויציבה**. לידיעתכם, דילוג על שלבי ההתפתחות עלול לגרום לקושי, ליקוי או עיכוב התפתחותי. לדוגמא: תינוק אשר אינו שוכב על צידי הגוף, עלול לפתח קושי בהתהפכות או שההתהפכות תהיה "נפילה" ולא תנועה זורמת של איברי הגוף בזה אחר זה. תינוק שהראה קושי בהתערסלות, תנועתיות וגמישות בית החזה לא נשמרה והוא עלול לשבת, לעמוד וללכת בנוקשות, דבר העלול לגרום לנפילות מרובות גם אחרי ראשית ההליכה.

כמו כן, דילוג על שלב התפתחותי בגיל הניקות, יכול לגרום לליקוי למידה כדוגמת קושי בישיבה על כיסא לאורך זמן, קושי באחיזת עפרון, קושי בשמירה על ריכוז ועוד... על כן חשוב לתמוך בהתפתחות מוטורית וחושית תקינה ובהתאם לשלבים. כך נאפשר לתינוק שלנו את נקודת הפתיחה הטובה ביותר להמשך חייו.

**להלן מובאות בפניכם אבני הדרך ההתפתחותיות בחלוקה לפי גיל בחודשים. תחת כל כותרת של גיל תוכלו למצוא ולדעת מה אמור תינוקכם לעשות ואיך הוא אמור להגיב לסביבתו. למה אנו כהורים צריכים לשים לב וכן המלצות להתייחסות, לתרגול ולהתנהלות עם התינוק.**

## אבני הדרך בהתפתחות התינוק בשנת חייו הראשונה

### **מיד אחרי הלידה ובימים הראשונים:**

השלב הראשון, המשמעותי והקיצוני ביותר - התינוק עובר מהרחם המוכר אל העולם החיצוני הזר. בשלב זה נעקוב ונראה כי מתרחשים הדברים הבאים:

- קיומם של הרפלקסים ההשרדוטיים כדוגמת: בהלה (רפלקס מורו), אחיזה, מציצה, זחילה.
- משמיע קול, בוכה.
- צורך להימצא בתנוחה עוברית.
- מבצע את פעולת היניקה.
- מניע תנועות אקראיות ולא רצוניות של הידיים והרגליים.
- האם שרירי התינוק רפויים מדי או מתוחים מדי (היפוטונוס \ היפרטונוס)

### **דגשים להתנהלות ולעבודה בבית בשלב זה:**

- בשלב זה ניתן לפגוש תינוקות הנוטים להיבהל בקלות. במצבים אלו, ישנה חשיבות רבה להתנהלות הדרגתית ואיטית עם התינוק בכדי להעניק לו את תחושת הביטחון לה הוא זקוק. התנהלות מהירה ומפתיעה, עלולה להעצים את הבהלה של התינוק ולפגוע בשלבי התפתחות שונים כדוגמת פחד משינויים ומעברים, חשש מנפילה, פחד מעמידה, חשש מהצעד הראשון ועוד.

### **מגיל לידה - 3 חודשים:**

התינוק נמצא בשלב של הסתגלות לעולם מחוץ לרחם. רוב תנועותיו הן תנועות מקריות הנובעות מתוך רפלקסים השרדוטיים. בשלב זה נעקוב ונראה כי התינוק מבצע את הפעולות הבאות:

#### **התינוק מכיר בתחושה את 4 צידי הגוף:**

- מוכן לשכב על הבטן.
- מוכן לשכב על הגב.
- מרים ראש מהמזרן בשכיבה על הבטן.
- מפנה את הראש מצד לצד בשכיבה על הבטן.
- מוכן לשכב על 2 צידי הגוף.
- מפעיל את שרירי הצוואר ומחזיק את הראש מורם ויציב בשכיבה על הבטן.

#### **התחלה של הפעלת כפות הידיים:**

- כפות הידיים קפוצות לאגרופים.
- פותח וסוגר את כפות הידיים.

- מכה בידיו בצעצועים תלויים
- מושיט יד לחפצים / צעצועים שנמצאים בקרבתו
- מצליח לתפוס ולקשקש בצעצוע שניתן לאחוז בו.
- מכניס את הצעצוע שמחזיק בידו, לפיו.
- מתחיל להעביר צעצוע מיד ליד.

#### ראייה:

- התינוק יכול למקד ראייה ולעקוב עם המבט אחרי אנשים וחפצים.

#### תקשורת עם הסביבה:

- לקראת אמצע/סוף השלב, התינוק מתחיל לתקשר עם הסביבה ע"י יצירת קשר עין, חיוכים רצוניים, גרגורים, השמעת קולות ובכי.

#### דגשים להתנהלות ולעבודה בבית בשלב זה:

- כדי לשרטט את גבולות הגוף במוחו של התינוק חשוב לגעת בכל האיברים.
  - מומלץ לגוון בין סוגי המגע כדוגמת מגע רך או מגע עמוק, מגע עם בד, ספוג, נוצה ועוד.
- חשוב להקפיד להתנהל עם התינוק בצורה סימטרית כדוגמת:
  - נשיאת התינוק על שני צידי הגוף של ההורה.
  - תליית חפצים מגרים כל פעם בצד אחד בלבד. להחליף בין הצדדים כל יום.
  - השכבה על שני צדדיו של התינוק.

### **מגיל 3 - 6 חודשים:**

שלב זה הינו המעבר מתנועות מקריות ולא מכוונות לתנועות רצוניות ומודעות, מתוך התחלה של שליטה רצונית של התינוק. בשלב זה נעקוב ונראה כי התינוק מבצע את הפעולות הבאות:

#### התינוק משכלל את יכולותיו התנועתיות בשכיבה על הבטן:

- מוכן ויכול לשכב בנוחות על הבטן.
- שולט טוב יותר בשרירי הצוואר ובתנועות הראש.
- מרים ראש בקלות בשכיבה על הבטן, מפנה את המבט והראש לשני הצדדים.
- שוכב על הבטן ומניח ראש על המזרן, שוכב על שתי הלחיים.
- שוכב על הבטן – מרים ראש ונשען על המרפקים והאמות- מעביר משקל ממרפק למרפק.
- שוכב על הבטן - מרים ראש, כתפיים ואת בית החזה ע"י יישור וכיפוף המרפקים.

### **התינוק משכלל את יכולותיו התנועתיות בשכיבה על הגב:**

- מקרב בקלות את כפות הידיים לקו האמצע של הגוף.
- שוכב על הגב - מרים רגליים לכיוון הבטן ובית החזה, מיישר ומכופף את הרגליים.
- מגלה את כפות הרגליים, מגלה עניין ומשחק בהן.
- שוכב על הגב אוחז את כפות הרגליים בכפות הרגליים וגם יד ורגל נגדיות.
- הידיים והרגליים חוצות את קו האמצע של הגוף.

### **התינוק מתחיל ליצור קשר עין - יד - פה :**

- מכניס ידיים לפה.
- מחזיק צעצוע, מעבירו מיד ליד ומכניס לפה.
- אוחז ומשחרר אחיזה.

### **תקשורת עם הסביבה:**

- מפנה ראש לכיוון מקור רעש.
- יוצר קשר בין העין והיד, מצליח למקד ראייה ולעקוב אחרי חפץ, פנים, תנועה.
- מתקשר עם הסביבה ע"י - קשר עין, חיוכים רצוניים, צחוק בקול, מלמולים, בכי, צעקות, קולות וחלקי הברות.

### **התהפכיות:**

- מתגלגל עד הצד משכיבה על הגב.
- מתגלגל עד הצד משכיבה על הבטן.
- מראה סימנים שעומד / מצליח להתהפך מהגב לבטן.
- מראה סימנים שעומד / מצליח להתהפך מהבטן לגב.
- התנועות מתבצעות דרך 2 הכתפיים.

### **חשוב לראות כי:**

- רפלקס הבהלה - הולך ופוחת בעוצמתו, עד שנעלם גם בזמן תנועה עם התינוק.
- מפעיל רפלקסים של שיווי משקל ואת רפלקס הבלימה.

### **דגשים להתנהלות ולעבודה בשלב זה:**

- **בבקשה! אל תוציאו לתינוק את הידיים מהפה.** זהו שלב חשוב ואף קריטי. יש חשיבות רבה להכנסת הידיים/האצבעות לפה. התינוק שלכם לומד את העולם ואת הסביבה דרך הפה. התחושה של חפצים, טעמים וגם...הידיים והרגליים שלו עצמו בפיו. תינוקות שידיהם הוצאו מהפה, בבגרותם יצרו "פיצוי" על חסך כדוגמת ימשיכו להכניס חפצים לפה כמו צעצוע, כלי כתיבה, "ילעסו" את שולי החולצה, את רצועות תיק ביה"ס וכד'.
- צד הגוף הוא "תחנת המעבר" בהתהפכות, כדי למנוע התהפכות שהיא "נפילה" חשוב מאוד להמשיך ולהשכיב על 2 צידי הגוף. מאחר והתינוק תנועתו יותר אפשר להישאר לידו ו"לשכנע" ע"י יצירת עניין - לשכב לצידו, לדבר, לשיר, עם צעצוע.
- חשוב לעזור לתינוק ליצור קשר בין כפות הידיים וכפות הרגליים, בין פלג גוף עליון ופלג גוף תחתון ובין הצד השמאלי לצד הימני של הגוף. בשכיבה על הגב "להכיר" לו את כפות הרגליים במקרה שהוא עוד לא עושה זאת לבד. ליצור תנועות הצלבה

של יד ורגל נגדיות ולשים לב שתנועות הרגל לכיוון בית החזה והבטן מתחילות מהתעגלות הגב ולא ממפרק הירך.

## 6 - 9 חודשים:

**שלב זה הינו שלב ראשית הניידות, תנועה עצמאית והכרת הסביבה. בשלב זה נעקוב ונראה כי התינוק מבצע את הפעולות הבאות:**

### **התהפכויות והתחלה של תנועה עצמאית:**

- בשכיבה על הבטן או על הגב, התינוק משאיר את האגן צמוד לרצפה ומפנה את חלק הגוף העליון לאחד הצדדים כך שנוצרת תנועת פיתול באזור האגן.
- מתהפך מהבטן לגב דרך 2 הכתפיים.
- מתהפך מהגב לבטן דרך 2 הכתפיים.
- מתחיל בתנועה של סיבוב סביב עצמו ← סיבוב ציר.
- מסתובב סביב צירו בקלות, דרך 2 הכתפיים - משתמש במרפקים, באמות, בברכיים ובכפות הרגליים.
- בשכיבה על הגב מניח כפות רגליים על הרצפה ודוחף את הגוף קדימה (לכיוון הראש)

### **תנועה עצמאית וזחילה:**

- דוחף את עצמו קדימה ואחורה בשכיבה על הבטן ו /או על הגב (הקדמה לזחילה).
- זוחל על הגחון (על הבטן) – מתקדם קדימה ע"י שימוש ביד ורגל נגדיות.
- מתרגל ומצליח לעלות לעמידת 6 - נשען על כפות הידיים, המרפקים וכפות הרגליים.
- מעביר משקל קדימה ואחורה (בין הרגליים והידיים) בעמידת 6.
- מתקדם וזוחל על 6.

### **"הכנות" לקראת ישיבה ועמידה:**

- מתחיל להתנסות במעבר לישיבה - מעמידת 6 או משכיבה על הצד.
- מתרגל ומשתמש ברפלקסים - בלימה ושיווי משקל למשל, מושיט יד קדימה בעמידת 6.
- מתחיל להתנסות בעמידה / הליכה על 4 - נשען על כפות הידיים וכפות הרגליים.

### **תקשורת עם הסביבה:**

- מפנה מבט / ראש כשקוראים בשמו.
- יכול לפתח חשש מאנשים זרים, ממקומות חדשים.
- משתמש בקולות, חיוכים, צחוק בקול, מילים ב"תינוקית" או ב"ג'בריש".
- מתחיל לבטא הברות וחלקי מילים.
- מזהה את הדמויות העיקריות שמטפלות בו.



### דגשים להתנהלות ולעבודה בבית בשלב זה:

- הקפידו לתת "זמן ריפאה" רב ככל הניתן. הניחו את תינוקכם על מזרן פעילויות / שטיח / ריפאה (בהתאם לגיל). זאת בכדי לעודד תנועתיות ועצמאות התינוק שלכם צריך מרחב.
- תוך כדי משחק על הרצפה צרו גירויים ומצבים שיגרמו לגלגולים אל צידי הגוף, ולהתהפכויות מהבטן לגב ומהגב לבטן.

רוצים לדעת איך לעודד התהפכות? צרו עמנו קשר. יש לנו מגוון תרגילים עבור תינוקכם

- תינוק ששוכב הרבה על הבטן בשלב זה, זוחל ומתקדם - חשוב להמשיך לעודד התהפכות לגב, להשכיב על הגב, לשחק ולעודד משחק בשכיבה על הגב.
- התינוק מתחיל להשתמש במוטוריקה עדינה, חשוב ליצור מודעות ולעודד שימוש באצבעות הידיים באמצעות חתיכות של האוכל בו הוא מתנסה, צעצועים שדורשים הפעלת האצבעות, בועות סבון.

### מגיל 9 - 12 חודשים:

השלב בסימן ראשית עצמאות והתרחקות מסויימת - עדיין שמירה על קשר עין מההורים. בשלב זה נעקוב ונראה כי התינוק מבצע את הפעולות הבאות:

#### חשוב לראות כי התינוק משכלל ומשפר את יכולות הזחילה:

- התינוק משתמש ב4 הגפיים ובהצלבה בזמן הזחילה.
- בזמן זחילת 6, התינוק מחלק באופן שווה את המשקל בין השענות על הידיים והשענות על הברכיים. נשים לב כי גוף התינוק **לא נוטה** קדימה מדי, או האגן **לא קרוב** מדי לעקבים.
- זוחל על 6 בקלות ובמהירות, בזמן הזחילה הפיסוק ברוחב האגן.
- מצליח לזחול ולעבור מעל מכשולים דוגמת כריות, צעצועים. מצליח לעקוף מכשולים גדולים.
- מנסה ומצליח לזחול ולטפס במעלה שיפוע קל - טיפוס במעלה מגלשה.
- מנסה ומצליח לטפס במעלה מדרגות - תחילה מספר מדרגות בודדות.

#### התיישבות עצמאית וישיבה:

- ממשיך לתרגל ישיבה דרך הצד, נעזר/נשען על 2 הידיים, על יד אחת, בלי עזרת הידיים.
- מתיישב לבד – דרך עמידה על 6 או דרך שכיבה על הצד בהשענות על המרפק.
- יושב במספר "סוגי" ישיבה – רגליים פשוטות קדימה, מכופפות, ישיבה צידית ועוד.

### העמדות עצמאית ועמידה:

- נעמד ע"י תמיכה והשענות על חפצים.
- מעביר משקל מכף רגל לכף רגל בעמידה.
- כשעומד באופן עצמאי הפיסוק ברוחב האגן.
- מתרגל היעמדות ללא תמיכה ברהיט/חפץ.

### הליכה:

- מתאמן ומצליח ללכת, בתחילה עם תמיכה, סביב חפצים ורהיטים.
- מצליח ללכת צעדים בודדים בין רהיטים או חפצים.

### מעברים:

- עובר מעמידה על 6 לשיבה ולהיפך.
- עובר מעמידה על הברכיים לעמידה זקופה, על כפות הרגליים.
- עובר משיבה לעמידה ומעמידה לשיבה.
- מורגש שיפור וניכר כי שיווי המשקל מפותח - בישיבה ובעמידה.
- משתמש בכיווני תנועה קדימה, אחורה, ל- 2 הצדדים בישיבה ובעמידה.

### תקשורת עם הסביבה:

- נהנה, משתף פעולה ואף מבקש משחקי "קוקו" / מחבואים, החבאת חפצים.
- מתקשר ע"י שפה שיצר לעצמו.
- מתחיל להשתמש בהברות ובחלקי מילים ברורות.
- מתחיל להשתמש במילים שלמות ומחבר מילים בודדות להביע רעיון.

### דגשים להתנהלות ולעבודה בבית בשלב זה:

- בעמידת 6 ליצור מצבים שיגרמו להעביר משקל מהברכיים וכפות הרגליים לכפות הידיים - התנדנדות קדימה ואחורה. דוגמה, להחזיק צעצוע או בועת סבון מול תינוק בערך בגובה הפנים ולהרחיק מעט בכדי לגרום לתינוק להישען קדימה. להניח את התינוק כשבטנו על כדור (בגודל כדורגל לערך), כפות הידיים והברכיים מונחות על הרצפה ולהניע קדימה ואחורה. המטרה, ליצור השענות ברורה על הידיים והשענות ברורה על הברכיים.
- המשיכו להניח על הגב כשחוזרים הביתה מהחוץ וכשמוציאים מהמיטה כדי לגרום לתינוק שלכם לחזור ולשכלל את המיומנויות של ההתהפכות, הזחילה ועלייה בעמידת 6.
- **דגש:** אין להעמיד ואין להוליך תינוק שלא עושה זאת לבד. הניחו לו ללמוד לסמוך על עצמו בביצוע הפעולות הכל כך מורכבות הללו.
- חשוב ליצור מצבים ומשחקים שיגרמו לתינוק לעבור מזחילה, לשיבה, לעמידה, שכיבה על הבטן, הגב והתהפכויות גם כדי לתרגל מיומנויות "ישנות" וגם לשכלל מיומנויות חדשות שרכש בשלב זה.

- בגן השעשועים או בג'ימבורי עודדו את התינוק לזחול במעלה שיפוע או מגלשה וגם לרדת מדרגה או שתיים כשכיוון התנועה עם הפנים קדימה. בתחילה תמכו בבית החזה כדי למנוע נפילה על הפנים.

### **מגיל 12 - 18 חודשים:**

**שלב ההתנתקות מההורה, עצמאות וחקירת הסביבה. בשלב זה נעקוב ונראה כי התינוק מבצע את הפעולות הבאות:**

#### **שכלול ושיפור בתנועות ובתנועה:**

- הישיבה, הזחילה על 6, העמידה - נעשים בקלות, במהירות ללא השקעת מאמץ.
- מתנסה ומצליח להוציא חפצים קטנים מתוך חפצים גדולים יותר, ולהכניס אותם.
- המעברים בין עמידה על 6, ישיבה, עמידה נעשים בקלות ובמהירות.
- שימוש באצבעות הידיים לאכילה, למשחק, להחזקת צבע, למשחק בדיבוקיות.

#### **עמידה והליכה:**

- נעמד ללא תמיכה, ללא עזרת מבוגר וללא השענות.
- מתכופף ע"י כיפוף הברכיים ומתרומם בחזרה לעמידה ללא תמיכה.
- הולך באופן עצמאי - ראשית ההליכה יכולה להתאפיין בנפילות.
- הולך יציב, ללא תמיכה, בזמן ההליכה הפיסק ברוחב האגן והידיים קרובות לצידי הגוף.
- מתחיל להתנסות בטיפוס במדרגות, נתמך בקיר, במעקה, ביד של מבוגר - רגל מובילה והשנייה מצטרפת על אותה מדרגה.

#### **סקרנות, בדיקה, התנסות:**

- חוקר את הסביבה – פותח דלתות, מגירות, ארונות.
- זורק חפצים ובוחן את נפילתם.
- מוכן ומצליח לטפס ולהחליק במגלשה.
- כשרואה השתקפות של עצמו "מחפש" מאחור את ה"ילד שמולו".

#### **תקשורת עם הסביבה:**

- מגיב ומבצע הוראות מילוליות פשוטות וקצרות.
- מזהה ומצביע על ציורים, צילומים, חפצים מתאימים כשנוקבים בשמם.
- מזהה ומצביע על איברי גופו – יד, רגל, אף, בטן, ראש וכו' בעידוד ובקשה מפורשת.
- משתמש במילים ברורות, שלימות, מצרף 2 מילים ויותר למשפט (20-5 מילים)

### דגשים להתנהלות ולעבודה בבית בשלב זה:

- הכינו מראש בבית מגירה או ארון, מאובטחים מבחינת סגירה/נעילה, עם קופסאות פלסטיק, מכסים, כפות עץ וכל דבר שהתינוק שלכם יכול לגעת ולהוציא. השאירו פתוח או פתחו לידו כדי ללמד ש"כאן מותר". כך תוכלו לאפשר לתינוק שלכם להתנסות, הוא ילמד שזה הארון "שלו" ששם מותר לגעת וגם תוכלו להיות במטבח ביחד איתו וליצור לו עניין. אין כמו לתופף על קופסה או לבנות מגדל מדברים של "הגדולים".

רוצים עוד דרכים "לנצל" את המטבח להתפתחות? צרו עמנו קשר.  
יש לנו מגוון רעיונות והצעות עבור תינוקכם

- אל תמהרו לנעול לתינוקכם נעליים מיד בראשית ההליכה - **כמה שיותר יחף יותר טוב**. כך ילמד התינוק שלכם להשתמש בכל שטח כף הרגל, השרירים, העצמות והגידים בהליכה וביציבה. התחושה הטובה ביותר לשימוש בכף הרגל ניתנת על הרצפה, שטיח, על חול ועל דשא.
- אל תמהרו לקבע את הרגל בתוך נעל, כך יוכל התינוק שלכם לשמור על גמישותה, ישכלל ויחזק את היציבה שלו ומערכת שיווי המשקל.
- המשיכו ליצור בכוונה ותוך כדי משחק מעברים משיבה, לעמידה, לכריעה וחוזר חלילה כמו בשיר "עוגה עוגה".
- בגן השעשועים או בג'ימבורי עודדו להתנסות במגוון מתקנים - כאלו הדורשים זחילה והתכנסות וכאלו הדורשים טיפוס ואחיזה. זיהיתם מצב שהתינוק שלכם בוחר באותו מתקן כל פעם. יש לנו דרכים לעודד להתנסות גם באחרים.

### **עד גיל 24 חודש:**

המעבר מתינוק לפעוט. בשלב זה נעקוב ונראה כי התינוק מבצע את הפעולות הבאות:

#### **מוטוריקה גסה:**

- הולך בצורה יציבה ועם בטחון - ממעט ליפול, לא מרגיש צורך לאחוז ביד ההורה.
- רץ בצורה סבירה / טובה.
- מצליח לטפס במדרגות – מניח רגל, את השנייה אחריה על אותה מדרגה, אוחז לעזרה
- מנסה ומצליח לבעוט בכדור.

#### **מוטוריקה עדינה:**

- מצליח לדפדף בספר.
- מצליח לאכול לבד עם כף / מזלג.
- מחזיק צבע / טוש ומצייר על דף.
- מסיר ומדביק דיבקיות.

#### **תקשורת:**

- מגיב ומבצע בהצלחה הוראות מילוליות.
- מנהל שיחה קצרה ומתוך תחומי תוכן החיים שלו.
- זוכר ומצטרף לשירי ילדים קצרים, דקלומים וזוכר את התנועות המתאימות.
- מגיב לשמו, מתייחס לעצמו בשמו.
- אוסף משחקים לקופסה/מחזיר חפצים למקום יחד עם מבוגר, מחקה מבוגר.

### **דגשים להתנהלות ולעבודה בבית בשלב זה:**

- הקפידו לחשוף להתנסויות חדשות, תוך כדי שמירה על התנסויות וחוויות מוכרות. למשל ללכת לגן השעשועים המוכר, אבל גם לגינה, גן שעשועים חדש.
- חשוב לעודד התנסויות בגן שעשועים גם ובעיקר מדברים שיש חשש לעשות - אל תשכנעו, אל תכעסו, אל "תשחדו" השתמשו ביכולת החיקוי. אם יש אח גדול או חבר, אם לא - עשו / טפסו / התגלשו בעצמכם ולאט לאט תינוקכם יבוא בעקבותיכם.
- זהו שלב שהתינוק שלכם נראה פתאום "ילד גדול" זו בדיוק הסיבה להמשיך או לחזור ולשחק איתו במשחקים שדורשים מגע גופני כדוגמת - לזחול אחריו ב"תופסת" וכשתופסים לחבק חזק ולשחרר, לחזור ולהניף באווירונים להושיב על הכתפיים ולרקוד.
- דווקא לאור העצמאות ההולכת וגדלה חשוב גם להחזיר ולהזכיר שאפשר להיות גם צמוד לאמא \ אבא.

**לסיכום**, כל שלב ושלב מכיל מגוון פעולות תהליכים שכל תינוק אמור לעבור. מטרת הדגשים שצרפנו הינה לעזור לתינוק לעבור כל שלב באופן מלא בכדי להכין אותו לשלב הבא. עצם המעבר דרך כל שלב ושלב, תורם להתפתחות התינוק הן בטווח הקצר ובמיוחד לטווח הארוך. התפתחות נכונה בגילאים אלו, תיצור תינוק ההופך למבוגר בעל בטחון עצמי גבוה, בעל שליטה מוטורית תקינה ואדם בעל אומץ להתמודדויות עם מצבים חדשים.

**מעקב ויישום הדגשים, יאפשרו לתינוק להתחיל את חייו בצורה הטובה ביותר.**

נבקש להדגיש. אם התינוק שלכם מסרב לשכב על הבטן \ נראה לכם כי הוא לא מתהפך בזמן \ אינו מראה סימני זחילה, או מביע כל קושי באחד מהשלבים המצוינים במדריך זה, אל תהססו לפנות אלינו!  
זיהוי מוקדם של קושי התפתחותי, מאפשר תיקון קל ומהיר לפני שהבעיה משתרשת והופכת להרגל. יש לנו אפשרות לתת מענה למרבית העיכובים ההתפתחותיים.

**ליטל ירון - יועצת התפתחותית לתינוקות, רכזת תחום התפתחות תינוקות במרפאת עידנים.** מאבחנת ומטפלת בעיכובים התפתחותיים, מנחה סדנאות קבוצתיות של ליווי התפתחותי, מנחה קורסי הורים לתינוקות, יועצת התפתחותית בתינוקות וגני ילדים. בוגרת מכללת "צעד ראשון" ומכללת "קשת בענן."



## **פרקי בנוס לקוראי המדריך:**

### **התפתחות תינוקות וילדים ע"פ הרפואה הסינית**

רועי סופר - מומחה לרפואה סינית עתיקה

תקופת הילדות משולה, על פי הרפואה הסינית, לתקופת האביב. תקופה זו מאופיינת בגדילה מהירה, תנועה רבה, שינויי מזג אויר מהירים ולפעמים קיצוניים, תהליכי יצירה רבים ורעננות.

אם נתבונן על תקופת הילדות אצל ילדנו, נראה את אותם המאפיינים הפוקדים את האביב; תנועתיות, גדילה מהירה, יצירה, חיוניות ושינויים מהירים במצבי הרוח. את אותם מאפיינים נראה גם במצבי חולי אצל ילדים.

ילדים אשר מערכת החיסון שלהם בריאה וחזקה, נוטים לעבור ממצבי בריאות למצבי חולי בצורה פתאומית ומהירה עם התבטאויות חריפות, ולעיתים אף חום גבוה העולה במהירות. בהתאמה, כך יהיה גם תהליך הריפוי אשר יהיה מהיר וקצר יחסית.

לעומתם, אצל ילדים אשר המערכת החיסונית שלהם חלשה, או נעשה שימוש בתכשירים המעכבים פעילות חיסונית, לרוב נראה את המחלה באה והולכת, מחלה הנמשכת לאורך ימים רבים, חום עולה ויורד וילד מותש. כל אלו מעידים על ניסיון הגוף להילחם ולמגר את המחלה החוצה, אך מפאת החולשה החיסונית גופם כושל בהתמודדות.

בנוסף, חשוב מאוד לתת דגש מיוחד להשפעת הסביבה, התזונה ואופן הטיפול בילד בזמן מחלה והקפדה על בריאותו של הילד בתקופה זו אשר תשפיע על המשך חייו במיוחד בהיבט החיסוני.

הילדות היא התקופה בחיי האדם בה הגוף לומד ומתרגל כישורי חיים בסיסיים כגון זחילה, הליכה, צורות תקשורת שונות ועוד בסביבה מוגנת ובטוחה יחסית. בדיוק באותה מידה זהו הזמן של הגוף לבנות, להכיר ולתרגל תפקודים פיזיולוגיים חשובים כמו פעילות מערכת העיכול והמערכת החיסונית. התפתחות תקינה של שתי מערכות אלו בגיל ילדות, הינה בעלת משמעות רבה בשמירה על בריאות האדם לאורך כל חייו.

### **תזונת תינוקות – 3 עקרונות היסוד**

בסביבות גיל 6 חודשים לערך (ואף יותר), כשהתינוק מתחיל לחטוף מזון מהצלחת של ההורים ולשים אותו בפיו, זהו הזמן בו אפשר להתחיל לתת לתינוק מזון מוצק. נקודה זו בזמן הינה צומת דרכים חשובה ביותר, שבכוחה לקבוע את רמת בריאותו של התינוק לשנים הקרובות. הטעויות הנפוצות הן שילוב של מזון מוצק מוקדם מדי בתהליך התפתחותו של התינוק, שילוב של מגוון רב מדי של מזונות שונים בזמן קצר ושימוש במזונות לא מתאימים. אם משלבים מזון מוצק מסויים אשר מערכת העיכול של התינוק עדיין לא בשלה לעכל אותו, התוצאה תהיה הצטברות וחסימה של מזון במערכת העיכול והופעת לחות וליחה. תזונה לא מתאימה הינה אחת מהסיבות השכיחות ביותר לרוב הבעיות של תינוקות.

**הנקודה הראשונה:** החשובה ביותר שכהורים עלינו לדעת היא שכל מה שהתינוק אוכל **חייב להפוך למרק בטמפ' של 38 מעלות** לפני שתהליך העיכול של המזון בקיבה יוצא לדרך. טמפרטורה זו הינה הטמפרטורה בה קיבתו של התינוק הנמצאת בשלבי גדילה והתפתחות, תאפשר ניצול מירבי ועיכול מקסימלי של המזון הנכנס.

כלומר מזון הניתן לתינוק צריך להיות **בטמפ' הגוף של התינוק** פחות או יותר. חשוב מאוד לא להאכיל תינוקות מזון מקורר, קפוא או קר. מזון קר, דורש מהגוף הרבה מאד כוחות בכדי לחממו ולהביאו לטמפ' הגוף במטרה להפוכו לנוזל עיסתי המאפשר את תהליך הספיגה התקין. לאורך זמן, מזון קר יפגע ויחליש את מערכת העיכול ופעילותה התקינה תפגע.

**נקודה שניה:** טחינת המזון על-מנת להפכו למרק סמיך. לתינוקות אין שיניים טוחנות ואלמלא המזון מרוסק, אין לקיבה אפשרות לעכלו. כלומר **כל המזונות חייבים להיות טחונים** בבלנדר או מעוכים היטב לפני הגשתם לתינוק.

**נקודה שלישית:** היא **שעל כל המזונות לעבור בישול**. עצם בישול המזון עוזר בהתחלת תהליך הפירוק של המזון טרם עיכולו ומכניס למזון חום החיוני לעיכול תקין. תהליך העיכול בקיבה משמעותו הפיכת המזון הנבלע לעיסה נוזלית. ככל שהמזון דומה למרק לפני שהוא נאכל, כך יהיה קל יותר לעכלו.



### מזון מוצק ראשון

המזון הראשוני מלבד חלב אם העונה בצורה מושלמת על עקרונות הבסיס לתזונת תינוקות הינו דייסת אורז דלילה. דייסה זו מחזקת את הצ'י (אנרגיית הגוף), דם ונוזלי הגוף, מזינה ומהרמנת את אברי העיכול. מכיוון שהאורז נאכל לאחר בישול ארוך במצב של מרק בטמפרטורה של הגוף, הוא קל במיוחד לעיכול ולספיגה, מיטיב עם הקיבה והמעיים ומסליל לחות עודפת מהגוף. הבישול בכמות גדולה של מים עוזר לגוף לשמור על לחלוחית נכונה בקיבה החיוני לתפקודה התקין. ניתן לתת דייסה זו כמזון מוצק ראשון למשך חודש ולאחר מכן להתחיל לשלב בהדרגה ירקות מבושלים כאשר ההמלצה הכללית היא להתחיל עם ירקות כתומים. עבור התינוק כל המזונות חדשים וחוש הטעם שלו עדיין לא פיתח "אופי", לכן אין צורך ואף לא מומלץ לגוון מדי את התפריט של תינוקות בשלב ראשון. **דייסת** האורז אינה מהווה תחליף להנקה או לתמ"ל (תוסף מזון לתינוקות כדוגמת מטרנה, סימילאק).

### דייסת אורז הוראות הכנה

מבשלים על האש **אורז לבן** שטוף היטב, מביאים את המים לרתיחה ומנמיכים את האש. ממשיכים לבשל על סף רתיחה במשך 1-2 שעות (להוסיף מים על-פי הצורך), עד שמתקבל מרק סמיך והאורז התפרק במי הבישול. בזמן ההגשה ניתן להמתיק את הדייסה בכמות קטנה של סירופ לתת אורז (אך נעדיף לא להרגיל את הילד לטעם המתוק בתחילת דרכו).



**רועי סופר -** מומחה לרפואה סינית עתיקה. מייסד ומנהל מקצועי - **מרפאת עידנים**, מטפל בתינוקות וילדים. בוגר שבע שנות לימוד של רפואה סינית, מטפל משנת 1996, ממייסדי "העמותה לקידום הרפואה הסינית העתיקה", ממקימי "התוכנית ללימודי רפואה סינית עתיקה שבפקולטה לחקלאות, של האוניברסיטה העברית שברחובות", 2003-2009 רכז מגמת מסלולים ונקודות ומגמת אנטומיה מעשית בתוכנית, מרצה בכיר בתחום הרפואה הסינית ומנחה קבוצות מטפלים בוגרים.