



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

שלבי התפתחות לידה עד שישה חודשים

המלצות ותרגילים

רפלקסים פרימיטיביים / יציאה מרפלקסים

התינוק נולד "מצויד" במערכת עצבים רפלקסיבית הגנתית.

חלק מהרפלקסים (הישרדותיים) יישארו נוכחים כל ימי חייו (נשימה, בליעה) וחלקם (פרימיטיביים) אמורים "לצאת" מהמערכת בסביבות גיל ארבעה חודשים ומשמשים "כשרתים" של פעולות רצוניות גבוהות יותר (מורו, אחיזה, הסייף)

נוכחות הרפלקסים חשובה ביותר ומעידה בין השאר על התפתחות עצבית תקינה (אפגר).

לעיתים מכל מיני סיבות רואים "דלות" בנוכחות הרפלקסים ולכן ישנה חשיבות לעוררם.

עורות הרפלקסים בגיל ינקות תשפיע על יציאתם התקינה מהמערכת ועל התפתחות תקינה.

החשיפה לאותם גירויים ה"מעוררים" את הרפלקסים היא חשובה, אך חשוב לחשוף את התינוק לחוויות אלו ממקום בטוח. (תנועה בתוך מנשא)

רפלקס מורו לדוגמה נצפה בזמן הורדה לאמבטיה, או בשכיבה על הגב, התינוק מתכופף מזדקף ופושט את ידיו וגופו לאחור.

שימוש בתנוחות המוכרות לתינוק כמו ערסול יכול להמעיט את מידת הבהלה ואת תחושת הסר המגע.



צפו בסרטונים:



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

כיצד נוביל ליציאה מרפלקסים בזמן?

אם ישנה הבנה שבעצם הרפלקסים מעוררים יתר על המידה כאשר התינוק נחשף לתנועה חפזה קול חזק רעש חזק או במעבר אזי...

חשיפה לגורמי "הבהלה" תוך כדי שמירה על החוקים המקנים לו כביכול בטחון תוביל את התינוק ל"הבנה" שבעצם כל החוויות האלו מלבד היותם חדשות אינן מעוררות איום.

ככל שמערכת העצבים תספוג את ההבנה הזו ככה למעשה התינוק פחות ייבהל ולאט לאט הרפלקסים יוכלו לצאת מהמערכת.



הקפידו:

לא להיבהל בעצמכם!

להזכיר לעצמכם ולתינוק שהכל בסדר!

לשמור שהתינוק יהיה נתמך כל הזמן!

להשכיב על הבטן בהשגחה כמובן!

להשתמש במנשא כמה שיותר בחודשים הראשונים!

לחשוף את התינוק לתנועה על הידיים ולשינוי תנוחות קרוב לגופכם!

לשנות את דרכי הנשיאה בתמיכה!

לייצר עבורו שינויים תוך כדי תמיכה!!

לשמור על מערכת רעשים רגילה בבית!

לגעת בזמן שינה!

לייצר מעברים בתמיכה!



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

בחיי היומיום נחשף התינוק לאינספור מעברים, לאמבטיה, בזמן החתלה והלבשה ממעבר מעגלה למשטח אחר הקפידו לערסל את התינוק בזמן המעברים ולתת לו תחושת בטחון!



ערסול

תנוחת הערסול היא התנוחה המוכרת ביותר לתינוק.

בתוך הרחם חווה התינוק חוויות שהקנו לו בטחון ותחושה של הגנה.

למעשה לאחר תשעה חודשים התינוק יוצא לאוויר העולם עדין בתנוחה של כפיפה פיסיולוגית ובפעם הראשונה למעשה אמור להתמודד עם כוח המשיכה.

תנוחת הערסול חשובה מאוד לתינוק הן מבחינה חושית והן מבחינה מוטורית.

התנוחה מדמה לתינוק את החוויות הרחמיות ובכך מייצרת לו חוויה של בטחון ובנוסף מאפשרת הרפיה מלאה ומאלצת אותו להתמודד פחות מול כוח הכבידה.

הרפיית השרירים מאפשרת לתינוק למידה איכותית של שלבי התפתחות עתידיים כגון שכיבה על הבטן.

תנוחת הערסול משפרת את היכולת לשכב על הבטן!



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il



כיצד נתרגל?

מומלץ להשתמש במשטחים מערסלים כגון:

- פוף
- ערסל
- מנשא

בכדי לדמות לתינוק את הסביבה אליה הוא רגיל (רחם) ולאפשר לתינוק מקסימום כפיפה .

שימוש במנשא

מנשא בד המאפשר תנוחת נשיאה של בטן לבטן או תנוחת ערסול מדמה לתינוק חוויות רחמיות ולכן מאפשרת לתינוק לחוות מחד חוויה של תנועה, אך מאידך תמיכה.



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

שכיבה על הבטן

השכיבה על הבטן היא שלב התפתחותי חשוב ביותר ולמעשה השלב המהווה את הנדבך הראשוני להתפתחות.

התינוק נמצא בתנוחת כפיפה במשך תשעה חודשים ברחם ולמעשה השכיבה על הבטן מיד לאחר הלידה מדמה עבורו את תנוחת הערסול.

מבחינה חושית:

התינוק מרגיש בטוח ומוגן ולמעשה פחות "חשוף" ל"גורמים מאיימים": רעש חזק, קול חזק, אור חזק תחושה של נפילה, ולמעשה יש לו יכולת גבוהה יותר לספוג את הגירויים הרבים הסמוכים ללידה.



מבחינה מוטורית:

אם נתבונן בתינוק ונעקוב אחר תנועותיו נבחין שהתינוק דוחף את הרצפה ולמעשה מייצר דיאלוג אינסופי עם כוחות הקרקע.

השכיבה על הבטן מאפשרת לתינוק ללמוד את "החוקים".

- התינוק יבחין את מה שהדחיפה עם הידיים מובילה אותו אחורנית
- שהדחיפה עם הרגליים מאפשרת לו התקדמות
- שכפיפת הרגל מאפשרת לו להרים את בית החזה ולחלץ את היד שלעיתים תקועה שם.

את הלמידה הזו אי אפשר לעשות עבורו והדרך היחידה שלו ללמוד זאת, זה על ידי שכיבה על הבטן והתנסות.

חשוב לציין שהשכיבה על הבטן הראשונית היא השכיבה בה התינוק מוריד את הראש, מאריך את שרירי הגב והצוואר, תנוחה זו היא זו שלמעשה תוביל אותו לשלב הרמת הראש.



כיצד נתרגל?

- השכיבה על הבטן וחשיפה לתנוחה כבר מרגע הלידה.



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

- ערסול.
- החזקה באנכי או בטן לבטן.
- שימוש במגע כאשר התינוק שוכב על הבטן עוזר לתינוק לעבור את הקושי.

זמן מרפקים-הרמת הראש



שלב הרמת הראש הוא שלב התפתחות חשוב מאוד ולמעשה זה המפגש הראשוני של התינוק עם כוחות הכבידה.

למעשה התינוק ששוכב על הבטן אמור להרים את הראש בכיוון המנוגד לכוח המשיכה ולצורך כך נדרש כוח וארגון תנועתי וכמובן יציאה מרפלקסים.



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

תינוקות שלא הורגלו לשכב על הבטן סמוך ללידה לעיתים מפגינים קושי בשלב זה משתי מכמה סיבות מרכזיות:

1. חוסר הרגל לתנוחה.
2. ידיים פרושות לצדדים (נרכש בשכיבה על הגב) וחוסר יכולת להביאם לקו האמצע לשם השענות (זמן מרפקים)
3. גנטיקה (טונוס נמוך, טונוס גבוה, לידה מוקדמת)
4. זקיפת יתר.
5. כפיפת יתר.

חשוב לוודא ששלב זה מתקיים ולאמוד את איכותו!

שלב הרמת הראש תלוי בצורה ניכרת ביכולת של התינוק להניח את ראשו על הרצפה ולהרפות את השרירים.

היכולת של שרירי הגב להזדקף (להתקצר) תלויה ביכולת הקדומה שלהם (התארכות)

שאת זה לומד התינוק למעשה בשלב הערסול ובשכיבה על הבטן.



כיצד נתרגל?

- תרגול של שכיבה על הבטן בכדי להיחשף לתנוחה.
- ערסול.
- בשכיבה על הגב (שזהו בדרך כלל המנח שהתינוק רגיל אליו) להרים את הרגליים לעבר הראש ולחכות שהתינוק יושיט את ידיו לעבר רגליו.
- בשכיבה על הגב כפות ידיים אוחזות כפות רגליים (תנוחה זו מאלצת את הגב להתעגל ואת השרירים להתארך ובכך למעשה מובילה את התינוק לקיצור שרירי הגב בשכיבה על הבטן.
- שכיבה התוך פוף וגירוי הבאת הידיים לקו האמצע)
- שכיבה על הצדדים
- בשכיבה על הבטן גירוי החוליות על ידי מגע בשרירים לצידי החוליות מגע זה מעורר ו"מזכיר" להן להזדקף.
- כשהתינוק שוכב על הבטן שכבו לפניו בקשו אפילו מאחד מבני הבית לעשות זאת במקביל השמיעו קולות באוזניו בכדי שמערכת העצבים תהיה "מוסחת" והתינוק פחות "יתעסק" בקושי שלו להיות על הבטן.



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

- החזקה בתנוחת אווירון על הידיים בכדי שהתינוק יזדקף ביחס לכוח הכובד.

• התפתחות רפלקסים של שיווי משקל (שלושה חודשים)

בסביבות גיל ארבעה חודשים אמורים הרפלקסים הפרימיטיביים "לצאת מהמערכת" ולפנות מקומם לרפלקסים "מפותחים" יותר ביניהם רפלקסים של שיווי משקל.

שלב יציאת הרפלקסים הוא טבעי אך מאידך תלוי בתנאים הסביבתיים אותם יקבל התינוק.

כדי שתהיה למערכת העצבים את "ההבנה" שאין יותר "נזקקות" לרפלקסים הללו, התינוק צריך להרגיש בטוח ולא מאים מחוויית של נפילה וחוויות נוספות המעוררת "איום"

לסביבת התינוק ישנה יכולת השפעה גבוהה על למידה זו וזה תלוי במידת התנועה שהתינוק יחווה.



ככל שהתינוק יחווה חוויות של תנועה, שינוי תנוחת, שמירת רעשים רגילה בבית, כך החוויות הללו יהפכו להיות פחות מאימות ולא יהיה צורך יותר באותם רפלקסים שאמורים לתת הגנה.

ואלו יוכלו לפנות את מקומם לרפלקסים של שיווי משקל שלהם זקוק התינוק להמשך ההתפתחות.

רפלקסים של שיווי משקל הם למעשה אותם רפלקסים שמשרתים אותנו בתגובה לנפילה. למעשה הרפלקסים הללו מתחילים את התפתחותם כבר מרגע הלידה אך הם עוברים תהליך של חניכה והופכים להיות יותר אופרטיביים עבור התינוק בסביבות גיל שלושה חודשים.

למעשה לתינוק בן שלושה חודשים ישנה היכולת לאזן עצמו ו"לישר" עצמו חזרה לקו האמצע במידה ויצא ממנו(תנוחת אווירון).

נוכחות רפלקסים אלו חשובה ביותר ומשרתת את התינוק בהתפתחות!!

התפתחות הרפלקסים תלויה במידת מה בסביבת התינוק ובגירויים שיקבל.

כיצד נתרגל?

ראשית חשוב להבין שבכדי שכניסתם תלויה ביציאת הרפלקסים הפרימיטיביים מהמערכת ולכן תרגול של יציאה מרפלקסים המוזכר לעיל הוא חלק בלתי נפרד מתרגול חניכת הרפלקסים של שיווי משקל.



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

- תנועה של איזונים לצדדים
- חוויות של תנועה במרחב על ידי הרחק של כמה ס"מ מהגוף
- אווירון

• התהפכות מהבטן אל הגב



שלב ההתהפכות אמור להתרחש בין ארבעה לשישה חודשים שלב ההתהפכות הוא שלב חשוב ביותר משום שטומן בחובו מרכיבים ותנאים חשובים ביותר

ההתהפכות מהבטן אל הגב היא התהפכות שלמעשה מתרחשת יחד עם כיוון כוח המשיכה ומשולה למעשה לנפילה, כך שלעיתים תינוקות מתהפכים מהבטן אל הגב קודם.

כמו כן תינוקות שלא מגלים נוחות על הבטן לעיתים בוחרים פשוט "לפול" אל הגב.

ההתהפכיות הראשונות לרוב הן התהפכיות לא רצונית ואקראיות.

היכולת של התינוק להתהפך תלויה כמובן

בקצב שלו והאובייקטיביות בה הוא נמצא אך כמובן תלויה גם בתנאים אותם יקבל מהסביבה.

כדומה לשלבים הקודמים גם בכדי להתהפך התינוק זקוק לביטחון תנועתי ול"כלים" שיאפשרו לו לשנות את מצבו במרחב(רפלקסים של שיווי משקל)

תרגול על התינוק ויצירת התנאים מרגע הלידה יהוו בסיס לשלב ההתהפכות ולרכישת השלב בזמן

בזמן הנכון ובאיכות הנכונה



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

כיצד נתרגל?

- ראשית יש לוודא שהשכיבה על הבטן מאורגנת ושהתינוק נשען על המרפקים תרגול של שלב הרמת הראש טומן בחובו חלק ניכר מתרגול ההתהפכות מהבטן אל הגב
- שכיבה על כדור על הבטן והנעתו מצד לצד תתרגל העברות משקל שהוא מרכיב חשוב בהתהפכות מהבטן אל הגב
- שכיבה על הצדדים
- "כשהתינוק שוכב על הגב אפשר לגרות אותו להתהפכות על ידי דחיפת ראשו בצד גופן משחק הנקרא "לביאה וגוריה"(ראה סרטון)
- גלגול בתוך מזרן כאשר שני אנשים אוחזים משני קצוות המזרן ומניעים את המזרן מצד לצד(ראה סרטון)



התהפכות מהגב אל הבטן

ההתהפכות מהגב אל הבטן זהו שלב התפתחותי שאמור להתרחש בין ארבעה לשישה חודשים .

שלב ההתהפכות מהגב אל הבטן הוא אבן דרך משמעותית בשלבי ההתפתחות. מאחר וטומן בחובו מרכיבים ומיומנויות חשובים כגון: העברות משקל, הבאת הידיים לקו האמצע, חציית קו אמצע, קשר עין יד ושינוי במרחב.

ההתהפכות תלויה בלמידה של התינוק וברכישת המרכיבים מרגע הלידה, אך גם תלויה בתנאים שהסביבה תייצר.

תרגול והטמעה של השלב עוד לפני רכישתו יכולים לתרום ולהוביל את התינוק לרכישת השלב באיכות הנכונה וברצף הנכון.

חשוב לציין שלכל ילד הקצב שלו אך לעיתים זיהוי של מרכיב חסר או מיומנות חסרה יכולים להוביל למימוש השלב בצורה איכותית יותר ובזמן.





רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

כיצד נתרגל?

ההתהפכות תלויה ביכולת התארכות שרירי הגב על הרצפה ערסול למעשה מוביל להתהפכות בהמשך

גלגול פסיבי: גלגול התינוק והיפוכו דרך הרגליים

כפות רגליים אוחזות כפות רגליים וגלגול אל הצדדים

שכיבה על הצד

גלגול בתוך מזרון

שימוש בערסל





רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

יעוץ שינה לתינוקות בהיבט סנסומוטורי הוליסטי מלידה עד שישה חודשים



התינוק שלך אינו ישן וגם כאשר נרדם מתעורר לעיתים תכופות? הוא בוכה, עצבני, חסר שקת ומנוחה ובקיצור זה לא מה שאומרים "ישן כמו תינוק".

הורים רבים נתקלים בקושי רב סביב נושא השינה.

שינה היא למעשה פונקציה שתלויה במספר מרכיבים ובמספר תנאים...

לא קצת אנו מעידים על עצמנו לאחר שנת צהריים טובה שלנו, "שישנו כמו תינוק."

אך לעיתים המשפט הזה נתפס כקלישאה שהרי רבים מהתינוקות אינם ישנים כלל.

אחד הדברים שאני מסבירה תמיד להורים זה שתינוק אינו זקוק שירדימו אותו תינוק זקוק לתנאים להירדם וכשם שאי אפשר ללמד תינוק להתהפך, לזחול, אלא רק לייצר לו את התנאים ללמידה.

תינוק באפריקה נישא על אימא שלו מרגע הלידה בדרך כלל על גבה ויוצא עמה למסע יומה, תינוק באפריקה בוכה בממוצע דקה ביום!

אז על אלו תנאים אנו מדברים!???

במפגש פרטי איתך ועם התינוק אנחנו עוברים בעצם יחד תוך כדי תשאול ואבחון חושי, התנהגותי, מוטורי על כל המרכיבים והתנאים אותם התינוק אמור וצריך לרכוש בכדי לישון טוב ולפרקי זמן רציפים.

במהלך הפגישה אני מזהה מה הם אותם גורמים, אותם תנאים "חסרים" שאינם מאפשרים לו "ליפול" לשינה

ישנם אינספור סיבות ולכל תינוק הסיבות שלו מכאן החשיבות הרבה לאבחן במדויק את צרכיו האישיים של כל תינוק ותינוק!



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

ההסתכלות ההוליסטית והרחבה מאפשרת לי להבין לעומק את השתלשלות העניינים ומה למעשה "קרה בדרך" ומכאן גם הדרך לפתרון...

כבר לאחר המפגש הראשון תקבלו ממני הנחיות ותרגילים מפורטים ודרכים להקניית תנאים לשינה.

לאחר המפגש ישנה חשיבות רבה ללינוי ודיווח יומיומי המאפשר למידה ומעקב אחר התהליך את זה אנחנו עושים דרך התכתבות במיילים ושיחות טלפון על בסיס יומיומי.

אבחון מדויק, שיתוף פעולה, התמדה ולינוי צמוד הם המפתח לשינוי!

אין שום סיבה בעולם שלא תישנו יותר טוב בלילה!

בכדי לישון טוב תינזק זקוק להרפיית המתח השרירי בראש ובראשונה וביכולת להוריד את הראש!!

ככל שהשרירים של התינוק יותר מוחזקים כך לתינוק קשה להגיע למצב של הרפיית שרירי הגב והנחת ראש מאורגנת ומאידך גם אם תתאמצו מאוד להרדים אותו ברגע שיתעורר ירים את ראשו בחזרה.

אך מאידך אם נשים דגש כבר מרגע הלידה(ערסול, שכיבה על הבטן) על יצירת התנאים להורדת הראש התינוק יטמיע את אותם תנאים ויהיו לו היכולות לבחור מתי להוריד את הראש (מנוחה) ומתי להרימו (ערות)

למעשה השלב הבסיסי ביותר של התינוק, אבן הדרך הראשונית והבסיסית ביותר היא הנחת הראש (שינה) אם נשים תינוק ממש רגע לאחר הלידה על הבטן נראה שמתנהג עדין כמו עובר וראשו מבחינה פיסית כפוף ומונח.

כל תינוק יודע לעשות את זה...

לעומת זאת היכולת הנרכשת להרים את הראש (ערות) מגיעה בסביבות גיל חודשיים כאשר התינוק לומד להזדקף, יכולת זו נשענת ומתבססת על היכולת של התינוק להוריד את הראש.(לישון על הבטן) מכאן נרכשת ההבנה שמצב הערות למעשה הוא פועל יוצא של מצב השינה...

והאבסורד הוא שהשינה למעשה היא הלמידה הראשונית ביותר של התינוק.



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

בפועל אצל חלק גדול מהתינוקות זה בדיוק הפוך..

הלמידה הראשונית היא הרמת הראש, הזדקפות ערות(לעיתים בעקבות שכיבה מרובה על הגב), וכאשר התינוק רוצה להוריד את הראש ולישון הוא לא תמיד יכול שהרי לא למד זאת קודם.

זו אגב יכולה להיות סיבת מפתח לבעיות וקשיים בשינה...

מצב ערות ומצב שינה הם שני מצבים קיצוניים והפוכים אך הקיצוניות שבהם מתחילה קודם כל במצב הפיסי.

כאשר אנו ערים עינינו פקוחות בראש ובראשונה, אנו זקופים יותר, מפוקחים יותר, נמצאים במצב של חשיבה ועשייה נמצאים במצב של קונטרול נמצאים במצב של ערנות לעומת זאת כאשר אנחנו נמצאים במצב של שינה מבחינה פיזית ראשינו מונח השרירים במצב של מנוחה, העיניים סגורות ונמצאים כביכול במצב של חוסר שליטה..

חשבו על כך שישנם מצבים שמצבי הערות והשינה מתמזגים ביניהם אנחנו מכירים את זה כמבוגרים, שכאשר אנחנו הולכים לישון הראש ממשיך לעבוד ולחשוב על חשבון הבנק והמטלות שטרם סיימנו ולעיתים אנחנו מצליחים להירדם ופתאום מתעוררים ממחשבה שמציקה, וכדומה

במקרה ההפוך לעיתים אנחנו כביכול ערים אך מוצאים את עצמינו מדברים עם מישהו ולא שמים לב כלל למה שאמר... אז תינוקות אינם חושבים על משכנתא ואינם מוטרדים מכלום. אך מאידך מתח גופני גבוה או חוסר יכולת להרפות יכול להשפיע באותו האופן.

בעולם המבוגרים, חשיבה מעמיקה, שיח בין אנשים, יכול לפתור את הטירדות שמדירות שינה מעינינו אך בואו נסכים על כך שריצה או ספורט כלשהו או מאידך עיסוי טוב לפני השני יכול לפתור את כל הבעיות לפחות בכדי להעביר את הלילה...

לתינוק אין את הפריבילגיה הוורבלית, התינוק חווה את העולם דרך חישה בלבד וזו גם הדרך היחידה שלו להסביר את עצמו...

לכן הדרך היחידה לעזור לו להעביר את הלילה, היא בין השאר דרך שינוי החוויות שמקבל במהלך היום...

לכן בחצי שנה הראשונה לחיים היכולת שלנו להשפיע על שנתו היא להבין בראש ובראשונה את המהות ולאחר מכן לייצר עבורו תנאים..



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

ומהם התנאים??

התנאים הם אותם גירויים שגרמו למעשה לתינוק לישון בתוך הרחם:

- ערסול
- תנועה
- בטחון ודגש רב על בטחון
- מגע על כל סוגיו
- קולות
- מונטוניות

כל אלו הם תנאים אותם קיבל התינוק בתוך הרחם ללא סייגים, מבלי לחשוב, מבלי להתאמץ, מבלי לייצר טקסים סביב זה פשוטו כמשמעו.

העולם של התינוק עמוס בגירויים, דל בתנועה, התינוק יוצא לאוויר העולם וכבר ברגע הראשון נחשף לאינספור גירויים: טלוויזיה, אינספור צעצועים ואביזרים שההורים רוכשים ולו בכדי שישן!!

גירויים אלו קשורים לעולם הערות הם מצפים ועושים לעיתים את הפעולה ההפוכה.

הורים רבים מנסים את שיטת האכלה בכדי שהתינוק יירגע ויירדם שלמעשה זהו הגירוי היחידי אותו לא קיבל התינוק כשהיה בתוך הרחם ובטח שדרכו לא נרגע.

לא ניתן להפריד את הגירויים שהתינוק מקבל במהלך היום מאופי שנתו בלילה

השינה של התינוק בלילה מושפעת מהתנאים אותם יקבל במהלך היום.

התפקיד שלי כמלווה הוא לבדוק האם התינוק מקבל את אותם תנאים במהלך היממה.

לא ניתן לעשות הפרדה בין הגירויים, המזון, הטונוס, הסביבה, הלבוש הצעצועים, ההתנהגות הורית לבין אופי השינה של התינוק!!!

שינוי בהתנהגות ההורית והתפישה ההורית יכול לשנות באופן דרמטי את איכות השינה של התינוק.



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

הורים רבים מספרים לי שהם אינם מורידים את המים בשירותים בלילה מחשש להעיר את התינוק..

הורים רבים מספרים לי שהם אינם נוגעים בתינוק, לא מזיזים אותו בשינה "רק שלא יתעורר"

הורים מספרים לי שהם משנים תכניות כי התינוק נרדם והם מפחדים להזיזו מחשש שיתעורר..

האם זו גם יכולה להיות סיבת מפתח לקשיים בשינה?

מהי הביצה ומהי התרנגולת?

האם אנחנו מייצרים עבור התינוקות שלנו את הרגלי השינה..

ואם אנחנו אלו שמייצרים אותם כמה יכולת יש לנו להשפיע?

בכל תהיות אלו ובנושאים רבים אחרים אני מתעסקת כאשר אני פוגשת הורים טריים שנתקלים בקושי הזה...

השינה היא בבואה של כל הגירויים דרכם עובר התינוק במהלך היממה היכולת שלנו להשפיע ולשנות היא גדולה!!!

- אז אם תינוקכם אינו מצליח להתערסל.
- אם תינוקכם מקשית את גבו.
- אם תינוקכם אינו מצליח להניח את ראשו על הרצפה.
- אם תינוקכם מרבה לבכות.
- אם תינוקכם אינו מרפה ומזיז הרבה את ידיו ורגליו.
- אם תינוקכם נוקשה ומגיב בנוקשות למגע ידכם
- אם תינוקכם אינו נרדם!...
- זכרו הדגש צריך להיות על הרפיה ולא על הרדמה!!
זכרו!



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

הפונקציה היא הרפיה התוצאה תהיה שינה!!!

אל תתעסקו בלהרדים אותו אלא בלהקנות לו את התנאים הנכונים שיאפשרו לו

"To fall asleep"

ילידי חורף- 10 עובדות התפתחותיות.

1. ילידי קיץ זוכים ליתרון התפתחותי יחסי לעומת ילידי החורף מחקרים מעידים על כך!
הלבשת יתר, העדר חשיפה לכפות הרגליים, סטאטיות..
2. גריבת גרביים בחורף מייצרת חוצץ בין כפות הרגליים האחראיות על דחיפת הרצפה. המפגש עם הרצפה דרך הגרביים לא מאפשר הפרדה של הבהונות ושימוש מלא בהן. ישנם עיכובים התפתחותיים שטמונים בעובדה זו (התהפכות, זחילה, הליכה)
3. משטחי פעילות, שטיחים או מזרנים, לא מאפשרים לתינוק לחוש את הקרקע בצורה טבעית ויכולים להשפיע על אופי ואופן ההתפתחות.
הרצפה היא המשטח הנכון ביותר עבור התינוק (floor time) לכן מומלץ לחמם מעט ולהוריד גרביים.
4. יציאה החוצה חשובה גם בחורף, החשיפה למחוללי המחלה היא לא בחשיפה לקור אלא בחשיפה לוורוסים ולחיידקים במקומות סגורים בהם אין סרקולציה של אויר.
לכן לבוש חם, גרביים וכובע הם דרך נהדרת וחשובה לצייד את התינוק בהגנה ולצאת לשאוף אויר צלול.
5. האכילה המרובה בחורף משפיעה גם על התינוקות!! הנטייה שלנו לנוע פחות ולאכול יותר חושפת את התינוקות לאותו הרגל באופן טבעי.
הקפדה על תנועה בחודשי החורף הקרים והביתיים היא קריטית ולמעשה מחזקת את סעיף מספר 1 תנועה מייצרת התפתחות והנעה.



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il

6. תינוקות בעלי נטייה לברונכיטי ואסטמה סובלים יותר בעונות המעבר ובחורף. תנועתיות ועיסויים באזור בית החזה וכמו כן הנעה של כלוב הצלעות משפיעות ומקלות על הנשימה. ההמלצה לילדים עם סטרידו (שיעול נבחני) היא אויר קפוא !!

7. על פי מחקרים חימום יתר של החדר והלבשת יתר בשינה מעלים את הסיכוי ל- Sid לכן מומלץ להמנע מכך.

8. נעילת נעליים לתינוקות שטרם הולכים אינה מומלצת באופן כללי. בחורף יש נטייה להקדים ולנעול בגלל הקור לכן מומלץ להגיע לגן או למשפחתון ולחלוץ אותם.

9. הלבשה של שכבות רבות אינה מומלצת היא מסרבלת תנועתית. הקפידו בבית כשנמצא על הרצפה לפחות להמעיט בשכבות.

10. כאשר משתמשים במנשא בד ניתן לוותר על שכבה אחת משום שבתוך המנשא חם והמנשא למעשה מהווה שכבה.

שיהיה לנו חורף מערסל, חמים, והתפתחותי!

תודה שהורדתם את המדריך. לכל שאלה אתם מוזמנים ליצור קשר בדוא"ל
maavarim4u@gmail.com

אתם מוזמנים ליהנות מהנחות של המוצרים והשירותים הבאים:



רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il



**קופון של 10% הנחה למנשא של חברת wallabe
המנשאים קיימים בשלל צבעים חדישים**

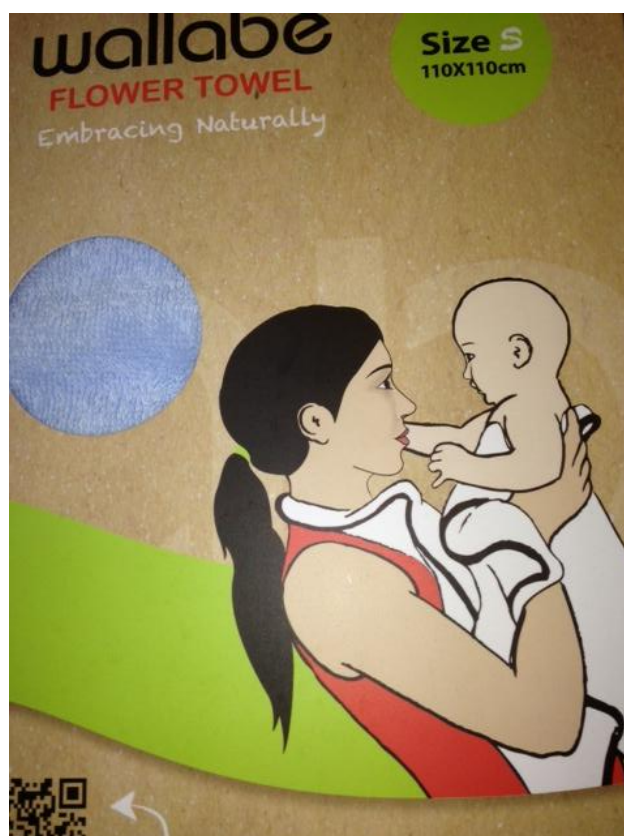


מעברים
לינוי אהרנצ' הראשון

רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il



**10% הנחה למגבת קולר של חברת wallabe
באיכות מעולה!!
קולר הנתלה על אמא ומאפשר נוחות
בעת הוצאה מהאמבטיה
קיים בשני גדלים**



מעברים

לינוי אהרנצ' הראשון

רונה ברזלי ליבני – מלווה התפתחותית

050-5964830

www.maavarim4u.co.il



חדש!!!

סדנאות התפתחות אינטימיות במושב פסטורלי בשרון החל מלידה עד חצי שנה
כדור פיטבול מתנה אם תביאי חברה!!