



## שכיבה על הבטן

יכולתו של התינוק לשכב על הבטן מהווה את הבסיס לכל התפתחותו המוטורית העתידית. שי זלברבוש ממליץ להורים להשכיב את התינוק מיום היוולדו גם על הבטן, תחת השגחה כמובן.

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

מאת : שי זלברבוש - מומחה להתפתחות תינוקות וילדים ומנהל מכללת צעד ראשון

אם נשכיב יילוד בן יומו על הבטן, הוא ימשוך את רגליו אל מתחת לבטנו, וירם את האגן כלפי מעלה, אבל כיום, זהו מראה נדיר ביותר... רוב התינוקות מושכבים עם היוולדם בעיקר על הגב, ונמצאים בתנוחה זו מרבית הזמן. רק לקראת גיל שלושה חודשים מתחילים מרבית ההורים להבין שגם שכיבה על הבטן חשובה להתפתחות המוטורית, אבל בשלב זה התינוק כבר אינו רגיל לכך וסובל מאי-נוחות ואפילו אי-נוחות עד גבול הכאב כאשר מנסים להשכיבו על הבטן.

### תנוחה בסיסית

יכולתו של התינוק לשכב על הבטן מהווה את הבסיס לכל התפתחותו המוטורית העתידית, יכולת ההתמצאות במרחב וחיזוק שרירי הגב וחגורת הכתפיים, תלויים באופן שבו התינוק לומד לזקוף את הגב ולהרים את הראש במהלך השכיבה על הבטן. תנוחת הבטן גם מהווה בסיס ליכולת העברת המשקל שמהווה את ראשית התפתחות הזחילה. שכיבה נוחה על הבטן ויכולת הרמת ראש מאורגנת, יאפשרו לתינוקכם להתנהל מוטורית בצורה יעילה ולתת מענה ליכולות השונות שעליו עוד ללמוד בעתיד.

**אז מה עושים?** בכדי לשפר את יכולת התינוק לשכב על הבטן מומלץ לבצע כמה תרגילים:

- בתנוחת גב- לקרב את רגליו של התינוק לכיוון ידיו ולשמר לאורך זמן את התנוחה העוברית. משם לגלגל את התינוק כמה פעמים על צידו ולאפשר לו שהייה של כמה שניות בכל תנוחה כזו. אחר-כך להשכיב את התינוק על הבטן תחת השגחה.
- תינוק שכבר למד לזקוף את גבו ולהרים את ראשו, עדיין צריך ללמוד גם להניח את הראש ולהרפות את הגב. התיאום שבין היכולת להרפות את שרירי הגב לכיווץ של שרירי הבטן, הוא הבסיס ליכולת ההתהפכות והזחילה. [תינוקות](#) רבים יצליחו להרים את הראש ולהזדקף, אך בשכיבה סטטית כאשר הראש במנוחה, הם ייתקלו בקושי ויביעו אותו בצורה של בכי. במצב כזה מומלץ להניח יד אחת של ההורה תחת בית החזה של התינוק, להרימו מעט, וביד השנייה לטפוח על האזור שבין השכמות ולעסותו בעדינות.
- ניתן לשאת את התינוק על הידיים בתנוחת "בטן לבטן" ובמצב זה להטות את עצמכם מעט לאחור, להניח יד אחת

על ראש התינוק וללחוץ עליו קלות לכיוון הנחתו על חזכם.

[קראו עוד](#)