

התפתחות תינוקות - שלבי ההתפתחות בינקות

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

כל מה שחשוב לדעת על התפתחות התינוק שלך

התינוק שלכם גדל ומתפתח כל העת. מה חשוב לדעת על תהליך ההתפתחות שלו? מהן אבני הדרך בהתפתחות תקינה? כיצד משחק יכול לעזור להתפתחותו המוטורית והשכלית? כיצד תוכלו לעודד את התפתחות התינוק? מתי הוא יתחיל לזחול ולשבת והאם ניתן לעקוב אחרי גדילתו בעזרת עקומות גדילה? בדיוק עבורכם, ריכזנו מגוון מאמרים, טיפים ומידע שימושי שיסייעו לכם לצלוח את החודשים הראשונים. והכי חשוב, אתם מתחילים עכשיו את המסע המרגש והמשמעותי של חייכם. בהצלחה, בסבלנות ובאהבה.

התפתחות תינוקות בחודש הראשון - גיל חודש



מתחילים עם חיבוק

בימים הקרובים תגלו עד כמה תקדישו תשומת לב ומחשבה לתזונה של תינוקכם, להתפתחות שלו, [להרגלי השינה](#) ואפילו ליציאות שלו. כאשר תינוק נמצא בבטן אימו, דפנות הרחם מהוות גבול שמאפשר לו תחושת בטחון. לכן, בחודש הראשון

הקפידו להעניק לו חוויות הדומות לאלו שחווה ברחם: מגע, תנועה, קול. בנוסף, שימוש בעיטוף, מנשא בד ופופ בזמני השינה (בהשגחת מבוגר) יעניקו לו את החוויה המוכרת ויקטינו משמעותית את התגובה לרפלקס מורו. כך, התינוק יהיה נינוח ורגוע יותר. בנוסף לאלו, תנוחת ערסול (כששתי כפות הידיים במרכז הגוף, הראש גבוה במעט מאגן והגב עגול) היא תנוחת ההחזקה המומלץ בגיל זה. בכל הנוגע לשינה, תינוק שרק נולד זקוק ל 16-20 שעות שינה ביממה ומרווח הערות המקסימלי שלו לא עולה על 45-60 דקות. חשוב מאד לתמוך בראשו של התינוק בכל זמן, שכן הוא אינו יכול לעשות זאת בכוחות עצמו. הוא כבר מחייך חיוך רפלקסיבי ולקראת סוף החודש הראשון כבר יזיז את ראשו למשמע צלילים. בשלב זה התינוק עדיין נמצא בכפיפה עוברית ולכן בשכיבה על הבטן ירכיז ברוחב האגן, כפופות לכיון הבטן, האגן מתרומם ויוצר זווית משופעת לכיוון הראש. כפות ידיו קפוצות ומונחות לצדי הפנים. מומלץ להשכיבו על הבטן בשעות הערות ותמיד בהשגחת מבוגר. זכרו ששכיבה על הבטן היא הבסיס לכל ההתפתחות המוטורית שתגיע בהמשך.



סדנת ליווי התפתחותי +0

כיצד יש להחזיק את התינוק בתנוחה נכונה ואיך ליצור אינטרקציה עם תינוק.



מערכת שיווי משקל ונשיאה על הידיים

חשוב לדעת כי הנשיאה על הידיים מהווה את אחד הגורמים ההתפתחותיים המשמעותיים ביותר בחייו של התינוק. במהלכה הוא נחשף לגירוי רציף של מערכת שיווי המשקל, ובכך מתחיל תהליך הלמידה של המוח את צרכי האיזון והיציבה.



למה לצפות בשנת החיים הראשונה

מרגע היוולדו ועד לגיל שנה יעבור התינוק שלך מסע כמעט בלתי נתפס מעובר לאדם קטן בעל אישיות, רצונות וזהות משל עצמו. הנה הצצה לתהליך

•

התפתחות תינוקות בחודש השני - גיל חודשיים



לכל תינוק יש את הקצב שלו

כל תינוק גדל ומתפתח בקצב המיוחד לו, ומגלה את העולם בדרכו הייחודית. בחודש השני כאשר התינוק שוכב על הבטן תנוחת הכפיפה העוברית נפתחת לאט לאט והוא מתחיל לבסס שליטה רצונית בשריריו הוא מבסס את השליטה בהחזקת הראש והוא מתחיל להחזיק אותו מעל הגו בהמשך לגוף לא למטה מדי ולא למעלה מדי. השליטה המלאה בהרמת הראש ובתנועתו אמורה לתבסס סביב גיל 3 חודשים. בשכיבה על הגב הוא מתחיל לשלוח את ידיו לחפצים שקרובים למרכז גופו ובכך משכלל את קו האמצע שלו (קו דמיוני שמחלק את הגוף לשני חלקים סימטריים) התינוק סוף סוף מתחיל לחייך אלינו באופן רצוני. הוא מסובב את ראשו למשמע רעש ועוקב אחרי צלילים והוא ערני יותר לאורך שעות ביום. מרגש מאוד לראות איך התינוק שלנו יוצר קשר עין ומשמיע קולות חדשים.

התפתחות תינוקות בחודש השלישי - גיל 3 חודשים



גדלים ומתפתחים

התינוק כבר מרים את ראשו, קשר העין שלו מבוסס, ערני, סקרן ומרווחי הערות שלו גדלים לשעה עד שעה ורבע. הוא עוקב במבטו לכיוונים שונים. רפלקסים רבים שהניעו את התפתחות נעלמים לטובת תנועה רצונית. במידה ואגרופי ידיו של התינוק סגורים מומלץ לפתוח אותם ע"י מגע וחשיפה למרקמים כגון דשא, שטיחים וכדור קוצים. פתיחת הידיים תאפשר לתינוק לשלוח את שתי ידיו לחפצים במרכז ובצידי גופו ולהכניס אותם אל פיו. ממולץ לעודד שכיבה על הצדדים וגירוי חפצים בצידי הגוף כהכנה לשלב ההיפוכים. הוא מתחיל למלמל לעצמו, לחפצים ולאנשים שבסביבתו כחלק מתהליך רכישת השפה.

התפתחות תינוקות בחודש הרביעי - גיל 4 חודשים



מתחילים לבנות שגרה

אט אט אתם בונים שיגרה חדשה ולא מפסיקים ללמוד, להכיר ולהתפעל מהבייבי שלכם. בשלב זה הוא כבר מרים ראש, מושיט יד ומכניס חפצים לפה. הוא מסובב ראשו לעבר מקור הרעש. הוא מסוגל להעביר משקל מצד לצד בשכיבה על הבטן ולהישען על מרפקיו בשכיבה על הבטן. הוא מרים את רגליו לכיוון ידיו בשכיבה על הגב ומסובב ראשו בחופשיות לכל הצדדים. הוא לא רק אווז חפצים בחזקה, אלא גם משתמש באצבעותיו כדי למשש אותם. הוא אפילו לומד להניח את ראשו בשכיבה ולנוח. כל תהליך ההתפתחות בשלב זה מתקיים דרך שכיבה על הבטן: שכיבה על הצדדים, סיבוב ציר, היפוכים ובהמשך זחילת גחון. בגיל 4 חודשים התינוק עושה קפיצה קוגנטיבית והתפתחותית הוא סקרן יותר, מבחין בגירויים של אור, קול, תנועה והוא זקוק למרחב תנועה. ייתכן שאתם ההורים שלו, תרגישו רגרסיה בשינה "משבר גיל הדעת" ועל מנת למנוע את אותה רגרסיה מפורסמת מומלץ לשמור על סדר יום קבוע, לבסס טקסים ולאפשר תנאים איכותיים לשינה: לשמור על תאורה חלשה עד חושך, סינון גירויים של קול ותנועה בשעות השינה. בגיל זה הוא זקוק ל 15 שעות שינה ביממה כשמתוכם 3-5 שעות במהלך היום ו 4 תנומות יום.



עקב בצד אגודל

מהם הסימנים המאפיינים התקדמות תקינה אצל תינוקות בגילאי ארבעה חודשים



סדנת +4

סרטון ליווי התפתחותי מגיל 4 חודשים+ מציג מספר תרגילים החשובים לנושא תזונת התינוק וגם התפתחות התינוק.



משבר גיל 4 חודשים

שמעתם את המושג "משבר גיל 4 חודשים" אך אתם לא בדיוק יודעים במה מדובר? למה זה קורה? ומה עושים עם זה? בואו נעשה קצת סדר

התפתחות תינוקות בחודש החמישי



מתגלגלים

איזה כיף, התינוק מתחיל להתהפך מצד לצד ואפילו מתרומם על ידיו בזמן שכיבה. בשלב זה נרצה לראות שימוש סימטרי בשני הצדדים: שימוש בשתי הידיים, היפוכים מהבטן לגב והגב לבטן לשני הכיוונים, סיבוב ציר עם ונגד כיוון השעון ייתכן שתינוקך משתמש בתנוחת האווירון בזמן שבית החזה ואגן באוויר הוא מחזק את זוקפי הגב ומאתגר את מערכת שיווי המשקל. חשוב לוודא שהוא משתמש בתנוחה לפרקי זמן קצרים ומאזן את העומס שנוצר על הגב בעזרת תנוחה הפוכה שבה הוא מקרב את הרגליים אל הבטן ומאריך את השרירים. במידה והוא לא עושה זאת בעצמו תוכלי לעזור ע"י קירוב הרגליים להאגן וסיבובים בזמני החתלה. בנוסף גירוי ע"י גרביים שיוצרות תשומת לב או גרביים עם בובות ורעשנים.

התפתחות תינוקות בחודש השישי - גיל חצי שנה



כל יום נראה שונה מקודמו

הבייבי שלכם משתנה בכל יום, והחודשים הקרובים צפויים להיות מלאי התרחשויות חדשות: החל מבקיעת שיניים ועד להתנסות ראשונה בהיפוכים, סיבוב ציר זחילת גחון. התינוק שלכם כבר מגיב לשמו, ומסוגל להביע כעס ושימחה הוא צוחק בקול רם ומגיב למתרחש סביבו. סדר היום שלו מבוסס והוא ישן 3 תנומות יום שהן 3-4 שעות מסה"כ שעות השינה המומלצות ביממה. מתחילה להיווצר תחושת גוף - התינוק בודק ומכיר את רוב חלקי גופו. חשיפה למרקמים ע"י כפפות ספוג, דשא ומשטחים מגוונים יחזקו את המיומנות זו. זה הזמן לחשוב על חשיפתו למזונות משלימים ולמגוון רחב של התנסויות חושיות.

בהמשך תמצאו מגוון כתבות על [אבני דרך בהתפתחות התינוק בגיל 6 חודשים](#), על תזונה והתפתחות, אך לא פחות חשוב טיפים ומאמרים המוקדשים לכם ולמציאת האיזון הנכון במסגרת החיים החדשה שלכם. [גלו אילו דברים נפלאים תוכלו לעשות בגיל חצי שנה](#)



אבני דרך בהתפתחות - לגיל 6 חודשים

האם תינוקך מתהפך? מתחיל ללמוד לשבת? למדו עוד אודות שלבי ההתפתחות בגיל 6 חודשים



עקב בצד אגודל- גיל 6 חודשים

התינוק שלך כבר בן 6 חודשים. כמה מהר הוא גדל ואיזה כיף לראות אותו מתפתח! גלו אילו דברים נפלאים תינוקכם כבר יכול לעשות בגיל חצי שנה



סדנת +6

סרטון ליווי התפתחותי מגיל 6 חודשים מציג מספר תרגילים החשובים לנושא של זחילת התינוק.

התפתחות תינוקות בחודש השביעי



מתחילים לנוע במרחב

בגיל שבעה חודשים תינוקכם כבר מסוגל לנוע במרחב. הוא חוקר את הסביבה ומפתח את תחושת העצמאות והביטחון. בזכות התנועה במרחב: מעל חפצים, מתחת לשולחן, בין שני כיסאות... הוא לומד להעריך מרחק, עומק וגובה. הוא מתחיל להרים את הטוסיק למעלה, לעמוד על שש, לנוע אחורה קדימה במקום (rocking) ולבסוף להתקדם לקראת זחילה. הזריזים כבר ינועו מהר ברחבי הבית על גחונם, בגלגול או בדרך אחרת. עודדו את תינוקכם לחקור את המרחב סביבו. תוכלו לשכנע אותו לנוע בעזרת צעצועים וחפצים מעניינים שיגרו אותו להתקדם. כמובן שכדאי להרחיק מהקטנטנים חפצים קטנים שהם יכולים להיתקל בהם ולהכניס לפה, שכן זה בדיוק הגיל בו הם מגלה עניין בחפצים קטנים.

התפתחות תינוקות בחודש השמיני



למקומות, היכון, זחל!

[בדקו שהבית שלכם מוגן ומוכן לשלב הזחילה.](#) זחילה היא צעד חשוב בהתפתחות התינוק לקראת ההליכה, שכן פעולה זו מחזקת את שריריו של התינוק ומאתגרת את מערכת שיווי המשקל. לעיתים כחלק מהחקירה של זחילת שש הוא מנתק את ברכיו מהרצפה ונעמד על ארבע - שתי כפות ידיים ושתי כפות רגליים בבד נוגעות ברצפה. במנח נכון של זחילת שש השאיפה לראות את האגן וחסות הכתפיים באותו גובה. נחמד לגלות שהתינוק שלנו כבר זוחל ברחבי הבית ואנחנו אחריו. בעת ביסוס הזחילה, התינוק מתחיל לחקור את מנח הישיבה, הוא מניע את האגן לצד ימין ושמאל ולבסוף מגלה את יכולת התיישבות העצמאית. סדר היום של התינוק משתנה לשתי תנומות יום, עם מרווחי ערות של שעתיים-שלוש בין תנומה לתנומה.

התפתחות תינוקות בחודש התשיעי



אז במה נשחק היום?

כמה פעמים עשיתם "קוקו" ביממה האחרונה? אם התשובה היא "הרבה", כנראה שתינוקכם כבר בן 9 חודשים. בשלב זה הוא כבר יושב, משחק, אוחז חפצים באחיזת צבת [מטפח חרדת זרים](#) בריאה לחלוטין. ייתכן שהתינוק מתחיל להיעמד בעזרת רהיטים ואפילו מנסה לעשות מספר צעדים סביב השולחן כהכנה לקראת שלב ההליכה. התינוק מסוגל לשבת בצורה בטוחה וכעת שתי ידיו פנויות לחקירה ולמידה משחקי השחלת צורות וכדור מרתקים אותו. וזה בדיוק הזמן לתת לתינוק שלכם מזון אצבעות ולעודד אכילה עצמאית. כאן תוכלו למצוא [משחקים וגירויים לפעוטות בגיל 9 חודשים](#)

התפתחות תינוקות בחודש העשירי



יושבים, עומדים ומטפסים

ייתכן והתינוק שלכם כבר יודע לקפל את ברכיו ולעבור לבד ממצב של עמידה לישיבה, שלב זה מתאפיין בפיתוח היכולות שנרכשו עד כה ובשכלול שלהם. הוא חוקר את תנוחת הישיבה ומתחיל להשתמש בשתי ידיו עבור מחיאת כפיים, שלום ואכילה בעזרת כלי אוכל. חשוב לחשוף את התינוק לאתגרים למערכת שיווי משקל כהכנה לשלב ההליכה: נדנדות, ערסלים וסיבובים על גבי כדור פיזיו יכינו את גופו להליכה איכותית לקראת גיל 12-15 חודשים. אם יש בביתכם מדרגות יתכן שתינוקכם כבר למד לטפס עליהן בהצלחה.

התפתחות תינוקות בחודש האחד עשר



כמעט כמו גדול

תינוקכם כבר יכול לדחוף עגלת ילדים וללכת סביב רהיטים באופן עצמאי לחלוטין. אין צורך לנעול לתינוק נעלים בשלב זה וחשוב לתת לרגליו הקטנות לחוש את הרצפה, לבנות את השרירים והקשתות המתאימות לצורך בלימת הזעזועים ויציבה נכונה. תינוקכם כבר נהנה להחביא חפצים ומנופף בידו לשלום. בגיל 11 חודשים תינוקכם עלול לנסות לטפס על חפצים ולחקור את סביבתו באופן שעלול להיות מעט מסוכן. הניחו לו להתרחק ולהתנסות אולם תמיד שמרו על קשר עין והרחיקו מהישג ידו רהיטים או חפצים עליהם יכול לטפס ולהסתכן בנפילה. ייתכן שתינוקכם כבר מתחיל לומר את המילים הראשונות שלו תמשיכו להקריא לו סיפורים בזמני הערות.

התפתחות תינוקות בגיל שנה



כבר עברה שנה?

מזל טוב! עברתם שנה מאתגרת ומרגשת בה הפכתם למשפחה, או הרחבתם את זו הקיימת. והתינוק שלכם? תינוקכם כבר עומד ועוד מעט יתחיל ללכת, הוא מגיב בהתלהבות והתפעלות, הוא מסוגל לאכול בעצמו, משמיע קולות ומילים ראשונות, מדפדף בספרים ובדרכו הייחודית מפטפט. איך מעודדים את הקטנטן [להתנסות בחומרים חדשים?](#) איך מקנים לו הרגלי אכילה נכונים, אילו [פעילויות מסייעות ומעודדות את התפתחותו](#), ומה בדבר הצבת גבולות? זכרו כל ילד הוא יחיד ומיוחד ולו קצב התפתחות וגדילה ייחודיים משלו. תמיד כדאי לדעת מה ילדים מסוגלים לעשות בכל גיל, אולם יש לזכור, שגם אם הילד שלכם עדין אינו מבצע את הפעולות השונות, הוא ודאי יעשה זאת כשהזמן המתאים עבורו יגיע. הפגינו כלפיו סבלנות ואהבה ועודדו אותו באמצעות משחקים מסקרנים. אם עוד לא גיליתם בעצמכם, זה הזמן לספר לכם שתינוקות יזחלו למפתחות של הבית או למשקפי השמש שלכם לא פחות טוב מאשר יזחלו לצעצוע התפתחותי יקר. הכי חשוב - אל תשכחו שלכל אחד יש את הקצב שלו ושצריך גם ליהנות מהדרך. במקרה של ספק, תמיד ניתן להתייעץ עם רופא הילדים או עם אחות טיפת חלב.



[סדנת +12](#)

סרטון ליווי התפתחותי מגיל 12 חודשים מציג מספר תרגילים המיועדים להתפתחות התינוק מגיל שנה.



[זה הזמן לתת לתינוק להתנסות חומרים חדשים](#)

בסביבות גיל שנה הופך התינוק שלכם למדען חוקר. הוא מתחיל לגעת, לאחוז, למשש ולנסות. כהוריו, תוכלו לחשוף אותו בפני שפע של סוגי גירויים בהתאם לחוש אותו תבחרו שיתרגל.



[התפתחות בגיל 12 חודשים](#)

האם תינוקכם כבר יושב ללא תמיכה? עובר מישיבה לזחילה ונעמד בעזרת רהיטים?

התפתחות מגיל שנתיים+



הוא כבר לא תינוק. יש לכם פעוט בבית!

הוא כבר מדבר, משחק ועומד על דעתו. תנועותיו המוטוריות כבר מבוססות, משתכללות וגם [בטחוננו העצמי](#) גדל בהתאם. בגיל שנתיים ילדכם מסוגל [לפתח זהות](#), ואפשר כבר להתחיל ולזהות תכונות אופי, האם הוא מסוגל ליצור ולפתח קשרים וממה הוא הכי נהנה.