



מאמר

מערכת שיווי משקל ונשיאה על הידיים

מידע על מערכת שיווי משקל ונשיאה על הידיים

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

נשיאת התינוק על הידיים נתפשת כגורם המרגיע ביותר כמעט לכל תינוק. היא יוצרת תחושות של אינטימיות ואהבה, אך אצל חלק מההורים היא עלולה להיתפש גם כ"פינוק".

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

הנשיאה על הידיים אמורה להביא את התינוק לחוש שינוי במצב של ראשו במרחב. גירוי זה שולח מסר למוח ומזהיר אותו מפני אפשרות של נפילה. המוח מגיב ושולח פקודה עצבית לכווץ את השרירים המתאימים לצורכי איזון. תהליך זה גורם לרפלקס "מורו", המוכר גם כרפלקס הבהלה, לסיים את תפקידו בצורה הדרגתית, ובכך לאפשר לרפלקסים הבאים המכונים "רפלקסים מאזנים" או "רפלקסים של שיווי משקל" להתחיל את תפקידם ולשרת את התינוק/האדם לאורך כל ימי חייו.

מערכת שיווי המשקל תורמת רבות להתפתחות התינוק. חשוב להבין שהיא איננה מתפתחת מעצמה, אלא שיש צורך ליצור גירוי חיצוני בכדי שהמערכת תפעל. אם לא נניע את התינוק, הוא לא יצטרך לאזן את עצמו, וכך לא יפתח יכולות אלה. מיעוט בנשיאה על הידיים או היעדרה, יגרמו בהכרח הפרעה לתהליך למידה חשוב זה. במקרים אלו נראה קושי משמעותי בטונוס השרירים, דהיינו במידת חוזקם של שרירי התנועה, וכן קושי ועיכוב בתהליכי ההתפתחות המוטוריים.

במילים אחרות § התינוק שלנו תלוי בנו באספקת צרכים בסיסים כגון שתייה, מזון, אהבה וגם תנועה, שתאפשר לפתח את מנגנון שיווי המשקל שלו. עם התפתחות הטכנולוגיה והמודרניזציה, הומצאו אביזרים וצעצועים רבים כגון הטלוויזיה, ה"אוניברסיטה", הסלקל ודומיהם, שמאפשרים לתינוק לחוות חוויות חושיות אחרות, נוסף על חווית שיווי המשקל. יש צורך במודעות גבוהה כדי לא להיעזר יתר על המידה באביזרים סטטיים אלו, לאזן את צורות הגירוי שניתנות לילדינו ולגוונן.

ניתן ליצור את גירויי שיווי המשקל בדרכים המקלות על ההורים: שימוש במנשא בד בתנחות שונות ובערסל, ובשלב מאוחר יותר, כאשר הילד יושב, מומלץ שימוש בנדנדה בבית.

חשוב ליצור סוגים שונים של גירוי, כאלו שיעוררו את התינוק ויפתחו את ההחזקה השרירית, אולם יש לשים לב שגירוי חזק יתר על המידה יכול לעורר מדי את התינוק ולהכניסו למצב של סקרנות יתר ואקטיביות יתר. גירויים שקטים ונינוחים יכולים להכניסו לאווירה שקטה ושלווה וכמובן, לשונה עמוקה.