



מאמר

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

מזל טוב! בקרוב יצטרף למשפחה תינוק קטנטן שימלא את לבכם באושר. בשנה הראשונה

לחיי התינוק מתרחש תהליך התפתחות מדהים הכולל שינויים רבים: פיזיים, קוגניטיביים, מוטוריים, שפתיים ורגשיים [2] והם משמחים, מפתיעים ומרגשים. חשוב לציין כי ההתפתחות היא תהליך המשכי שקצבו משתנה מתינוק לתינוק, לכן לא מומלץ לערוך השוואות - כל תינוק בקצב שלו. אם אספקט ספציפי בהתפתחות מטריד אותך, תמיד תוכלי לפנות לרופא ההתפתחות או לרופא הילדים ולהתייעץ בנושא.

ההתפתחות קשורה לבשלות המח ושאר מערכות גופו של התינוק שאמנם נולד עם כל החושים ומערכות הגוף אך אלו עדיין אינם בשלים עם לידתו ויעברו תהליך מדהים במהלך שנה זו כך שיוכלו להכיל את שפע הגירויים סביבו. שלושת החודשים הראשונים לחיים, נקראים גם "הטרימסטר הרביעי" - זו תקופת ההסתגלות של התינוק לעולם, שבה הוא לומד להשתמש במודע בכל חושיו ולהפעיל את גופו.

התקשורת עם התינוק מתפתחת עוד בהיותו ברחם, לכן חשוב ליצור איתו תקשורת פיזית ומילולית גם אחרי הלידה על-מנת לעזור לו לפתח את כישוריו הקוגניטיביים ולהבין את העולם שסביבו. דברו עם תינוקכם, הסבירו לו מה אתם עושים בכל פעם שהוא לידכם כדי לעזור ביצירת ההקשרים בין המילים לפעולות.

מגיל לידה עד שישה שבועות [2]

זהו הזמן של התינוק לחקור את העולם ואת גבולות גופו. הוא יבהה בחלל ויתרכז בחפצים שצבעיהם מנוגדים (כמו האור הבוקע מן התריסים למשל). בגיל הזה, שלב ה"עוברות מחוץ לרחם", התינוק יעדיף את חיק הוריו בתנוחות ערסול וחיבוק שונות [2] אין זהו פינוק כי אם צורך קיומי. אפשרו זאת, ואל תחששו מפינוק [2] זה בדיוק הגיל לספק מגע בטוח.

החל מגיל מספר שבועות ועד גיל 3-4 חודשים -

ייתכן ותינוקכם יהיה לא רגוע, יבכה בכי ממושך בעיקר בשעות הערב כמעט מדי יום. סביר להניח שהוא סובל מתופעת הגזים המכונה גם קוליק שהינה תופעה טבעית ונפוצה הקשורה לכך שמערכת העיכול שלו מתחילה לעבוד במלוא הקיטור וברוב המקרים אם לא כולם, זה מלווה באי נוחות עד כאב. ישנן מספר שיטות להקלה על הגזים (כגון מנח בטן לבטן, אחיזת התינוק בתנוחת נמר על עץ, וכיפוף עדין של ברכיו אל הפופיק), ניתן לזהות גזים על-ידי התבוננות בתינוק. אם הוא מניף את רגליו ברוגז ומעווה פניו, זהו סימן מובהק. אם הוא ניזון מחלב אם מומלץ שתמשיכי להניק ובמקביל נסי לנסות לראות אם חלה הטבה בעקבות הורדת חלב ומוצרי מתפריטך. במידה וכן התייעצי בנוגע לנטילת תוסף סידן. במידה והתינוק ניזון מתמ"ל (תחליף חלב) ניתן לשקול להעבירו זמנית למטרנה קומפורט המכיל הרכב עדין לעיכול בשילוב הרכיבים HM-O ופרוביוטיקה מסוג L.reuteri שהוכח מחקרית כמפחית משך בכי בתינוקות עם קוליק.

לקראת גיל 5-6 שבועות-

תתרגשו לגלות שהתינוק כבר מתחיל לחייך קלות למשמע קולכם, ובהמשך יפתח חיוך רצוני

/ סוציאלי, המתאים למתרחש סביבו.

צפויות להתרחש 2 קפיצות גדילה בטווח הגילאים הנ"ל, בגיל 3 שבועות ובגיל 6 שבועות. חלב אם מספק את כל הדרישות התזונתיות של תינוק אך תגלי שהוא מבקש לאכול בתדירות גבוהה. הניקי אותו על פי דרישתו. עד גיל חצי שנה אין צורך בתוספת מים, גם בימים החמים.

גיל 3 עד 5 חודשים -

התינוק שלכם כבר מיומן בחיוכים, בהחזקת הראש והוא מתחיל לשלוט בתנועות גופו וללמוד לתפוס חפצים. ראייתו השתפרה פלאים והוא מסוגל לראות בבירור כחצי מטר מלפניו, לפיכך ניתן לראות כיצד הוא יבחן את העולם סביבו בעניין חדש, כעת כשצבעים מנוגדים הם לא הדבר היחיד בו הוא יכול להתמקד. בשלב זה, ייתכן ותתחיל בקיעת השיניים, עם זאת השיניים יכולות לצאת גם בגיל 7 חודשים ואף מאוחר יותר.

גיל 6 עד 9 חודשים

בשלב זה תיאום עין-יד-פה כבר די מפותח כך שהתינוק שלכם תופס במודע חפצים שמעניינים אותו ומושיט אותם לפה. הוא נסקרן ומסוגל לזחול למרחקים. בשלב זה, ייתכן ותשימו לב שהתינוק בוהה בכם בזמן הארוחות, ואף מתרגז כשלא מציעים לשתפו בארוחה. אם התינוק מסוגל לשבת ישר (בכוחות עצמו או בעזרה קלה) והוא מתעניין באוכל זה הזמן להציע לו מוצקים. שלב זה חשוב מאד להתפתחות גישה בריאה לאוכל ולכם יש בו תפקיד מרכזי. זכרו שתפקידכם כהורים להציע לתינוק מגוון מזונות טעימים ומזינים אך אל תשכחו שגם לתינוק יש תפקיד! הוא יקבע מה וכמה לאכול ממה שאתם מציעים לו! אל תכריחו אותו לאכול את מה שהוא אינו רוצה או כאשר הוא כבר שבע ולא מעוניין להמשיך יותר בארוחה. כבדו את סימני הרעב והשובע שלו.

הכישורים המוטוריים המשודרגים מביאים איתם יכולות חדשות. שחקו איתו במשחקי סיבה ותוצאה, העברת חפץ מיד ליד, ומשחקי כדור מתגלגל. רקדו איתו ושירו איתו, דברו אליו והסבירו לו כמה שאפשר לאורך היום ובשפה יומיומית. השפה שלו מתרחבת ומתעשרת כעת, תוכלו לשים לב שהתינוק מתחיל לחזור אחרי ההברות שלכם. בשלב זה ייתכן ותינוקכם יפחד מאנשים זרים, ומלהתרחק מכם! זה נורמלי לחלוטין. בקשו מאנשים שזרים לו, שייצרו קשר בצורה עדינה ושימתינו לסימן מהתינוק שהוא מסכים למגע או לתקשורת.

גיל 10 חודשים עד שנה -

בגיל הזה, בדרך כלל, ארוחות המוצקים כבר מבוססות והתינוק כבר אוכל ארוחות מלאות המחליפות ארוחת הנקה\בקבוק. לא לשכוח לשלב מים עם הארוחות ובינהן.

ארוחות משפחתיות בגיל הזה מהנות במיוחד, ואתם מוזמנים להגיש לו את המזון שהמשפחה אוכלת. למעט חלב ניגר ודבש, שמותרים רק מגיל שנה ואילך. חשוב מאוד ללא

להכריח את התינוק לאכול, אלא להציע על פי סימני הרעב שלו, בכמות שבה הוא מעוניין. גם זריקת אוכל אופיינית מאוד בגיל זה, שכן התינוק לומד עדיין את כל המרקמים, צורת הנפילה, אחיזה, מוטוריקה עדינה וסיבה ותוצאה ² גם בשעת האוכל.

לרוב בטווח גילאים זה, התינוק כבר עומד ויכול להתחיל ללכת ממש בכל רגע. אין צורך בנעליים בחודשים הראשונים להליכה, על מנת לבסס את ההליכה והיציבה בצורה שמותאמת לרגלו. אהבה למרקמים לא נעצרת באוכל, והתינוק ייהנה לטבול את רגליו בחול בגינת השעשועים, לחככן בדשא, בשטיח ולשחק עם כל דבר שניתן לשחק איתו ² על מנת ללמוד את העולם שסביבו.