



מאמר

איך נכון להשכיב את התינוק בזמן ערות?

שכיבה על הבטן היא הבסיס, אבל חשוב להשכיב גם על הגב ועל הצד. איזו תנוחה מתאימה ומתי? ענבל ברק, מדריכה ויועצת להתפתחות ושינה, עם טיפים להשכבת התינוק בזמן ערות.

היי, אני ענבל ברק, מדריכה ויועצת להתפתחות ושינה של תינוקות ופעוטות.
את בטוח יודעת שחשוב שהתינוק שלך ישכב על הבטן בזמן ערות, נכון?
השכיבה על הבטן היא למעשה הבסיס של כל שאר שלבי ההתפתחות.
משם התינוק שלך יריס ויניח את הראש, יתהפך, יזחל, יעבור לעמידה ויתחיל ללכת.
אבל, במקביל חשוב לדעת שגם לשכיבה על הגב והשכיבה על הצד בזמן ערות יש חשיבות.

למעשה בכל מנח התינוק שלך "לומד" דברים אחרים, גם מבחינה מוטורית וגם מבחינה
חושית, ממש כמו שיעורים שונים בבית הספר.
לכן כאשר התינוק ער הדבר הכי נכון מבחינה התפתחותית הוא לאזן בין כל המנחים.
וודאי שהתינוק שלך שוכב במהלך שעות הערות - גם על הבטן, גם על הגב, גם על צד ימין
וגם על צד שמאל.
אפילו כמה דקות בכל מנח מספיקות.
את יכולה לעשות זאת על משטח הפעילות או אפילו תוך כדי טיול בעגלה.
כך תוודאי שהוא באמת מקבל את הבסיס הטוב ביותר להמשך ההתפתחות שלו.

מטרנה

איך נכון להשכיב
את התינוק בזמן ערות?