

יום ד', ג' בטבת תשס"ח, 12.12.2007 nrg.co.il

# סלנון

מעריב



מאמא ליגה | עינת ניב | einatn@maariv.co.il



## טיפה'לה

### 5 דברים שכדאי שתדעו על שלב הזחילה

1. שלב הזחילה מתחלק, למעשה, לשניים: השלב הראשון מכונה "זחילת גחון" ובשלב השני הפעוטות זוחלים "על שש". זחילת הגחון תורמת יותר להתפתחות התינוק, שכן היא דורשת ממנו להשתמש בכל המיומנויות שרכש עד עתה: שכיבה על הבטן והרמת הראש, תיאום בין חלקי הגוף והעברת משקל הגוף קדימה ואחורה.
2. מומלץ להניח את התינוק על משטח זחילה קשה, שיאפשר לו לדחוף את עצמו בקלות.
3. כדאי לגוון את משטחי הזחילה - רצפה, דשא, שטיח - ולאפשר לתינוק להתוודע לחוויות חישה שונות.
4. כדי לסייע לתינוק להגדיל את טווח התנועה שלו, רצוי להשאיר את כפות ידיו ורגליו חשופות (אם קר בחוץ, אז רק בסביבה מחוממת, כמובן).
5. הציבו אתגרי זחילה בדרכו של התינוק, כגון כריות, שמיכות ואפילו הרגליים שלכם. מכשולים אלו יסייעו לו לפתח את שיווי המשקל, לחזק את חגורת הכתפיים ושרירי הגב ולשנות את כיווני הזחילה שלו.

הטיפים באדיבות שי זילברבוש, מנהל "צעד ראשון" - המרכז לליווי התפתחותי לתינוקות