



ישיבה – תינוקות צעירים

איך מתפתחת היכולת לשבת?

רוב התינוקות משיגים את היכולת לעבור לישיבה ללא עזרת מבוגר, לאחר ששכבו הרבה על הבטן, התחזקו ופתחו את התנועות הנדרשות לחילה והתיישבות. יש לחשוף לשכיבה על הבטן בהדרגה. עד גיל 6 חודשים, התינוק אמור להתרגל לשכב על הבטן ברב שעות העירות.

רעיונות לעידוד שכיבה על הבטן:

1. הרמת בית חזה על כרית או שמיכה מגולגלת.
2. השכבה על ברכי ההורה על הבטן.
3. לאחוז תוך תמיכה בחזה.

אחיזה בתנוחת ישיבה בתמיכה

החל מגיל חודשיים שלושה - ניתן להושיב לפרקי זמן קצרים ובתמיכה מלאה, על ברכי ההורה.

ישיבה עם תמיכה נמוכה על ברכי ההורה

לקראת גיל 6 חודשים ניתן להושיב על ברכי ההורה, זקוף ככל האפשר ולהחזיק במותניים של הילד. נושיב באופן זה לזמנים קצרים. כדאי גם להטות אותו קדימה, אחורה ולצדדים, לשיפור שליטת הראש וחיזוק הגו.

ישיבה בעגלה ובזמן אוכל

בגיל שבעה / שמונה חודשים רוב התינוקות כבר בשלים להתחיל להתנסות בישיבה באוכל ובעגלה, גם אם אינם מתיישבים בעצמם. זאת התנסות טובה לחיזוק ושיפור השליטה של הגב ומבחינה חברתית. הם מתחילים לאכול מוצקים ויש משמעות לישיבה גם בהקשר של בליעה ונשימה. מומלץ להושיב בכיסא אוכל בזווית של 90 מעלות עם שולחן לפנים, רק בזמן האכילה. מומלץ להושיב בעגלת טיול בזווית 90 מעלות, לזמן הטיול בלבד. על התינוק להיות קשור היטב. תינוק שטרם השיג ישיבה עצמאית, נושיב לצורך אכילה או טיול למשך 15-20 דקות בלבד.