



Οδηγός ανάπτυξης

ΤΗΣ ΦΛΩΡΑΣ ΚΑΣΣΑΒΕΤΗ,
με τη συνεργασία της ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ ΓΚΟΛΤΣΙΟΥ,
παιδιάτρου - αναπτυξιολόγου - www.gkoltsiou.gr.

Οι Θριάμβοι του πρώτου χρόνου

Το μωράκι σας μήνα με το μήνα θα αποκτά σταδιακά τον έλεγχο των κινήσεών του και μέχρι το τέλος του πρώτου χρόνου δεν θα πιστεύετε στα μάτια σας βλέποντάς το όρθιο να περπατά σαν κουρδιστό ανθρωπάκι!

Να θυμάστε ότι η κινητική εξέλιξη του μωρού ξεκινά από πάνω προς τα κάτω: αυτό σημαίνει ότι πρώτα αρχίζει να ελέγχει το κεφάλι του, στη συνέχεια τα χέρια του και μετά τον κορμό του και τα πόδια του. Δεν μπορεί, για παράδειγμα, να δείτε το παιδί σας να σηκώνεται όρθιο αν πρώτα δεν έχει καταφέρει να καθίσει χωρίς βοήθεια. Κάθε αναπτυξιακό ορόσημο, από τη στιγμή που το μωρό σας θα σηκώσει το κεφαλάκι του μέχρι τη στιγμή που θα περπατήσει, είναι σπουδαίο, επιβεβαιώνοντας ότι όλα πάνε καλά! Ορίστε ποια είναι τα πιο σημαντικά ορόσημα τον πρώτο χρόνο ζωής.

Σηκώνει το κεφαλάκι του

Στην αρχή το κεφαλάκι του μωρού σας είναι ασταθές – τόσο εξαιτίας του βάρους όσο και της ανωριμότητας του νευρικού συστήματος. Στη διάρκεια όμως των επόμενων εβδομάδων από τη γέννηση το νευρικό σύστημα ωριμάζει και οι μύες του λαιμού και του αυχένα δυναμώνουν σταδιακά, επιτρέποντας στο μωρό να στηρίζει όλο και περισσότερο το κεφαλάκι του. Έτσι, κατά το τέλος του πρώτου μήνα, αν βάλετε το μωράκι σας μπρούμυτα, θα διαπιστώσετε ότι σηκώνει για λίγο το κεφάλι του. Αυτό είναι ένα ιδιαίτερο σημαντικό ορόσημο της ανάπτυξης.

Tip: Μπορείτε να αφήνετε το μωρό σας για λίγο μπρούμυτα στην κούνια του ή στο κρεβάτι σας, πάντα κάτω από την επίβλεψή σας, εξασφαλίζοντάς του την ευκαιρία να σηκώνει το κεφαλάκι του. Καλό θα είναι επίσης η κούνια να είναι σε επικλινή θέση, με το κεφάλι λίγο πιο ψηλά από τα πόδια.

Στηρίζει μόνο του το κεφάλι του

Γύρω στους τρεις μήνες από τη γέννησή του το μωράκι σας αρχίζει να μπορεί να κρατάει μόνο του όρθιο το κεφαλάκι του όταν το κρατάτε αγκαλιά. Αυτό είναι ένα ιδιαίτερα σημαντικό ορόσημο!

Tip: Μέχρι το μωρό σας να αποκτήσει πλήρη έλεγχο του κεφαλιού, θα πρέπει να στηρίζετε εσείς με το χέρι σας το κεφαλάκι του όταν το κρατάτε. Μόλις τα καταφέρει, μπορείτε να το κρατάτε πλέον στην αγκαλιά σας αντικριστά για να σας βλέπει, πράγμα που θα απολαμβάνει ιδιαίτερα! Επίσης στο μάρσιπο θα μπορεί να γυρίσει μπροστά και να χαζεύει.

Κρατάει την κουδουνίστρα του

Το μωράκι σας τον πρώτο καιρό έχει τα χέρια του σφιγμένα σε γροθιές. Καθώς περνά ο καιρός, τα χεράκια ανοίγουν και στην ηλικία των 2-3 μηνών μπορεί να κρατήσει για λίγο ένα αντικείμενο που θα του βάλετε στο χέρι! Αυτό είναι ένα σπουδαίο κινητικό επίτευγμα.

Tip: Αντικείμενα που κάνουν ήχο όταν το μωρό σας τα κουνάει, όπως η κουδουνίστρα ή υφασμάτινα βιβλία που βγάζουν ήχους, είναι ιδανικά καθώς εξάπτουν το ενδιαφέρον του μωρού σας.

Κάθεται χωρίς βοήθεια

Πριν από τους πέντε μήνες το μωρό

σας χρειάζεται στήριξη για να καθίσει αφού θα γέρνει από τη μια μεριά ή την άλλη. Στη διάρκεια του 6^{ου} μήνα όμως το μωρό σας θα μπορεί να κάθεται για λίγα λεπτά χωρίς στήριξη. Περίπου ένα μήνα μετά θα κάθεται μόνο του στο πάτωμα, αλλά θα ακουμπά συνήθως τα χεράκια μπροστά για να στηριχθεί. Γύρω στους οκτώ με εννιά μήνες θα μπορεί πλέον να κάθεται χωρίς να στηρίζεται στα χεράκια, αν και ακόμα μπορεί να μην είναι πολύ σταθερό. Όσο περνά πάντως ο καιρός, δηλαδή γύρω στους εννιά με δέκα μήνες, θα στηρίζεται όλο και καλύτερα διατηρώντας όρθιο τον κορμό του και θα μπορεί να γυρίσει πάνοντας αντικείμενα χωρίς να χάνει την ισορροπία του. Σ' αυτή την ηλικία επίσης αλλάζει εύκολα θέσεις: ανάσκελα - καθιστό - μπρούμυτα. Το γεγονός πάντως ότι ισορροπεί στην καθιστή θέση επιβεβαιώνει ότι το μωρό έχει αποκτήσει τον έλεγχο του κορμού και των ισχίων.

Tip: Πριν το μωρό σας καθίσει ανεξάρτητα, μπορείτε να το βάζετε να κάθεται σε μια σκληρή, τελείως επίπεδη επιφάνεια, όπως π.χ. στο πάτωμα ή πάνω σ' ένα χαλί βάζοντας μαξιλαράκια από πίσω του. Η καθιστή θέση βοηθά το μωρό να κοιτάζει τον κόσμο γύρω, να παρακολουθεί τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και να προσπαθεί να πιάσει αντικείμενα που μπορεί να φτάσει με τα χεράκια του. Βάλτε γύρω του ένα-δύο ενδια-

Γυρίζει πλευρό

Κάποια στιγμή, αλλιώς θα βάλετε το μωρό στην κούνια και αλλιώς θα το βρείτε! Το μωρό σας γύρω στους τέσσερις μήνες θα μπορεί να γυρίζει από πλευρό σε πλευρό και μέχρι τους 7-8 μήνες θα πρέπει να γυρίζει μπρος - πίσω, δηλαδή από ανάσκελα μπρούμυτα.

Tip: Επειδή δεν μπορείτε να μαντέψετε πότε το μωρό σας θα μπορεί να γυρίσει από πλευρό σε πλευρό, ποτέ μην το αφήνετε χωρίς επιτήρηση πάνω σε κρεβάτι ή στην αλλαξιέρα γιατί μπορεί να σας πέσει.



Μετακινείται στα τέσσερα

Γύρω στους έξι μήνες το μωρό σας θα μπορεί να στηρίξει το σώμα του σε χέρια και γόνατα. Θα βρεθεί σε θέση δηλαδή έτοιμο για μπουσουλήμα. Πιθανόν στην αρχή να κουνιέται μπρος - πίσω σ' αυτή τη θέση. Γύρω στους εννέα με δέκα μήνες το πιθανότερο είναι ότι θα αρχίσει να μετακινείται μπουσουλώντας.

Tip: Προνοήστε για όλους τους κινδύνους που μπορεί να υπάρχουν μέσα στο σπίτι.

Για να το ενθαρρύνετε να μπουσουλήσει μπορείτε να του βάλετε αρκετά κοντά του ένα ενδιαφέρον παιχνιδάκι.



φέροντα παιχνίδια, όπως αυτά που βγάζουν ήχο όταν τα αγγίζει.

Πιάνει μικρά αντικείμενα με τα δακτυλάκια

Μεταξύ 6 και 12 μηνών αυξάνεται η ακρίβεια με την οποία το μωρό πιάνει αντικείμενα. Ενώ λοιπόν μέχρι τότε έπιανε τα αντικείμενα με ολόκληρη την παλάμη, καθώς ο χρόνος περνά θα μπορεί πλέον να πιάνει ακόμα και κάτι πολύ μικρό με το δείκτη και τον αντίχειρα, όπως για παράδειγμα ένα κομμάτι ψίχουλο. Αυτό αποτελεί ένδειξη ωρίμανσης της κινητικής εξέλιξης των χεριών καθώς και συντονισμού μεταξύ ματιού και χεριού.

Tip: Αποκλείστε την πρόσβαση του μωρού σε κάθε μικρό αντικείμενο που μπορεί να πιάσει και να βάλει στο στόμα. Προσέξτε ιδιαίτερα τα παιχνίδια μεγαλύτερων παιδιών που έχουν πολύ μικρά τμήματα. Λίγο πριν χρονίσει το μωράκι σας θα αρχίσει να τρώει κανονικό φαγητό.

Σηκώνεται από καθιστή σε όρθια θέση

Γύρω στους 8 με 10 μήνες το μωρό σας, στηρίζοντας τα χέρια του σ' ένα π.χ. χαμηλό τραπέζι, θα στηρίξει όλο το βάρος του στα πόδια και θα μπορέσει να σηκωθεί! Ξαφνικά λοιπόν μια μέρα θα δείτε το μικρούλι σας όρθιο μπροστά σας, πράγμα που κυριολεκτικά θα σας ενθουσιάσει. Στην αρχή μπορεί να πέσει αμέσως. Το μικρό σας όμως δεν πρόκειται να το βάλει κάτω! Με λίγη εξάσκηση και επαναλαμβανόμενες προσπάθειες θα το βλέπετε διαρκώς από εδώ και πέρα όρθιο, καθώς θα κρατιέται από το δίκτυο στο παρκάκι του, από τα κάγκελα της κούνιας

ή από κάποιο χαμηλό έπιπλο, π.χ. το τραπέζακι του σαλονιού.

Tip: Σύντομα θα αρχίσει να κινείται με αυτό τον τρόπο μέσα στο χώρο, γι' αυτό θα πρέπει να αποσύρετε οτιδήποτε μπορεί να αποδειχτεί επικίνδυνο στα χέρια του και να καλύψετε τις γωνίες στα έπιπλα. Στη φάση αυτή το μωρό σας μπορεί να κάνει κάποια βηματάκια αν το κρατάτε από το χέρι ή αν του δώσετε κάτι να σπρώχνει, π.χ. ειδικά παιχνίδια στήριξης που τσουλάνε.

Πολλά μωρά αρχίζουν να στέκονται καλύτερα ή ακόμα και να κάνουν τα πρώτα τους βήματα αν τους δώσουν ένα καρότσι μωρού να τσουλήσουν.

Κάνει τα πρώτα βηματάκια

Στους επόμενους μήνες το μωρό σας θα προσπαθήσει να σταθεί μόνο του χωρίς να κρατιέται από κάπου για μερικά δευτερόλεπτα. Γρήγορα θα κάνει τα πρώτα βηματάκια μόνο του, ενώ με το χρόνο θα τελειοποιείται συνεχώς η ισορροπία και ο συντονισμός του στο περπάτημα!

Tip: Προτιμάτε να το βάζετε ξυπόλυτο πάνω σε χαλί ή μοκέτα κι όχι φορώντας του κάλτσες ή παπουτσάκια.

Τα περισσότερα παιδάκια περπατούν γύρω στους 14 με 15 μήνες, ενώ κάποια καθυστερούν μέχρι τους 18. Δεν θα πρέπει λοιπόν να αγχώνεστε, να κάνετε συγκρίσεις με άλλα συνομήλικα παιδάκια ή να πνέετε το παιδί να περπατήσει. Αν όμως το παιδί σας έχει περάσει τους 18 μήνες και δεν περπατά ή παρουσιάζει άλλα σημεία καθυστέρησης στα αναπτυξιακά ορόσημα, καλό θα ήταν να το συζητήσετε με τον παιδίατρό σας για να επισκεφτείτε έναν αναπτυξιολόγο.

Κάνει τα πρώτα push ups

Στους πέντε μήνες θα διαπιστώσετε πως, όταν το μωρό σας είναι ξαπλωμένο μπρούμυτα, θα μπορεί πλέον να στηρίζεται στα χεράκια του σηκώνοντας το πάνω μέρος του κορμού του.

Tip: Πάρτε το μωρό σας αγκαλιά, ξαπλώστε στο πάτωμα ανάσκελα και βάλτε την κοιλιά του στο στήθος σας,