

# Μικροί κασκαντέρ



*Κάθε παιδί είναι διαφορετικό, το ίδιο και η ανάπτυξη του. Η παιδιάτρος – αναπτυξιολόγος Κωνσταντίνα Γκόλτσιου λύνει όλες μας τις απορίες τονίζοντας ταυτόχρονα πως οι αναπτυξιακοί σταθμοί είναι κατά προσέγγιση και τα ηλικιακά όρια δεν ισχύουν απόλυτα για όλα τα παιδιά.*

## **Είναι φυσιολογική η κινητική του ανάπτυξη;**

Η κινητική ανάπτυξη ξεκινά από πάνω προς τα κάτω με σημεία-ορόσημα που εμφανίζονται πάντα με την ίδια σειρά. Αυτό σημαίνει ότι ένα μωρό πρώτα αρχίζει να ελέγχει το κεφάλι του, στη συνέχεια τα χέρια του και μετά τον κορμό και τα πόδια του. Δεν μπορεί, για παράδειγμα, να το δείτε να σηκώνεται όρθιο αν πρώτα δεν έχει κα-

ταφέρει να κάθεται ανεξάρτητα. Πότε όμως κατακτούν τα παιδιά τις ηλικίες-κλειδιά της κίνησης τους πρώτους 12 μήνες της ζωής τους;

### **1 μηνός**

**ΣΗΚΩΝΕΙ** για λίγο το κεφαλάκι όταν είναι μπρούμυτα.

**ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΣΚΕΛΑ**, πιάζει με τα πόδια του τα χέρια σας.

**ΜΠΟΡΕΙΤΕ** ν' αφήνετε το μωρό σας για λίγο μπρούμυτα στην κούνια του ή στο κρεβάτι σας πάντα κάτω από την επίβλεψή σας, εξασφαλίζοντάς του τη δυνατότητα να σηκώνει το κεφαλάκι του. Καλό είναι η κούνια να είναι σε επικλινή θέση με το κεφάλι λίγο πιο ψηλά από τα πόδια.

### **2 μηνών**

**ΣΗΚΩΝΕΙ ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΚΙ ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΣΚΕΛΑ**

### **3 μηνών**

**ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΚΙ**

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. Τώρα, στον μάρσιπο μπορεί να γυρίσει μπροστά και να χαζεύει.

### **4 μηνών**

**ΠΑΙΖΕΙ ΜΕ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΤΟΥ**



## 5 μηνών

**ΚΑΘΕΤΑΙ ΜΕ ΣΤΗΡΙΞΗ** Πριν το μωρό σας καθίσει ανεξάρτητα μπορείτε να το βάζετε να κάθεται σε μια σκληρή και τελείως επίπεδη επιφάνεια, όπως π.χ. στο πάτωμα πάνω σ' ένα χαλί βάζοντας μαξιλαράκια από πίσω του. Βάλτε λοιπόν κοντά του ασφαλή παιχνιδάκια για να παίξει.

## 6 μηνών

### ΓΥΡΙΖΕΙ ΑΠΟ ΜΠΡΟΥΜΥΤΑ ΑΝΑΣΚΕΛΑ

Καλό είναι να μην το αφήνετε χωρίς επίτηρηση π.χ. πάνω σε κρεβάτι ή στην αλλαξιέρα γιατί μπορεί να σας πέσει.

## 7 μηνών

### ΚΑΘΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΤΟΥ

Μόλις μάθει να κάθεται μπορείτε να αρχίσετε να το βάζετε και στο πάρκο του.

## 8 μηνών

### «ΣΤΕΚΕΤΑΙ»

### ΟΤΑΝ ΤΟΥ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΤΑ ΧΕΡΑΚΙΑ

## 9 μηνών

### ΜΠΟΥΣΟΥΛΑΕΙ

Το μωρό σας μπορεί να μην περπατάει ακόμα, μπουσουλώντας όμως μπορεί να φτάσει σχεδόν παντού. Φροντίστε λοιπόν να έχετε προνοήσει για όλους τους κινδύνους που μπορεί να υπάρχουν μέσα στο σπίτι. Για να το ενθαρρύνετε να μπουσουλήσει, μπορείτε επίσης να του βάλετε αρκετά κοντά του ένα ενδιαφέρον παιχνιδάκι π.χ. μια μπαλίτσα ώστε να μετακινηθεί προς αυτήν.

## Οδηγίες για καλό μπουσούλημα

**ΠΑΡΤΕ ΤΟ ΑΓΚΑΛΙΑ**, ξαπλώστε στο πάτωμα ανάσκελα και βάλτε τη κοι-



λιά του μωρού στο στήθος σας. Μιλήστε του, σηκώστε το ψηλά στον αέρα και γενικά διασκεδάστε το. Το tummy time, όπως λέγεται, είναι ο καλύτερος και πιο φυσικός τρόπος να κάνετε το μωρό να αισθάνεται άνετα με τη θέση μπρούμυτα.

**ΟΤΑΝ ΛΟΙΠΟΝ ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΟ** να ακουμπήσει με την κοιλίτσα στο χαλί, τυ-

λίξτε μια πετσέτα του μπάνιου σαν ρολό, βάλτε την απαλά κάτω από το στήθος του -όχι κάτω από το στομάχι του- και τοποθετήστε τους αγκώνες του έτσι ώστε μόλις να ακουμπούν στο χαλί.

**ΞΑΠΛΩΣΤΕ ΚΙ ΕΞΕΙΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΤΟΥ** και κάντε γκριμάτσες, παίξτε ή βάλτε έναν καθρέφτη ή ένα παιχνιδί με καθρέφτη που τσουλάει.

**ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΓΥΡΩ ΤΟΥ** ένα δύο ενδιαφέροντα παιχνίδια, όπως αυτά που βγάζουν ήχους όταν τα αγγίζεις, στην αρχή πολύ κοντά του για να μπορεί να τα πιάνει εύκολα και κατόπιν απομακρύνετε τα σταδιακά.

**ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΒΟΗΘΑ** με τα ποδαράκια του να βρίσκεται κοντά στον τοίχο.

## 10 μηνών

### ΠΙΑΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΕΠΙΠΛΑ ΚΑΙ ΣΗΚΩΝΕΤΑΙ

## 1 έτους

### ΣΤΕΚΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΤΟΥ ΟΡΘΙΟ

## 11 μηνών

**ΚΑΝΕΙ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΤΟΥ ΒΗΜΑΤΑ** όταν το κρατούν από το χέρι.

Μόλις το μωρό σας μάθει να στηρίζεται όρθιο, θα δοκιμάσει να κάνει ένα δύο βήματα ενώ πιάνεται από κάποιο έπιπλο. Σύντομα θα αρχίσει να κινείται μ' αυτόν τον τρόπο μέσα στον χώρο γι' αυτό θα πρέπει να αποσύρετε οτιδήποτε μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνο στα χέρια του και να καλύψετε τις γωνίες στα έπιπλα. Μπορείτε επίσης να δώσετε κάτι να σπρώχνει π.χ. ειδικά παιχνίδια στήριξης που τσουλάνε.