



Γιατί
περπατάει
έτοιμο;

PHOTO: MASTERFILE

Η μέρα που θα το δείτε να κάνει τα πρώτα του βήματα θα μείνει χαραγμένη για πάντα στη μνήμη σας! Και, αν στην αρχή μοιάζει σαν... κουρδισμένο, μην ανησυχείτε, πολύ σύντομα δεν θα το προφταίνετε!

Πριν από το... μεγάλο βήμα!

Το παιδί σας έχει «εκπαιδευτεί» για τα πρώτα του βήματα από τη μέρα που γεννήθηκε. Κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου αναπτύσσει καθημερινά την ικανότητα συντονισμού και τη δύναμη των μυών του και έχει κατακτήσει το ένα κινητικό επίτευγμα μετά το άλλο: καταφέρνει να στριφογυρίζει από τη μια πλευρά στην άλλη, να κάθεται χωρίς βοήθεια, να μπουσουλά με απίστευτη ταχύτητα, να στέκεται όρθιο όταν πιάνεται από κάπου και ίσως ακόμα-ακόμα επιχειρεί να αποτολμήσει τα πρώτα του βήματα. Ύστερα από όλα αυτά είναι απλώς θέμα χρόνου μέχρι να αποκτήσει την αυτοπεποίθηση και την ισορροπία που απαιτείται για να περπατήσει.

Το χρονοδιάγραμμα της επιτυχίας

Αν και η μεγάλη πλειοψηφία των παιδιών κάνουν τα πρώτα τους βήματα ανάμεσα στους 12-18 μήνες, πολλοί παράγοντες επηρεάζουν το πότε θα αποφασίσει ο μπόμπιρας να κάνει το πρώτο του βήμα (η κληρονομικότητα και το βάρος ίσως είναι οι πιο σημαντικοί). Τα μισά παιδιά ξεκινούν γύρω στα πρώτα τους γενέθλια, άλλα αργούν μέχρι τους 15 μήνες και ένα στα δέκα παίρνει τη... μεγάλη απόφαση μεταξύ 15-18 μηνών. Το 7% των

παιδιών μάλιστα κάνουν το πρώτο τους βήμα χωρίς να έχουν προηγουμένως μπουσουλήσει. Εσείς βοηθήστε το παιδί σας να τα καταφέρει στηρίζοντάς το από πίσω, καθώς βάζει τα χέρια του σε μια χαμηλή επιφάνεια και προσπαθεί να σηκωθεί ή απλά τοποθετήστε το αγαπημένο του παιχνίδι στην άλλη άκρη του καναπέ για να το φτάσει. Μην το περιορίζετε μέσα στο πάρκο ή σε μια άλλη μικρή επιφάνεια που δεν του επιτρέπει να κινηθεί και δείτε την όλη διαδικασία σαν... διασκέδαση χωρίς να αγχώνετε και να ανυπομονείτε.

Τα 5 πιο συχνά ερωτηματικά στη βάδιση του παιδιού

Η διαδικασία της βάδισης χρειάζεται συστηματική εξάσκηση και απαιτεί πολύ χρόνο. Εσείς, από την πλευρά σας, πάρτε τα απαραίτητα μέτρα για την ασφάλεια του παιδιού σας, δώστε του όλο το χρόνο που χρειάζεται και αυτό σύντομα θα σας καταπλήξει! Ακόμα κι αν στην αρχή περπατά λίγο αστεία ή κάπως περίεργα...

ΠΕΡΠΑΤΑΕΙ ΣΑΝ ΤΟ ΠΑΠΑΚΙ

Το μικρούλι σας περπατά με τα σκέλη σε απαγωγή (δηλαδή γυρισμένα ελαφρώς προς τα έξω) σαν να είναι παπάκι; Δεν είναι το μόνο, αφού αρκετά παιδάκια που έχουν πρόσφατα ξεκι-

Η πρώτη εφηβεία

Το παιδί πρέπει να ισορροπήσει ανάμεσα στην ανάγκη που νιώθει να προσκολληθεί πάνω σας και στη νέα ανάγκη για ανεξαρτησία και εξερεύνηση. Αν και τα καταφέρνει επιτέλους να πηγαίνει όπου θέλει χωρίς να σας παρακαλά, σας κοιτά συγχρόνως επίμονα σαν να φοβάται μην εξαφανιστείτε. Σε αυτή την εποχή της συναισθηματικής... καταιγίδας πρέπει να του βάλετε πολύ συγκεκριμένους κανόνες και όρια ώστε να μη νιώσει μεγάλη ανασφάλεια από την απότομη ανεξαρτησία.

νήσει να περπατούν, υιοθετούν αυτό τον τρόπο βάδισης. Κι αυτό γιατί ανοίγοντας τα πέλματα προς τα έξω διευρύνεται ο κύκλος του κέντρου βάρους με αποτέλεσμα να έχουν καλύτερη ισορροπία. Μεγαλώνοντας όμως, τα βήματά τους γίνονται πιο σταθερά και μαθαίνουν να περπατούν με μεγαλύτερη σιγουριά ξεπερνώντας αυτή τη φάση.

Πότε το ψάχνουμε: Αν το παιδάκι αρχίσει να περπατάει σαν παπάκι, έπειτα από 2-3 μήνες βάδισης καλό είναι να επισκεφτείτε έναν παιδοορθοπαιδικό γιατί πιθανόν να υπάρχει κάποιο ανατομικό πρόβλημα.

Για να ξέρετε: Προτιμάτε να αφήνετε το παιδί ξυπόλυτο πάνω σε χαλί ή μοκέτα και όχι φορώντας του κάλτσες ή παπουτσάκια για να εξασκηθεί στο περπάτημα.

ΣΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΣΑΝ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑΡΙΝΑ

Πιθανόν να ανησυχείτε βλέποντας το παιδί σας να περπατάει στις μύτες, χωρίς δηλαδή να πατάει στο έδαφος ολόκληρη την πατούσα. Τα περισσότερα παιδάκια, πριν ξεκινήσουν να περπατούν κανονικά, έχουν την τάση να περπατάνε στις μύτες, ενώ μερικά συνεχίζουν να το κάνουν κι αργότερα λόγω συνήθειας, την οποία όμως ξεπερνούν καθώς μεγαλώνουν.

Πότε το ψάχνουμε: Αν το παιδί συνεχίζει να περπατά στις μύτες μετά

τους 18 μήνες. Στην περίπτωση αυτή ο παιδίατρος θα αποφασίσει αν χρειάζεται να γίνει έλεγχος από παιδονευρολόγο γιατί μπορεί αυτός ο ιδιότυπος τρόπος βάδισης να συνδέεται με κάποιο νευρολογικό πρόβλημα (υπερτονία). Σ' αυτή την περίπτωση συνήθως συστήνονται ειδικές ασκήσεις που μπορούν να κάνουν οι γονείς από νωρίς στο μωρό τους για να χαλαρώσουν τα πέλματά του.

Για να ξέρετε: Πολλά παιδιά αρχίζουν να στεκούνται καλύτερα ή ακόμα και να κάνουν τα πρώτα τους βήματα αν τους δώσουμε ένα βρεφικό καροτσάκι να τσουλήσουν.

ΣΚΟΥΝΤΟΥΦΛΑΕΙ ΣΥΝΕΧΕΙΑ

Κάποια παιδιά, πιο ζωηρά και τολμηρά, πέφτουν πιο συχνά, ενώ άλλα είναι πιο προσεκτικά και επιφυλακτικά και έτσι δεν σκουντουφλάνε τόσο συχνά. Την περίοδο πάντως που το παιδί μαθαίνει να περπατά είναι σημαντικό να εξασφαλίσετε ένα ασφαλές περιβάλλον με σταθερά έπιπλα και σταθερά χαλιά για να μπορεί να περπατήσει και να τρέξει με ασφάλεια.

Πότε το ψάχνουμε: Αν ένα παιδί είναι άνω των δύο χρόνων και συνεχίζει να πέφτει συχνά, καλό είναι να το συζητήσετε με τον παιδίατρο. Εκείνος μπορεί να σας συστήσει να επισκεφτείτε τον ορθοπαιδικό γιατί

πιθανόν να υπάρχει κάποιο ανατομικό πρόβλημα στα πόδια. Επίσης καλό είναι να γίνεται και ένας έλεγχος στα μάτια γιατί συχνά παιδιά που σκουντουφλούν μπορεί να μη βλέπουν καλά και να χρειάζονται γυαλιά.

Σύμφωνα πάντως με την παιδίατρο - αναπτυξιολόγο Δρ. Κωνσταντίνα Γκόλτσιου, «τα παιδιά που δυσκολεύονται στην κίνηση χωρίς να έχουν κάποιο νευρολογικό ή νοητικό πρόβλημα, ανήκουν διαγνωστικά στην ομάδα της αναπτυξιακής δυσπραξίας ή αλλιώς αναπτυξιακής διαταραχής συντονισμού και χρήζουν περαιτέρω εκτίμησης και καθοδήγησης από παιδίατρο - αναπτυξιολόγο».

Για να ξέρετε: Το παιδί σας είναι πιο πιθανό να σκουντουφλήσει αν φορά παπούτσια μεγαλύτερο νούμερο από αυτό που πρέπει. Προτιμήστε εκείνα που κρατούν τον αστράγαλο του παιδιού καλυμμένο γιατί εξασφαλίζουν μεγαλύτερη σταθερότητα μέχρι να μάθει να περπατάει καλά. Επίσης φροντίστε να έχουν από κάτω λάστιχο ή υλικό που δεν γλιστράει.

ΠΑΕΙ ΣΑΝ ΤΗ ΧΕΛΩΝΑ

Ενώ γύρω στο 15ο μήνα τα περισσότερα παιδιά έχουν μάθει να περπατάνε, μόνο μερικά μπορούν να τρέξουν, και μάλιστα με αργό ρυθμό, πράγμα απολύτως φυσιολογικό. Στους 18 μήνες τα περισσότερα τρέχουν, αλ-

Η ασφάλεια σε άλλη διάσταση

Ξαφνικά η ασφάλεια του χώρου αποκτά διαφορετική διάσταση, αφού η φαντασία και η δημιουργικότητα του παιδιού σας ξεπερνά κάθε όριο. Εκεί που μοιάζει απολύτως προσηλωμένο στα παιχνιδάκια του και το χαίρεστε να παίζει ήσυχα-ήσυχα, σκαρφαλίζεται τα πιο απίθανα πράγματα για να σας τρομοκρατήσει. Να μερικά μέτρα ασφάλειας:

- * Χρειάζεται διαρκής επιτήρηση τώρα. Γιατί δεν είναι μόνο ένα εξαιρετικά κινητικό πλάσμα αλλά γεμάτο περιέργεια για όλα αυτά τα θαυμαστά που συμβαίνουν γύρω του.
- * Επειδή δεν μπορείτε να προλάβετε τα πεσίματα, κάντε ό,τι μπορείτε ώστε τουλάχιστον να πέσει στα... μαλακά. Τα χαλιά και οι μοκέτες ή το χορτάρι είναι οι ιδανικές επιφάνειες για να εξασκηθεί το μωρό.
- * Τα γυμνά ποδαράκια είναι προτιμότερα από οποιοδήποτε παπούτσι (μέσα στο σπίτι) για να βελτιώσει το παιδί σας την ισορροπία του, να αναπτύξει τις καμάρες στα πόδια και να δυναμώσει τους αστραγάλους του.
- * Τα πιο πολλά ατυχήματα γίνονται στα ξένα σπίτια. Επιτηρείτε λοιπόν σχολαστικά το χώρο που επισκέπτεστε για ηλεκτρικά είδη, μικρά αντικείμενα, καθαριστικά και φάρμακα.





Τα μυστικά της ενθάρρυνσης

Σύμφωνα με την παιδίατρο - αναπτυξιολογο Δρ Κωνσταντίνα Γκόλτσιου, μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές της.

- ❖ Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ασφαλείς «παιδοτόπους» μέσα και έξω από το σπίτι.

- ❖ Αποφύγετε τις ασκήσεις και γενικά την έντονη κινητική δραστηριότητα μετά το φαγητό.

- ❖ Αποφύγετε την υπερβολή. Μην κουράζετε το παιδί και μην φορτώνετε το περιβάλλον γύρω του με πολλά παιχνίδια γιατί θα χάσει γρήγορα το ενδιαφέρον του.

- ❖ Αντικείμενα που τα σπρώχνει, τα τραβά, τα τσουλά, πηδά από πάνω τους ή τα καβαλικεύει είναι χρήσιμα.

- ❖ Μέσα στο σπίτι αφήστε μεγάλα χάρτινα κουτιά για να σκαρφαλώνει, να τα σπρώχνει ή να τα σέρνει, μεγάλα μαξιλάρια να πηδά επάνω και ασφαλή αντικείμενα να πετά και να πάνει.

- ❖ Φέρτε το σε επαφή με άλλα παιδιά γιατί πολλές φορές τα παιδιά αναπτύσσουν κάποιες δεξιότητες μέσα από το παιχνίδι της μίμησης. Έτσι κι αλλιώς πάντως ωφελείται από την παρέα των άλλων παιδιών.

- ❖ Το σκαρφάλωμα, η τσουλήθρα, το κλότσημα ή το πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας ενθαρρύνουν την ανάπτυξη της αδρής κινητικότητας σε μεγαλύτερα παιδιά.

λά μόνο φτάνοντας στους 36 μήνες μπορούν να τρέξουν γρήγορα. Επομένως το τρέξιμο είναι μια δεξιότητα που το παιδί θα κατακτήσει και θα βελτιώσει μεταξύ του δεύτερου και τρίτου χρόνου, και μάλιστα με ρυθμό που διαφέρει από παιδί σε παιδί. Ρόλο εξάλλου παίζει και το βάρος, αφού το παχουλό παιδάκι είναι πιο δυσκίνητο και αργό στο τρέξιμο.

Πότε το ψάχνουμε: Τα περισσότερα δίχρονα δείχνουν σαν να έχουν πλατυποδία, πράγμα που μπορεί να τα δυσκολεύει στο τρέξιμο. Αν μέχρι τα τρία εξακολουθεί να μη σχηματίζεται καμάρα στο κάτω μέρος του πέλματος, καλό είναι να απευθυνθείτε στον ορθοπαιδικό για περαιτέρω οδηγίες. Συνήθως η πλατυποδία μετά τα έξι ξεπερνιέται από μόνη της.

Για να ξέρετε: Παπούτσια που είναι βαριά ή μεγαλύτερο νούμερο μπορεί να δυσκολέψουν το παιδί όταν περπατάει ή τρέχει. Τα αθλητικά παπούτσια είναι ιδανικά για τρέξιμο, όμως προτιμήστε εκείνα με αυτοκόλλητες ταινίες γιατί τα κορδόνια μπορεί να λυθούν και το παιδί να τα πατήσει και να πέσει.

Στραβώνει τα πόδια προς τα μέσα
Πολλά παιδιά έχουν την τάση να γυρίζουν τις μύτες των ποδιών προς τα μέσα όταν περπατάνε ή μπορεί να γυρίζουν μόνο το ένα πέλμα προς τα μέσα. Ευτυχώς, τα περισσότερα το ξεπερνούν μεγαλώνοντας. Επισκεφτείτε τον ειδικό αν ο τρόπος αυτός βάδισης επιμένει ή αν έχετε παρατηρήσει ότι το παιδί σκουντουφλάει συχνά όταν περπατάει, καθώς είναι πιθανό να υπάρχει πρόβλημα στα ισχία. Για να το βοηθήσετε, ενθαρρύνετε το να κάθεται οκλαδόν στο πάτωμα όταν παίζει κι όχι καθισμένο στα γόνατα.