

ליאור הראל
מדריכת הורים לגיל רך



איך להבין את התינוק שלי ולדעת מה הוא צריך

מה הדבר הכי חשוב לדעת כשאתם הורים לתינוק, איך
אפשר לצמצם משמעותית את הבכי ובעיקר -
איך לחזק את ההיקשרות עם התינוק שלי
וללמד אותו הקשבה לגוף שלו.

לפניכן טבלה מוצעת לסימנים (מתאים מגיל לידה
ועד כשנה וחצי*) ולאחר מכן דף תצפית משלכן
שיעזור לכל אחת למצוא את הסימנים הייחודיים של
הבייבי שלה ולתת מענה לפי הצורך שעולה בגוף

ליאור הראל מנחת הורים מומחית לגיל הרך, יועצת שינה, גמילה
ותקשורת, מוסמכת מכון אדלר 0545515616 liori.hal@gmail.com



רעב: תחושת כאב באיזור הבטן/פלאג גוף תחתון

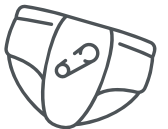
הכנסת דברים לפה, התעסקות עם חלל הפה, תנועות שפתיים, ריור, ליקוק שפתיים, בועות מהפה ובמקביל נראה הרבה פעמים אי נוחות באזור הבטן כי שם מורגש הכאב. הקפצות אגן, הקשתת גב, בעיטות ברגליים, הנפות רגליים, התכווצויות אגרופים קפוצים, הגוף בסטרס/מתוח, הוצאת לשון רחבה, תפיסה בחולצה. אכילת הכתף של ההורה, תנועות מציצה עם הפה, חיפוש שד, תנועות לעיסה, ניקור, זחילה/הליכה לכיסא/איזור האוכל.



עייפות: תחושת בלבול במרחב וחוסר-התמצאות

שפשוף עיניים, משיכה באוזניים, משיכת שיער, פיהוק, שכיבה עם הראש על המזרן, הישענות על הראש, ראש מצד לצד, בהייה, קושי להתמקד, עיניים מבריקות, גבות אדומות, חוסר מצמוץ, צורך למוץ דברים, הסטת מבט הצידה, התעסקויות ושפשופים בפנים, קולות MMM... התענדנות, התחפרות הראש ברצפה עם טוסיק למעלה, קולות דקיקים UUU, הימנעות מקשר עין, אם הילד כבר צועד - נופל הרבה, לא יציב.

התרוקנות: אי נוחות בפלאג גוף תחתון



אי נוחות באזור האגן, הקפצת אגן, בעיטות ברגליים, הנפת רגליים, חיכוך רגליים, צמרמורת, הפעלה של השרירים הטבעתיים, הוצאת לשון ישרה/מחודדת, תנועות דג בפה, לפעמים מבקשים לאכול כדי להתפנות: בזמן הנקה אם מתעורר צורך כזה יש התעקויות ניפוח נחיריים, חיכוך כפות רגליים, התעסקות בפה, מתיחות רגליים, פוינט/פלקס, אופניים, פתיחה וסגירה של אצבעות ידיים.



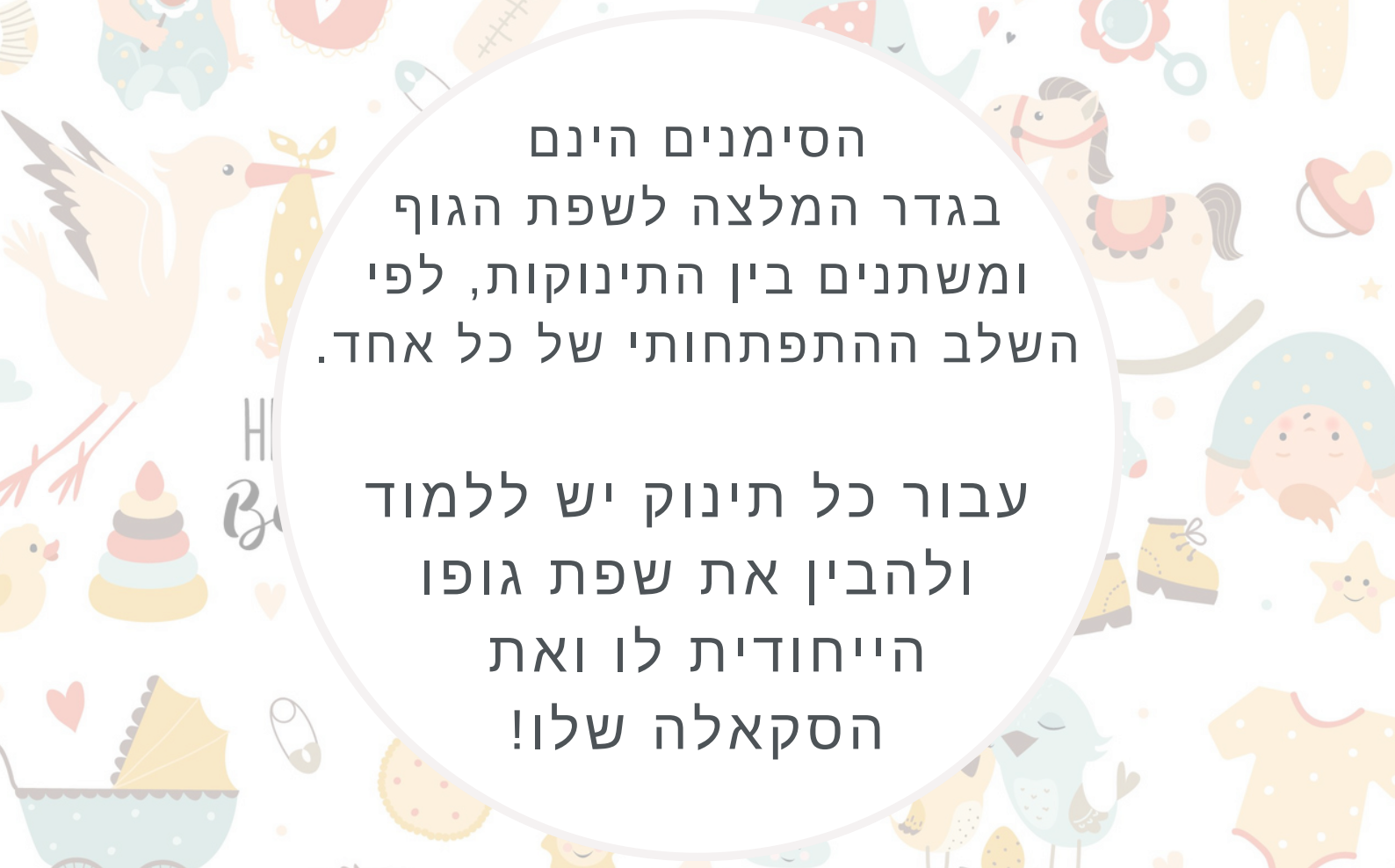
שובע

בהנקה/בקבוק: הוצאת הפטמה, הזלת ראש, גוף רפוי, כפות ידיים פתוחות, במוצקים: משחק באוכל, זריקת אוכל על הרצפה, ניסיון לקום מהכיסא, אם מאכילים בכפית - הפניית ראש (שימי לב שהפניית ראש לכפית יכולה גם להיות סירוב להאכלה בכפית ובקשה לאכול באופן עצמאי)

גרעפס

הקשתה של הגב ואי נוחות בפלאג הגוף העליון, התעסקות עם הפה, הוצאת לשון ישרה, זריקת ידיים אחורה, אם מחליקים את התנוקות בידיים נראה כאילו הם דוחפים ומושכים עצמם אחורה, הרמות בית החזה, קולות מועקה EEEE.





הסימנים הינם
בגדר המלצה לשפת הגוף
ומשתנים בין התינוקות, לפי
השלב ההתפתחותי של כל אחד.

עבור כל תינוק יש ללמוד
ולהבין את שפת גופו
הייחודית לו ואת
הסקאלה שלו!

רעב, עייפות והתרוקנות לפעמים נראים דומה
אל איך מבדילים?

ליוי בהתפתחות הצורך!

התפתחות
צורך בהתרוקנות

שרירים טבעתיים, לכן
רואים את הסימנים
בצורה מעגלית (כמו צירים):
סימנים והפסקה ושוב סימנים
והפסקה ואז סימנים
ולבסוף - התרוקנות.

התפתחות
צורך של רעב/עייפות

מתחילים מכמה
תנועות ומתפתחים
ללא הפסקות.
יותר תנועות ברצף
ויותר אינטנסיבי.



צורך שעלה

תיאור

זמן



מפגש העשרה
לצוות המעון

איך להקבין את התינוק ולדעת מה הוא צריך

מה הדבר הכי חשוב לדעת כשאתן מטפלות בתינוק, איך
אפשר לצמצם משמעותית את הבכי ובעיקר -
איך לחזק את ההיקשרות עם התינוק, ללמד אותו
הקשבה לגוף שלו ולחזק תקשורת

ליאור הראל

מדריכת הורים לגיל רך



לפניכן טבלה מוצעת לסימנים (מתאים מגיל לידה
ועד כשנה וחצי*) ולאחר מכן דף תצפית משלכן
שיעזור לכל אחת למצוא את הסימנים הייחודיים
של הבייבי ולטפל לפי הצורך שעלה בגוף



רעב: תחושת כאב באיזור הבטן/פלאג גוף תחתון

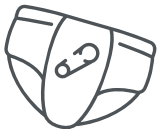
הכנסת דברים לפה, התעסקות עם חלל הפה, תנועות שפתיים, ריור, ליקוק שפתיים, בועות מהפה ובמקביל נראה הרבה פעמים אי נוחות באזור הבטן כי שם מורגש הכאב. הקפצות אגן, הקשתת גב, בעיטות ברגליים, הנפות רגליים, התכווצויות אגרופים קפוצים, הגוף בסטרס/מתוח, הוצאת לשון רחבה, תפיסה בחולצה. אכילת הכתף של ההורה, תנועות מציצה עם הפה, חיפוש שד, תנועות לעיסה, ניקור, זחילה/הליכה לכיסא/איזור האוכל.



עייפות: תחושת בלבול במרחב וחוסר-התמצאות

שפשוף עיניים, משיכה באוזניים, משיכת שיער, פיהוק, שכיבה עם הראש על המזרן, הישענות על הראש, ראש מצד לצד, בהייה, קושי להתמקד, עיניים מבריקות, גבות אדומות, חוסר מצמוץ, צורך למוץ דברים, הסטת מבט הצידה, התעסקויות ושפשופים בפנים, קולות MMM..., התנדנדות, התחפרות הראש ברצפה עם טוסיק למעלה, קולות דקיקים UUU, הימנעות מקשר עין, אם הילד כבר צועד - נופל הרבה, לא יציב.

התרוקנות: אי נוחות בפלאג גוף תחתון



אי נוחות באזור האגן, הקפצת אגן, בעיטות ברגליים, הנפת רגליים, חיכוך רגליים, צמרמורת, הפעלה של השרירים הטבעתיים, הוצאת לשון ישרה/מחודדת, תנועות דג בפה, לפעמים מבקשים לאכול כדי להתפנות: בזמן הנקה אם מתעורר צורך כזה יש התעקויות ניפוח נחיריים, חיכוך כפות רגליים, התעסקות בפה, מתיחות רגליים, פוינט/פלקס, אופניים, פתיחה וסגירה של אצבעות ידיים.



שובע

בהנקה/בקבוק: הוצאת הפטמה, הזלת ראש, גוף רפוי, כפות ידיים פתוחות, במוצקים: משחק באוכל, זריקת אוכל על הרצפה, ניסיון לקום מהכיסא, אם מאכילים בכפית - הפניית ראש (שימי לב שהפניית ראש לכפית יכולה גם להיות סירוב להאכלה בכפית ובקשה לאכול באופן עצמאי)

גרעפס

הקשתה של הגב ואי נוחות בפלאג הגוף העליון, התעסקות עם הפה, הוצאת לשון ישרה, זריקת ידיים אחורה, אם מחזיקים את התינוקות בידיים נראה כאילו הם דוחפים ומושכים עצמם אחורה, הרמות בית החזה, קולות מועקה EEEE.



הסימנים הינם
בגדר המלצה לשפת הגוף ומשתנים
בין התינוקות, לפי השלב
ההתפתחותי של כל אחד.
לכל תינוק שפת גוף הייחודית
לו וסקאלה משלו!

ליאור הראל

מדריכת הורים לגיל רך



רעב, עייפות והתרוקנות לפעמים נראים דומה
אל איך מבדילים?

תלוי בהתפתחות הצורך!

התפתחות
צורך בהתרוקנות

שרירים טבעתיים, לכן
רואים את הסימנים
בצורה מעגלית (כמו צירים):
סימנים והפסקה ושוב סימנים
והפסקה ואז סימנים
ולבסוף - התרוקנות.

התפתחות
צורך של רעב/עייפות

מתחילים מכמה
תנועות ומתפתחים
ללא הפסקות.
יותר תנועות ברצף
ויותר אינטנסיבי.



טבלת תצפית:

צורך שעלה

תיאור

זמן