

# Καθώς το μωρό σας μεγαλώνει...

1. Παρακολουθείτε τα σημάδια της τυπικής ανάπτυξης
2. Κρατάτε σημειωματάριο με τις παρατηρήσεις σας
3. Μοιραστείτε τις με τον προσωπικό σας επαγγελματία υγείας

Το μωρό θα πρέπει να επιτύχει τα ακόλουθα ορόσημα έως

3 ΜΗΝΕΣ

6 ΜΗΝΕΣ

## Τυπική λεκτική ανάπτυξη\*

- Κάνει σωστά την κίνηση ρουφήγματος και κατάποσης κατά τη σίτιση
- Ηρεμεί ή χαμογελάει ως ανταπόκριση σε ήχο ή φωνή
- Μουρμουρίζει και χαμογελάει
- Στρέφει το κεφάλι του προς την κατεύθυνση ήχου ή φωνής

- Αρχίζει να χρησιμοποιεί ήχους που περιέχουν σύμφωνα στο μπαμπάλισμα π.χ. “ντα, ντα, ντα”
- Χρησιμοποιεί το μπαμπάλισμα για να τραβήξει προσοχή
- Αρχίζει να τρώει κρέμες δημητριακών και αλεσμένες τροφές

## Τυπική ανάπτυξη παιχνιδιού\*

- Ενώ βρίσκεται ανάσκελα...
  - Παρακολουθεί οπτικά ένα παιχνίδι που κινείται από τη μία μεριά στην άλλη
  - Προσπαθεί να πιάσει ένα παιχνίδι που κρέμεται πάνω από το στήθος του
  - Διατηρεί το κεφάλι του σταθερό στο κέντρο με σκοπό να παρακολουθήσει πρόσωπα ή παιχνίδια

- Απλώνει το χέρι για να φτάσει ένα παιχνίδι ενώ είναι μπρούμυτα
- Ενώ βρίσκεται ανάσκελα...
  - Μεταφέρει ένα παιχνίδι από το ένα χέρι στο άλλο
  - Απλώνει και τα δύο χέρια για να παίξει με τα πόδια του

## Τυπική κινητική ανάπτυξη\*



- Ενώ βρίσκεται μπρούμυτα...
  - Σπρώχνει προς τα πάνω με τα χέρια για να στηριχθεί
  - Σηκώνει και κρατάει ψηλά το κεφάλι

\*Θυμηθείτε να διορθώσετε την ηλικία του παιδιού για προωρότητα.

- Χρησιμοποιεί τα χέρια για να στηρίξει τον εαυτό του ενώ κάθεται
- Γυρίζει από ανάσκελα – μπρούμυτα και από μπρούμυτα – ανάσκελα



- Ενώ στέκεται όρθιο με στήριξη, δέχεται ολόκληρο το βάρος του στα πόδια του

Παρακαλούμε επισκεφθείτε τη διεύθυνση [www.Pathways.org](http://www.Pathways.org) για να βρείτε επιπρόσθετο ΔΩΡΕΑΝ υλικό για την παιδική ανάπτυξη

## Γνωρίζετε ότι;

- ▶ Η μπρούμυτα θέση πρέπει να ξεκινήσει μόλις το μωρό έρθει στο σπίτι από το νοσοκομείο.
- ▶ Η μπρούμυτα θέση είναι απαραίτητη για την ενδυνάμωση του κορμού του βρέφους, την κινητική και αισθητηριακή ανάπτυξη, καθώς και για την επίτευξη των αναπτυξιακών ορόσημων
- Βοηθά στην βελτίωση του ελέγχου του αυχένα και της κεφαλής και ενδυναμώνει την πλάτη, τους μύες των ώμων και του κορμού
- Προλαμβάνει τα επίπεδα σημεία στο κεφάλι του μωρού
- Προωθεί την κινητική και αισθητηριακή ανάπτυξη



Pathways.org

Ο οργανισμός Pathways.org ενδυναμώνει γονείς και επαγγελματίες υγείας προσφέροντας ΔΩΡΕΑΝ εργαλεία και ενημερωτικό υλικό για να μεγιστοποιήσει την κινητική, αισθητηριακή και επικοινωνιακή ανάπτυξη του παιδιού



[friends@pathways.org](mailto:friends@pathways.org)  
[www.pathways.org](http://www.pathways.org)



Pathways.org είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός σύμφωνα με το άρθρο 501(c)(3)

### Ελεύθερη αντιγραφή.

ΝΑ ΜΗΝ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΛΛΑΓΕΣ.  
ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ  
ΤΟΥ PATHWAYS.ORG..  
Η άδεια παραπομπής οποιοδήποτε μέρους αυτού του υλικού πρέπει να ληφθεί από το Pathways.org. Το υλικό παρέχεται χωρίς κόστος. Καμία αμοιβή ή χρέωση δεν μπορεί να συσχετιστεί με οποιοδήποτε από τα υλικά του Pathways.org χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση.  
© Πνευματικά δικαιώματα 2021

Pathways.org

# Μπρούμυτα θέση Δραστηριότητες για την ενδυνάμωση του μωρού



ΔΩΡΕΑΝ εργαλεία για την μεγιστοποίηση της παιδικής ανάπτυξης

Pathways.org είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός σύμφωνα με το άρθρο 501(c)(3)

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συνιστά

# Ανάσκελα για ύπνο, Μπρούμυτα για παιχνίδι



## Κάντε την μπρούμυτα θέση διασκεδαστική!

- Τραγουδήστε τραγούδια στο μωρό σας για να το ηρεμήσετε και να το ανακουφίσετε
- Παίξτε “κρυφτούλι” χρησιμοποιώντας μια κουβέρτα ή τα χέρια σας
- Χρησιμοποιήστε κουδουνίστρες ή άλλα παιχνίδια που κάνουν ήχους για να ενθαρρύνετε την οπτική παρακολούθηση
- Χρησιμοποιήστε καθρέφτη – στα μωρά αρέσουν τα πρόσωπα
- Ενθαρρύνετε την μπρούμυτα θέση στις πιο ευχάριστες ώρες για το μωρό

Μην αποθαρρύνετε.

Ακόμα και ελάχιστη παραμονή στην μπρούμυτα θέση κάνει τη διαφορά!

## ΓΕΝΝΗΣΗ ΕΩΣ 3 ΜΗΝΕΣ

Επικεντρωθείτε στο να συνηθίσει το μωρό σας την μπρούμυτα θέση. Ξεκινήστε με λίγα λεπτά, λίγες φορές την ημέρα μέχρι να γίνει μέρος της καθημερινής ρουτίνας του μωρού.

### Ανακουφιστική θέση στα πόδια σας

Ξαπλώστε το μωρό με το πρόσωπο προς τα κάτω πάνω στα πόδια σας για στήριξη ή ρέψιμο. Τοποθετήστε το χέρι σας στα οπίσθια του μωρού για να το βοηθήσετε να ηρεμήσει.



### Χαμογελάτε στο οπτικό πεδίο του μωρού

Ενθαρρύνετε την οπτική επικοινωνία κατεβαίνοντας στο επίπεδο που βρίσκεται το μωρό. Κάντε μία κουβερτούλα ρολό και τοποθετήστε το κάτω από το στήθος του μωρού για στήριξη.



### Κοιλιά με κοιλιά

Τοποθετήστε το μωρό στο στήθος ή την κοιλιά σας για να είναι το μωρό σας πρόσωπο με πρόσωπο με εσάς. Ξαπλώστε κάτω ή υποστηριζόμενοι από μαξιλάρια. Πάντα κρατάτε το μωρό γερά για ασφάλεια.



### Μεταφορά στην μπρούμυτα θέση

Τοποθετήστε το ένα χέρι ανάμεσα στα πόδια και το στομάχι του μωρού. Χρησιμοποιήστε το άλλο χέρι για να υποστηρίξετε το κεφάλι και τον αυχένα του μωρού. Κρατήστε το μωρό κοντά σας για άνεση και υποστήριξη.



## 3 μήνες

Προσπαθήστε να περάσετε μία ολόκληρη ώρα στην μπρούμυτα θέση καθημερινά.

### Χρόνος μπρούμυτα

Εφαρμόστε την μπρούμυτα θέση σε μικρά χρονικά διαστήματα:

- Χρησιμοποιήστε παιχνίδια για να ενθαρρύνετε την στροφή της κεφαλής και την οπτική παρακολούθηση.
- Εφαρμόστε την θέση μετά την αλλαγή πάνας ή μετά το μπάνιο ώστε να γίνει ρουτίνα.



**Βρεφικό Ημερολόγιο Παιχνιδιού**  
Μπορείτε να το κατεβάσετε ή να το εκτυπώσετε δωρεάν. Παρέχει 300+ παιχνίδια βασισμένα στην ηλικία του μωρού.

## 6 μήνες

Η δύναμη του αυχένα και του κορμού του μωρού συνεχίζει να αναπτύσσεται μέσω της τακτικής τοποθέτησης στην μπρούμυτα θέση.

### Κάμψεις για μωρά

Τοποθετήστε τα χέρια κάτω από το στήθος και την κοιλιά του μωρού. Χρησιμοποιήστε ήπιες ανυψωτικές κινήσεις ώστε το μωρό να σπρώξει με τα χέρια για μικρές χρονικές περιόδους.



### Απλώνομαι και γυρνάω παιχνίδι

Ενθαρρύνετε το μωρό να γυρίζει και να μετακινείται ενώ βρίσκεται στην μπρούμυτα θέση:

- Χρησιμοποιήστε παιχνίδια για να ενθαρρύνετε το μωρό να τα προσεγγίσει και να γυρίζει στην κοιλιά του για να τα πιάσει.

